

～カンボジア遠征～ part1

こんにちは。

グラーナスプリントクラスコーチの鷲野です。

今回、私はご縁があってサッカーのカンボジア代表の合宿に、スプリントコーチの秋本 真吾さんと参加してきました。

勘のいい皆さんならお気づきだとは思いますが、カンボジア代表チームにはある日本人のサッカー選手が深く関わっています。

そう、本田圭佑選手です。



皆さん、本田圭佑選手にはどんな印象がありますか？

私は本田選手にお会いして、テレビを通して観る印象と、実際にお会いした印象、比べてみて全く変わりませんでした。

一番印象的だったのは、本田選手の話す言葉は常に本気、強い思いがのっていたことです。

本田選手の会見や、インタビューは度々話題になりますよね。

W杯前後になると、特に注目の集まる選手の1人ですが、「W杯優勝」と口にするのは本田選手だけでしょう。

多くの人が「優勝なんて無理だろう」、「良くて決勝トーナメントだろう」と思うでしょう。

しかし、本田選手は本気で目指していたんだ、W杯で優勝するために4年間準備をしてくれていたんだ、と私は感じました。

目標を立て、それに向かって本気で練習をする。

本田選手は、4年もの間、W杯で優勝するため準備をしていました。

だからこそ、途中出場でも得点を決め、チームの勝利に貢献できたのでしょう。



ベスト16という結果でしたが、日本代表というチームが優れていたこと、逆に足りなかった部分
がはっきりしました。

では、ストロングポイントをさらに強化して、弱点を克服すれば、日本代表というチームはどう
なるでしょう？

確実に強くなりますよね。

本田選手は、このような目標と課題を常にもっていたのでしょうか。

自分の強みを活かして、弱点を克服する、これを繰り返し、今も成長しています。

よければ、皆さんも自分の目標と課題を確認してみましょう。

目標が立てば、それを達成するために必要な能力などが明確になります。

そして、その能力を得るために、自分の課題を意識して練習に取り組めば、目標は達成できま
すね。

当たり前だ、すでにやってる、と思うかもしれませんが、もう一度確認してみましょう。

まずは、目標と課題を紙に書きます。

自分の頭の中にある目標や課題を言葉で表現することができれば、自分の考えを整理することが
できます。

そして、その紙をお互いに見せ合いましょう。

相手がどんな目標を持って、何を課題にして練習しているか？

その選手は、ちゃんと練習中に課題が意識できているか？

逆に自分はどうか？

意見を出し合いましょう。

すると、今までなかった考え方、知らなかったチームメイトの一面を知ることができます。そこから、さらに会話が生まれれば、自分の目標や課題がより適切で具体的なものになるでしょう。

目標は周りに伝えた方が達成しやすくなります。

自分が辛い時、諦めそうな時、周りが手助けしてくれるからです。

「がんばろう」「まだいける」「諦めるな」と言葉をかけてくれます。

そんな声で溢れるチームにグラナーナはなれるはずですよ。

応援しています。

本田圭佑選手のインスタグラムに、カンボジアの代表選手達とのミーティングしている時の動画があがっています。

<https://www.instagram.com/p/B2GTKZvFP2Q/>

私も実際その場にいたのですが、本田選手の話す言葉や姿に圧倒されました。

この動画から本田選手の情熱が伝わってきますが、この言葉のパワーに私も心を動かされ、体が熱くなりました。

そして、本田圭佑のファンになりました笑

現在、本田選手はSNSやyoutubeでいろんなことを発信しています。

よければチェックしてみてください。

次回、カンボジアでの出来事を詳しくお話します。

更新をお待ちください。