

# 藤枝顺心サッカーニュース 6月号

## 静岡県高校総体(女子サッカーの部)

四月二十九日、六月五日の間、静岡県高校総体女子サッカーの部が開催されました。静岡県内の十二の高校が予選リーグを上位リーグと下位リーグ二グループに分かれ戦い、そこから八チームが決勝トーナメントに進出し、東海大会への枠四つをかけての熱戦が繰り広げられました。

藤枝顺心高校サッカー部は、昨年に引き続き静岡県第一代表として東海大会、そして全国に進む為に一戦一戦、試合に臨みました。予選リーグ初戦から桐陽高校と緊迫した試合が行われ、後半交代で入った三宮選手が青島選手の左コーナーキックを相手の前に入り込んでのダイビングヘッドを決め一対〇で勝利し、その後は清水南高校に十対〇、吉原高校に三対〇と、予選上位リーグを一位で突破し、決勝トーナメントでは、藤枝西高校に五対〇、清水南高校に十二対〇と勝利し決勝へと勝ち進んでいきました。決勝は六月五日、エコパスタジアムで桐陽高校との決勝戦となり、選手達は試合前良い状態であつたかに見えましたが、芝の長さなど様々な環境に対しての順応が上手く出来ず、逆に警戒していたエースストライカーの高塚選手に見事なゴールを決められたが、後半高畑選手がゴール左隅に落ちて着いて決めた素晴らしい同点ゴールがあり、その後延長戦も無失点で終了しpk戦になりました。守護神柴田選手の好セーブもあり、再び優勝カップを手にし、六月二十五・二十六日に磐田市で開催される東海大会進出を決めることが出来ました。

優勝：藤枝顺心

桐陽  
沼津西  
磐田東  
吉原  
清水南  
清水国際  
藤枝西  
顺心

藤枝顺心高校サッカー部

## メンタルトレーニングセミナー

五月二十一日(土曜日)の午後、大阪から専門家(竹中さん)を招きメンタルトレーニングセミナーが行われました。視聴覚室での講義とグラウンドでの実技指導とそれぞれ約二時間、計四時間にもわたって行われましたが、講義の中でも自分の手を使ったり、道具を使ったりと言葉だけではなく実証、実感出来る内容が多く盛り込まれ、非常にわかり易く、且つセミナー以降も実践出来るものも多くありました。

まずセミナーに入る前に、二人組で幾つかのパターンで手を叩き合い自分の中のエネルギーを高めました。その後、「教室内で赤色の物を見つけて下さい。」と言い、選手達が次々に挙げていった、それと同じ様にセミナーの話も全てを聞くこととするのではなく、今の自分に必要な事をしっかりと意識して聞き、その情報をキャッチして欲しいとの話がありました。(以下はセミナーでの講義内容)

・人は誰でも無限の可能性を持っている。誰でも自分を輝かせる光を持っている。試合に出る人は限られるかもしれないが、それでもその人が出来る事は必ずある、いつチャンスが来ても良い様に常に「己の刃を研いでおく必要があり、人と比べる物ではない。」  
・能力向上のポイント「集中力」レンズで光を一点に集めた時、

強力なエネルギーが発生する。実力が出せない原因 レンズの欠け(疲労・故障・病気 筋肉活動にエネルギーがいかない) レンズの歪み(思考の歪み:何事も否定的、不平不満 自分が自分でなくなる レンズの曇り(雑念:未来・過去・相手の行為・応援・判定)

「思い」と身体の関係(イメージが肉体的機能に与える影響の実験) 指で選手四名が多良先生を持ち上げる実験。「調子は?」と聞かれ「最高です」と答えた時と「最悪です」と答えた時の違い。四人(又は全員)で気持ちを一にして手を叩き同調の儀式を行っての違い。最悪ですと答えた時に持ち上げられなかった多良先生が、最高ですと答え、全員で心を一にして同調の儀式をしてから持ち上げると、簡単に持ち上がった瞬間には全員の驚きの歓声があがりました。また、テニスボールを使っての集中カントリーニングなど、練習前や試合前にも選手達は継続して行っています。今回のセミナーは非常にわかり易く選手達にとってもスタッフにとっても、大変勉強になりました。竹中さん、ありがとうございました。尚、竹中さんのホームページにセミナーの様子が掲載されています。  
<http://www.s-heartst.com/>



今月号では、高校三年生で静岡西部地域から来ている三選手に注目です。

### 今月の注目選手

今年最後の青島雅 選手 MF 近入学したばかりだと思っ



ていたら、もう三年生です。今年は大大会で自分の持っているプレーを出し切りたいと思っています。去年は、緊張しているうちに全てが終わっていた感じでした。いつでも試合に出ても良い様に、いつも一〇〇%の準備をして試合の流れを変えたり、プレーでチームを引っ張っていきける様に、練習を自分に厳しくやっています。全国で活躍できるよう努力していきます。

### 今月の注目選手

私にとって高校最後の夏が来ました。一年の時から



目指してきた「全国制覇」という大きな目標、力強い仲間が沢山いる今年の顺心ならきっと出来ると思っています。みんなと一日でも長くプレー出来る様に、一試合ごとを大切にしていきたいです。個人的に、みんなが安心して任せられる様なディフェンダーになる」を目標に頑張っています。一戦一戦を確実に勝って行きたいと思つので顺心サッカー部を、伊藤晁香を応援お願いします。

### 今月の注目選手

私の今年の目標は勝つです。今年は私にとって三年



最後の年です。どんなに良いプレー、良いゲームしても、勝たなくては終わってしまいます。また怪我でみんなより遅れているのをカバー出来るだけのプレーをしたいです。パス、トラップ特にロングボールが得意なので、少しでも自分のプレーをチームの力にしていきたいです。藤枝顺心はパス、個人の技術に力を入れているので、そこを注目で観て下さい

2005年5月の試合の結果

#	月日(曜日)	キックオフ	試合時間	チーム編成	対戦相手	会場名	得点	失点	結果
#19	5月29日(日)	11:00	35分Half	高校	清水南高校	富士総合公園G	12	0	W
#18	5月28日(土)	10:30	25分×3本	中学+高校	大井川中学校	順心G	4	0	W
#17	5月22日(日)	10:00	35分Half	高校	藤枝西高校	富士総合公園G	5	0	W
#16	5月15日(日)	12:00	35分Half	高校	神奈川大学A	神奈川大学G	0	3	L
#15	5月15日(日)	10:30	30分Half	高校	神奈川大学B	神奈川大学G	0	0	D
#14	5月14日(土)	14:30	30分Half	中学+高校	榛南ドルフィン	順心G	7	0	W
#13	5月14日(土)	11:00	30分Half	高校	吉原高校	順心G	3	0	W
#12	5月7日(土)	12:30	30分Half	高校	清水南高校	藤枝西G	10	0	W
#11	5月5日(木)	10:30	25分Half	中学+高校	大和シルフィード02	菅平Gno.18	1	0	W
#10	5月5日(木)	9:30	25分Half	高校	大和シルフィード02	菅平Gno.18	6	0	W
#9	5月4日(水)	17:00	25分Half	WEST	常盤木クラブA	菅平Gno.7	2	5	L
#8	5月4日(水)	14:00	25分Half	WEST	藤枝順心EAST	菅平Gno.13	3	2	W
#7	5月4日(水)	14:00	25分Half	EAST	藤枝順心WEST	菅平Gno.13	2	3	L
#6	5月4日(水)	10:00	25分Half	WEST	FC.VENGABOYS	菅平Gno.6	0	1	L
#5	5月4日(水)	10:00	25分Half	EAST	アトレチコ横浜 Chika	菅平Gno.3	5	0	W
#4	5月3日(火)	17:00	25分Half	WEST	FFC.L'ALA	菅平Gno.6	4	1	W
#3	5月3日(火)	17:00	25分Half	EAST	武蔵短ナデシコ	菅平Gno.3	4	0	W
#2	5月3日(火)	14:00	25分Half	EAST	FC小坂エルオンセ	菅平Gno.3	1	0	W
#1	5月3日(火)	10:00	25分Half	WEST	リトルスターズ	菅平Gno.5	3	0	W

2005年6月~7月の予定

U - 18

U - 15

スクール&その他

15	水	16:30	トレーニング	順心G	サーキット	17:30	トレーニング	順心G		
16	木	16:30	トレーニング	順心G	ミドル走		OFF			中西部TC U15
17	金	16:30	トレーニング	順心G		17:30	トレーニング	順心G		
18	土	13:30	トレーニング	順心G		13:30	トレーニング	順心G		中西部U12 15時~
19	日	10:45	ゲーム	順心G	vs.伊賀FC vs.福井国体	10:45	ゲーム	順心G	vs.伊賀FC	国体 U15 県予選
20	月		OFF				OFF			
21	火	16:30	トレーニング	順心G	ベース走	17:30	トレーニング	順心G		19:00-20:30 スクール
22	水	16:30	トレーニング	順心G	サーキット	17:30	トレーニング	順心G		
23	木	16:30	トレーニング	順心G	ミドル走		OFF			中西部TC U12&U15
24	金	16:30	トレーニング	順心G		17:30	トレーニング	順心G		
25	土	12:00	東海高校総体	ゆめりあ	1回戦		試合観戦	ゆめりあ		
26	日	10:00 13:30	東海高校総体	ゆめりあ	準決勝 決勝		OFF			U15 県トレ
27	月		OFF				OFF			
28	火	16:30	トレーニング	順心G	ベース走	17:30	トレーニング	順心G		19:00-20:30 スクール
29	水	16:30	トレーニング	順心G	サーキット	17:30	トレーニング	順心G		
30	木	16:30	トレーニング	順心G	ミドル走		OFF			中西部TC U15
1	金	16:30	トレーニング	順心G		17:30	トレーニング	順心G		
2	土	13:30	トレーニング	順心G		13:30	トレーニング	順心G		
3	日		ゲーム	順心G			ゲーム	順心G		U15 東海 U12 県T
4	月		OFF				OFF			
5	火	16:30	トレーニング	順心G	ベース走	17:30	トレーニング	順心G		19:00-20:30 スクール
6	水	16:30	トレーニング	順心G	サーキット	17:30	トレーニング	順心G		
7	木	16:30	トレーニング	順心G			OFF			中西部TC U15

