

## レディースサッカースクール

# 5月体験受講のしおり

1. スクール生の皆様・保護者の皆様へ 加藤コーチからメッセージ  
「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」  
このスクールでは、仲間といつまでも楽しくサッカーを続けられるように以下のことにご注意ください。  
(1) 人の迷惑になる行為、人の気分を書することをしない！ 言わない！  
(2) 自由にのびのびと、サッカーを楽しんで下さい。  
(3) あいさつと身だしなみに注意しましょう。 『あいさつは大きな声で、はきはきと！』  
(4) 時間厳守！ 『集合はいつもニコニコ5分前（一人が遅れると皆に迷惑が・・・）』  
(6月から開始時刻を2時間遅くします。18：30～20：00へ変更予定)  
(5) 創意工夫を心がけて下さい。 『自分で努力し、情報を集め、自分で考え、工夫して、実行しよう！』  
(6) 人の立場を尊重しよう！ “RESPECT” 『フェアプレー、スポーツマンシップの原点です』  
(7) 謙虚に、人の意見に耳を傾けよう！
2. スクールの合言葉  
『いき、いき！わくわく！はつらつと！』
3. コーチング・ポリシー  
(1) スポーツを楽しもう！ ⇒失敗は大いにOK！スポーツの目的は楽しむこと！  
(2) 冒険心・チャレンジする心を育てよう！ ⇒失敗してもいいじゃないか、出来なくてもやってみる！  
(3) チャンスを見逃さない心を育てよう！ ⇒自分に与えられたチャンスを見逃すな！  
(4) フェアプレーの心を育てよう！ ⇒相手を思いやる気持ちが大切です！  
(5) 自主自律・自治の心を育てよう！ ⇒自分たちのことは、自分たちで解決しよう！
4. キーワードは『コミュニケーション』・・・誰とでも仲良く、握手で始まるコミュニケーション！  
(1) コーチと皆さんとのコミュニケーション  
(2) ボールと皆さんのコミュニケーション  
(3) スクール生同士のコミュニケーション  
(4) 対戦相手チームとのコミュニケーション
5. スクールでの約束事 『リスペクト（尊重する）』をお忘れなく！！  
(1) 元気良く握手で、あいさつしましょう！ 『こんにちは！さようなら！』  
(2) 身だしなみ、服装にご注意！（相手を尊重する態度にもご注意）  
(3) 練習中は楽しい雰囲気、集中して積極的に練習しましょう！  
(4) 自分の健康に気をつけて、無理をしないで参加しましょう！  
(5) 友達と積極的に会話を楽しみましょう！  
(6) コーチがお話をしている時は、おしゃべり禁止！
6. 練習テーマ  
5月の練習テーマ：「コミュニケーション！友達の名前を覚えよう！」
  - ・ サッカーの楽しさを体験 … ゲーム
  - ・ ボールと仲良くなろう！ … ボールを使ってコーディネーション・トレーニング
  - ・ 友達を作ろう！（名前を覚えよう）
  - ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う … ゲーム

## 5月指導内容

16:30 グラウンド集合

16:30～16:35 整列・あいさつ・諸注意

ボールと水分準備（水分摂取は、休憩時随時OK）

本スクールでの注意事項（1ページ参照）

グループ分け、ビブス配布

16:35～16:45 ウォーミング・アップ(1) ストレッチング &amp; ボール体操(コーディネーション)

[方法1] ゆっくりストレッチングの正しい方法を指導する

[方法2] ボールを使って様々な体操、ステップワーク

[練習のねらい]

- ・ 怪我の予防 特にストレッチングでアキレス腱を伸ばす
- ・ 楽しい雰囲気の中で様々な動きを体験
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ 敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

16:45～16:55 ウォーミング・アップ(2) グループづくり競争

[方法] 4色のビブスで4グループに分かれ、コーチの合図に合わせてグループを作る。「同じ色で二人組」

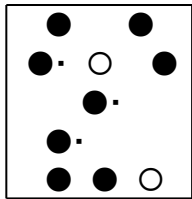
「違う色で4人組」など。一番遅い組みは簡単な罰ゲームあり。

[練習のねらい]

- ・ コミュニケーション(楽しい雰囲気、仲良くなろう！)
- ・ まわりを見て、状況判断

16:55～17:25 トレーニング(1) 名前を呼んでパスしよう！ニックネームでOK！

[方法] 5～6人で1グループ。ビブスで色分け。半面で行う。自己紹介をして友達の名前を覚える。



1) 同じ色同士で、ボールを手でパスする。パスする人の名前を必ず呼んでパス。各グループに1個のボール。大きめ(半面)のグリッド内で。

2) ボールパス鬼ごっこ 2グループが一緒に行う。

DF(鬼)は2人、手にマーカを持つ。逃げるチームは、ボール3個を持つ。

鬼はボールを持っていない人をタッチしたらマーカを渡して交代。

3) これを足でやってみる。

(最初はまったくコーチングしないで行う。)

【発問】「足のどこで蹴るの?」「どうすれば、狙い通りにボールをパスできるかな?」

[練習のねらい]

- ・ コミュニケーション
- ・ アイコンタクト
- ・ ゆっくりと、やってみる。パスの難しさを体験する。

17:25～17:30 休憩(お茶タイム)

17:30～18:25 チームを作ってミニサッカー

[方法] 5～6人ずつ2組でミニゲーム。

[ルール] ・キックオフ ・キックイン ・ゴールスロー ・コーナーキック ・反則になるプレー

『フェアプレー・プリーズ! …試合前後に対戦相手と握手しよう!』 ゆっくりと!!

18:25 終わりのあいさつ(解散時にコーチと必ず選手と握手してください。習慣にしましょう。)

18:30 解散