

GOLDEN AGE CAMP2016



テーマ：『 コーチング・声かけ! 』

期間：2016年12月26日(月)～27日(火)

会場：『富士緑の休暇村グランド』

宿泊：『リゾートイン・吉野荘』

〒401-0320 山梨県南都留郡鳴沢村大田和3480-1

TEL:0555-85-2260 FAX:0555-85-2330

担当：渋谷Jr.：海老根宏 090-7265-3843

鶴川Jr.：三比裕介 090-4955-0263



「重要なのは質問するのをやめないことだ」 — アルベルト・アインシュタイン

「しつもん」は暗闇の中の懐中電灯のように、
考えることや自分と対話をするごとに
自然な光を当ててくれます。

メンタルトレーニングの基礎は
自分の考え方に「気づく」ことから
はじまります。

「今日は何を食べようかな？」
「今日は何を着ていこう？」
「どんな会話をしよう？」

といった日常生活の中での問いかけは、
僕たちの気軽な選択をつくりますし、

「どうすれば、もっとうまくなれるだろう？」
「10年後、どんな自分になりたいだろう？」
「今日、できることは何だろう??」

と練習の質を高めたり、
未来を考えたりする問いかけによって、
大きな決断をすることもできます。

どんな問いかけをするか?によって、
答えも行動も変わって来ます。
今回のメンタルトレーニングの時間が、
子どもたちのお役に立てていたら
とても嬉しいです。ありがとうございます!

感謝を込めましてプレゼントがございます!
「QRコード」からお受け取りください。

子どものやる気を引き出す「5つのしつもん」

<http://shimt.jp/?p=51>



しつもんメンタルトレーニング代表

藤代 圭一

★このページは、キャンプ前に書いて来て下さい！！★

◎このキャンプが終わったときに、どうなっていたら最高ですか？

◎そのために、どんなことを意識してすごしたいですか？



FC TRIPPO

開催要項

- 1) 目的
- ・個人の技術・戦術・メンタルなどの総合的レベルアップ
 - ・他チーム選手、スタッフとのコミュニケーションの習得
 - ・リスペクトの意識・目標設定
- 2) 期間 2016年12月26日(月)～27日(火) 1泊2日
- 3) 場所 「富士緑の休暇村グラウンド」
- 宿泊先 「リゾートイン・吉野荘」
- 〒401-0320 山梨県南都留群鳴沢村大田和3480-1
Tel: 0555-85-2260 FAX: 0555-85-2330

- 4) 引率
- スタッフ 石井 健太郎 (猿楽FC監督)
- 海老根 宏 (FCトリプレッタ渋谷 Jr 監督)
- 三比 裕介 (FCトリプレッタ鶴川 Jr 監督)
- 堀田 浩平 (サッカースクールSKYコーチ)
- 益子 雄樹 (エルフシュリット品川コーチ)
- 支倉 貴男 (しつもんメンタルトレーニング)
- 他、アシスタントコーチ
- Jリーガー数名予定

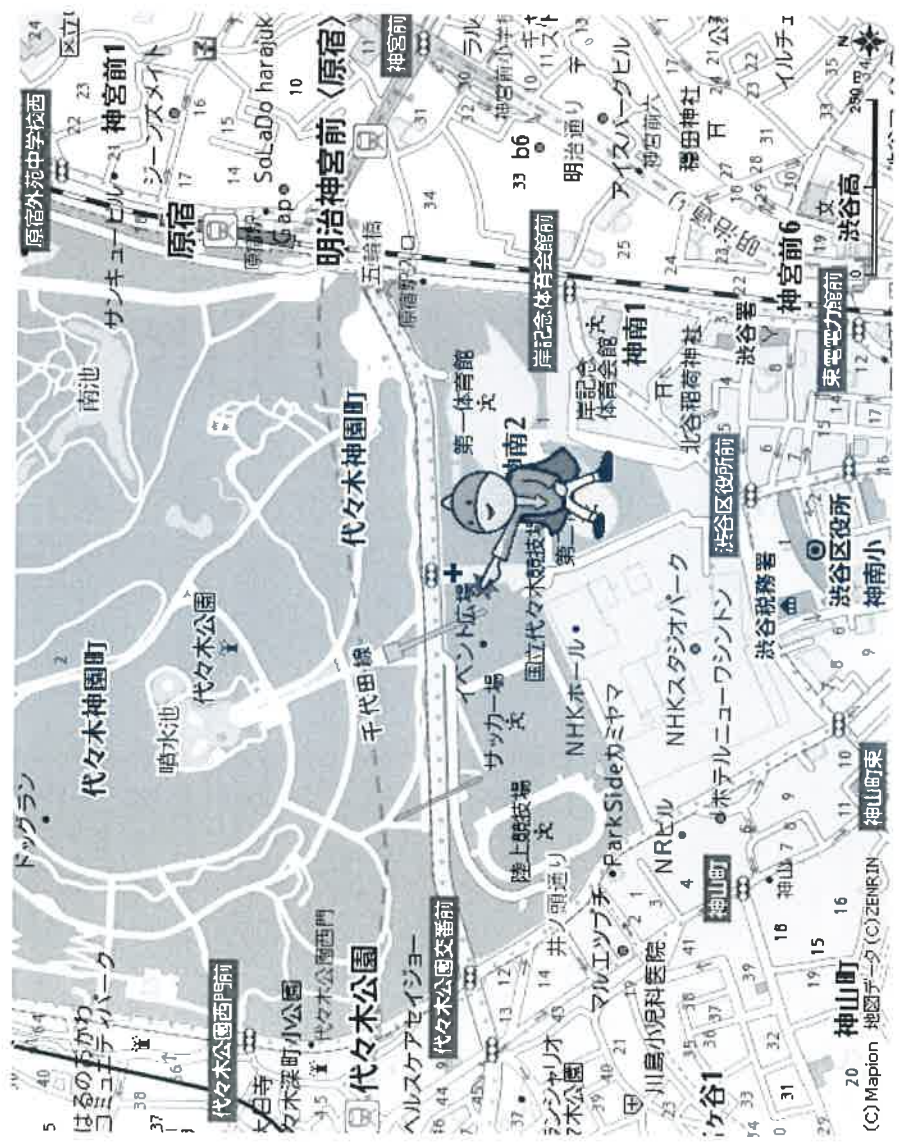
- 5) 集合 代々木公園小田フィールド付近・・・12月26日(月)
- AM 7:00 (時間厳守) ※出発時間です。

- 6) 解散 代々木公園小田フィールド付近・・・12月27日(火)
- PM 17:00 (予定)

*注意：集合・解散時に近隣の方に迷惑を掛けない様、ご協力お願い致します。

- 7) 緊急連絡先 090-7265-3843 (海老根 宏) 24時間受付





持ち物・注意

<持ち物>

- 1、サッカーの出来る服装（試合ユニフォーム等）2日分
（ゲームシャツ2～3枚、パンツ・ソックス2～3枚、下着2～3枚）
- ② サッカーシューズ2足（スパイク・トレーニングシューズ）
- ③ レガース（すねあて）・ボール
- 4、部屋着：パジャマ等（長袖の物・ジャージ等）
- 5、タオル（バスタオル・浴用タオル・洗顔タオル・練習用タオル）
- 6、洗顔用具（歯ブラシ等）
- ⑦ ビニール袋（汚れ物・ごみ等を入れる）
- ⑧ ハンカチ、ちり紙
- 9、常備薬（必要な方）
- ⑩ エチケット袋
- ⑪、12月26日（月）の昼食（容器は捨てられる物でお願い致します）
- ⑫ 水筒（キャンプ中に購入可）*ペットボトル可
- 13、帰りの洋服（トレーニングウェア可）
- 14、お小遣い（2,000円程度） ☆各ご家庭の判断で、お願い致します。
<指導者が財布を集めませんので、自己管理の出来る選手のみ持たせて下さい>
- ⑬ サッカーノート&筆記用具
- ⑭、防寒具・雨具（ウインドブレーカーやカッパ類）
- ⑮ おやつ（540円以内）
- 18、レクリエーションで使うプレゼント（1080円以内）
- ⑰ しおり
- ⑱、名刺（選手自身の紹介を他選手・指導者に行うため）

名刺通常サイズ 書式・数量に規定はありません。選手本人のアイデアでお願いします。

大きい荷物：1,4,5,6,9,13,14,18を入れてください。

手荷物：2,3,7,8,10,11,12,15,16,17,19,20（練習用タオル）

○印の物を入れてください。

☆必ず全ての持ち物に、チーム名と学年・名前（フルネーム）を書いて下さい。☆

<注意点>

- 1、26日の集合時は、トリプレッタのジャージでお願いします。ベンチコートOK
- 2、サッカー選手の足を守るため、サンダル履きは禁止です。
- 3、グラウンド・宿舎での飲み物はチームでも用意します。（お茶・スポーツドリンク）
- 4、貴重品・ゲーム類の持ち込みは禁止（ゲーム機・カードゲーム等）
トランプ・UNOなど、大人数で遊べるカードゲームはOK
- 5、バスに乗車する際、大きい荷物と手荷物に分けて下さい。



【生活テーマ】

リスペクト

～ とりまくすべてのものを大切に思う ～

- 1... 仲間を助けよう!!!
- 2... 自分の荷物の管理に責任を持とう!
 - ・ウェア・道具の整理
 - ・荷物の整理
 - ・カギ・貴重品の管理
- 3... ルールを守ろう!!
 - ・時間厳守
 - ・お風呂場の使い方
 - ・食堂の使い方
 - ・トイレの使い方
 - ・サッカーのルール
- 4... あいさつをしよう!!
- 5... サッカー選手として何をすべきか、いつも考えよう!!
 - ・食事(好き嫌いをなくそう。身体づくりのため)
 - ・休息・睡眠(次の日の身体づくりのため)
 - ・考えて判断する(クリエイティブな選手になるため)
- 6... 何事も積極的に!! 前向きに!!

FC TRP

タイムテーブル

12月26日(月)

12月27日(火)

時間	12月26日(月)	12月27日(火)
6:00		起床・荷物整理
6:30		
7:00	集合「代々木公園小田フィールド付近」	朝食
7:30		
8:00		宿舎出発・グラウンド到着
8:30	SA 休憩予定	
9:00		ゲーム大会
9:30	到着予定	Jリーガー参加予定
10:00		
10:30	ミーティング(メンタルトレーニング)	
11:00		
11:30		
12:00	昼食	ゲーム大会終了
12:30		
13:00	トレーニング開始(学年別)	昼食
13:30		
14:00		ミーティング (2日間ふり返り)
14:30		ミーティング終了
15:00		お土産購入 バス出発
15:30	トレーニング終了 グラウンド出発 宿舎到着	SA 休憩予定
16:00	入浴	
16:30		
17:00		17時頃到着予定 「代々木公園小田フィールド付近」
18:00	夕食	
18:30		
19:00		
19:30	ミーティング(メンタルトレーニング)	
20:00		お疲れ様でした・・・
20:30	レクリエーション(プレゼント交換)	
21:00		
21:30	消灯	
22:00		よいお年をお迎え下さい。



REGISTA

SHITSUMON
MENTAL TRAINING
WORKBOOK

しつもんメンタルトレーニングブック

終わったときにどうなっていたら最高ですか？

.....

.....

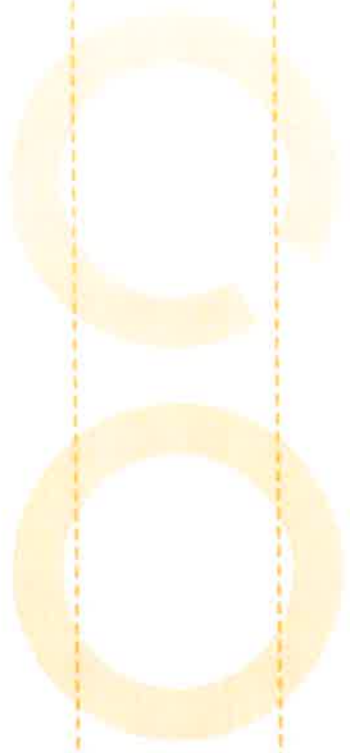
.....

.....

.....

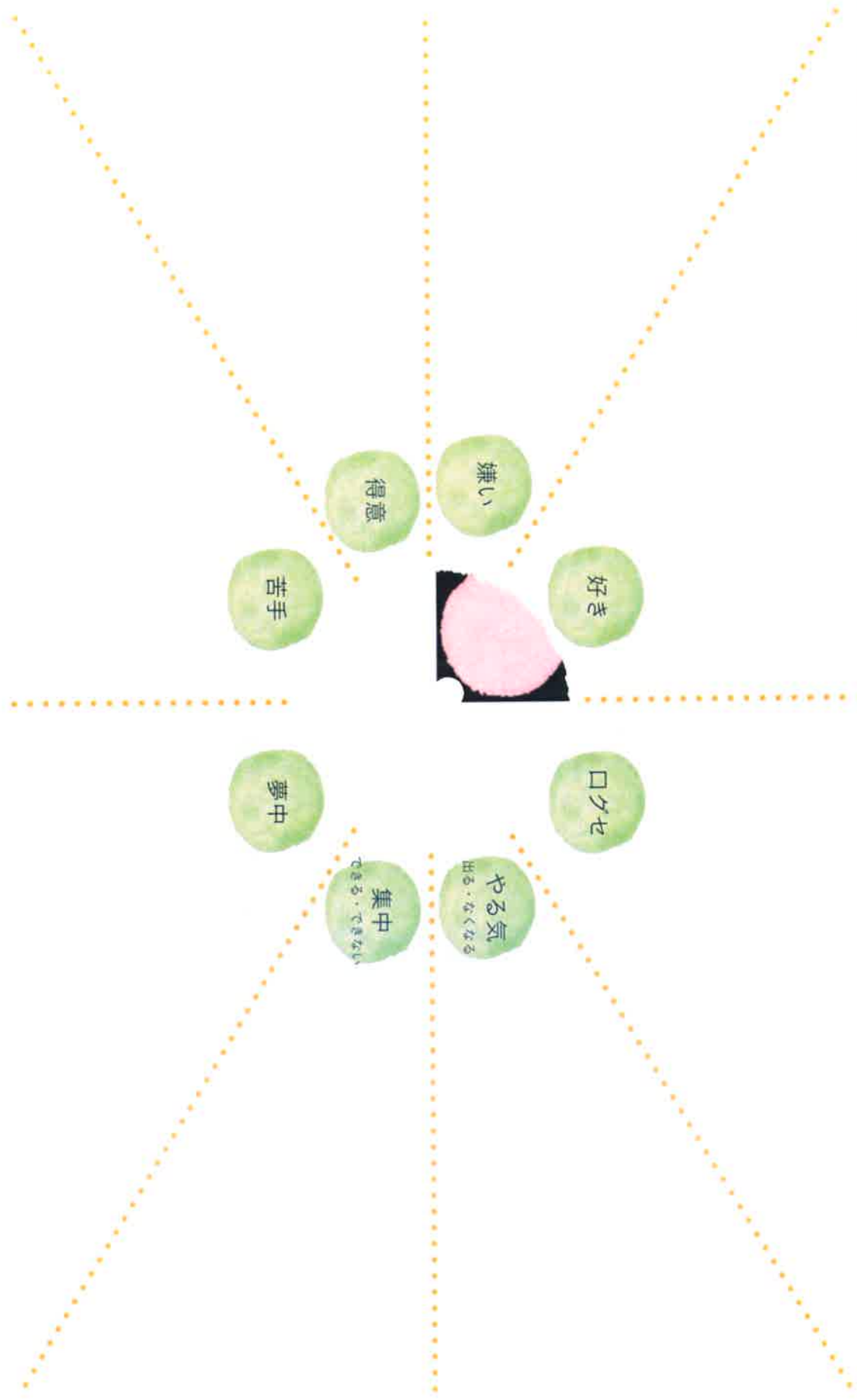


メガネシート 物事を違う角度から見つめてみよう





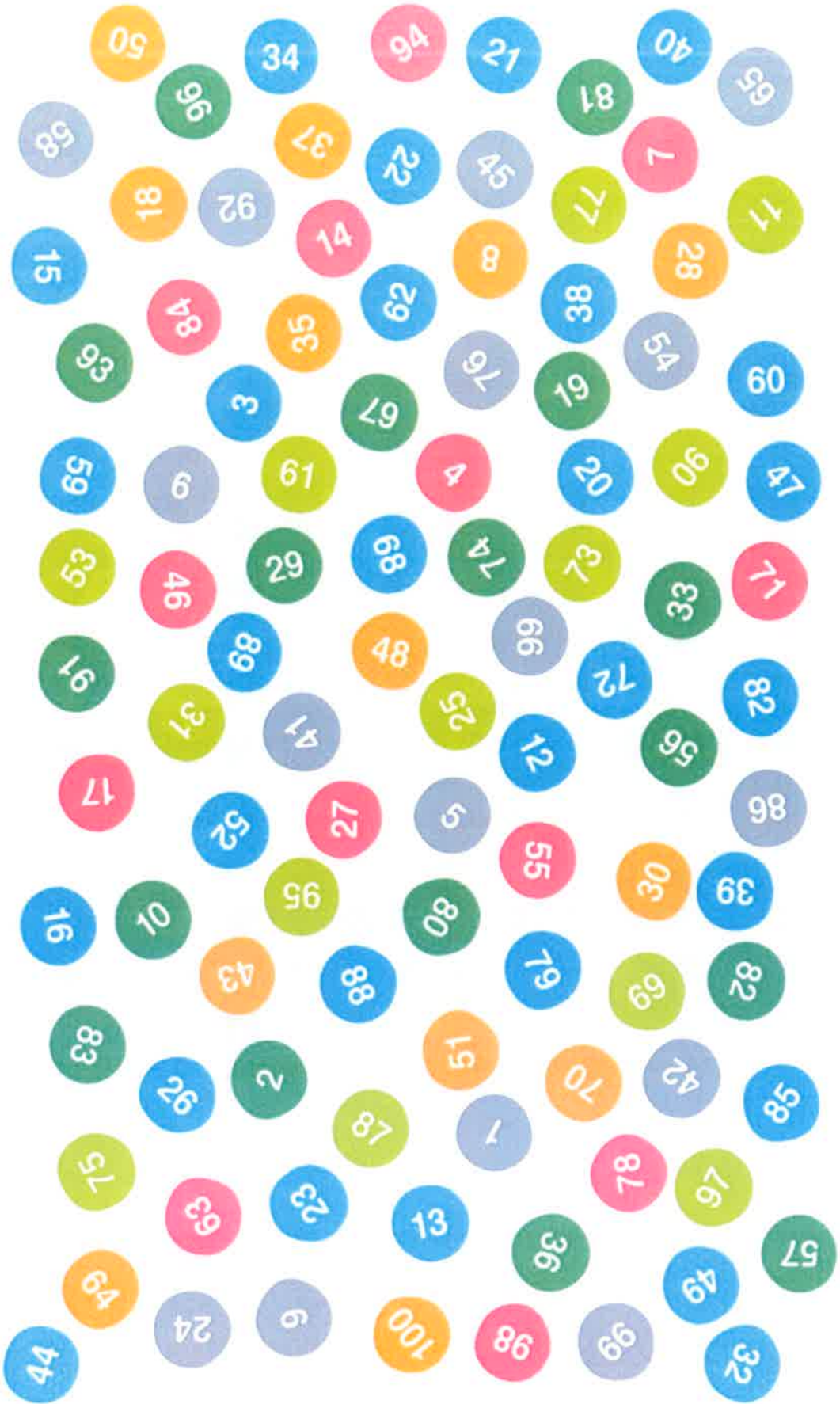
私はだれ？ 自分のことをどれくらい知っているだろうか？





カウントゲーム

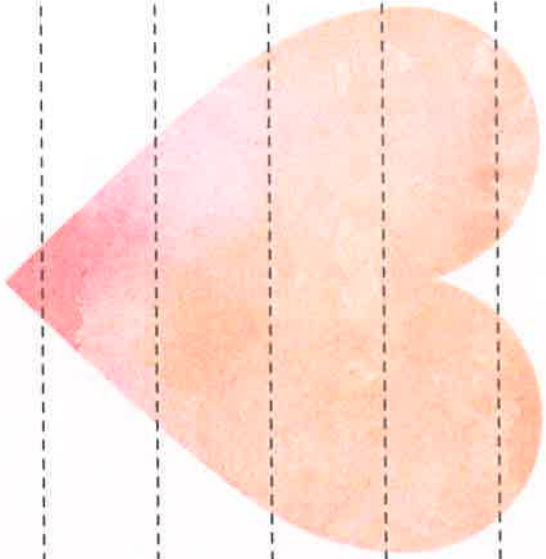
問題は効果的なしつもんて解決しよう！



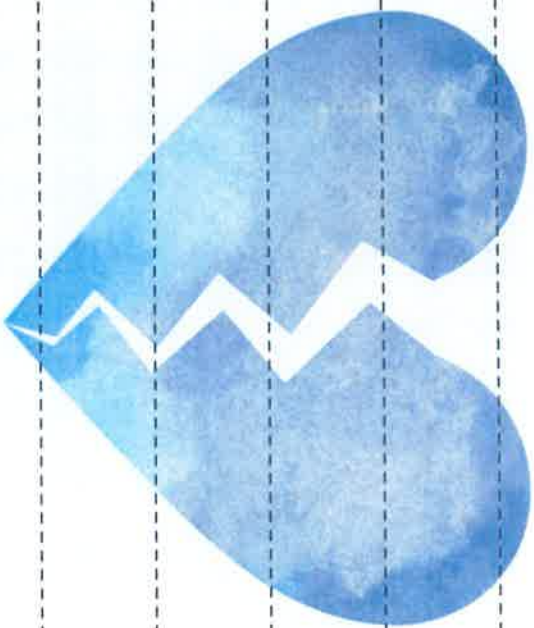


サポートマップ どんな環境が心地よく成長できるだろう？

練習中や試合中に、
言われて嬉しい言葉や、されてうれしいことは何ですか？



練習中や試合中に、
言われて嫌な言葉や、されたいやなことは何ですか？



どんな学びがありましたか？

.....

.....

.....

.....

SHITSUMON
MENTAL TRAINING
WORKBOOK

しつもんメンタルトレーニングブック

メール : info@shimt.jp

ホームページ : <http://shimt.jp/>

・どのようにすれば、より良くなりますか？

・明日は、どんなことを楽しみたいですか？

・どのようにすれば、より良くなりますか？

・チームにもどって、どんなことを楽しみたいですか？

チーム名： _____ 学年： _____ 年 氏名： _____ :

キャンプ明け最初の練習日にこのページだけ切り取り持ちってきてください。

保護者の方のご意見もお願いいたします。

今後の参考にしますので、必ずご提出下さい。

