

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22日 受講のしおり (38)

「サッカーと神戸を愛する皆さん、こんにちは！」

皆さんは、どんな夢があるのでしょうか？自分のやりたいこと、なりたい自分は、何でしょうか？皆さんの人生は、これからですね！大きな夢を持って、それを実現するために、コツコツと努力を続けてください。もし、加藤コーチがみなさんの夢を実現するためにお手伝いできることがあれば、いつでもご相談ください！

もうすぐ69歳になる加藤コーチの夢は、外国にあるような施設を持ったスポーツクラブを神戸に実現させることです。皆さんとこのスクールや女子チームを発展させることで、次のステージに進むことが出来ると考えています。皆さんのご協力をお願い致します。阪神ユナイテッド女子チームへのお申し込みは、下記メールへお願いします。

Hanshinunited18@gmail.com

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！

七つのお約束を守ってね！

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！

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！

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」

- ・ ボールと仲良くなる！… 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？」

「自分と友達で考えたアイデアが成功すると楽しいよ！相手をだますことも楽しいね！」



1月22日 指導内容

「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！

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）」

18:35~18:50 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、
- 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. 山中知歳
- 6. 橋本千彩
- 6. 伊藤咲和

【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

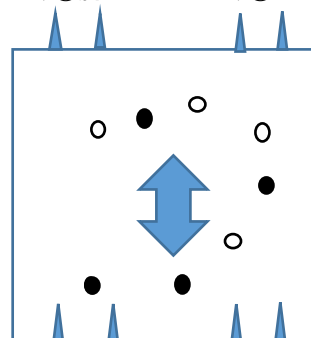
18:50~18:55 通り抜け鬼ごっこ(5分)

【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。

18:55~19:10 二人組基本トレーニング(15分)

【方法】 二人組。浮き球をサーブし、①インステップキック、②インサイドキック、③ももコントロール、④胸コントロール、⑤ヘディング、⑤頭でコントロールして、パートナーへ返す。左右各10回行う。

【ねらい】反復トレーニングで正確なキックとコントロールを身に着ける。



19:10~19:25 小学生と中学生に分かれてミニゲーム(15分)6分×2回。

【方法】 4人对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】 相手守備の手薄な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！

ゴールを守ると同時に攻撃参加も考えよう！

19:25~20:00 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、GKなし。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。水分は休憩時に摂りましょう。上級生が交代を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 19:25 ~ 19:30 黄 対 青 (赤)

② 19:31 ~ 19:36 青 対 赤 (黄)

③ 19:37 ~ 19:42 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

④ 19:43 ~ 19:48 黄 対 青 (赤)

⑤ 19:49 ~ 19:54 青 対 赤 (黄)

⑥ 19:55 ~ 20:00 赤 対 黄 (青)

『フェアプレー・プリーズ！・・・試合前後に対戦

【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。』

20:00~成績発表 20:00 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								