

■心身のコンディションの見直し

選手とのコミュニケーション

練習・学習意欲

学校・家庭での悩み

自覚的によい状態にあるか

疲労の度合いはどうか



心身のコンディションの見直しには、選手とのコミュニケーションが大変有効である。特に、ユース年代以下では、サッカーだけではなく、学校・家庭での問題を抱えているケースもあるので、内にももらないよう、心掛ける必要がある。

Question

・心身のコンディションを見直す方法とは？

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

■ライフスタイルの見直し

食事に関する調査

朝食をしっかり食べているか

偏食をしていないか

トレーニング前後にどのようなものを食べているか



休養に関する調査

睡眠時間は十分取っているか

就寝時間・起床時間を定めているか

週に1日は身体を休める日はあるか

ライフスタイルの見直しも重要である。運動の効果は、食事と休養とのバランスが取れていなければ、顕著に見られないからである。特に、身体が大きく成長する育成年代では、ライフスタイルの教育は、その後の選手生命に大きく左右すると言ってもよい。

Question

・ライフスタイルを見直すポイントは？

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....