

## サッカーを頑張るお子様をお持ちの 保護者の皆様へ

サッカーを頑張るお子様の中には練習のし過ぎで怪我を度々するなど、怪我のしやすい状態になっているお子様が多くいます。

そして、大人(親やコーチなど)から心ない言葉をかけられ心が傷ついて中学生・高校生でサッカーをやめる子も多くいます。

大人が正しい知識を持っていない事で多くのサッカーを頑張るお子様が傷ついている現状があるのです。

### 保護者が持った方が良い正しい知識

#### ① 食事の知識

運動量のサッカーでは、食事の量が明らかに足りずに怪我をしやすい状態になっているお子様が多いです。

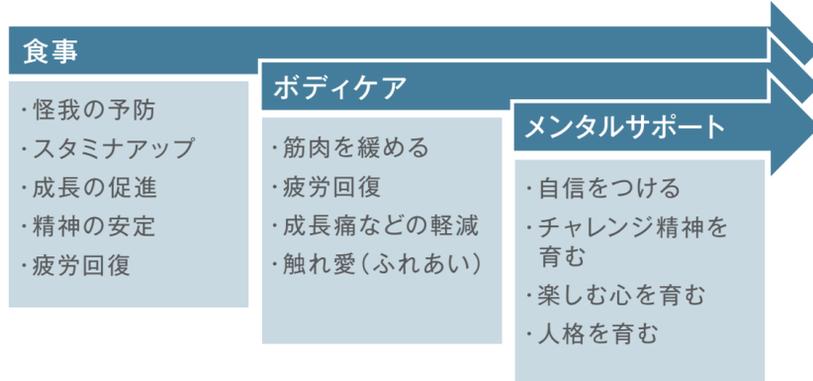
#### ② ボディケア

サッカーやストレッチなどで酷使している筋肉を緩めるためのボディケアで親を愛情も伝え、体と心を緩めてあげる事で、パフォーマンスの向上も期待できます。

#### ③ メンタルサポート

適切な言葉かけができるようなアプローチを知る事で、サッカーだけでなく多くの可能性を伸ばしてあげられます。ダメ出しやできないことを上げ連ねて怒っても決して良い結果は生まないどころか、悪い結果しか生みません。

### サッカーキッズサポート Todo リスト



## 子供たちが心からサッカーを楽しめる環境を 作るために大人ができる事を

体作りプロジェクト協会とは・・・

サッカーに関わる大人たち(保護者・コーチなど)が協力し、子供たちをより良いサッカー選手として一人の人間としてより良い人生を歩けるように導くために、正しい知識を持ち適切に子供たちに関わり子供たちの未来をより広げてあげられるような環境を作っていきたいと考えています。

そのために正しい知識をお伝えする資格講座を開講しております。

(詳細は下記をご覧ください。)



## サッカーを頑張るお子様を サポートしている保護者のための サッカーキッズサポートジェネラリスト

簡単に取り入れられる**食事の知識**や愛情を伝える**ボディケア**やお子様をより良いサッカー人生を歩きより良い人格を育むための**メンタルサポート**の知識などが学べます。

詳細は体作りプロジェクト協会ホームページよりご覧いただけます。

#### サッカーキッズサポートジェネラリストの必要性

食事・ボディケア・メンタルサポート・サッカーの知識など、幅広い知識を知ることで生まれる価値

##### 食事の効果

- ・栄養素を効率良く摂ることで、怪我をするリスクを下げる事ができる。
- ・怪我のしにくい体・大きく成長できる体になる。

##### ボディケアの効果

- ・筋肉を緩める事で、疲労回復を促進し、怪我のリスクを下げる。
- ・"触れ愛(ふれあい)"効果で、愛情を伝える事で心の安定と自信に繋がる。

##### メンタルサポートの効果

- ・適切な声掛けの仕方やタイミングを知る事で、自信や積極性を大きく育む。
- ・子供の自立心やチャレンジ精神など、心の成長を促進させる可能性が広がる。
- ・サッカーだけでなく、人生を豊かに生きるための知恵を知る事ができる。



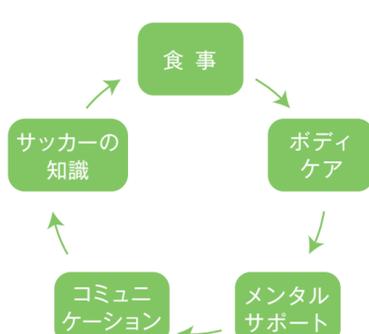
#### 総合的に行う事で得られる高い効果

- ①サッカーのパフォーマンスの向上が期待できる。
- ②サッカーだけでなく、心も体も成長を促進できる。
- ③家族みんなで健康になり、心も豊かに生活ができる。

より良い環境を作るためには、右図のようなサイクルが適切に行われる事が非常に重要です。

正しい知識がない中でサイクルがきちんとできないと子供たちの体と心を傷つける方向へと向かってしまうのです。

疲労の積み重ねが体を傷つけ、心ない言葉の積み重ねがやる気や前向きな気持ちを奪いサッカーをやめる決断に向かうのです。



## 大人の本気をお子たちに見せる

“大人の本気 = 怒る・ダメ出しをする”…  
という事ではありません。

私たちの考える大人の本気とは、“正しい知識を持ち、理論的に子供たちに**伝え納得させる**”という事です。

大人が賢くなり、子供たちを正しい方向へ導いてあげる存在となる事が重要だと考えます。

ドイツなど世界のサッカー強豪国では、子供たちが心からサッカーを楽しめる環境を考え、全国大会の廃止や、サッカー自体の教え方やアプローチの仕方などを変革して成功を収めています。

コーチの育成についても『テクニックや戦術・システム論など、サッカーの表面的な部分のみに特化しない』事で勝利至上主義にならず、多くのチャンスを子供たちに提供する環境を整えることにより、ドイツでは素晴らしい選手の育成をされています。

それら強豪国は、チャレンジ精神を育む事、コミュニケーションの大切さ、壁ができた時の乗り越え方などのメンタル面まで、

コーチや保護者のやるべきことは、サッカーのやり方を教える事だけでなく、**サッカーを通して多くの事を子供たちに伝える事だと教えて**ています。

そんな環境を保護者だけでなく、チームのコーチなどサッカーに関わる多くの方と協力して作っていききたいと思えます。

多くの子供たちのより良い未来を広げるために一緒に頑張りましょう！