



<保護者の皆様へ>

新型コロナウイルス感染症対策として国から非常事態宣言が出ました。兵庫県もその一つの県です。阪神ユナイテッド・レディースの活動は、解除されるまで自粛することにいたしました。

試合の準備を考えると、何かと不安になりますが、「命」が一番大切です。今は「我慢」することが一番重要なことだと考えます。皆様には、ご理解、ご協力を宜しくお願いしたいと思います。

第2回目のホームワークを考えましたので、お役に立てるようだと幸いです。

<選手の皆さんへ>

新型コロナウイルスに負けないでください！

とても不自由な時間を過ごしていると思います。加藤コーチは、これまで朝から夜まで不自由なく普通に生活できていたことが、今回「何と幸せなことか！」と気づかされました。

これからもしばらくお休みが続きます。前回も言いましたが、「この時間がチャンスだ！」と思ってください。自分が自由に使える時間が一気に増えたのです。自分が知りたいこと、今までチャレンジしてなかなか出来なかったことへ、再びチャレンジしてみましょう。なんとなく、だらだらとした消極的な時間の使い方ではなく、目的のある積極的な時間の使い方を身に付けてほしいと思います。自分の将来の夢を実現するには、今どうしたらいいのかなど調べてみてはいかがでしょうか？前向きな「チャレンジ」を始めてみてはいかがでしょうか・・・。きっといい体験になると思います。ただし、危険なことは絶対ダメ！ご両親にお話ししてからですよ！

さて、第2回目の宿題を出します！今回もやる、やらないは自由です！やる気が起きればチャレンジしてみてください。保護者の皆様、お子様の安全管理等ご協力よろしくお願い致します。

<講義編>

次のテーマについて自分で調べてノートにまとめてみましょう！

*サッカーの歴史

① サッカーの世界選手権（ワールドカップ）は、西暦何年から始まりましたか？第1回大会の優勝国はどこでしょう？

*サッカーの組織

② 国際サッカー連盟（F I F A・フィファと言います）の本部はどこにありますか？

また、F I F Aは、どんなお仕事をしていますか？また、世界のいくつの国と地域が加盟していますか？

*サッカーのルール

③ サッカーの競技規則は第何条までありますか？

*スポーツマンのこころ

④ 「フェア・プレーの精神」ってどんな精神ですか？わかる範囲でまとめてみましょう。ご飯を食べながら、ご両親と相談してもいいですね。

以上4テーマを調べて各自のサッカーノートに書いてくださいね。ご褒美があるかも・・・？

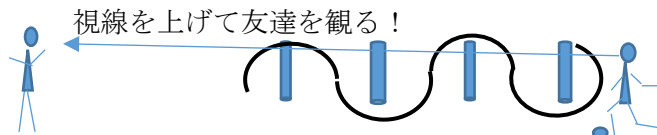
<実技編>

皆様のご自宅の周辺に安全にボールを蹴れる番所はあるでしょうか？車の通る道路や、近隣にお住まいの方々にご迷惑にならない場所はあるでしょうか？必ずお父さん、お母さんにご相談の上、許可を得てから、場所と時間を決めて練習してください。変なおじさんには、ご注意ください。

*テーマ（1）ジグザグ・ドリブル

ボールリフティングとともにボール感覚を身に着けるよいトレーニングです。

用意するもの・・・サッカーボールとペットボトル2～4本。ペットボトルは、半分くらいお水を入れて倒れにくくしましょう。1～2mくらい空けて直線に並べる。ボールには出来るだけ細



往復何度でも行う！慣れてきたらスピードアップ。



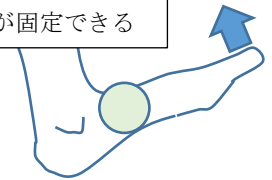
かく触る。一步（ワンステップ）で必ず1回触るように、リズムカルにボールに触りましょう！
ペットボトルとペットボトルの間の広さは、自分で広げたり、狭めたり調節してください。
ドリブルのスピードを上げると、ボールを操作するのが難しくなりますね。スピードもむやみに早くするのがいいとは限りません。まずは、ゆっくり正確にボールを操作できる方法を身につけて下さい。うまく運べるようになったら、次第にスピードを上げていきましょう。

例)

- ① 右足だけ（右足の内側と外側を使って）
- ② 左足だけ（左足の内側と外側を使って）
- ③ 両足のインサイド（足の内側）だけで
- ④ 両足のアウトサイド（足の外側）だけで・・・アウトサイドからアウトサイドに持ち帰るときに一步外に足を踏み出して逆足のアウトサイドでボールを触る。
- ⑤ 両足の足の裏を使って
ボールは蹴るのではなく、軽く押し進めていくように柔らかく触る。

ドリブルは姿勢が大切。友達があげた指の本数を言えるといいね！

つま先を上げると
足首が固定できる



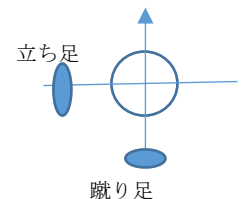
テーマ（2）壁当てパス&コントロール

注意）ボールを当てていい壁がない場合は、やらないでください！

インサイド・キックで壁に向かってグラウンダーでまっすぐ蹴ってみる。

<インサイド・キックのポイント>

- ポイント1）ボールをよく見て、ボールの中心が土踏まずとくるぶしの間にあたる感覚をつかむ。
- ポイント2）つま先を引き上げて足首を固定する。
- ポイント3）蹴り足は、かかとから前へ押し出すように蹴る。
- ポイント4）立ち足は、ボールの真横に踏み込み、蹴る方向につま先を向ける。
- ポイント5）出来るだけ両足、同じ回数練習する。



第2回は、以上です。今回も軽く1時間くらいの練習になると、思います。水分を適度に取りながら、無理をしないように、楽しみながら練習してください。

個人の技術を上達させるには、自分でボールと向き合うしか方法は、ありません。

『ボールはうそをつきません！』あなたが、ボールを優しく扱うと、ボールはあなたについてきます。心を込めてキックすれば、思い通りのところへ飛んでいきます。

キックの練習は、壁打ちが一番いい方法です。壁がない場合は、ボールが入るくらいのごみ箱か、段ボールの箱を置いて、手で持ったボールをインステップで蹴って入れてみましょう。最初は3mくらい離れて、うまくコントロールできるようになると、徐々に距離を伸ばしていきます。サッカーボールだけでなくいろんな種類のボールを蹴って入れてみましょう。楽しいですよ！左右両方の足でチャレンジしてみてください。1日に何本中、何本入るかな？確率は？

サッカーノートに記録しておくで、さらにやる気が出てくると思います。

次回も、お楽しみに！！

2020年4月7日

監督 加藤寛