

futbol y vida

Poco a poco ...
Poco a poco ...



待ちに待った高校生活がスタート!!
「志」と「覚悟」を持って挑戦せよ!!

片倉高校での高校生活がスタート !!

15歳の挑戦者へ !! 「志」と「覚悟」を決め、厳しい道に挑め !!

<片倉高校サッカー部の指導方針>

基本は…

- ・片倉高校の生徒であり、片倉高校のサッカー部員であること。
- ・片倉高校におけるルール(高校生活の手引き)に則り、規則正しく充実した学校生活を送る。
- ・常に高い「目標」を立て、それに向かって日々全力でトレーニングする。
一日24時間をどのようにデザインし生活をしていくのか。それを日々「継続」していくことである。

※学生の本分は、文武両道であり、これはできて当たり前 !!

勉強

競技スポーツ

日常生活

基本は日常の学校生活

<片倉高校サッカー部の活動を通して>

競技力向上

メンタリティーの強化

社会性の育成

友情の構築

サッカーを通して人間力向上を図り、人生を学ぶ !!

サッカーを通して学んだことは、一生の財産となり、生涯の宝物である。

< 片倉高サッカー部のルール徹底 !! >

- ・「**ホウ**(報告)・**レン**(連絡)・**ソウ**(相談)」
- ・**三つの鉄**の励行 「**挨拶**」、「**はい**」という**返事**、**靴を揃える**。
- ・常に支えてくれている人たちへ**感謝**の気持ちを忘れない

※マナー・規範意識

- ・チームの秩序を保つため⇒「**ホウ**」「**レン**」「**ソウ**」は、社会の一般常識である。
- ・マナー・ルールが守れる＝**人の気持ちを考えて行動できる**。
- ・マナー・ルールの原点は、**靴を揃えること**(**日頃の習慣!!**)。

※挨拶は人としての基本行動であり、コミュニケーションの導入である。 ⇒礼を正す!!

- ・自分から先に、しっかり止まって、**大きな声**で(最大発声)、ハッキリと!!…(誰にでもできること)
- ・返事も同様に、短くハッキリと!! 「**はい!!**」

※話の聞き方

- ・人の話は、「**聞く**(hear)」のではなく「**聴く**(listen)」のである。
- ・話は、人の「目」を見て「心」で聴く。
- ・姿勢を正して(身体で向き合う)話を聴く(話し手のことを考える)。

※場を整える

- ・靴、鞆、荷物、部室、荷物置き場の整理・整頓。
- ・服装(制服、練習着、シューズ、上履き)の乱れは心の乱れ ⇒ 強豪校はきちっとしている。
- ・使用した場所は、使用前よりきれいにする。日々の**清掃活動の徹底!!**
- ・清掃は、やられるのではなく、自らやれる人間になる。

※時間を守る ⇒ 一流選手は**生活の質**が高い!!

- ・怠惰な生活は時間を守れないことから始まる。
- ・一日は **24 時間**。どのように**生活をデザイン**(計画的に)していくのかが大切である。
「**自律**」(**青年**)から「**自立**」(**大人**)への成長!!

※感謝の気持ちを忘れない

- ・大好きなサッカーができて環境を支えてくれる方々へ(保護者、先生方、コーチ)
- ・ゲームが成立するのは、相手チームがあつてのこと ⇒ **リスペクトする**
- ・チームメイトがいるからこそ厳しいトレーニングも乗り越えられる。
- ・「ありがとう」と言える素直さ!! ⇒ 一流選手は**謙虚**であり**素直**である!!

「何で今さら小学生みたいなことを…?」

全て、日々の取り組みによって達成できるものばかりで、難しいものなどひとつもない。

しかし、この「**当たり前**」のことを日々徹底して実践し続けることができるかどうか大切であり、この後の人生に於いての課題である。

凡事徹底

「何でもないような当たり前のことを徹底的に行うこと、または、当たり前のことを極めて他人の追隨を許さないこと」つまり、『誰にでもできることを、誰にもできないくらい、徹底してやり続けること』という意味である。この「**当たり前**」の積み重ねこそが、いつの日か自分のものになる。しかし、簡単なことこそ、日々繰り返し、繰り返し行っていくということは、思ったよりも難しいものである。

片倉高校サッカー部の指導ベースにはこの考え方がある。そして、これは**全てに通ずる!!**

心のコップを上向きにする、大きくする



私は、人は2種類だと考えています。それは、「**心のコップが上を向いているか、下を向いているか**」ということです。心にはコップがあります。心のコップが上を向いている人は、周りの人の話や学んだ内容、自分に起きたよいことも悪いことも、水を注ぐがごとくに、そのコップにどんどんと注いでいきます。コップが上を向いている人は、生き方や態度・考え方が素直で、前向きで、真剣です。反対に、心のコップが下を向いている人もいます。こういった人たちは、周りの人のせっかくのアドバイスも耳に入りません。下を向いたコップに水を注いでもこぼれるのと同じで、自分に起きたよいことも悪いことも、吸収できません。いつも何かに対して不満を持っていて、考え方が後ろ向きで、やる気が持てません。(原田隆史)

インドにはこんな諺がある

心が変われば態度が変わる

態度が変われば行動が変わる

行動が変われば習慣が変わる

習慣が変われば人格が変わる

人格が変われば運命が変わる

運命が変われば人生が変わる

つまり、心が変われば全てが変わってくる。

「**夢**」があるから強くなれる!! 「**夢**」は叶えるもの、「**目標**」は達成するもの!!

「**夢**」や「**目標**」は逃げない。逃げる(諦める)のは自分自身(弱い心)である。

※「**実践**」あるのみ!! やるのか、やらないのか…? 全ては自分自身の「**志**」と「**覚悟**」である。

※人生、「**努力**」が報われることばかりではないが、必死になって諦めずにやり続ければ、

いつかものすごい結果が自分に返ってくる。信じれば必ず掴むことができる!!

勝利は“一瞬”であり、人生は“一生”。日々の厳しい**鍛錬**に立ち向い、人間力向上を図る!!

片倉高校の現在地は、10年以上もの間、高体連の大会では都大会出場はなく、ユースリーグでは地区リーグ1部に所属している(今年度**2部から復帰**)。この結果をスタッフ一同真摯に受け止め、チームの課題とその改善方法を考えてトレーニングを行っている。しかし、公立高校としては、約 20 年間に亘り**高体連サッカー一部専門委員**の先生方が指導に当たり、その指導を受けた先輩たちが、厳しい**TR**や多くの**TRM**、そして、時には理不尽な試練を乗り越えながら人間力の向上に努め、確実に次の代へ**襷(タスキ)**を繋いできた伝統のあるチームである。今後は、下記に示した**チーム目標**に向かって、勝負に対する拘りはもちろんのこと、それに向けての日々の努力の積み重ね(過程)を大切にして、サッカーを通して人生を学ぶことを重要視していく。

「**ボールに100万回触り、日本列島縦断走破!!(3000km)**」を目指す!!

日々の**鍛錬**によって「**普通の子どもたち**が活動する**普通のサッカー部**」が、“**東京都ベスト16**”を達成するためには、指導者から与えられた練習をするだけではなく、誰よりも早くグラウンドに来て、そして最後までグラウンドに残り、誰よりも多くボールに触れることが、上手くなる条件であるということを理解し実践できる選手が増えていけば、“**東京都ベスト16**”それも夢物語ではない。古今東西、スキルフルな選手(上手い)と呼ばれる選手たちは、共通してそんな当たり前のことを当たり前にやっているのである。またスキルだけではなく「**走って、走って、泣くほど走り、身体を鍛えて、鍛えて、泣くほど鍛える**」日々の厳しい練習にも積極的に立ち向かっていくことにより、強豪チームにも十分に渡り合えるだけのフィジカルと精神力が身に付いていくのである。そして、サッカーの神様は、選手たちの努力の積み重ねを必ず何処かで見守ってくれるのである。

一年生の現在地は…? まだまだ、高校サッカーはスタートしたばかり。「中学校時代まで**無名の選手**が集まる、**普通の都立高校のサッカー部に入部**」したに過ぎないことを忘れない!! しかし、ポジティブに捉えれば、片倉高校の選手は「伸びしろ」が十分にあるということ。その為には、常に謙虚な気持ちを持って、日々の努力の積み重ねを通して挑戦し続けながら自信を掴み、三年後の選手権に向けてしっかりと準備を進めていく。

<2022 片倉高校サッカー部の目標>

<3033 片倉高校サッカー部の目標>

・目標は三年後、「**選手権東京都大会ベスト16**」を目指す!!

・並行して「**地区トップリーグ**」へ**復帰**、各地区リーグ**優勝**し昇格を目指す!!

・高い「**目標**」に向かい、「**志**」を持ち「**覚悟**」を決めて**挑戦**する !!

・成功に近道なし!! 日々の「**努力**」の積み重ねこそが人を育てる !!

・全ては日常の学校生活の中にあり !!

一日**24時間**、一年間**365日**、三年間**1,000日**を全力で過ごす!!

「**サッカーは、こどもをおとなにし、おとなを紳士にする。**

そして、**紳士は、自分でやるべきことは何かを知って自分で努力する**」

— 故デッド・マール・クラマー(日本サッカーの父)—