

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3月25日 受講のしおり (44)

<お知らせ>

新型コロナ・ウイルスが世界中で猛威を振るっています。国から感染症対策として三つの条件が重ならないようにと、通達がありました。①密閉空間を避ける（換気を心掛ける）②多数の人が集まる場所を作らない③間近で会話や発声を避ける。この三つの条件が重ならないように注意しましょう。そして、手洗い、うがいを正しい方法で何度でも行いましょう！また、マスクなどして、人に咳やくしゃみなどが周囲の人に届かないように注意しましょう。今回のウイルスは、発症しない人が、自分が気付かないうちに他者にうつしているようです。皆さんも十分気を付けてくださいね！発熱したときはすぐにお医者様に診てもらいましょう！

「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！

コロナ・ウイルス撃退！
外から帰ったら、石鹸で手を洗い、うがいをしましょう！

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！⇒自分のこと、自分たちのことは、自分で解決しよう！

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！

今日は、思いっきりサッカーを楽しみましょう！たくさん友達と笑ってください！



6. 練習テーマ

2・3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」でした！

- ・ 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・コントロールに挑戦！
- ・ 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？」

3月25日 指導内容

「中学生の皆さんリーダーシップを！」「友達を活かすためには、あなたはどうすればいいですか？」小学生と中学生のお姉さんたちと一緒に練習するのは、今日が最後です。4月から小学5年生以下は、開催時間が変わります。小学生は17:00～18:30、6年生と中学生は、これまでと同じ18:30～20:00です。濱田さんと蓮池さんがスクール卒業です。久保田さんが仲間になりました。

18:30 グラウンド集合

18:30～18:35 あいさつ ・コロナ・ウイルス諸注意 ・『楽しさの中にも規律(ルール)を持って！集中して練習しよう！』
 ・「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）」

18:35～18:45 ウォーミング・アップ(10分)

[方法1]各自ボール1個。二人組。半面内でコーン・ドリブル・ドリル。前の方がリーダーになって様々な方法でドリブル。

右足のみ左足のみ、インサイドのみ、アウトサイドのみ、足の裏のみ等。胸を張ってよい姿勢でドリブルしよう。(4分)

[方法2]二人組ボール1個。コーンに当てないように二人組で自由に動きながらパス。他のグループとぶつからないようによく味方を観てパスをしましょう。ボール・コントロールに注意。(4分)

【ねらい】 ・声を出してコミュニケーションをとろう！「ボール・相手・ボール」を忘れずに。

顔を上げて観ることが重要です！

18:45～19:00 基本技術トレーニング(15分)

[方法]二人組で、タッチラインからタッチラインへ移動しながら、サーブされたボールを空中で①インステップキック②インサイドキック③ヘディングで返す。④足の裏のコントロール⑤ももで止めて返す。⑥胸で止めて返す。⑦頭で止めて返す。

【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

- ・サッカーでのコミュニケーションの取り方を覚える
- ・グラウンダーのボール・コントロール(インサイドを使って)
- ・正確なコントロールと正確なパス

19:05～20:00 3チームに分けてミニゲーム(55分)5分×9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。試合と試合の間は1分しかありません。全員が協力してスムーズに練習出来るように！休憩時に密集・接近しての会話は避けましょう！今日は、クラブハウスへの入室は禁止！

ゲーム中に声を出して味方同士コミュニケーションをとりましょう！

<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 19:05 ~ 19:10 黄 対 青 (赤)
- ② 19:11 ~ 19:16 青 対 赤 (黄)
- ③ 19:17 ~ 19:22 赤 対 黄 (青)

第2節(各5分ゲーム)

- ④ 19:23 ~ 19:28 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:29 ~ 19:34 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:35 ~ 19:40 赤 対 黄 (青)

第3節(各5分ゲーム)

- ④ 19:41 ~ 19:46 黄 対 青 (赤)
- ⑤ 19:47 ~ 19:52 青 対 赤 (黄)
- ⑥ 19:53 ~ 19:58 赤 対 黄 (青)

『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・

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。』

19:55～20:00 成績発表 終了！

出来るだけ早くおうちに帰って、まずはうがい、手洗い。お風呂に入り、温まり、清潔に！ご飯はいっぱい食べましょう！！睡眠も十分に！

<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								