



特定非営利活動法人阪神ユナイテッド

保護者の皆様へ

昨日は、大変混乱させまして申し訳ございませんでした。

サッカー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！

来週から学校も新学期が始まろうとしていますね。新中1になる皆様おめでとうございます！

お休みが続き、場所によっては今後もお休みが続く場合もあります。不規則な生活から、規則正しい生活へと、ここで一度気持ちを切り替える必要があるかもしれません。

さて、阪神ユナイテッドの練習もなかなか思うようにスタート出来ません。何かできないか・・・？  
加藤コーチは、考えました。「各自で練習できる方法はないか？各自でサッカーが好きになる方法はないか？」時間が自由に使えるときだからこそ、やれることがあるのではないか・・・？

そこで、皆さんへ宿題を出します！各自やる、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>

1) 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 サッカーは、どこの国から始まりましたか？
- ② 世界で一番最初に出来たサッカー協会は、どこの国で、西暦何年ですか？
- ③ サッカーという言葉は、どこから生まれましたか？
- ④ 審判服は、なぜ黒と白が使われている？

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。4問とも正解した方には、ご褒美があるかも・・・？

2) 実技編

\*皆さん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？必ずお父さんや、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) ボールリフティング

ボール感覚をつかむよいトレーニングです。また、サッカーは常に片足でバランスをとりながら、ボールを扱わなければいけません。ボールを自由に扱えるようになれば、気持ちに余裕も生まれ、周囲の状況を把握することが楽になります。

左右の両足で出来れば、いいですが、サッカーの経験の長さによって難しい場合もあります。出来ることを自分で工夫してみることが大切です。どうしたら出来るようになるか？各自で考え練習方法も工夫してみてください。自分に合った方法を見つけ、出来るようになったら、次へ発展させましょう！加藤コーチは中学1年生からサッカーを始めました。全く中1の時はボールが蹴れませんでしたよ！

例) インステップ (足の甲) だけで連続してボールをついてみる。連続が難しい場合は、ワンバウンドも OK という風に自分で考える。連続でつくには、どこに注意すればいいのかな？最高回数を毎日記録すると、チャレンジ精神が湧いてくると思います。各種目 1日5分程度かな？

- ① インステップ右足だけ、左足だけ、両足で
- ② インサイド右足だけ、左足だけ、両足で



特定非営利活動法人阪神ユナイテッド

- ③ アウトサイド右足だけ、左足だけ、両足で
- ④ 足のももを使って、これは両足で左右交互に使った方が簡単
- ⑤ ヘディングだけで、額で真上にボールを上げるには、ひざをうまく使おう！

#### 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！

- ① インステップ・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。

ポイント1) ボールをよく見て、ボールの中心が、足の甲の真ん中にあたる感覚をつかむ

ポイント2) 膝から下、つま先までまっすぐに伸ばして固定する。

ポイント3) 膝から下だけで、ボールをまっすぐ蹴ってみる。まっすぐ返ってくるかな？

ポイント4) 蹴り足は、足の指でグー、チョキ、パーの「グー」を作るように意識する。

ポイント5) 出来るだけ両足、同じ回数練習する。

- ② 発展段階としては、これをワンバウンドさせて空中で蹴ってみる。壁に当たって帰ってきたボールを止めないで軽くインステップで浮かして蹴り返す。ワンバウンドキックを連続する。力の入れ加減を考えて連続してワンバウンドで蹴るように工夫する。両足でやれるといいけどね・・・。難しいボールが返ってきたときは、手を使わないで、ももや胸、インステップなどを使ってコントロールしよう。  
ゆっくり正確に行うことを心掛けてください。

第1回は、以上です。これだけでも30分から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。

キックの練習は当ててよい壁がないと、練習しづらいですね。壁がない場合は、ドリブルに切り替えてもいいですよ。空き缶や、ペットボトルを適当に並べれば、ジグザグドリブルや8の字ドリブルなどしながら足の外側、内側、足の裏をうまく使えるようになります。人は、人、自分は自分。独創性ある練習を自分で考え、工夫しながらやってみてください。

サッカーノートに記録しておく、さらにやる気が出てくると思います。  
次回も、お楽しみに！！

明日、9時から11時まで、神戸市立瀬戸公園球技場で神戸コスモFCの皆さんと一緒に練習します。場所は、神戸市立魚崎中学校南側です。駐車場もあります。

ご両親のOKがある場合のみ参加してください。決して、他の選手が参加しているから、自分も参加するということではなく、各家庭でご両親のお考えがあつての判断です。コロナウイルスに感染する人が増えています。とても恐ろしい状況の中で地域の人たちと協力して、コロナウイルス対策をしていることを忘れないでください。自分勝手な行動が感染の拡大を招いています。

2020年4月4日  
監督 加藤寛