

期間ごと の概要

# 短期・中期・長期目標例(概要)

## ✓短期（1～3か月）

- 課題克服型練習の習慣化
- 基礎技術の精度向上
- 英語単語**500**語習得

## ✓中期（6か月～1年）

- チーム内レギュラー獲得
- 試合での実績（ゴール・アシスト・守備データ）
- 海外トレーニングキャンプ参加

## ✓長期（高校卒業まで）

- 全国大会での活躍
- 海外クラブへの挑戦準備
- 英語・自己管理・メンタルの成熟

# 短期(1～3カ月)

## ✓技術面

ドリブル・パス・シュート・ボールコントロールの基礎精度向上  
苦手技術の課題克服型練習を毎日のウォーミングアップに組み込む  
左右両足でのプレー習慣化

## ✓フィジカル面

基礎体力（持久力・スピード・敏捷性）の習得  
柔軟性向上のため毎日のストレッチ習慣化  
自重トレーニングで筋力基礎作り

## ✓栄養・休養

バランスの良い食事を意識  
ハードな練習時は補食を取り入れる  
睡眠8～9時間の確保、リカバリー習慣化

## ✓メンタル・習慣

目標設定・振り返り習慣化  
ポジティブセルフトーク・集中力強化  
課題克服のための自己管理開始

## ✓英語・海外準備

基礎英語（単語・フレーズ）の習得  
サッカー関連の英語表現の理解  
自立・生活習慣  
洗濯・掃除・食事の一部を自分で行う習慣を始める  
小さな生活目標の達成を日々確認

# 中期（6か月～1年）

## ✓技術面

チーム内でレギュラー獲得を目指す

試合形式での戦術理解と実践

課題克服型練習で弱点を潰し、次のステップに移行

## ✓フィジカル面

筋力・持久力・敏捷性の段階的強化

フィジカル＋技術の連動トレーニング習慣化

## ✓栄養・休養

トレーニング負荷に応じた食事・補食のタイミング管理

定期的なリカバリーと柔軟性維持

## ✓メンタル・習慣

振り返りで課題を明確化し改善行動を継続

自己管理能力をさらに高め、生活習慣を自立化

## ✓英語・海外準備

海外トレーニング動画の分析

英語でプレー改善点や戦術理解の記録

海外キャンプやセレクションへの参加検討

## ✓自立・生活習慣

毎日の家事や生活管理をほぼ自分で行う

親御様への感謝の意識を日常で表す習慣

# 長期（高校卒業まで）

## ✓ 技術面

全国大会での活躍、チームで中心選手としてプレー  
プロや海外挑戦を想定した高度な戦術理解  
課題克服型練習で残る弱点を最終的に消化

## ✓ フィジカル面

高校レベルに合わせたフィジカル強化（筋力・持久力・敏捷性）  
フィジカル・技術・戦術の総合的連動力を完成

## ✓ 栄養・休養

トレーニング負荷に応じた食事・補食管理を自律的に行う  
睡眠・ストレッチ・リカバリー習慣を徹底

## ✓ メンタル・習慣

自己管理能力の確立（練習・学習・食事・休養・振り返り）  
失敗を改善に活かす習慣の定着  
日々の積み重ねで行動の継続力を最大化

## ✓ 英語・海外準備

海外挑戦を視野に入れた英語力・文化適応力の完成  
海外キャンプ・セレクションで実戦経験

## ✓ 自立・生活習慣

家事・生活管理を完全に自立  
親御様への感謝の気持ちを日常で自然に表す

具体的な提案(参考例)

# トレーニングの取り組み方

## ✓段階的強度向上

- ・技術・体力・スピード・持久力は、成長や習熟度に合わせて段階的に負荷を増やす
- ・強度を上げすぎず、正しいフォームでの習得を優先

## ✓課題克服型練習

- ・苦手な技術や動作は毎日・毎週の課題として設定
- ・技術練習やトレーニングを行う際、ウォーミングアップに前回の課題メニューを組み込む
- ・課題を徹底的に潰すことで、次のステップへの移行が効率的に行える
- ・動画分析やコーチからのフィードバックを活用して、改善点を明確化

## ✓総合的な技術向上

- ・ドリブル・パス・シュート・ポジショニングを左右両足で練習
- ・ポジション別スキルを重点的に強化（フォワード・MF・ディフェンダーなど）
- ・試合形式での実践練習を取り入れ、戦術理解と連動させる

# 身体作り（フィジカル・栄養・休養）

## ✓フィジカル強化

- 筋力：自重トレーニングや軽いウェイト、成長期に合わせた負荷調整
- 持久力：インターバル走やジョギング
- スピード・敏捷性：ラダー・方向転換ドリル
- 柔軟性：毎日のストレッチ、特に下半身・腰・股関節中心

## ✓栄養管理

- タンパク質中心の摂取はもちろん、炭水化物・野菜・果物などバランスの良い食事を意識
- ハードなトレーニングや長時間の練習がある日は補食を取り入れる（バナナ・ゼリー・プロテインなど）
- 練習前後の水分補給・栄養補給を習慣化

## ✓休養・リカバリー

- 睡眠は毎日8～9時間確保
- ストレッチ・入浴・軽いマッサージで筋肉疲労をケア
- 成長期のオーバートレーニングを避けるため、週に1～2回軽めの運動日またはオフを設ける



# 英語・海外挑戦準備

毎日**30分～1時間**の英語学習を習慣化

サッカー用語や会話表現、戦術理解に必要な語彙を重点的に習得

海外動画でプロ選手のプレーを分析

自分のプレーと比較し、改善点を英語でまとめる

**15歳～18歳**で海外トレーニングキャンプやセレクションに参加

異文化・食生活・チーム文化に触れ、海外挑戦に向けた適応力を養う

# メンタル・習慣形成

- 毎日・毎週・毎月の目標設定と振り返り
- 技術・フィジカル・メンタル・英語・学業の5軸で自己評価
- ポジティブセルフトークと集中力強化
- 失敗を改善に活かす習慣化
- 短時間瞑想や呼吸法で試合中の集中力を向上

# 日々の時間管理・過ごし方

## ✓平日

・学校 → 放課後トレーニング（技術＋フィジカル、課題克服型をウォーミングアップに組み込む） → 栄養補給・シャワー → 宿題・英語学習 → 動画分析 → ストレッチ・リカバリー → 就寝

## ✓休日

- ・午前：個人技術＋課題克服練習
- ・午後：チーム練習・試合・遠征
- ・夕方：英語学習・動画分析・メンタル振り返り
- ・夜：ストレッチ・休養

# プロを目指す上での追加ポイント

- 弱点を潰す課題克服型トレーニングで確実に成長
- 段階的負荷調整で、成長期の体への負担を最小化
- トレーニング・栄養・休養をバランスよく管理することが不可欠
- 日々の行動を自己管理し、振り返りと改善を徹底
- 失敗を改善に活かすメンタル習慣を定着

# 自己管理と自立の重要性

## ✓自己管理の習慣を今から身につける

- プロや海外で戦うステージでは、自己管理能力が不可欠。
- 現在、親御さんがしてくれている洗濯、掃除、食事の準備、起床などは、将来的にすべて自分で行わなければならない。
- そのため、今のうちから自分で取り組む習慣を少しずつ身につけておくことが大切。

## ✓習慣化の力

- 「継続は力なり」という言葉は簡単に言えるものですが、行動を継続できる人はごく少数。
- 日々の小さな努力やルーティンを積み重ねることで、人としての自立と成長が加速する。

## ✓人としての自立

- サッカーで結果を出す前に、人として自立できることが絶対条件。
- 自立とは、単に家事をこなすだけでなく、生活全般を計画・管理し、自己の成長に責任を持つこと。

## ✓感謝の心を忘れない

- 自立していく過程で、親御様への感謝の気持ちを持つことも重要。
- 今の「当たり前」は親御様のサポートなしには成り立たないことを理解し、感謝の心を行動にも表す習慣を身につける。