**レディースサッカースクール**

１月受講のしおり（３５）

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

1月は、浮き球のコントロールとヘディングを練習しました。早いもので１月も最終週になりました。今日は、皆さんでルールを考えてゲーム大会を行いましょう！私のアイディアではなく、皆さんで話し合ってゲームの方法を考えてください。皆さんの意見を尊重（そんちょう）します。ただし、サッカーボールを使って、ゴールを設定（せってい）し、２チームで競争（きょうそう）してください。

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

1. 人の迷惑（めいわく）になること、人の気分を害（がい）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(めいわく)が・・・）』
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”（リスペクト）**『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！
8. スクールの合言葉

『いき、いき！わくわく！はつらつと！』

1. コーチング・ポリシー
2. 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！
3. 冒険（ぼうけん）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！
4. 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！
5. 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！
6. 自主自律（じしゅじりつ）・自治（じち）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！
7. キーワードは『コミュニケーション』・・・誰とでも仲良く、握手（あくしゅ）で始まるコミュニケーション！

**どんな遊びでも相手がいないと遊べません！自分達が楽しく遊ぼうと思うと、対戦相手にも楽しく遊んでもらえるように、お互いが注意しなくては、いけません。**

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と
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！！
6. 元気良く握手で、あいさつしましよう！　『こんにちは！さようなら！』
7. 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）
8. 練習中は楽しい雰囲気で、集中して積極的に練習しましよう！
9. 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！
10. 友達と積極的に会話を楽しみましょう！
11. コーチがお話をしている時は、（おしゃべりは控えましょう！
12. 練習テーマ

１月の練習テーマ　：　「空中のボールを捕まえる」

　　　・ サッカーの楽しさを体験　…　ゲーム

　　　・ ボールと仲良くなろう！　…　ウォーミング・アップ

* 友達を作ろう！　…　ゲーム
* 技術の習得（しゅうとく）　…　　ウォーミング・アップ
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　ゲーム

**１月３０日　指導内容**

１８：３０　グラウンド集合　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）

１８：３５～１８：４５　ウォーミング・アップ（１）

◇　［方法１］二つのグループに分かれて丸くなり、自己紹介して名前を呼んでパスをする。テニスボールでキャチボール。（５分）

新しい友達に自分の名前を覚えてもらう。新しいお友達は、仲間の名前を３人は覚えましょう！

* ［方法２］半面の中で、各自ボールを手で持って走る。すれちがう人の名前を言って、目と目で合図して、ボールを交換する。（５分）

１８：４５～１８：５５　ウォーミング・アップ（２）（ボールを罠にかけよう！）

* 各自ボール１個でトラッピング（１０分）

［方法３］ 方法２と同じように各自ボールを持って移動しながら、すれちがう人へお互いにボールを軽くサーブする。そのボールを

①足の裏でトラッピング②インサイドでトラップ③アウトサイドでトラッピングして、ボールを手で拾い、続ける。

【ポイント】自分の足と地面で、三角をつくり、その三角でボールを罠（わな）にかけるように止める。　（図１）

　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　ボール　○　　　　　　　　　　　　○

＜給水タイム＞　　　　**水筒は、コートの周辺に置いて、いつでも飲んでいいよ！**

１８：５５～１９：００　チーム分けとゲームのルールを決める。２種類行いましょう。個人の順位（じゅんい）は今回つけません。

　　今回は、皆さんで話し合って、好きなルールでサッカーを楽しみましょう。ただしルールは、皆で理解（りかい）しないと楽しめません。小学生から中学生まで全員が理解できるように話し合って下さい。

１９：００～２０：００　６対６　ゲーム　１０分×５試合＋休憩　（６０分）

* ［方法］２チームに分かれて６対６でゲーム。

ルールは？？

　　　ゴールはどこに、いくつ置くの？

　　　小学生から中学生まで楽しめる（活躍できる）ルールを考えましょう！

　　　もし、自分たちで考えることが難しければ、コーチに相談してください。

　 【アドバイス＆発　問】

　「試合中のサッカーの目標は？」

　「味方とどう協力しますか？貴女（あなた）のアイディアは？」

　「ゴールを守るには、どこにポジションを取りますか？」

　「相手のゴールを奪うには、どこで、ボールを受ければ、得点し易（やす）いですか？」　「それは、なぜ？」

　「パスとドリブルの使い分けは？」「味方をサポートするポジションはどこがいいですか？」

サッカーは、相手をダマし、味方を活（い）かせる人がエースとなる！

「どこにいればゴールを守れるかな？」

「チームメイトは、どこにいる？じゃあ、自分は何をすればいいかな？」

[ルール]　・キックオフ　・キックイン　・ゴールキック　・コーナーキック　・反則になるプレー説明

『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！』　サッカーは**対戦相手がいて楽しめる**スポーツです。

２０：００　終わりのあいさつ　解散（かいさん）時にコーチと友達と握手しましょう。　解散