

平成30年4月9日

風は東から



To be continued...
to be continued...

高校生活がスタート！！
「志」と「覚悟」を持って**挑戦せよ！！**

東高での高校生活がスタート !!

15歳の挑戦者へ !! 「**志**」と「**覚悟**」を決め、厳しい道に挑め !!

<府中東高校サッカー部の指導方針>

基本は…

- ・府中東高校の生徒であり、府中東高校サッカー部員であること。
- ・府中東高校のルール(学校生活のしおり)に則り、学校生活を送る。
- ・常に高い「**目標**」を立て、それに向かって日々全力でトレーニングする。
一日**24時間**が勝負!! どのように生活をデザインしていくのか。それを日々「**継続**」していくことである。

※**学生の本分**は、**文武両道** であり、**できて当たり前 !!**

勉強

競技スポーツ

日常生活

基本は**日常の学校生活**

<東高サッカー部の活動を通して>

競技力向上
競技力の向上

メンタリティーの強化
メンタリティーの強化

社会性の育成
社会性の育成

友情の構築
友情の構築

サッカーを通して人間力向上を図り、人生を学ぶ !!

サッカーを通して学んだことは、**一生の財産となり、生涯の宝物である。**

<東高サッカー部のルール徹底!!>

- ・「**ホウ**(報告)・**レン**(連絡)・**ソウ**(相談)」
- ・**三つの驕**の励行 「**挨拶**」、「**はい**」という**返事**、**靴を揃える**。
- ・常に支えてくれている人たちへ**感謝**の気持ちを忘れない

※マナー・規範意識

- ・チームの秩序を保つため⇒「**ホウ**」「**レン**」「**ソウ**」は、社会の一般常識である。
- ・マナー・ルールが守れる＝**人の気持ちを考えて行動できる**。
- ・マナー・ルールの原点は、**靴を揃えること(日頃の習慣!!)**。

※挨拶は人としての基本行動であり、コミュニケーションの導入である。⇒**礼を正す!!**

- ・自分から先に、しっかり止まって、**大きな声**で(最大発声)、ハッキリと!!…(誰にでもできること)
- ・返事も同様に、短くハッキリと!! 「**はい!!**」

※話の聞き方

- ・人の話は、「**聞く(hear)**」のではなく「**聴く(listen)**」のである。
- ・話は、人の「目」を見て「心」で聴く。
- ・姿勢を正して(身体で向き合う)話を聴く(話し手のことを考える)。

※場を整える

- ・靴、鞆、荷物、部室、荷物置き場の整理・整頓。
- ・服装(制服、練習着、シューズ、上履き)の乱れは心の乱れ ⇒ 強豪校はきちっとしている。
- ・使用した場所は、使用前よりきれいにする。日々の**清掃活動の徹底!!**
- ・清掃は、やらされるのではなく、自らやれる人間になる。

※時間を守る ⇒ **一流選手は生活の質が高い!!**

- ・怠惰な生活は時間を守れないことから始まる。
- ・一日は **24 時間**。どのように**生活をデザイン**(計画的に)していくのかが大切である。
「**自立**」から「**自律**」への成長!!

※感謝の気持ちを忘れない

- ・大好きなサッカーができて環境を支えてくれる方々へ(保護者、先生方、コーチ)
- ・ゲームが成立するのは、相手チームがあつてのこと ⇒ **リスペクトする**
- ・チームメイトがいるからこそ厳しいトレーニングも乗り越えられる。
- ・「ありがとう」と言える素直さ!! ⇒ 一流選手は**謙虚**であり**素直**である!!

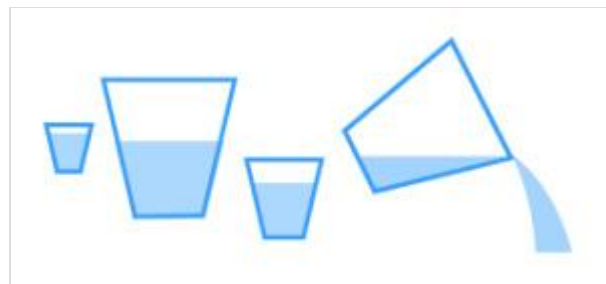
全て、日々の取り組みによって達成できるものばかりで、難しいものなど何もない。「何を今さら小学生みたいなことを…。」しかし、この「**当たり前**」のことを日々徹底してできるかどうか大切である。

凡事徹底

「何でもないような当たり前のことを徹底的に行うこと、または、当たり前のことを極めて他人の追従を許さないこと」つまり、『誰にでもできることを、誰にもできないくらい、徹底してやり続けること』という意味である。この「**当たり前**」の積み重ねこそが、いつの日か自分のものになる。しかし、簡単なことこそ、日々繰り返し、繰り返し行っていくということは、思ったよりも難しいものである。

東高サッカー部のベースには常にこの考え方がある。そして、これは**全てに通ずる!!**

心のコップを上向きにする、大きくする



私は、人は2種類だと考えています。それは、「**心のコップが上を向いているか、下を向いているか**」ということです。心にはコップがあります。心のコップが上を向いている人は、周りの人の話や学んだ内容、自分に起きたよいことも悪いことも、水を注ぐがごとくに、そのコップにどんどんと注いでいきます。コップが上を向いている人は、生き方や態度・考え方が素直で、前向きで、真剣です。反対に、心のコップが下を向いている人もいます。こういった人たちは、周りの人のせつかくのアドバイスも耳に入りません。下を向いたコップに水を注いでもこぼれるのと同じで、自分に起きたよいことも悪いことも、吸収できません。いつも何かに対して不満を持っていて、考え方が後ろ向きで、やる気が持てません。(原田隆史)

インドにはこんな諺がある

心が変われば態度が変わる	態度が変われば行動が変わる
行動が変われば習慣が変わる	習慣が変われば人格が変わる
人格が変われば運命が変わる	運命が変われば人生が変わる

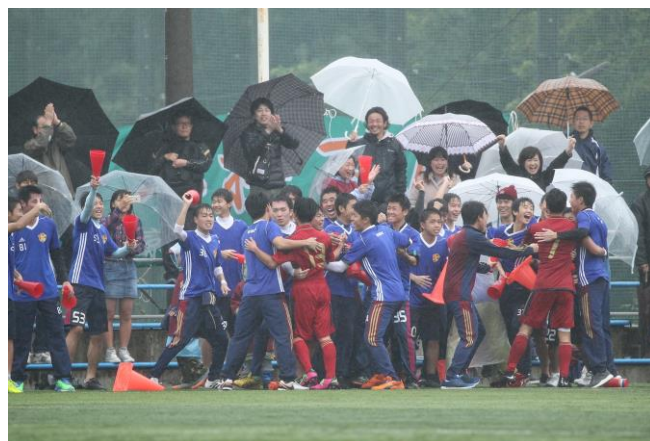
つまり、心が変われば全てが変わってくる。

「**夢**」があるから強くなれる!! 「**夢**」は叶えるもの、「**目標**」は達成するもの!!

「**夢**」や「**目標**」は逃げない。逃げるのは自分自身(弱い心)である。

「**実践**」あるのみ!! やるのか、やらないのか…? 全ては自分自身の「**志**」と「**覚悟**」である。

必死になってやれば、ものすごい結果がついてくる。信じれば必ず!!



<勝利は“一瞬”、人生は“一生”。日々の厳しい**鍛錬**に立ち向い、人間力向上を図る!!>

東高の現在地(30年4月11日現在)「**都ベスト16**」は、一昨年度、先輩たちが三年間かけて築き上げた財産である。厳しい**TR**、多くの**TRM**、そして、理不尽な試練を乗り越えてきた結果である。

東高サッカー部 は、「**日本列島縦断走破!!(3000km)**」を目指す!!

⇒ 日々の**鍛錬**によって「**普通**の子どもたちが活動する**普通のサッカー部**」が、**東京都ベスト16**に駆け上がり、**ベスト8**まで近づいた。次は、**ベスト8**、**4**、**代表**…? 昨年度は、強豪校**国学院久我山高校**にアディショナルタイムまでリード。しかし、このあとの一歩が遠く、この壁がぶ厚い!!

一年生の現在地は… まだまだ、スタートしたばかり。「中学校時代まで**無名の選手**が集まる、**普通の都立高校のサッカー部に入部**」したに過ぎないことを忘れない !!

<2018 東高サッカー部の目標>

- 最終目標は「**選手権東京都大会ベスト8**」を目指す!!
- 並行して「**T3**」リーグ昇格、各地区リーグ**優勝**し昇格を目指す!!

- 高い「**目標**」に向かい、「**志**」を持ち「**覚悟**」を決めて**挑戦**する !!
- 成功に近道なし!! 日々の「**努力**」の積み重ねこそが人を育てる !!
- 全ては日常の学校生活 !! 一日**24時間**、**365日**を全力で過ごす!!

「サッカーは、こどもをおとなにし、おとなを紳士にする。」

そして、紳士は、自分でやるべきことは何かを知って自分で努力する」

— 故デッドマール・クラマー(日本サッカーの父)—