

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8日 受講のしおり (36)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、明けましておめでとうございます！」

2020年オリンピック・パラリンピックの年がスタートしました。スポーツを愛する人間としては、ウキウキ・わくわくする年のスタートです。今年も皆で仲良く、楽しくサッカーしましょう！

「一年の計は、元旦にあり」と、昔から言いますが、皆さんは、何か目標をたてましたか？

加藤コーチは、このスクールをさらに発展させることと、今年から始まる「阪神ユナイテッド・レディースU-15」チームをスタートさせて軌道に乗せることが一番の目標です。是非皆さんのご協力をお願い致します。

お申し込みは、右メールへお願いします。 Hanshinunited18@gmail.com

七つのお約束を守ってね！

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！『集合はいつも二〇二〇分前（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！

「スポーツで、
もっと笑顔を！」

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8日 指導内容

本日は、2020年最初の練習、初蹴りです！ゲームをいっぱい行います。中学生の皆さんリーダーシップを！

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 新年あいさつ・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）」

18:35～18:50 ウォーミング・アップ

[方法1]チーム分け(5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、
- 1. 蓮池朗子、
- 1. 濱田はるか、

- 2. 咲花ルカ、
- 2. 秋山璃歩、
- 2. 東野莉里亜、

- 3. 工藤幸乃、
- 3. 堀越まのあ
- 3. 宮田真侑、

- 4. 滝谷杏実、
- 4. 坂東麻耶、
- 4. 田村愛乃、

- 5. 中尾朝日、
- 5. 咲花レナ、
- 5. 堀河 葵、

- 6. 山中千歳
- 6. 橋本千菜
- 6. 伊藤(体験)

[方法2]3グループに分かれてしっぽ取り鬼ごっこ(5分)

[方法3]各グループでボール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。(5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

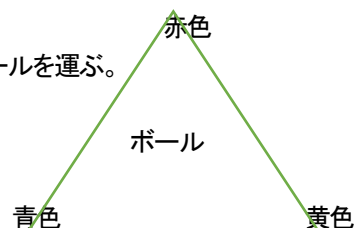
- ・ チームメイトの名前を覚える

18:50～19:00 チーム対抗ボール集め競争(5分)

[方法]中央のボールを「よーい、どん！」の合図で、自分の陣地にドリブルでボールを運ぶ。

一人一個のボールを運ぶ。ボールを守ることはできない。90秒×3回

90秒間に一番多くボールを集めたチームの勝ち！（3回勝負）



19:00～19:55 3チームに分かれてゲーム大会(55分)

<基本ルール> 試合の基本の人数は、GKを含めて6名。6対6。他のルールは、通常のスクールルール。

5分毎に休憩する。上級生が交代を均等になるように考えてください。万一、6人に満たない場合は()内休憩チームから選手をレンタルする。

<対戦表> 各5分×9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 19:00 ～ 19:05 黄 対 青 (赤)
- ② 19:06 ～ 19:11 青 対 赤 (黄)
- ③ 19:12 ～ 19:17 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

- ④ 19:18 ～ 19:23 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:24 ～ 19:29 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:30 ～ 19:35 赤 対 黄 (青)

第3節(各5分ゲーム)

- ⑦ 19:36 ～ 19:41 黄 対 青 (赤)
- ⑧ 19:42 ～ 19:47 青 対 赤 (黄)
- ⑨ 19:48 ～ 19:53 赤 対 黄 (青)

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

『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～成績発表

20:00 終了！コーチと握手であいさつしましょう！「さようなら！」