

# MM5サッカースクール四日市 実施報告書

開催日	:	2023	年	6	月	25	日	(日)	曜日
開催会場	:	菰野西競技場							
参加人数	:	1年	31名	2年	55名	3年	77名		
参加指導者数	:	キッズ部 部員10名+1名							



## 総括

今年度1回目の今日は、蒸し暑さを感じる日となりました。  
熱中症が心配されるので、こまめに水分補給を入れながら行いました。  
今回は、4対4~5対5のミニゲームをたくさん行い、各学年の選手の様子を観察しました。  
1年生は初めての参加でしたが積極的にボールを触りに行ってとても活発でした。  
2・3年生は、ボール扱いの上手い子も多く、またシュートの意識も高かったです。  
まだまだボールと自分の関係性が強い年代ですが、少しずつ仲間との関係性も出てくる  
といいかなと感じました。この辺りは各チームでトレーニングしてもらえればと思います。  
複数回開催する中で、たくさんの仲間作りが出来ればいいかと思っています。  
蒸し暑い中、みんなよく頑張れました。

# 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2023年 6月 25日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2・3年生

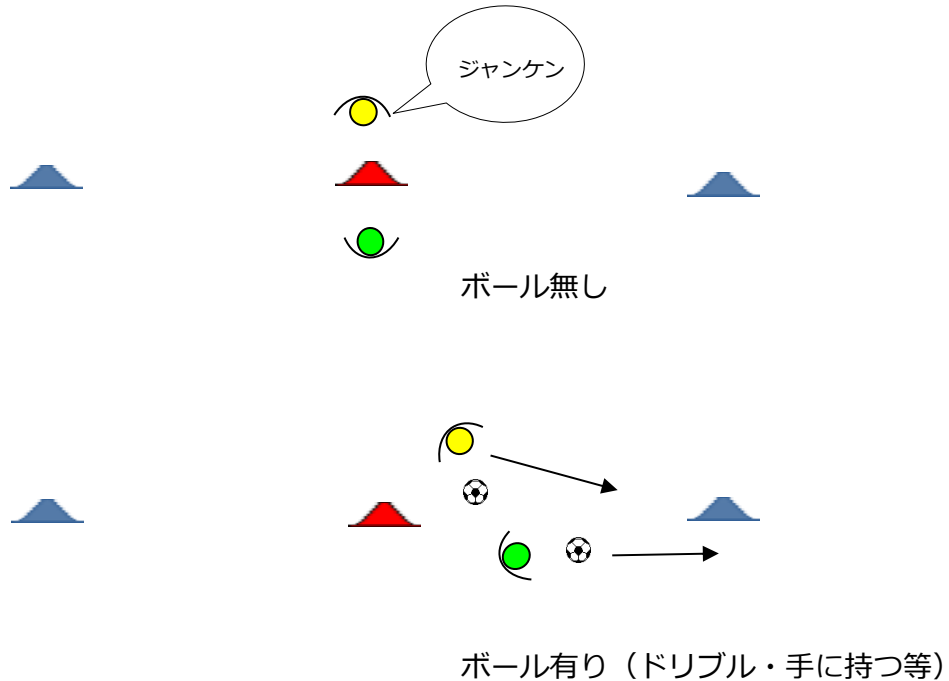
スタッフ：嶋田 西本 金澤 古市 田川 川野 城 前川 杉本 田村 草深

人数：1年 31名/2年 55名/3年 77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 (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)

## 【指導の留意点】

選手同士の衝突を避ける為、対面で行う

何をどのように見ながら動いているか観察する

隣との距離をとり安全面に気を付ける (衝突回避)

ドリブルは、テクニックやスピードまた身体のコントロールが出来ているか (3年生)

## 【キーファクター：重要な要素】

走る・止まる・方向転換・いろいろなステップワーク

先を予測しながら動いているか

# 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2023年 6月 25日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：1・2年生

スタッフ：嶋田 西本 金澤 古市 田川 川野 城 前川 杉本 田村 草深

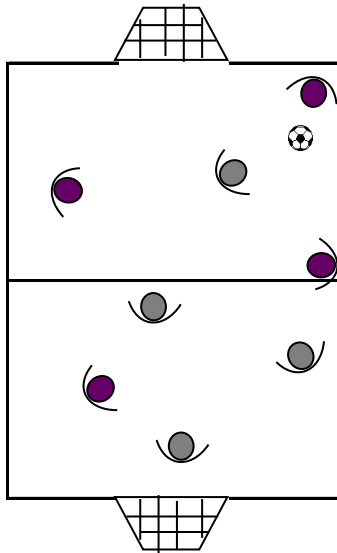
人数：1年 31名/2年 55名/3年 77名

ミニゲーム

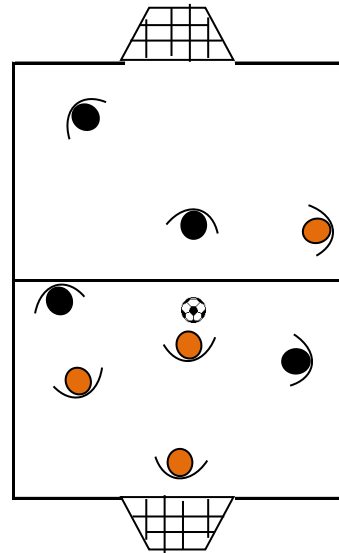
4対4～5対5

70 分

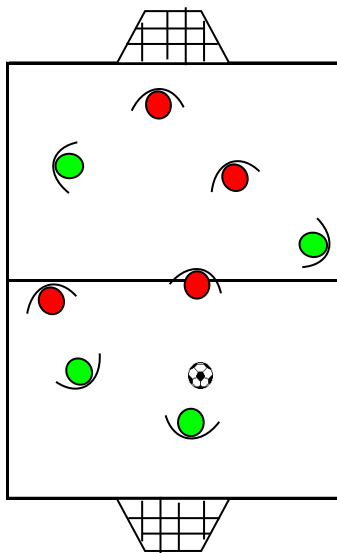
グループ3



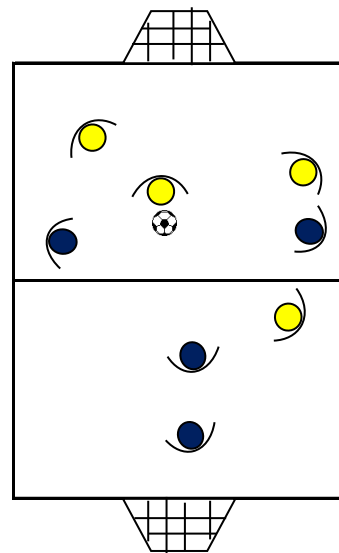
グループ4



グループ1



グループ2



# 四日市 MM5 トレーニングメニュー

2023年 6月 25日 (日曜日)

会場：菰野西競技場

対象：3年生

スタッフ：嶋田 西本 金澤 古市 田川 川野 城 前川 杉本 田村 草深

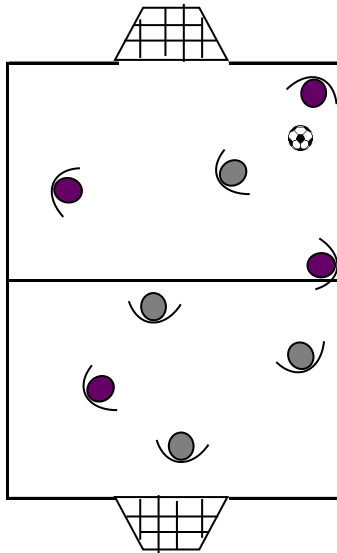
人数：1年 31名/2年 55名/3年 77名

ミニゲーム

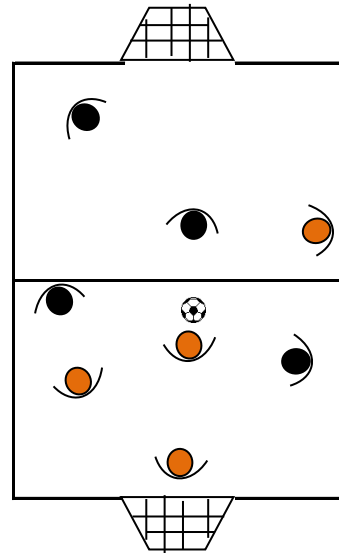
3対3~4対4

70 分

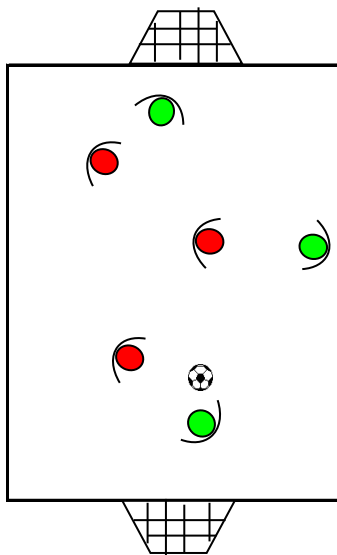
グループ3



グループ4



グループ1



グループ2

