



活躍できるサッカー選手になるために！



活躍するサッカー選手になるためには、日々のトレーニングと、栄養バランスのとれた食事が不可欠。

好きなサッカー選手に近づき、試合で活躍するために、
これから頑張る目標を考えてみよう！

名前

好きなサッカー選手・チームは？

その選手・チームのどんなところが好きですか？

練習で頑張ること

活躍するためにもっと上手になりたいことは何ですか？

- ☐ **キープ力** 得点につながる重要なキープ力は、全身の力とバランス感覚を使って身につけよう！
- ☐ **テクニック** ボールを止める、蹴る、相手をかわす、シュートを打つ。全てに必要なのがテクニック。技術を高めてチームの中心になろう！
- ☐ **持久力** 最後まで走りきる力をつけることが、試合で活躍するために必要なこと！バランスの良い食事でスタミナアップだ！
- ☐ **スピード** コンドリブルなど、スピードの緩急をつけたドリブル練習にトライしてみよう！
- ☐ **フィジカル** 当たり負けしないために、たくさん食べてフィジカルをアップさせよう！
- ☐ **ジャンプ力** 右足、左足、どちらの足でもバランス良く踏み切り、目一杯高く飛ぶことを意識しよう！

チェックしてね！

上手になるための練習方法を考えてみよう！

食事・体づくりで頑張ること

活躍するためにもっと必要だと思う体づくりは何ですか？

- ☐ 他の選手より背が高くなりたい！
- ☐ 最後まで全力で走れるスタミナをつける！
- ☐ 強いキック力をつけるための強い筋肉をつける！
- ☐ 試合での集中力を高める！
- ☐ 走ったり、ジャンプしたりする瞬発力をつける！
- ☐ 当たり負けしない強い力を作る！

チェックしてね！

強い体を作るためには7つのルールを守ることが大切。

- ☐ 朝ごはんをしっかり食べる！
- ☐ おかずは1日3食、毎回食べる！
- ☐ 野菜を残さず食べる！
- ☐ 牛乳を毎日飲む！
- ☐ 果物を毎日食べる！
- ☐ 練習や試合の前後に補食(おにぎり等)を食べる！
- ☐ 水分を積極的にとる！

チェックしてね！

強い体を作るために、これから食事で頑張りたいことは何ですか？

