

心 技 体 和 学

◇ 心 …… 向上心、責任感、忍耐力、闘争心、思いやり、感謝

アスリートとして、結果や成果を上げるにはこれらを自分の心に持ち合わせていること。

◇ 技 …… ゴールを目指す、ボールを大切にす、取られたら取り返す、ゴールを守る

これらの大原則に基づき刻々と変化する状況を自分で感じ、理解し、ベストなイメージを作り上げ、素早く実践できるように技術を磨きます。

◇ 体 …… 試合終盤でも力強く動ける身体

その身体作りの為に必要な栄養素を補給しましょう。日常の食事の量とタイミングが大切です。意識して摂るようにしましょう。怪我の予防に自分の体をケアしましょう。

◇ 和 …… コーチと選手、選手同士に信頼関係と一体感のあるチーム

日常のTRや合宿の食事などでも自分自身や仲間に対しても甘えや手抜きがなく、厳しく取り組むことが出来る環境が必須です。

そんな環境を作るには学校行事、冠婚葬祭以外で活動を休まない。チーム活動優先です。

また、病気や怪我などのやむを得ない理由以外でクラブをやめません。

当たり前ですが、君の為にオンゼに入れなかった選手たちがいます。入団した選手には卒業までやり切る義務と責任があります。

◇ 学 …… 文武両道

夢。そして希望の高校に行くためにも、毎日の積み重ねが大切です。テスト前だからといってサッカーを休むことのないよう、日々、努力しましょう。テスト期間中に公式戦が組まれることもあります。加えて、チーム活動がハードだからといって勉強なくていい理由にはなりません。過酷な状況でも自ら工夫し、半歩ずつ前進できるよう取り組みましょう。