

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2月5日 受講のしおり(40)

## &lt;お知らせ&gt;

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ています。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を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

- (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！

自分がされていやなことは、友達にしない。言われていやなことは友達に言わない！

## 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！

ボールをコントロールするときは、パスコースに体を入れて、体の正面でコントロールしましょう！



## 6. 練習テーマ

2月の練習テーマ：「グラウンダーのボールコントロール」「グループでボールをキープ」

- ・ 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？」

**2月5日 指導内容**

「中学生の皆さんリーダーシップを！」「友達を生かすためには、あなたはどうすればいいですか？」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。自分が上達するコツですよ！

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）」
- ・チーム分け(3分)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. 工藤幸乃、 2. 秋山璃歩、 2. 東野莉里亜、	3. 堀越まのあ、 3. 宮田真侑、 3. 中村柚葉(体験)、	4. 滝谷杏実、 4. 坂東麻耶、 4. 田村愛乃、	5. 中尾朝日、 5. 伊東咲和、 5. 堀河 葵、	6. 山中千歳 6. 橋本千彩
------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------------------	----------------------------------	----------------------------------	--------------------

18:35～18:45 ウォーミング・アップ

- [方法1] 自己紹介(新入会員の名前を覚えよう)(2分)
- [方法2] 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)
- [方法3] リフティング・チャレンジ(5分) 自分の最高回数にチャレンジ。
- 【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 ・ボール・フィーリング  
・チームメイトの名前を覚える

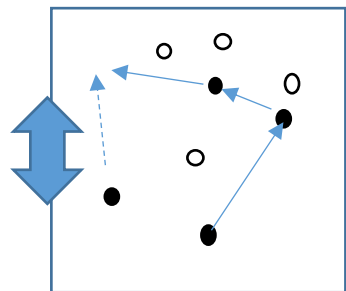
18:45～18:55 基本技術トレーニング(15分)

- [方法1] 二人組で、マーカーを2個置いてその間をインサイドキック・グラウンダー対面パス。「ボールをみてコントロール」「相手を見てアイコンタクト」「ボールをみて蹴る」インサイド(足の内側)か足の裏でコントロール。たくさん蹴りましょう！
- 【ねらい】・正確なコントロールと正確なパス ・コミュニケーション(アイコンタクト) ・最初のボールタッチに注意！
- [方法2] 二人組で動きながらインサイド・パス。マーカーとマーカーの間を通す。よく友達の動くスピードやコースをみてパス。

18:55～19:20 小学生と中学生に分かれてスモール・ラグビー・ゲーム(15分)6分×3回。

- [ルール]4対4。ゴールは、ライン・ゴール(ゴールライン)をボールを手で持って走り抜ければ得点。パスは手で。手でキャッチ。パントキックもOK。前方へのパスもOK。キャッチミスは、相手ボール。相手を手でタッチすれば、攻守交替。ボールを持って走ってよい(歩数制限なし)。
- 【ねらい】攻撃:ボールを受ける前に味方の位置を確認しておく。誰がフリー?どこへパスすれば得点できそう?守備:自分は誰をマークすればよいか?そのためには、どこに居ればよいか?上級生は、ドリブルだけでなくパスも使いましょう！

よい視野の確保!



19:20～20:00 3チームに分けてミニゲーム(40分)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。』

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

19:55～20:00 成績発表 終了!