事業報告書

| 事業名 | | 争耒和古書 | | | T | |
|--|-------|--|-----------|-----------|--------------|--|
| 日時 2021年5月22日(土)18:40~21:30 会 場 Web会響 英任名 満川 昌代 植助名 三ツ溝 勝之・相馬 博之・参加数 32名 消 筋 | | 1 | 1 | 事業NO | 16 | |
| ## 1 | 事業名 | NRST5月 | 事業主体 | 審判員育 | 成強化事業 | |
| 演師 | 日 時 | 2021年5月22日(土)18:40~21:30 | 会 場 | We | b会議 | |
| 参加者 (姿称略) 上野、内田、川原、黒栗、酒井、永尾、原田啓、宮田、本山、東松、松崎、松島、安生地、池田、井村、入江、浦川、岡田、小川、菊次、相馬、高月、糸田、中村、特屋、橋本、原田雄、福田、松田、森田、山田、三ツ清 「一マ (連行)三ツ溝 18:15 入室開始・出席確認(浦川氏) 18:40 ~ 制産島キグさんのいらん世話シリーズ(菊次氏)サッカーの戦術と戦略(長期的な計画) ・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はいスとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はボールを等われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の需護を持つ必要があり、一人でもサポったらダメ、したがって、守侵を見たら先が接める。 ・守備 ①チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (攻守の切)増入) ③ディレイ利手の攻撃を選らせる) ④パランス 数的後位をつぐる) ⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサボートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00 ~ 講産17「フィジカル④ Endurance④」[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアーフまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。①・②のスピードを上げたリ下げたりを繰り返し基礎体力づりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陸のから総付の 日本の方まで走り、対角競乗判法の動き 「に沿って、センターサークルの外間を回り込んで競陣PAの角まで走り、対角競乗判法の動き「に沿って、センターサークルの外間を回り込んで競陣PAの角まで走り、対力パリー4分)・体幹トレーニング(回るの分間を習慣に)※やリ方はネットにも出ています。 19:32で19:45 休憩 19:46 ~ 20:25 講産18「メンタル③ 平常心であり続ける〕「発日氏)・高いパフォーマンスを保つためには「こころが長ける」(型はたり、サカーに特化して習慣化できるもの(2組みでいる中で一点を見つめる ③ 国域の行動と習慣にする・サッカーに特化して習慣化できるもの ① 一点を見つめる ② 温んでいる中で一点を見つめる ③ 第中なが動き事態が、19時よる(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) (③ 日頃の行動を関係・LH できるもの ① 一点を見つめる ② 温んでいる中で一点を見つめる ③ 地ながかっまに著作として高慢化でしままげまりい。※ 然は関ルの英語でありままれていまった。 ※ 次回より開始時後を1995、は関底を2000 上、210時の手間が、130時の時間がよりでいる。 ※ 次回よりが最外であまれました。 本書にを見りかままた。 「本の表現に触れてみて。 21:25 所能(進行内田氏・ルーティンを無意館のとしままで達し込むというのが響いた。 ※ 次回よりは日間をとのりままた。 平常心を長つない様なな事がならようになることの事を指でしているよう。 ※ 次回よりにより、13位とは、13位とは、15世の表別になりが高かった。 はななが高かまれるようにするようになるなどのできるようにより、15世の表別に触れてみて。 21:25 所能(ほり用の手に)・ディンを表盤をのからにはなれるよりにはなれるようにはないが、日々レーニングを、※ 次回りの手間を行りまれるようにはないないます。 15世のよりにはないないます。 15世のよりにはないないませんないませんのようにはないないませんが、15世の表別にはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないませんのよりにはないないないないませんのよりにはないないないませんのよりにはないないないないませんのよりにはないないないないないないないないないないないないないないないないないないない | 責任者 | 浦川 昌代 補助者 三ツ溝 勝之・相馬 博之 参加数 32名 | | | | |
| 「一大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・大・ | | 菊次 勉氏・相馬 博之氏・森田 周二氏・酒井 岳大氏(アシスタント Xiong Ger氏) | | | | |
| 四田、三ツ溝 テーマ 内容 (進行)三ツ溝 18:15 入室開始・出席確認(浦川氏) 18:40~ 前座⑥キクさんのいらん世話シリーズ(蜀次氏)サッカーの戦術と戦略(長期的な計画) ・サッカーには攻撃と守備の二ついない。攻撃は、「スとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもできる。守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサボったらダメ、したがって、守備を見たら失が成める ・守備(チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す)②トランジョン (攻守の切り替え)③ディレイ(相手の攻撃を足もせる)④パランス(数的像位をつくる) ・⑥チャレンジ&かか(一(チャレンジ)とた時間をみんなでか/一しサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance(列)(相馬氏) ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで多く。②そこから設陣のアークまでの75mを走って回り込み。自陣の反対側のPAの角まで多く。②そこから設陣のアークまでの75mを走って回り込み。自陣の反対側のPAの角までまたまる。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎材がブイリを行う。)・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角接審判法の動きに沿って、センターサークルの外局を回り込んで政陣PAの角まで歩き、対角接審判法の動きに沿って、センターサークルの外局を回り込みで政策がより、そこからスター位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを選にWalk & Run ①・②を2分メ5本=10本 リカパリー4分)・体幹トレーニング(日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:43 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける1、韓田氏)・高いバフォーマンスを保っためには「ころ」を「最もれないこと」・平常心を保っためには「ころ」を関係を関係していると、②間係者への検抄 ②書料団とのコミュニケーション ③チームの中オーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①債者る(満足できるよの影響にできること ①債者をの検抄 ②書料団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常ですること ②間係をの分との表を関係していることが対所を関係していることが対のでいた。 総括・接押し原用の氏・制御と手続・1 が高りまらかして表にならから、変がないと関係をものの行っと表にないが、日々トレーニングを、雑規規則の業話版がLNEで送られていますので、業活の表現に能れてみて、21:25 所感(強化)内田氏・ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・接押し回用の上に、中学心を保つのかに接入するあるといに表はないが、日々トレーニングを、※ 次のほりがありました。平常心を保つの大は、日本にはなわれた。 では、12:25 所感(強化)内田氏・ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが明めに関いている。 ※ 次のよりが記述されていることがでいることがでいることができまれていることがでいることがでいることがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、まれていることがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、ことがでは、こと | | 上野、内田、川原、黒澤、酒井、永尾、原田啓、宮田、本山、兼松、松崎、松島、安生地、池田、井村、 | | | | |
| アーマ (進行)三ツ溝 18:15 入室開始・出席確認(浦川氏) 18:40~ 前座(0キクさんのいらん世話シリーズ(菊次氏)サッカーの戦術と戦略(長期的な計画)・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はバスとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はボールを奪われた瞬間、「Wがら始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサポったらダメ。したがって、守備を見たら先が読める。・守備 ①チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (安守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃達退らせる) ④パランス(数的像位をつくる)・・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう: 18:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance②[1相馬氏]・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩ぐ。②そこから数陣のPアークまでの75mを走って回り込み。自陣の反対側のPAの角まで歩ぐ。②そこから数陣のPアークまでの75mを走って回り込み。自陣の反対側のPAの角まで歩き、対角線書判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線書判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで数陣PAの角まで歩き、大角線書判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで数陣PAの角まで歩き、大角線書判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで数陣PAの角まで歩き、大角線書判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで数陣PAの角までより、そこかとスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5末=10末 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を密償に) ※やり方はネットにも出ています。19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「おンタル③ 平常心であり続れないこと」・平端心を保つために (1)試合前日までにころ。上側は15年間(一)競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握 (①自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できるとと (争) 即係できること ①側よる(満足できるとと (事) のでを保つために「他式を保つ(これだけはやる)③ 国頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習信化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録している中で、対のを関わにより、対数は対りにで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(後) 19時に対すにできられていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(後) 19日にできられていますので、英語の表現に他れてみて。21:25 所感(後) 19日にできられていますので、美術と対りのないまになって、美術を対りまにた。平のと保力がありまにた。中間のを指がいていまがありました。※ 波は規則の英語版が11回で、13年のからには行わらないまがありまります。13年を4分分とし、21時45分までには終われるようにする。 からは対しに対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対します。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対しまれています。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対しまする。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対しまります。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対しまりに対します。19年間に対しまりに対します。19年間に対します。19年間に対しまりに対します。19年間に対しまります。19年間に対します。19年間に対します。19年間に対します。19年間 | (敬称略) | 入江、浦川、岡田、小川、菊次、相馬、高月、永田、中村、納屋、橋本、原田雄、福田、松田、森田、 | | | | |
| 円 容 (進行)三ツ溝 18:15 入室開始・出席確認〔浦川氏〕 18:40~ 前座のキウな人のいらん世話シリーズ〔菊次氏〕サッカーの戦権と戦略(長期的な計画)・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。改撃は、「スとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサボったらダメしたがつて、守備を見たら先が読める。・守備 ①チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション(安守の切り替え)③ディレイ(相手の攻撃を遅らせる) ④パランス(数的後位をつくる) ⑤チェレンジ&カパー・チャレンジした仲間をみんなでカバーしサボートする)・自己成長のために長期的な信人戦略を立てよう! 19:00~ 講座ボワイジカル④ Endurance④〕【相馬氏〕・ペースソーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩た/5mを走る。①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎はカづくりを行う。)・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣のAから熱か前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外側を回り込みで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外側を回り込みで敵陣PAの角まで歩り、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外側を回り込みで敵陣PAの角まで歩り、対角線を引法のした。メリカ・4分)・体幹トレーニング(一日30分間を冒債に)※やり方はネットにも出ています。19:32~19:43 休憩 19:45~20:25 講座18「メクタル③ 平常心であり続ける〕【森田氏)・高いパフォーマンスを保っためには「ごとろ」を引まれないこと」・平常心を保っために「川試を前日までにできること(予期準備)①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメント・ツリーグ・何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(②試合当日できること ①関係者への挨拶②審判回にのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ②自身の習慣・日常できること ○備える(満足できる準備を ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③ 日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③別頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ②がありがら合かを開しまけれるよりに対しているととも表記で、終めながら一点を見つめる 「対すながカーケー」は対すなかがら、自を見つめる 「対すながら」に対すながあった。試合表は対しるようにするようになることの重要性をなかで記録されるしたりに対するな事件を関し、無意識にできるようになることの重要性をなかでがありました。「神をなかりました。「神をなかりました。」は対しないでは、対すないのでは、対しないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対しないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対しないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないのでは、対すないの | | 山田、三ツ溝 | | | | |
| 18:15 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:16 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:16 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:16 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:16 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:16 人室開始・出席確認(浦川氏) 18:17 ペッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はパスとドリブルしかないので、一人でもできる。守備はホールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサポったらダメ。したがって、守備を見たらたが読める。 ・守備 ①チェイシング(まずFWが相手障でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (波守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を運らせる) ④パランス(敷的機位をつくる) ⑤チャレンジとかパー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座パブフィジカル(④ Endurance/④)(相馬氏) ・ベースソーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたリ下げたりを繰り返し基礎はカブくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣のAから斜め前のPAの角までまき、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角までまき、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角までまき、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角までまき、大角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込みで戦庫PAの角までまり、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを選にWalk & Run ①・②を全分 * 5本 = 10本 リカパリー4分) ・体幹セーニング(一目3分)間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であした(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了までまる本と (1) (1) (1) (2) (2) (3) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4) (4 | - | | | | | |
| 18-40~ 前座のキクさんのいらん世話シリーズ(菊次氏)サッカーの戦術と戦略(長期的な計画) ・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はバスとドリブルしかないので、一人でもできる。 守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもできる。 守備 ①チェイシング(まずFWが相手庫でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を運らせる) ④バランス(数的価値をつくる) ⑤チャレンジ&わが・(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサボートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19-00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④][相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから酸陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから酸陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩きが、カ角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで酸陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで酸陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで酸陣PAの角まで歩き、大角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外間を回り込んで酸陣PAの角までまり、4元からスター性値置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分) ・体幹トレーニング(一目30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19・32~19・45 休憩 19・45~20・25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける[(請田氏) ・高いパフォーマンスを保つためには「13試合前日までにできること(事事準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走るを外の傾位は、この試合の位置づけは?等令)(②試合当日できること ①関係者の技形②・実行の前でできること ①関係者の位置できること ①関係者の位置できること ①関係者の位置を関係のできること ①関係者の技形 ②自身の置低・日常できること ①個える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③即省の行動を習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で点を見つめる ・レーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニクリング(自分の下動や思考、表情などと登襲に記録していく一論理的に書けてるか?) 20・30~21:25 講座19「語学③ English in Football」(酒井氏・Xiong Ger氏) ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 総括・技物「自分の手」は声を40分とし、21:454分分までには終われるようにすることので表に対してみずる21:25 所感に強化)ルーニーアので、英語の対しに、単常の行りに対してみずる22:25 所述を出いした。 ※ 競技規則の英語を30とにできればよい。・セルフモニクリング(日本の中できればないのでできればないのできればないので | 内 容 | (進行)三ツ溝 | | | | |
| ・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はバスとドリブルしかないので、一人でもできる。 守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でも サボったらダメ。したがって、守備を見たら先が読める。 ・守備 ①チェイング(はずドWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を運らせる) ④/ランス(数的優位をつくる) ⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサボートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから酸陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外層を回り込んで大中に切りまる。②加りは19:45 休憩 19:45~20:25 講座16「メンタル③ 平常心であり続ける」(森田氏) ・・本がトレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座16「メンタル③ 平常心であり場続ける」(森田氏) ・本のが内を向かる (別版を着への検抄 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自の習慣 ・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つにれだけはやる) ③日頃の行動を習信化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見のめる ・サッカーに特化して習慣できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見ののの当機をできるがら一点を見かる トレーニングしいることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、競情などを観察に記録している一を表記でいまります。※ 数技規則の英語版がLNEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 ※ 次回よ様を改りて認識させられていますので、英語を表記をいうのが響いた。 総技・接拶(原田副センター長)今日も内容が進かたの。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回よりは時期か到を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようによう。 | | 18:15 入室開始・出席確認〔浦川氏〕 | | | | |
| 中価はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でもサポったらダメ。したがって、守備を見たら先が読める。 ・守備(①チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す)(②トランジション(攻守の切り替え)(③ディレイ(相手の攻撃を選らせる)(④パランス)数的優位をつくる) ・⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略をすしよう: 19.00~ 講座17フィジカル④ Endurance④〕(相馬氏〕 ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座16「メンタル③ 平常心であり壊ける」〔歳田氏〕・高レバフオーマンスを保つためには「ここう」を「乱されないこと」・平常心を保つために(11試合前日までにできること(・事前準備)①競技規則の確認 ②試合終了まで走るな人の検討 ②審判回とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つにれだけはやる) ③目頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識してさればよい。・セルフモータリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座16話等③ English in Football』(酒井氏・Xiong Ger氏)・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて、21:25 所感(強化)内田氏・ルーティンを無意識のとこまで添えと込むというのが響いた。終行・検援「原田副センター長)今日も内容が濃かつた。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、計画を40分とし、21時4分までには終われるようにすることしまがよりまします。 「「原理などのではななが、19年以上のことを観察したましまり、19年以上のことを表ましましまり。19年以上のことを表ましましまり。19年以上のことを持ついてはないが、19年以上のことを持ついてはないないではないないとないないではないないではないないのではないないとないのではないないのではないないないとないないないないとないないないないないないないないないないないな | | 18:40~ 前座⑥キクさんのいらん世話シリーズ〔菊次氏〕サッカーの戦術と戦略(長期的な計画) | | | | |
| サボったらダメ、したがって、守備を見たら先がほめる。 ・守備 ①チェイシング(ますFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を遅らせる) ④パランス(数的優位をつくる) ⑤チャレンジ&かパー(テャレンジにた中間をみんなでカパーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦勢を立てよう! 19:00~ 講座117マジカル④ Endurance④[[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから数陣のPアークまでの15mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで数庫PAの角まで歩き、対角線を書り、4時かにサース・サークルの外間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座16「メンタル③ 平常心であり続ける」(森田氏) ・高いパフォーマンスを侵つためには「ころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(11試合前日までにできることと「単係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーエングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③目頃の行動を習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③歌きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく・論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座16年の行動や思考、感情などを観察し記録していく・論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座16年の行動や思考、感情などを観察し記録していく・論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座16年の行動や思考、感情などを観察し記録してみた。※ 数見規則の表語版がLNEで送られていますので、英語の表現に触れてみて、21:25 所感後に別の再記を発音でとの音にはないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、は声を発力からに様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて記憶さりらし、21時な分子を習慣をしようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や返さしないが第2・中のよりに対してきるよりにはいれてみて、英語の表にはいれてみないに対してきるとのではいれてみないに対してきるとのではいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないにはいれていると思いないと思いないと思いないと思いないと思いないと思いないと思いないと思い | | ・サッカーには攻撃と守備の二つしかない。攻撃はパスとドリブルしかないので、一人でもできる。 | | | | |
| ・守備 ①チェインング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を選らせる) ④パランス(数的優位をつくる) ⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」(相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ②・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角が自身のPAの角までまき、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外局を回り込ん・穀庫PAの角までまり、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分) ・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やリ方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座16「メンタル③ 平常心であり続ける」(森田氏) ・高いバフォーマンスを保つためにばにころ」を「記されないこと」・平常心を保っために (1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメント・リーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ②関係者への挟拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③助きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自)かの行動や思考、影情などを観察した優していく・論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座15年9の を開まがとその理由を英語で ・試合前の打ら合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますの、英語の表別に触れてみて。 21:25 所感(強化)内田氏・ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。終析・検切原田副センター長)自も内容が満かった。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、計画を保つかとし、またないがいるようにはないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、計画を保つかとし、またないがいるようにはないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、計画を保つかとし、またないがではないないないないないないないないないないないないないないないないないないない | | 守備はボールを奪われた瞬間、FWから始まる。全員が守備の意識を持つ必要があり、一人でも | | | | |
| (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を遅らせる) ④パランス(数的優位をつくる) ⑤チャレンジ&カパー(チャレンジした仲間をみんなでカパーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣のAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外局を回り込んで斡陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外局を回り込んで斡陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩な。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を分メ・5本=10ホ リカパリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」(森田氏)・高いパフォーマンスを保つために(1)試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる休力維持。③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等の(2)試合当日できること ①関係者への挨拶(②審判回とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備名名(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②湿んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」(酒井氏、Xiong Ger氏)・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを、※次回より開始時刻を19時、1講座を4の分とし、21時4分までには終われるようにする。今回も様々な学びがありました。平のを保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜい習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に対し、21・25・25・35・35・35・35・35・35・35・35・35・35・35・35・35 | | サボったらダメ。したがって、守備を見たら先が読める。 | | | | |
| (⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする) ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 ②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk&Run ①・②を2分×5本=10本 リカパリー4分) ・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19: 32~19:45 休憩 19: 45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏] ・高いバフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認②試合終了まで走れる体力維持③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握④自身の習慣・日常でできること ①債える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの①一点を見つめる②混んでいる中で一点を見つめる③動きながら一点を見つめるトレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「話学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感で強と力の下のに様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、脆せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | ・守備 ①チェイシング(まずFWが相手陣でボールを持った相手選手を追い回す) ②トランジション | | | | |
| ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう: 19:00~ 講座!Tiフィジカル④ Endurance④][相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに治って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動きに治って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏]・高いパフォーマンスを保つためには「にころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認②試合終了まで走れる体力維持③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は?この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者の複撲②審判団とのコミュニケーション③チームのウォーミングアップの状況把握④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③関心の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの①一点を見つめる②混んでいる中で一点を見つめる③動きながら一点を見のめるトレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察に記録していへ・論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「話学③ English in Football」[活井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・接拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。今回も様々な学びがありました。平心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、脆せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | (攻守の切り替え) ③ディレイ(相手の攻撃を遅らせる) ④バランス(数的優位をつくる) | | | | |
| 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」[相馬氏] ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk &Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏] ・高レバフォーマンスを保っためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保っために「11試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥパリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(消足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③助きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「話学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で 試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・接拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、競せが英語コミュカも高めていきましまき。 | | ⑤チャレンジ&カバー(チャレンジした仲間をみんなでカバーしサポートする) | | | | |
| ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。②そこから酸陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。)・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏]・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者への核拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ・レーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・接拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい視察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、腕せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・自己成長のために長期的な個人戦略を立てよう! | | | | |
| ②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスソーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動きに治って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk&Run ①・②を2分×5本=10本 リカパリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを、※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。予回も様々な学びがありまたた。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、脆せず英語コミュ力も高めていきましょう。 | | 19:00~ 講座17「フィジカル④ Endurance④」〔相馬氏〕 | | | | |
| 走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動き に治って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動き に治って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角 線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカパリー4分) ・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕 ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(川試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(21試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し起めしている神で一点を見つめる・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し起めしている神で一点を見つめる ・ ジ財をサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 「所感 | | ・ベースゾーンのトレーニング(①自陣のPAの角からスタートし、自陣の反対側のPAの角まで歩く。 | | | | |
| ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動き に沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで歩き、対角線審判法の動き に沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために (1)試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認②試合終了まで走れる体力維持③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は?この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者の挟拶②審判団とのコミュニケーション③チームのウォーミングアップの状況把握④自身の習慣・日常でできること①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③ 日頃の行動を習慣化できるもの①一点を見つめる②混んでいる中で一点を見つめる・サッカーに特化して習慣化できるもの①一点を見つめる②混んでいる中で一点を見つめる③ 動きながら一点を見つめるトレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」〔酒井氏・Xiong Ger氏〕・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶「原田副センター長」今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを、次回よりに関い時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 | | ②そこから敵陣のPアークまでの75mを走って回り込み、自陣の反対側のPAの角までまた75mを | | | | |
| に沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に)※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(1〕試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認②試合終了まで走れる体力維持③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2試合当日できること①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション③チームのウォーミングアップの状況把握④自身の習慣・日常でできること①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの①一点を見つめる②混んでいる中で一点を見つめる③動きながら一点を見つめるトレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」〔活井氏・Xiong Ger氏〕・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回よりの時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、腕せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | 走る。 ①・②のスピードを上げたり下げたりを繰り返し基礎体力づくりを行う。) | | | | |
| 線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分)・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 体題 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々) ②試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」〔酒井氏・Xiong Ger氏〕・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶〔原田副センター長〕今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、腹せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | ・エンデュラスゾーンのトレーニング(①自陣CAから斜め前のPAの角まで歩き、対角線審判法の動き | | | | |
| ・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 19:32~19:45 体題 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕 ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を)②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」〔酒井氏・Xiong Ger氏〕・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化〕内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶〔原田副センター長〕今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 | | に沿って、センターサークルの外周を回り込んで敵陣PAの角まで走り、そこからスタート位置と対角 | | | | |
| 19:32~19:45 休憩 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏] ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる)③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?)20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で・試合前の打ち合わせを英語で※競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 「所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | 線のCAに歩く。②①のコースを逆にWalk & Run ①・②を2分×5本=10本 リカバリー4分) | | | | |
| 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」[森田氏] ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥーリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々) (2)試合当日できること ①関係者への挨拶②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 「所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましよう。 | | ・体幹トレーニング(一日30分間を習慣に) ※やり方はネットにも出ています。 | | | | |
| ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 ・平常心を保つために(1)試合前日までにできること(事前準備)①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々)(2)試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、脆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 19:32~19:45 休憩 | | | | |
| ・平常心を保つために (1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントゥリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々) (2)試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 19:45~20:25 講座18「メンタル③ 平常心であり続ける」〔森田氏〕 | | | | |
| まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節?今の順位は? この試合の位置づけは?等々) (2)試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏]・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感(強化)内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶(原田副センター長)今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・高いパフォーマンスを保つためには「こころ」を「乱されないこと」 | | | | |
| 今の順位は? この試合の位置づけは?等々) (2)試合当日できること ①関係者への挨拶 ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣 ・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 「所感 「今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・平常心を保つために (1)試合前日までにできること(事前準備) ①競技規則の確認 ②試合終了 | | | | |
| ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | まで走れる体力維持 ③チーム事情など、状況の把握(トーナメントorリーグ?何回戦?第何節? | | | | |
| ・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく一論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 「所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 今の順位は? この試合の位置づけは?等々) (2)試合当日できること ①関係者への挨拶 | | | | |
| ③日頃の行動を習慣化する ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ②審判団とのコミュニケーション ③チームのウォーミングアップの状況把握 ④自身の習慣 | | | | |
| ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つめる ②混んでいる中で一点を見つめる ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・日常でできること ①備える(満足できる準備を) ②自身の最低レベルを保つ(これだけはやる) | | | | |
| ③動きながら一点を見つめる トレーニングしていることが試合で無意識にできればよい。 ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 「所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ③日頃の行動を習慣化する | | | | |
| ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」[酒井氏・Xiong Ger氏] ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・サッカーに特化して習慣化できるもの ①一点を見つる | める ②混ん | でいる中で一点を | 見つめる | |
| 20:30~21:25 講座19「語学③ English in Football」〔酒井氏・Xiong Ger氏〕 ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶〔原田副センター長〕今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ③動きながら一点を見つめる トレーニングしてい | ることが試合 | で無意識にできれ | ぃばよい。 | |
| ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・セルフモニタリング(自分の行動や思考、感情などを観察し記録していく→論理的に書けてるか?) | | | | |
| ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 20∶30~21∶25 講座19「語学③ English in Football」〔酒井氏·Xiong Ger氏〕 | | | | |
| 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ・好きなサッカーチームや選手紹介とその理由を英語で ・試合前の打ち合わせを英語で | | | | |
| 総括・挨拶[原田副センター長]今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ※ 競技規則の英語版がLINEで送られていますので、英語の表現に触れてみて。 | | | | |
| ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 21:25 所感[強化]内田氏:ルーティンを無意識のとこまで落とし込むというのが響いた。 | | | | |
| 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にできるようになることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | 総括・挨拶〔原田副センター長〕今日も内容が濃かった。試合はないが、日々トレーニングを。 | | | | |
| ることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化しようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ※ 次回より開始時刻を19時、1講座を40分とし、21時45分までには終われるようにする。 | | | | |
| ようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考になりました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | 所感 | 所感 今回も様々な学びがありました。平常心を保つために様々な事柄を習慣化し、無意識にでき | | | | |
| りました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆せず英語コミュカも高めていきましょう。 | | ることの重要性を改めて認識させられました。体幹トレや周囲の細かい観察、呼吸法等、ぜひ習慣化 | | | | |
| | | ようと思います。小川委員長や黒澤氏の外国人審判や選手とのコミュニケーション経験も大変参考にな | | | | |
| 文責 三ツ溝 勝之 2021/5/23 | | りました。今後、試合に外国人選手がいることも想定し、臆 | せず英語コ | ミュカも高めている | きましょう。 | |
| | | 文責 三ツ溝 朋 | 养之 | 2021 | /5/23 | |