

# MM5サッカースクール四日市 実施報告書

開催日	:	2022	年	8	月	21	日	(日)	曜日
開催会場	:	菰野西競技場							
参加人数	:	1年	36名	2年	68名	3年	56名		
参加指導者数	:	キッズ部 部員12名 +1名							



## 総括

不安定な天気です途中で雨が降りましたが、中止にせずなんとか開催出来ました。  
今回は全学年で、動き作りでジャンケン鬼ごっこ、トレーニングでドリブル・ターンを基本的に行い、最後はミニゲームを多めで楽しみました。  
鬼ごっこは楽しみながらですが、自分や相手の状況を良く見て、判断する事が必要になってくるので、慌てる選手は勘違いする場面が出ていました。  
ドリブル・ターンのトレーニングでは思ったよりボールを上手く扱える選手が多く、顔も上がりながらプレーしていました。この部分はとても大切と感じます。  
ミニゲームは全学年いつも真剣勝負で、トレーニングした事を意識して出そうとする姿が見られました。

## 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2022年 8月 21日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

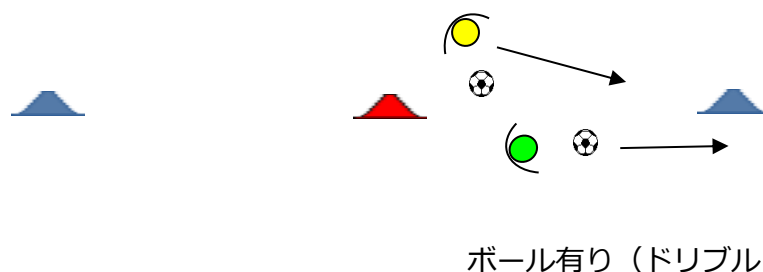
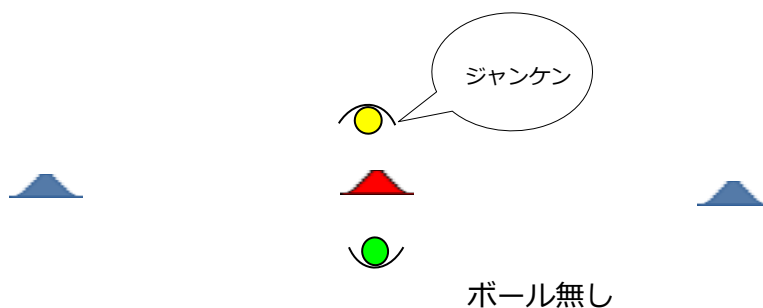
スタッフ：嶋田 蒔田 西本 金澤 岡元 奥田 古市 増田 釘谷 中西 金平 田村 草深

人数：1年 36名/2年 68名/3年 56名

W-up (動き作り)

ジャンケン対面鬼ごっこ

10 分



- ① ジャンケンで勝ったら逃げる (負けたら逃げる・足ジャンケン・身体ジャンケン 等)
- ② 最初はボール無しで
- ③ ボール有りで (ドリブル・手に持つ・バスケットドリブル等)
- ④ ドリブルに制限をつける (右足のみ・左足のみ・タップ・ロール等)

選手同士の衝突を避ける為、対面で行いました。

最初はジャンケンで勝った方が逃げるという条件で始めましたが、逃げる気持ちが優先して判断が出来ない選手がいたので、スタッフは「良く見て！」と声掛けをしていました。

鬼ごっこでも楽しみながらしっかりと状況判断が必要な環境にする事が大切と感じました。

負けた方が逃げたりとか、足ジャンケンでという条件にすると、頭も身体も迷い出す選手が増えました。

しっかり見て、状況判断して動くという事が大切になりますね。

## 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2022年 8月 21日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

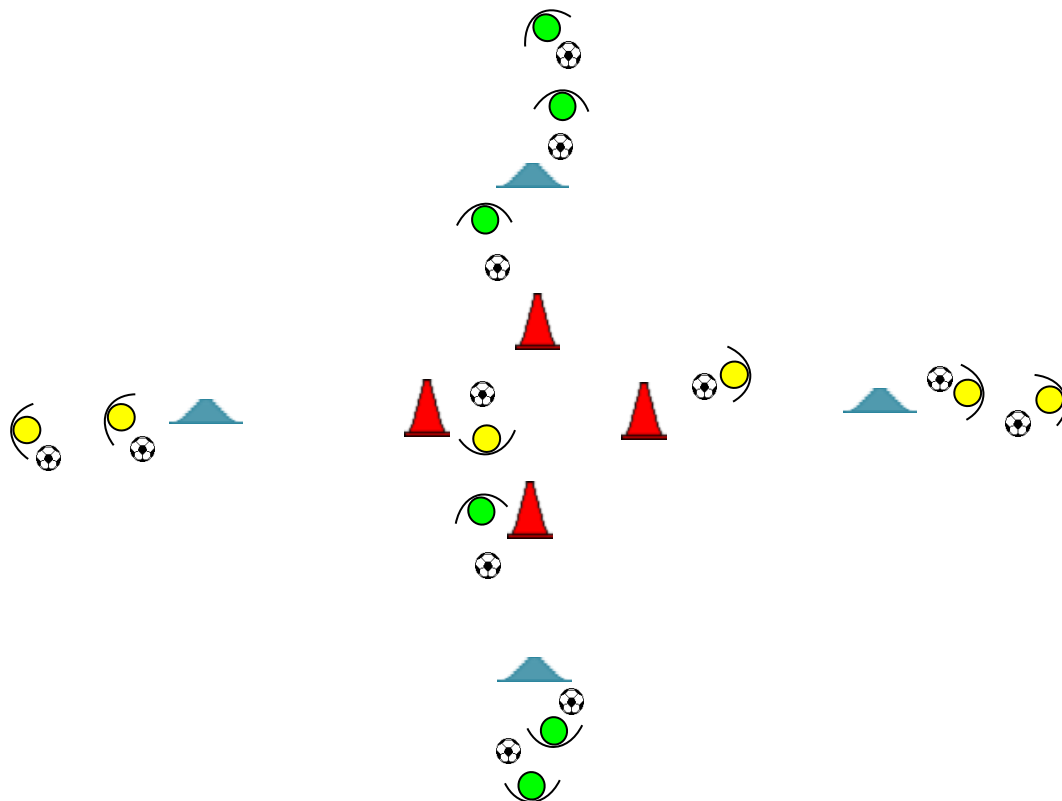
スタッフ：嶋田 蒔田 西本 金澤 岡元 奥田 古市 増田 釘谷 中西 金平 田村 草深

人数：1年 36名/2年 68名/3年 56名

TR ①

ドリブル&ターン

20 分



- ① 最初はボールを手で持って前のコーンを回ってくる (動きの確認)
- ② ドリブルとターンを行う
- ③ 徐々にドリブルやターンの種類を増やす
- ④ ドリブルに制限をつける (右足のみ・左足のみ・タップ・ロール等)
- ⑤ 遠いコーンを回ってくる (真ん中で渋滞を作る)

低学年はインサイドでボールを運ぶ選手が数人いたので、「足のどこを使うとスムーズに動ける？」という問いかけをしていたが、分からなかったのでスタッフがデモを見せていた。

3年生はボール扱いが上手く、ドリブルでも顔が上がって周りを見れる選手もいました。

リレー形式でグループで競争すると盛り上がり更に“やる気”が出ていました。

ターンをした後にパスを追加する事でいろいろな動きが出て、必要な事が意識出来る選手と、出来ない選手がいました。ここでも見ておく、見ながらの判断がとても大切になりますね。

# 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2022年 8月 21日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

スタッフ：嶋田 蒔田 西本 金澤 岡元 奥田 古市 増田 釘谷 中西 金平 田村 草深

人数：1年 36名/2年 68名/3年 56名

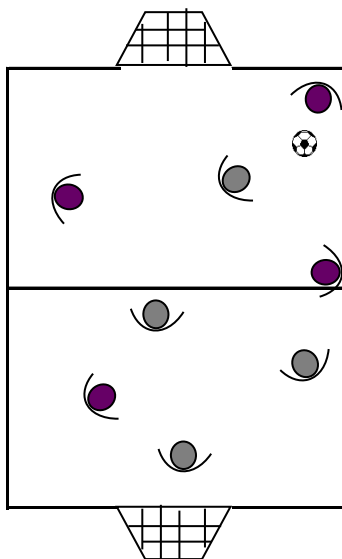
ミニゲーム

4対4~5対5

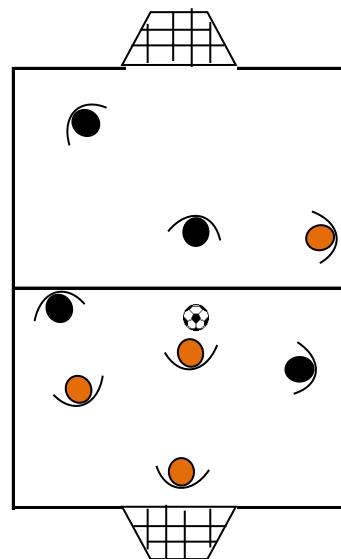
50

分

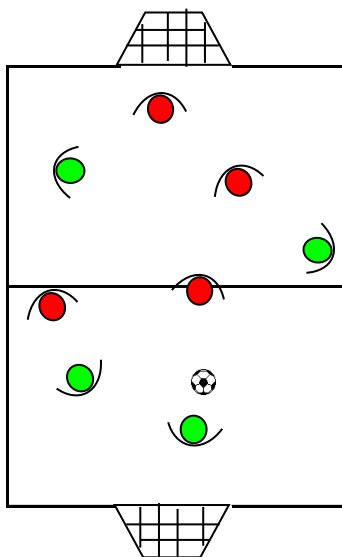
グループ3



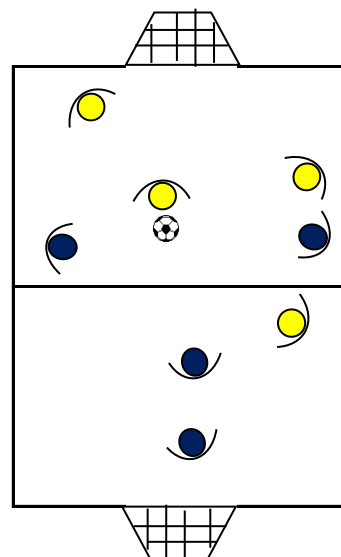
グループ4



グループ1



グループ2



各コートで多少のルールの違いがあったけど、選手たちは素早く順応して楽しんでいました。

1・2年生でも、周りを見ながらプレー出来る選手もいて素晴らしかったです。

まだまだ、ボールと自分の関係性が強い年代で特徴ではあると思いますが、もっと周りを見ながらならいいのかなと感じました。

3年生はボールをしっかり運べる、蹴れる選手も多く素晴らしい場面が見れましたが、更に周りを見る事で、もっとプレーの種類が増えると感じました。