

■夏休みが終わり、元気に2学期を過ごしていることと思います！今月もミニゲーム中心で楽しく練習をしましょう！

①:幼稚園から低学年までのプレ・ゴールデンエイジ年代は、反復練習で1つの技術の完成を目指すより、おおざっぱでもいいので多様な運動経験を積みましょう！（1つの練習に飽きる前に、どんどんメニューを変えて、モチベーションを維持できるようにしていきます。皆、コーチについてきてね！）

②:細かいことや失敗を気にせず、多様な運動を経験して、ゴールデンエイジ(中高学年)に成長するための準備をしましょう！今出来なくても、中高学年になったらビックリするほど上手になれるので、あきらめず腐らず一緒に頑張りましょう！

③:みんなの年代はとても大切な時期です！いろいろなドリブルやフェイント練習やミニゲームを通して、楽しく運動経験を積んでいきましょう！練習が終わって、『今日は楽しかった！』と思えるように、一杯汗をかいて、元気にグラウンドを走り回しましょう！

30分程度	<p>■ <b>アップ</b> : アジリティトレーニング ⇒ サッカーに必要な「すばしっこさ」、いろんな動きを経験する</p> <p>①サイドステップ(前向き、顔を上げて) ②前後ステップ(横向き(左右両方やる)でジグザクに前後ステップ)</p> <p>③2歩1歩(前向き、2歩進み1歩下がるを繰り返す) ④両足ジャンプ(両足をそろえ膝を高く上げて行う)</p> <p>⑤前向きダッシュからターン:腰を落として細かく早いステップで減速 (ボールなしで、ボールありで)</p> <p>⑥ 鬼ごっこいろいろ(ボールなしで、ボールありで) ⑦ボール遊び(手で、足で) ⑧ストレッチ</p> <p>■ <b>テクニック(技術)</b> : (止める、蹴る、運ぶ、かわす)を習得する</p> <p>1) <b>ボールマスタリー</b> ※習うより慣れよう！ ひたすら繰り返す！</p> <p>①ボールタッチいろいろ ②タップいろいろ ③リフティングいろいろ (出来ることが増えてくると自信も出てくるよ) 【ポイント】・失敗してもいい！ ゆっくりでもいい！ チャレンジし続けることが大切なのです！</p> <p>2) <b>ドリブル(運ぶ)</b> ※ランウィズザボール(大きく蹴って、ボールと一緒に走る)との違い</p> <p>①ドリブルいろいろ ②8の字ドリブル ③方向と角度の変化、ターン切返し ④スピード(リズム)の変化 【ポイント】・ボールはいつも体のそば ・姿勢を良くして顔を上げて周りを見る ・ワンステップワンタッチで練習</p> <p>3) <b>フェイント(かわす)</b></p> <p>①ダブルタッチ ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！ 両足のインサイドを交互に使う。(足裏で横転がしからインで前も)</p> <p>②アウト・イン ※ボールをヨコ⇒タテに運ぶ！ 同じ足のアウトサイド⇒インサイドを使う。</p> <p>③マッシュス ※ボールの手前で大きくステップし、左右に行くふりをする、体全体を使って相手をだます</p> <p>④シザース ※ボールと相手の間に、地面すれすれにアウトで進むフリ(空振り)をし、逆へ進む、ダブルシザースも！</p> <p>⑤ステップオーバー ※インでまたぎ進むフリ(空振り)し、逆足で踏ん張り、またいだ逆のアウトで大きく逆へ進む</p> <p>⑥V字 ※足裏で引き出す(同じ足のインかアウト、逆足のインかアウトで出す)角度が大きいほど良い</p> <p>⑦ルーレット ※足裏やインなどを使って身体を回転させながら抜いていく(マルセイユルーレットなど)</p> <p>⑧キックフェイント ※体全体と目線を使って本当に蹴ると見せかけて(軸足を踏込む)、インやアウトでかわす</p> <p>⑨ストップスタート ※足裏やインで止めると見せかけ、相手も止まろうとした瞬間に、一気にスピードアップして進む</p> <p>⑩スラップ・ステップオーバー※足裏で横へ転がした後、ステップオーバーを行う (合わせわざ) 【ポイント】・相手との距離(間合い)が重要！ かわせる距離、これ以上近づいたら危ない距離を知ろう！</p> <p>4) <b>クーパーテクニック(基本の8種類)</b> ※コーチの見本を真似して習得しよう！</p> <p>①右アウトフロント→右インフロント→左アウトフロント→左インフロント。(アウト・イン・アウト・インの繰り返し)</p> <p>②アウトフロント→アウトサイドフック(切返し)→アウトフロント→アウトサイドフック(同じ足で180° ターン)</p> <p>③アウトサイドフック(切返し)→アウトで押出す→インサイドフック→インで押出す(同じ足で180° ターン)</p> <p>④外足で内側へまたいで、逆足のインでストップし、すぐインで押出す(180° ターン)。これを繰り返す。</p> <p>⑤外側の足のつま先裏で引寄せ、逆足インで押出すを繰り返す</p> <p>⑥アウトで横へ→同足裏で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ→逆アウトで横へ→同足裏で止め逆足をボールの前へ着地し止めた足を外側へ着地の繰り返し</p> <p>⑦内足のつま先裏で引き→同インで止め→逆足インで押す→その足のつま先裏で引くを繰り返す</p> <p>⑧つま先裏で少し押し引いて同足インで軸足後ろを通し→逆足アウトフロントで押し出すを繰り返す 【ポイント】・ゆっくり正確に⇒よりしなやかに、よりテンポよく、よりすばやく⇒目標レベルは無量大</p>
60分程度	<p>■ <b>ミニゲーム</b>(ポゼッション、1対1~4対4、1ゴール、2ゴール、ターゲットゴール、裏ゴール、ラインゴール)</p> <p>※フリーマンあり・なし、同人数で対戦、違う人数で、3チームで、大会形式で等々。<b>ゲームは全力で！</b></p> <p>【ポイント】蹴らない！ 相手が前にいたら、かわして、パス、シュート、ドリブル、ランウィズザボールの判断</p> <p>【ポイント】1対1！ 間合いが重要！ かわせる距離は？これ以上近づいたら取られる距離は？</p> <p>【ポイント】壁パスを使おう！ 相手に近づき、抜くと見せかけ、味方を使って壁パスで突破してみよう！</p> <p>【ポイント】ゴールを奪いゴールを守る！ 攻守の切り替え！ 早い判断！ パスカドリブルかシュートか！</p>

■平成29年8月26日、京都紫FC(柿原コーチが50年前に所属)の創立50周年記念祝賀会に参加してきました。

・350人が全国からリーガロイヤルホテル京都の朱雀の間に集結しました。

・50年前(私が小3の時)京都教育大学付属小学校で京都紫サッカー少年団(現在:京都紫FC)が創立しました。

・我々3期生が小6の時は、京都府2位で全日へは行けませんでした。翌年から4年連続全日へ行き、全国ベスト8が最高成績で、7期生からは日本代表B選手も出ました。

・私が小5の時、京都府最優秀選手ベスト20に選ばれ京都新聞に名前が掲載されたこと、高1で全日本ユースのコーチからスカウトされたことが、サッカーや人生の自信の1つになっています。

・サッカーを初めたころの子供たちは、真っ白です。出会った指導者によってどんな色にも染まっていきます。指導者の健全な熱意こそが子供たちをサッカー大好き人間にし、50年経っても、仲間や指導者が自然に集まってくるんだと思いました。

・真っ白な子供たちがもっとサッカーを好きになってくれるように、限られた時間の中で、全力で子供たちと接しようと、心新たに熱い気持ちになれた1日でした。