

保護者各位



令和6年4月吉日

昭島市サッカー協会  
技術指導部  
少年部技術部長 柳田 仁

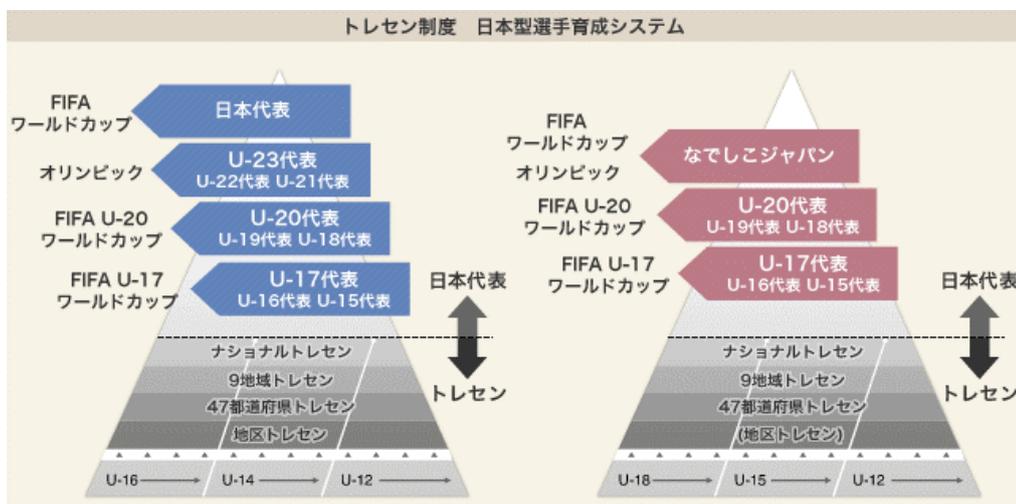
## 2024 年度昭島トレーニングシステムについて

この度は、2024年度昭島トレーニングシステムに選出されましたことをお慶び申し上げます。  
本選抜活動につきましては、下記に示す通り、日本サッカー協会トレセン制度の一環として運営され、  
且つ昭島トレーニングシステム活動においては、20数年前より独自に活動しているものです。

本選抜活動は、昭島市サッカー協会第4種、少年部配下において運営される活動となります。  
選手保護者の皆様に広くご理解をいただきますよう、よろしくお願い致します。

### トレセン制度とは

日本のユース育成の中心的役割を果たしているのが「トレセン制度：ナショナルトレーニングセンター制度」です。  
「日本サッカーの強化、発展のため、将来日本代表選手となる優秀な素材を発掘し、良い環境、良い指導を  
与えること」を目的に始まったこの制度は、男子ですでに25年を経て（女子は2005年度より本格的整備が開始）、  
さまざまな変革を行いながら、組織的にも活動内容においても充実したものとなり、トレセンを経験した選手から  
各年代の日本代表選手の多くが選出されるようになりました。



### トレセン（昭島トレーニングシステム活動）では、チーム強化ではなく、あくまでも「個」を高めることが目標です。

世界で闘うためには、やはり「個」をもっともっと高めていかななくてはなりません。レベルの高い「個」が  
自分のチームで楽にプレーができてしまって、ぬるま湯のような環境の中で刺激なく悪い習慣をつけて  
しまうことを避けるために、レベルの高い「個」同士を集めて、良い環境、良い指導を与えること、  
レベルの高い者同士が互いに刺激となる状況をつくることがトレセンの目的です。テクニックやフィジカル  
の面から、その「個」のレベルに合ったトレーニング環境を提供することは、育成年代において非常に重要な考え方です。

## トレセンの選手として

クリエイティブ(Creative)でたくましい選手に！

判断しよう！

サッカーをしよう！

On  
the pitch

観る

↓

判断

↓

↓

パーフェクトスキル

クリエイティブなプレー

技術

↓

↓

発揮

Off  
the pitch

食事・ルール・休息・あいさつ

生活習慣 5か条

1. 自分の物の管理に責任を持つ
2. ルールを守ろう
3. あいさつをしよう
4. サッカー選手として何をすべきかいつも考えよう
5. 何事も積極的に！前向きに！

自己管理

良い習慣(Good Habit)の追求「基本の習慣化」

勝利のためのメンタリティ

闘う姿勢  
勝利への闘志

Be Alert!

向上心  
プライド

JFA サイトより抜粋

### 昭島トレーニングシステム（通称:昭トレ）

U-12、U-11、U-10スキルアップ、女子の4カテゴリで活動しております。

U-12,U-11についてはセレクション（選考会）を実施の上、メンバーを選抜、

U10は各チームから推薦された選手、女子は3年生以上の参加希望選手で、構成されています。

トレーニングは月2回（第2、第4土曜日）を基本に実施致します。

年間トレーニング計画を立て、有資格者（JFA認定）により実施致します。

スケジュール、トレーニング計画については、別紙【年間スケジュール】【年間トレーニング計画】参照願います。

また、トレーニングとは他に、各市（昭島市主催もあり）で行われる招待大会、TRMに、参加します。

参加メンバーについては、大会前にメンバーを選考し、大会に臨みます。

### ウェア等について

#### 練習時

特に指定はありません。但し、白ビブス（名前入り）着用の事。

#### 試合時

以下を各自で準備願います。

白パンツ、赤ソックス、青ソックス（無地ライン無）

※上着については昭トレより貸与致します。

#### 活動について

本活動については、原則、チーム活動より優先して頂く事となります。(別紙スケジュールに記載されている予定)

※但し、学校行事、ブロック大会、中央大会、市推薦の招待試合及び上部団体のトレセン活動は除く

活動日の中止連絡等については、事務局→世話人→各チーム世話人で連絡致します。

**優先大会については、選抜された選手は基本参加となりますので、ご確認願います。**

**今年度より、ATSへの参加状況、取り組む姿勢等が良くないとATSにて判断した選手は、ATS所属解除もある事をご了承願います。**

#### 連絡について

・出欠席はBAND（アプリケーション）にて管理させていただきます。使用方法等わからない場合は問い合わせ願います。

**出欠席の連絡は、2週間前までに投入してください。(重要)**

・当日の体調不良等の場合は、BAND(アプリケーション)のコメントに記載願います。

**それ以外の理由での欠席についてはチーム代表者よりATS事務局へ連絡をお願い致します。**

上記内容をご理解頂き、活動に参加頂きますよう、よろしくお願い致します。

活動についての不明点等ありましたら、スタッフにご確認願います。

以上