

レディースサッカースクール

2019年4月受講のしおり(4)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

今年度から小学3年生から5年生をガールズグループ「G」、6年生から高校3年生までをレディースグループ「L」と呼ぶことにします。GとLとに分かれたり、一緒に練習したりします。G(ジー)とL(エル)呼び名を合言葉に覚えてね!

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. 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' 『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(学年の上下に関係なく)の意見に耳を傾けよう!

分からないことは遠慮なく何でも聞いてくださいね!

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!

スポーツは遊び! サッカーも遊び! だから、自分から積極的にプレーしよう。失敗はOK! 挑戦してみよう!

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

皆さんは、朝起きてから、夜寝るまで、自分の身の回りのことは、自分で出来ていますか? まずは、そこからですね。

日ごろ皆さんが心地よく生活できるように支援してくれている人は誰ですか?

お父さん、お母さんに朝起きたら「おはよう!」とあいさつ出来ていますか?

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(思いやる)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

4月の練習テーマ: 「観て・判断・正確な技術」+「コミュニケーション! 友達の強みを探そう!」

- ・ 観て、判断すること! ... 味方同士で協力して相手ゴールまで、パス・ラインを作る!
- ・ ボールと仲良くなろう! ... ボールを使ってウォーミング・アップ、技術は繰り返し反復!
- ・ 友達を作ろう! (名前を覚えよう) ... 大きな声で名前を呼んでパスしよう!
- ・ 技術の習得・今日のテーマ: 「インサイド・キックで正確なパスやシュートを決めよう!」
- ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う... ゲーム

4月24日 指導内容

今回は、4月最終週ですから、ミニゲーム大会をしましょう。インサイド・キックは、5月も引き続き練習します。

18:30 グラウンド集合

18:30~18:35 あいさつ・諸注意「みんなの時間を大切に」・ボールと水分準備（水分摂取は、休憩時随時OK）

18:35~18:55 ウォーミング・アップ

【方法1】二人組。テニス・ボールでキャッチボールとキック。(3分)

【方法2】半面の中で各自ボールを手で持ってランニング。目と目を合わせて友達の名前を呼んでパスしよう。(5分)

名前を呼んでハンドパス。一人の人に2個のボールがパスされないように注意。名前の分からない人は、名前を聴いて覚えよう！

【方法3】ボールパス鬼ごっこ。(5分+3分)

全面でボール4個。鬼4人。鬼はピブスを付ける。鬼はボールを持っていない人を捕まえる。ボールを持っている人は積極的に鬼に捕まりそうになった人に手でパスを出す。自分の体の向きに気を付けて鬼がどこにいるかよく見る。鬼は、ボールを持っていない人をタッチしたら、ピブスを渡して交代。タッチ返しはなし！慣れてきたらインサイドキックでパス。

【練習のねらい】

- ・ 怪我の予防
- ・ コミュニケーション(名前を呼んでパスしよう・名前を覚える)
- ・ 徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備
- ・ ステップワーク、敏捷性、柔軟性、巧緻性(コーディネーション)の養成

インサイド・キックのコツ

- ・ ボールをよく見て蹴る
- ・ つま先を上げ、足首を固定する
- ・ ボールの真横に立ち足を踏み込む
- ・ かかとから押し出すように蹴る

18:55~20:00 チームを作ってミニゲーム大会

【方法1】 下記3チームに分かれて、リーグ戦を行う。

チームA : 1. 上利知子、2. 咲花ルカ、3. 秋山璃歩、4. 田村愛乃、5. 小川琉衣

チームB : 1. 蓮池朗子、2. 谷口付美華、3. 上野ひなた、4. 坂東麻耶、5. 咲花レナ

チームC : 1. 濱田はるか、2. 東野莉里亜、3. 宮田真侑、4. 中尾朝日、5. 光田志帆菜

(名前の先頭の1番の人が今日のチームリーダー)

<基本ルール> 試合の人数はGKを含めて6名。6対6で戦う。他のルールは、チームリーダー代表3人で決める。

万一欠席者が出た場合は、休憩チームから選手を借りる。ただし、同学年が好ましい。

<対戦表> 各5分×6試合

① 第一節

19:00 ~ 19:05 A 対 B C

19:06 ~ 19:11 B 対 C A

19:12 ~ 19:17 C 対 A B

② 第二節

19:18 ~ 19:23 A 対 B C

19:24 ~ 19:29 B 対 C A

19:30 ~ 19:35 C 対 A B

③ 第三節

19:36 ~ 19:41 A 対 B C

19:42 ~ 19:47 B 対 C A

19:48 ~ 19:53 C 対 A B

GK GKは中学生以上の人が1試合毎に交代で担当すること。

試合中、自分で周囲を観て判断すること！

常に相手の位置と味方の位置を頭に入れましょう！

その中で、パス・ライン(相手ゴールまでパスをつないでいくレール)を作ろう！ ⇔ 守備では？

いつ、何を見ればいいですか？自分で考える習慣を！

チームで声をかけよう！

19:55 成績発表

各チーム上級生がリーダーシップをとって、下級生が活躍できるように考えよう！

【ねらい】 チームが勝つために自分ができることを考える。⇒ **考えるためには、周囲を観ること！**

【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 ・反則になるプレーを上級生が下級生に説明してくださいね。ルールはみんなが楽しく遊べるように自分たちで作る！

『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！』

「サッカーの目標はゴール！」 「味方とどう協力しますか？⇒友達をカバーしよう！」

<次回は5月8日(水)です。1日は連休中でお休みです。間違わないようにね！>