

# 努力の証 『ボールリフティング』

ラノス香月SSC監督 永倉克哉



## ◇ ラノス香月SSCの選手たちに望むこと

サッカー大好き少年。サッカー小僧。『いつもボールと共にいる！！』  
常に高い目標を持ち、目を輝かせて、『ひたむきな努力を続ける！！』

## ◆ ボールリフティングは、『個人の努力の証』。(本当にサッカーが好きなら、誰にでもできる)

だからこそ、香月SSCではずっとリフティングを重視している。(最低限の達成目標を設定)

達成目標	1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生
足だけ	10回	20回	30回	40回	50回	60回
ももだけ	10回	20回	30回	40回	50回	60回
頭だけ	5回	10回	15回	20回	25回	30回
アウトセイ	5秒	10秒	15秒	20秒	25秒	30秒

『たったこれだけ…？』と他チームの選手から笑われる数かも。でも、全員が達成すれば価値がある。  
達成できたから「素晴らしい選手になる」とは限らない。でも「努力している選手」なら必ず達成できる。  
過去の先輩には、片足がない(義足)少年が600回・努力家の女子選手(主将)が1000回以上。

クラスで一番足の遅い少年がチーム最高記録(5000回)を達成。これが努力。  
だから私は、今までもこれからも… どんなに運動能力に優れていてサッカーが上手に見えても、  
ボールリフティングが達成できていない選手を「努力している選手」として信頼することはありません。

## ラノス香月SSCらしいサッカーとは、

『ボールを大切にし、一人ひとりの力不足をチームワークでカバーし合う、見ていて楽しいサッカー』

## ◇ 家庭で行うべきこと

あいさつ・返事・時間を守る・早寝早起き・十分な睡眠・規則正しい生活習慣。  
食事(栄養フルコース型食事)・ルールを守る・ストレッチ・努力を続ける習慣。  
どんなに疲れていても、学校の宿題や毎日の学習は絶対にやりとげる習慣。  
炭酸飲料(糖分過多)・スナック菓子(油分＝脂肪分・塩分)をひかえさせる。  
(ゼロカロリー・カロリーオフの炭酸飲料なら、糖分過多になる心配は少ない)  
自分でできることは必ず自分でさせる。自分で話せることは自分で話させる。  
何でもかんでも手を出しすぎず、自分の力でやらせる習慣(大人が我慢する)  
自立支援の為に「察しの悪い大人を演じる」「興味を持ってほっておく」ことも。  
★『努力家の子どもに成長させるためには、まず大人自身が努力家であること。』

☆ 将来につながる大切な時期だからこそ、全員で『ひたむきな努力』を続けましょう！！