

## 【 視察 】

もうすぐFIFAワールドカップブラジル大会が開催します。ほとんどの選手がテレビでの試合観戦になると思いますがザッケローニ監督もこちらと同じシステムを採用しており参考になる部分もあると思います。選手はボールの動きだけでなく自分と同じポジションの選手がどういった動きをしているのかを意識してみるようにしてください。監督としては本番にむけチームをどう仕上げていくか興味があります。先日6月1日にJ-Greenで開催されましたアジアインターカップを視察しました。すばらしいグラウンドが多数あり全国大会の切符をかけた熱い戦いがまわりで繰りひろげられていました。そのチームの1つに古島がお世話になった「大阪セントラル」が試合後に多くの小学生を連れて応援に来てくださいました。卒団生にJリーガーを多数輩出しているチームですが、有名選手だけでなく卒団して何年も経っている選手にもこうやって足を運んで応援して下さるといふ気持ちに触れてすごくうれしい気持ちになりました。こうやって人から応援してもらえるとというのは選手として大切なことのひとつだと思います。たくさんの試合をみた中でこの大会優勝しました韓国チーム選手のいいプレーをたくさん観れたことはアジア大会で戦っていく上でプラスですし、新しい体制になって一度も代表候補合宿に参加できていない選手の中にも、代表候補合宿に召集されている選手よりもいいプレーをする選手を発見することができました。9月沖縄、10月北海道の全国大会視察が今から楽しみとなっています。5月の代表候補合宿に参加した選手の中では「綿貫」が合宿でみた時と違ったいい面がみられて収穫がありました。相手の裏をとるタイミングなど攻撃面は前から上手い選手ですが、守備の面でも運動量が豊富で相手の動きを予測して動くためボールを奪回回数が多くみられました。逆にほかの代表選手の中に少し「上手ぶる」プレーがみられ残念でした。観客にいいプレーをみせたいという気持ちがあるとは思いますが、格好ばかり気にして自分のミスでボールを失った時に人の責任にしたり、笑ってごまかすのではなく、すぐに必死で奪い返しに行くことや、パスひとつとっても精度をあげて少しでもいいパスができるように「上手ぶるな」を忘れずたえず向上心を持ち、ひとつひとつのプレーを大切にして日々の練習や試合に励んでいてもらいたいものです。今回は2日間の暑いなかでの大会でしたので疲労もありましたがコンディションの良し悪しは睡眠や食事にも関係があります。効果的なトレーニングを積むための食事は毎食「基本的な食事」・主食（炭水化物）・主菜（たんぱく質のおかず）・副菜（ビタミンやミネラル）・牛乳や乳製品・果物の5つをバランスよくとっていただきます。最初から厳しい、難しいと考えずに一汁三菜を揃えるよう努力し、食べることも睡眠も練習の一部として意識してください。また近日中にイラン大会に出場する代表選手が発表されます。デフリンピック経験者ばかりではなく初めて選ばれる選手も含まれており発表を楽しみにしていただきます。