**レディースサッカースクール**

１月受講のしおり（３３）

「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す。すべての球技に必要な力で、共通するものがあります。それは、サッカーでキックされた瞬間や、野球のバッティングで、ボールを相手が打った瞬間にボールの落下地点を予測する力です。簡単なようですが、やってみると難しいものです。空中のボールをコントロールするには、そのボールの落下地点をいち早く予測し、どのようにそのボールをコントロールするかを予測しなくてはいけません。今日は、野球型の遊びから練習を考えてみました。

寒くなりましたので、ネックウォーマーや手袋をしましょう。

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. 人の迷惑になること、人の気分を害することをしない！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・・・）』
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・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！
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！　…　空中のボールを打つ、つかむ

* 友達を作ろう！　…　盗ゲーム、野球ゲーム、キックベースボール
* 技術の習得　…　　ボールを打つ、蹴る、つかむ
* 積極的にゴールを攻める＆ボールを奪う　…　サッカーゲーム

**１月１６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）

１８：３５～１９：００　ウォーミング・アップ

◇ビブス・キャッチ（５分）

［方法］　二人組。一人がビブス２枚を持って、同時に２枚を空中に投げる。もう一人が、その二枚をキャッチする。交互に繰り返す。

　◇テニスボールでキャッチボール（５分）

［方法］ 二人組。テニスボールでキャッチボール。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　（図１）

　◇盗塁ゲーム（１０分）　（図１）

　　 ［方法］　三人組み。ベースを二つ。テニスボール１個。　マーカー◯　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◯マーカー

　　　ベースにいる人同士でキャッチボール。そのスキを縫って、反対側のベースへ移動する。できるかな？守備者は、走者をタッチしな

いとアウトに出来ない。キャッチボールできないと、アウトに出来ないよ！走者は１回盗塁出来れば１点。

１９：００～１９：２０　三つのゲーム

◇三角ベース野球ゲーム（１５分）　（図２）

［方法］ ピッチャーのアンダースローのボールを順播に打つ。バットかラケットで打つ。走塁してホームに戻る。低学年は走塁を簡

単にする。上級生は、走塁距離を長くする。　地面に落ちる前に空中でキャッチ出来れば、アウト。上級生は三振あり。

１９：２０～１９：４０

◇キックベースボール（１５分）　（図２）　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　 ◯

［方法］　ピッチャーの転がしたボールを蹴って、走塁。地面に落ちる前に空中でキャッチ出来れば、アウト。　　　　　　（図２）

 下級生は、ベースを近付ける。　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　◯　　　　◯

＜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！**　　　　　　　　　　　　　　　　　　　△ 　　　　　　　　　　　△

◯　　　　◯　　　　◯

１９：４０～２０：００　５対５　ゲーム　８分×２試合＋休憩　（２０分）

　　［方法］２チームに分かれて５対５でゲーム。

チームに分けを２回行う。

サッカーは、相手をダマし、味方を活かせる人がエースとなる！

　 【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？」

「どこにいればゴールを守れるかな？」

[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（解散時にコーチと友達と握手しましょう。）　解散