遠征を振り返って･･･

今年度の遠征は、**選手全員参加**し、Ａチームと Ｂチームに分かれ、各チーム６試合を行った。全試合が人工芝でとてもよい環境だった。

＜１日目＞

会場に到着し、昨年度同様に人工芝グラウンドという環境でサッカーが行えることに喜びを感じつつ、全力でプレーしてほしいと願った。対戦相手は昨年度よりレベルが下がっていたので、自分たちのプレーが全くできないということはなかった。しかし、県外チームのほとんどが**球際の激しさ**、**プレッシャー下でのプレー精度**という面で、自チームを上回っていることが多かった。日頃の試合（地区リーグ２部）では、ミスがミスにならないことが多く、ある程度のレベルで通用していたこと（止める、蹴るなど）が、この遠征では通用しないこともあったはず。選手たちは何を感じたのだろうか。サッカーには、**敵という存在**があり、よい敵との真剣勝負があってこそレベルアップできると思う。

その夜、選手の食事に対する意識の低さを感じた。ご飯の**食べる量が少ない**。茶碗１杯では、トレーニングしても、身体は細くなってしまう。遠征中は、最低４杯以上は食べることとした。多く食べる選手は、５杯くらいは食べていた。過酷な環境下でプレーするにうえで、普段の食事量はとても重要である。**遠征中だけ食べる量が増えても意味がない**。遠征で感じたことを忘れずに継続することが大切である。

遠征中は、チームメイトと一緒に過ごす中で、サッカーについて話せることが醍醐味だと思う。県外チームとの差を肌で感じた選手たちから出る言葉、「**あの場面はどうすればよかった？**」、「**次はどうしよう**」など、その言葉から始まるサッカー話がどんどん増えるとチームは成長できるのではないだろうか。しかし、その有意義な時間が奪われてしまっているように感じた。その原因は**スマホ**である。とても残念である。

＜２日目＞

初日のミーティングを活かし、試合に臨んだ。DF ラインからのビルドアップで改善がみられた。対戦相手を含め、休憩時間中も目の前ではレベルの高い試合が行われていた。中盤でのパスワークなど見習う点は多々あった。そのような刺激を受け、選手同士が話し合い、改善していこうとする姿勢を見ることができた。この姿勢は、遠征を通じて最後まで継続できたことが、チームの大きな成長につながった。

＜３日目＞

リーグ戦は、２勝１敗で得失点差で４チーム中３位通過。３日目にもなると、球際で足先だけのプレーをしていた選手が**スライディングでボールを奪ったり**、**相手より先にボールに触れる回数が徐々に増えてきた**。闘うとはどういうことなのかを体験し、行動に移せる選手が明らかに増えた。このように、選手が元々持っている力が引き出されるのも遠征という環境なのかもしれない。

しかし、**基礎技術の低さ**、普段とのギャップ（**プレッシャースピードの違い**）でミスが起きた。そのミスを取り戻すために、個人またはチームで何ができるのだろうか。課題を発見し、その課題を解決するためのコミュニケーション力（=**課題解決能力**）の不足が今後の課題となる。

＜４日目＞

遠征も気がつけば最終日。球際も相手より早く、高い集中力のなかプレーすることができた。しかし、疲労の蓄積もあり、思うように身体が動かない選手もいた。そのような選手も歯を食いしばり**最後まで諦めない姿**を見ることができた。

最終日も両チームとも１試合行うことができた。今回は、全試合を人工芝でプレーできたことが本当によかった。しかし、遠征に来ただけでは、経験しただけで終わる。この経験を活かして、普段の行動を変えなければ何の意味もない遠征になってしまう。まずは、ひとつ行動を変えてみよう。

今年度こそ、**県大会出場**しよう！！

保護者の皆様へ

遠征に参加させて頂きありがとうございました。選手のなかで、何か感じるものがあったと思います。さらに、大きく成長するために協力して頂きたいことがあります。

①ご飯を食べる量を増やすこと。（茶碗→大きなどんぶり に変更）

②試合等で頑張っている姿を一度見に来てください。

選手は日々トレーニングをするなかでエネルギーを消費しています。ここで栄養をしっかり補給しないと身体は大きくなりません。遠征でも感じたのですが、食事のときに水分を多くとり、食べる量が少ない選手が多かったです。もう一つ上のレベルでサッカーをするために最低限必要なからだを作る必要性を強く感じました。

サッカー部顧問　　愛知　輝樹