

スポーツで、もっと笑顔を！

レディース・サッカー・スクール

2020年1月29日 受講のしおり (39)

<お知らせ>

阪神ユナイテッド女子チーム発足へ向けて、2月から土曜日午前中に芦屋中央公園でゲーム中心の練習をスタートします。SSKスクール生で現在小5以上の皆さんも遠慮なく参加してください。初蹴りの時のように2チームに分けてゲーム形式で練習します。阪神ユナイテッドに加入希望しない人も遠慮なく参加してください。(参加費用無料)

2月1日、15日、3月7日、21日は、9:00~11:00、
2月8日、22日、29日、3月14日は、11:00~13:00です。

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

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

七つのお約束を守ってね！

- (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！

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（尊重そんちょう）』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！

「自分と友達で考えたアイデアが通じた時の喜びは、最高です。アシストできた時の感じかな！？」



6. 練習テーマ

1月の練習テーマ：「パスをつなぐ！」&「ドリブルとパスの組み合わせ」

- ・ ボールと仲良くなろう！… ボール・フィーリング・基本トレーニング … ボールリフティングに挑戦！
- ・ 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！
- ・ 積極的にゴールを攻める&ボールを奪う… ゲーム 「得点するには？」「ゴールを守るには？」

1月29日 指導内容

咲花ルカさん、レナさんがアメリカに帰ることになりました。今日が最後の練習です。ルカさん、レナさんいつまでも私達のことを忘れないでくださいね！また、いつかお会いできることを信じています。お元気で活躍ください！

今日、中村柚葉(なかむらゆずは)さんが体験練習会に参加されます。仲良くね！

「中学生の皆さんリーダーシップを！」「自分を生かすためには、人を生かすことです。」よく考えてね！中学生のお姉さんたちは小学3～4年生たちが活躍できるように考えてください。今日はゲームデーです。だれか練習を考えてきた人いるかな？

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 あいさつ・諸注意『楽しさの中にも規律を持って！』

・「水筒など練習の邪魔にならないように整理整頓！（ボールケースの範囲内に置いてね＝けがの予防です）」

18:35～18:45 ウォーミング・アップ

[方法1] チーム分け(3分)

全体を年代別に3チーム（黄色、青、赤）に分けます。

おおよその学年別に各グループで黄色、青、赤に分かれる。

1. 谷口付美華、

2. 咲花ルカ、

3. 工藤幸乃、

4. 滝谷杏実、

5. 中尾朝日、

6. 山中知歳

1. 蓮池朗子、

2. 秋山璃歩、

3. 堀越まのあ

4. 坂東麻耶、

5. 咲花レナ、

6. 橋本千彩

1. 濱田はるか、

2. 東野莉里亜、

3. 宮田真侑、

4. 田村愛乃、

5. 堀河 葵、

6. 伊藤咲和

3. 中村柚葉(体験)、

[方法2] 自己紹介(新入会員の名前を覚えよう)(2分)

[方法3] 各グループ円陣でボール2個使って、名前を呼んで足でパス。一人に2個のボールが集まらないように注意。(3分)

【ねらい】・怪我の予防、徐々に激しい運動に入っていけるように、心と体の準備

・ チームメイトの名前を覚える

18:45～18:55 通り抜け鬼ごっこ(8分)

[方法] 3チームのうち1チームが漁師さんになって中央ラインに並ぶ。2チームのお魚さんは、一方のペナルティエリアから逆サイドのペナルティエリアまで、鬼(漁師さん)にタッチされないように逃げる。

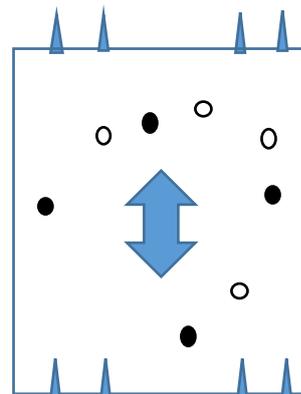
18:55～19:15 小学生と中学生に分かれてミニゲーム(20分)6分×3回。

[方法] 4人対4人。ゴールは4ゴール(ゴールライン上に2個づつ置く。)

【ねらい】 相手守備者の少ない方のゴールを攻める。右か左か？相手ゴール前で2対1を作る。

どっちのゴールを攻めると得点しやすいかを考えよう！味方と協力してね！

ゴールを守るだけでなく、同時に攻撃へも参加しよう！



19:15～20:00 3チームに分けてミニゲーム5分×6回。

<基本ルール> 試合の基本の人数は6対6。5分毎に休憩する。

水分は休憩時に摂りましょう。上級生がプレー時間と交代が均等になるように考えてください。

<対戦表> 各5分×6試合 GKは中学生が交代で担当する。

第1節(各5分ゲーム)

① 19:20 ～ 19:25 黄 対 青 (赤)

② 19:26 ～ 19:31 青 対 赤 (黄)

③ 19:32 ～ 19:37 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

④ 19:38 ～ 19:43 黄 対 青 (赤)

⑤ 19:44 ～ 19:49 青 対 赤 (黄)

⑥ 19:50 ～ 19:55 赤 対 黄 (青)

『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！』

[ルール] ・キックオフ ・キックイン・

ゴールキック ・コーナーキックあり

本日の特別ルール: 『小学3～4年生の

ボールを、積極的に奪ってはいけない。前に立つのはOK。』

19:55～20:00 成績発表 終了！

<スクールリーグ組み合わせ>

	黄	青	赤	勝点	得点	失点	得失点差	順位
黄								
青								
赤								