わくわくだより　～伊丹校～

9月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9/16（土）わくわくCUP　場所：服部緑地スポーツ広場A ・1・2年生大会　9：00～11：30 ・3・4年生大会　13：00～15：30					1日 通常スクール	2日
3日	4日	5日	6日	7日	8日 通常スクール	9日
10日	11日	12日	13日	14日	15日 通常スクール	16日 わくわくCUP
17日	18日 祝日 スクールお休み	19日	20日	21日	22日 振替スクール 6/2中止分	23日
24日	25日	26日	27日	28日	29日 振替スクール 6/30中止分	30日

10月

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
1日	2日	3日	4日	5日	6日 通常スクール	7日
8日	9日	10日	11日	12日	13日 通常スクール	14日
15日	16日	17日	18日	19日	20日 通常スクール	21日
22日	23日	24日	25日	26日	27日 通常スクール	28日
29日	30日	31日	10月スクール時間 年少～年長コース15：25～16：25 小学生コース16：45～18：00			

わくわくInstagram　　わくわくホームページ

※スクールの連絡は、ご登録いただくメールアドレスからいたしますが、
必ずHPの本日のスクール欄をご確認ください！！

9月（夏時間）
年少～年長コース（60分）
小学生コース（105分）
場所：猪名川河川敷グラウンド

年少～年長コース
15：25～16：25
小学生コース
16：45～18：30

10月（通常時間）
年少～年長コース（60分）
小学生コース（75分）
場所：猪名川河川敷グラウンド

年少～年長コース
15：25～16：25
小学生コース
16：45～18：00

中村コーチのサッカー人生　～高校生編～

サッカーが強い場所で勝負したいという想いから、高校はサッカーの強豪校へ進学しました。中学とは打って変わって、高校の当時のサッカー部には、部員が200名ほどおり、かなり衝撃を受けたのを覚えています。1年生の入部したての頃は、全体のレベルについていくことが出来ず、ホームシックになっていました。ただ、殻に閉じこもっていては何も変えることができないと感じ、自分を変えようとサッカーに全力を捧げました。そう決めてからは自然と考え方が変わり、余計な誘惑に負けず、サッカーに集中できたと思います。今考えたら、高校生の頃はサッカー以外の記憶が本当にない位、サッカーに没頭でき、様々な経験をすることができたと感じます。3年間通して、レギュラーになることはできませんでしたが、人生で最大の挫折を経験したり、海外で修業出来たり、本気でサッカーで勝負することが出来たり、結果以上に自分に自信を持つことができたと感じる高校生活だと思っています。そんな僕の経験から一番伝えたいのは、好きを貫くことの大切さです。

正直、高校時代は、応援してくれる人より、誹謗してくる人の方が多かったです。ただ、その時に感じたのは、人に流されず自分のやりたい事を全力で取組むという事です。何を言われても自分の好きなサッカーだけは、絶対に好きなままでいる、という想いだけは曲げませんでした。好きだと感じたことは、他責ではなく、自分の意志でやり通せば、見えてくるものがあるのではないかと思います。次回は、コーチ編について記載します！！

７月心の成長プログラム

小学生コースで実施しています！　　筆者：伊藤

テーマは「目標設定」　リフティングを通して目標設定のスキルを学びます！

目標を持つ目的　・テクニックの上達（リフティングがうまくなる）　・やる気の質を高める（継続したやる気を持てる）
・粘り強く対応する力を育む。

目標設定のポイント　・難しすぎず簡単すぎずの目標を設定する（110％が効果的）

・具体的な数字の目標を持つ（結果目標）と例えばリフティング10回など。

・行動目標を持つ（結果目標を達成するための目標）例えば5分集中して取組む、毎日10分行うなど。

やる気の種類は2種類　・やらされるやる気　・自ら取組むやる気

コーチがメニューを考えていますから、ほとんどの子供達が“やらされるやる気”からスタートします！

やらされるやる気の良い所は、行動する“きっかけ”になるという所です！

まず5分間リフティングを行い、それぞれ自分なりの目標を設定します！→目的やポイントをコーチ含め全員で確認し再び5分！
自分が設定した目標を振返り、再び目標を設定してラスト5分！最後に総括と言う流れで行いました！