

TAKE
FREE



ジュニアサッカーの保護者向け情報サイト

サカイク

特別号



自分で考える

サッカーを子どもたちに。

サッカーが
楽しくなる!

詳しくはインターネットで検索

🔍サカイク

検索

<http://sakaiku.jp>

twitter @sakaiku_jp

サッカーノートが
考える力を伸ばす!

親子でできる
練習メニュー&トレーニング

子どもの不安を自信に変える
ペップトークにチャレンジ!

FCバルセロナの子育ての哲学
勝つことよりもサッカーを楽しむこと



自分で考えるサッカーを子どもたちに。

4 FCバルセロナの子育ての哲学
勝つことよりもサッカーを楽しむこと

6 お父さん・お母さんも
サッカーを好きになろう!!

7 自分で考えるサッカーを子どもたちに

8 付かず離れず
子どもとの正しい接し方

9 子どもの不安を自信に変える
ペップトークにチャレンジ!

10 サッカーノートが
考える力を伸ばす!

12 池上 正さんが教える
「考える力」を伸ばす方法

13 足が速くなる技術

14 ひざの成長痛（オスグッド）の
予防法とサポート法

15 うるおいたもって
コンディションキープ!!

16 パワーアップレシピで
強い筋力をつくろう!

20 親子でできる
練習メニュー&トレーニング

22 プレゼントキャンペーンのお知らせ



勝つことよりも サッカーを 楽しむこと

現在、世界最高と称される

FC バルセロナのサッカー。

そんなバルセロナの

子育ての哲学。

日本の大人たちへ スペインからの提言

勝敗よりも選手の成長を第一に考える

6～14歳の子どもたちがサッカーをするときの一番の目的は、勝つことではありません。「勝負である以上勝たなければいけない」というのは、ある程度年齢を重ねたり、プロになったりしてからの話。子どものうちは、もし試合に負けても、サッカーを楽しむこと、試合中に何かを学ぶことのほうが大事なのです。楽しく、学ばずに勝つ方法もありますが、それでは結果し残りません。子どもに大切なのは、サッカーを楽しませること、サッカーを学ぶことなのです。

いい選手は周りと一緒にプレーする

1対1で相手を抜ける選手、相手を止められる選手がいればチームの戦力になります。ただし、だからといってそこに注力して育成をするべきではありません。その答えは「サッカーはチームスポーツだから」です。1対1でひたすら強くなるべきは相撲やボクシングの話です。サッカーは違います。自分が困ったときには周りに助けしてくれる味方がたくさんいます。サッカーでのいい選手というのは、必ずしもひとりですべて解決できる選手のことはありません。周りにいる仲間といっしょにプレーできる選手です。

バルセロナは人間教育を重視している

バルセロナの下部組織は、人間として基本的な部分の指導も重視しています。例えば時間を守ることであったり、仲間を大切にしたりという、チームで戦う基礎になる部分です。くどいようですが、サッカーはチームスポーツです。バルセロナで活躍するイニエスタは、下部組織にいたころから我慢強く、謙虚な選手だったというのは有名な話です。バルセロナでは下部組織からそういった指導をするので、トップチームにいく選手は人としても完成されています。もちろん勉強もおろそかにしません。それは全ての選手がプロになれるわけではないからです。

親は子にサッカーを学ばせる

一昔前のスペインでは、勝利を優先することを第一に掲げていました。勝てなければ親は監督に文句を言っていました。ただ今は子どもたちに、『サッカーを楽しみながら学ばせる』と考えるようになってきました。なぜなら、今のバルセロナが物語るように、それが将来的に勝つことにつながるからです。結果がすぐに残るわけではありませんが、親が監督を支持し、サポートできれば、話し合いもできます。それが結果として子どもの成長を助けるのです。



ジョアン・ピラ

FC バルセロナ（スペイン）の下部組織監督として、シャビやプジョールなど多くの選手を育成。退任後は「サッカーサービス」という組織を作り、世界各地で、育成年代の選手を指導。現在はバルセロナ下部組織、その全カテゴリーのトレーニングメソッドを手掛けるディレクターを務めている。

いつも子どもの味方であるために。

お父さん・お母さん もサッカーを好きになろう!!

「うちの子が今度サッカーを始めたんだけど…サッカーってどこが楽しいの？」大きい声では言えないけれど、ホントはそんな風に感じているお父さん・お母さんもきっと多いことでしょう。そこで今回は、監督・コーチとして数多くの子どもたちを指導してきた大西貴さんに「大人のサッカーの楽しみ方」をうかがいました。



大西 貴 (おおにし たかし)

1971年愛媛県生まれ。第68回全国高校サッカー選手権Vの南宇和高校主将。サンフレッチェ広島、愛媛FCなどで活躍後、愛媛FC監督、同ユース監督等を歴任。現在は愛媛県立松山北高校コーチ、スカパーJリーグ中継解説者。



step1

最初は「成功探し」から楽しむ

攻撃ならドリブルで相手をかわす。守備ならボールを奪う。まずは見ていれば誰でもわかる子どもの「成功探し」からはじめてみましょう。失敗探しに比べて、成功探しは意外と難しいもの。それでも子どもの成功を見つけて、例えば「今日、ドリブルで3回相手を抜いたじゃん」と成功した回数をほめてあげると、親もうれしいですし、子どものやる気にもつながります。

step3

子どもと一緒に考え、成長しよう

子どもたちはマネすることが大好きなので、海外サッカーの映像と一緒に見るなどのもちろん効果的。もしそこでシュートが決まったとしたら「なぜそのシュートが成功したのか」を一緒に考えてみましょう。最初は、親も子どもも「なんでかわからない…」でもいい。それが会話になるし、そこからサッカーを勉強すればいいのです。

step5

でも、サッカー以外も大事

サッカーに夢になるのはいいことですが、「サッカーしかしない、サッカーのことしか考えない」ことは、小学生にとっては危険です。この年代は、ほかに色々なスポーツや習い事をさせてみるのも大事。もちろん、学校の勉強だっておろそかにさせてはいけません。一見すると全然結びつかないようなことでも、ゆくゆくはサッカーにつながることも多いのです。

step2

子どもたちが考える一言を

ただ「シュートを撃て」というよりも「シュートを撃つためには何をすればいい?」と言ってあげたほうが、子どもたちは成長します。もし試合に負けてしまったら「自分はどうか?」と問いかけてあげる。子どもに考えさせることで、負けから得るものは大きくも小さくもなるのです。こういった声かけは、サッカー未経験者でも可能です。

step4

興味を持ってサッカーを見てみよう

ボールをもらえるように、どの選手がどの位置にいるのか。ボールを奪うために、どの選手がどこにいるのか。興味を持って考えるほど、サッカーは面白くなってきます。もちろん「○○がんばれ!」でもいい。でも自分の子どもがサッカーをやっているのであれば、「なぜ?」「どうして?」を考えたほうが、力になってあげられることは多くなります。



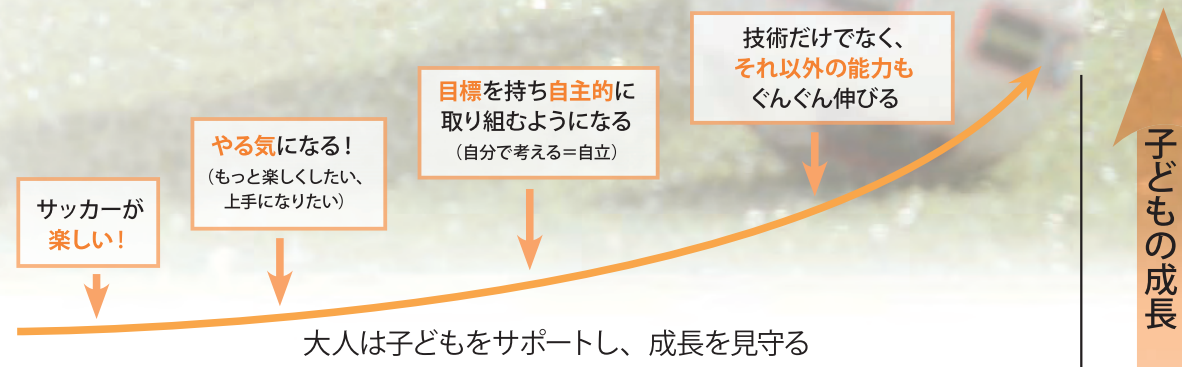
自分で考える サッカーを 子どもたちに

サッカーを心から楽しいと感じることが、子どもにやる気を与え、そのやる気が自立へとつながります。自立は子どもの成長を引き出し、子どもはぐんぐん伸びていきます。

大人が答えを与える、やらせるではなく、子どもが自分で考え判断し、自発的に成長していくことは、サッカーを通した子どもの教育そのものだと考えます。

そのためには、指導者だけではなく保護者のみなさんの力が必要です。子どもたちのために、一緒にその環境を作っていきます。

サカイクが目指す世界観



自分で考えるサッカーを子どもたちに。

ジュニアサッカー(少年サッカー)の保護者向け情報サイト

詳しくはコチラから→

サカイク

検索

<http://www.sakaiku.jp>

twitter 公式アカウント ▶ @sakaiku_jp



サカイ×キョウイク 「付かず離れず」 子どもとの正しい接し方

「付かず離れず」。サカイは、子どもたちの成長のためには、親子同士この距離感が最適であると考えます。自分で考える機会を与え、子どもたちの「自立」を促しましょう。

point1

いつだって
子どもが主役！

試合の送迎、用具の購入、お弁当の準備…子どもがサッカーに打ち込むために、親のサポートは欠かすことのできないものです。しかしこうしたサポートを続けていると「私が頑張っ



point2

「教える」ではなく
「引き出す」

「コーチ」というと、練習を指示したり、選手の悩みに答えを与える役割をイメージしがちですが、これは間違い。やり方を教える、押し付けるのではなく、個人が自分で解決することやモチベーションを引き出す。考える力を育てるのが「コーチング」です。子どもの考えや悩みの整理を手伝ってあげること。そして、違った視点からも物事をみられるようにヒントを与えること。つまりは、子どもの「気づき」のきっかけになってあげることが、お父さん・お母さんがすべき「コーチング」なのです。



point3

時にはあえて
気づかないフリを

自分で考え判断できるようになると、サッカーはもっと楽しくなります。では子どもが自分で考えるようにするために、親はどうすればいいのでしょうか。答えは、わざと「察しの悪い親になる」こと。例えば子どもが「お母さん、牛乳!」と言う。これだけでは、牛乳を出して欲しいのか、それとも冷蔵庫に牛乳がないのかわかりません。もちろん、これだけで子どもが何を求めているかわかるお父さん・お母さんもいるでしょう。しかし、そこはあえて気づかないフリ。自分の意志をはっきりと表現できるように、促すことが大切です。



キーワードはポジティブシンキング 子どもの不安を自信に変える

ペップトークにチャレンジ!

協力：WAC アカデミー
様々なチームや団体・企業向けに、コミュニケーションセミナーを提供する。ペップトークについてもっと知りたい方は、WAC アカデミーまでお問い合わせください。
【お問い合わせ先】
WAC アカデミー事務局（担当：山本）
TEL：03-6380-8415
e-mail：info@wac-academy.org

声かけ次第で子どもはやる気に

ペップトークとは、熱意と決意を選手に植え付ける、短くてわかりやすい激励のメッセージのこと。試合前に選手たちが感じる「勝てるかな…?」といった不安を取り除き、成功のイメージを与えます。例えば、一度も勝ったことがない強豪との公式戦。「負けても仕方がない。なるべく点差をつけられないようにしよう」と声をかけるのか。それとも「強豪と試合ができるなんてラッキー。持てる力を出し切って立ち向かおう」と声をかけるのか。後者であれば、子どもも前向きになれるはずです。

言葉のテクニックだけでなく状況把握が重要

大切なのは、子どもの置かれている状況を把握して、まずはネガティブな要素や課題を受け入れること。先ほどの例でいえば、「強豪チームとの試合」（状況）と「一度も勝ったことがない」（ネガティブな要素）がそれにあたります。その上で「強豪と試合ができるなんてラッキー」というように、ポジティブな思考に変えてあげる。人はポジティブな言葉で背中を押されると、やる気と行動のスイッチを入れることができます。「実力を試せるいいチャンスだ」と、試合に集中できます。さらに「今日はどんどんシュートを打とう」などと具体的な行動を伝え、選手全員が「シュートを打って点を取るんだ」という共通の目標を持つことができ、自主的な行動を起こせるようになります。

日々のコミュニケーションが声かけの土台

「ここぞ!」という場面でペップトークが効果を発揮するためには、子どもとの日々のコミュニケーションが欠かせません。毎日子どもと十分に会話ができているれば、子どもの置かれている立場や気持ちを正しく認識することができます。「今日のサッカーどうだった?」などと普段から声をかけてみましょう。

ペップトーク作成の手順

(1) 状況認識

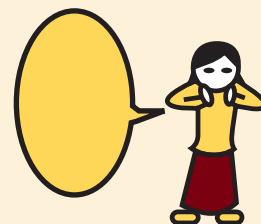
相手の不安を察知する

(2) 原因究明

不安の原因が何にあるかを知る

(3) 解決策を提示

不安の原因を取り除く方法を考える



不安を自信に変換

言葉を使ってネガティブ→ポジティブに発想を変換する。例え話などを用いて、不安や自信のなさは「勘違い」「思い込み」だと気づかせる。

自信を意欲に転換

やればできるということを気付かせる。十分に練習したなど、準備は整っていることに気付かせる。行動を起こせば目標達成できることに気づかせる。

ペップトークのメカニズム

意欲に成功の確信 を与える

「今日の試合は守備を重視してカウンターを狙おう」など、今何をすべきか、成功のコツやツボを具体的に示す。

確信を持って行動 を起こさせる

やる気になるメッセージや言葉を伝える。全員がやる気になるような決めゼリフで背中を押す。

ペップトークにチャレンジしてみよう!

(事例)

今日は6年生最後の試合、公式戦の決勝戦。「常にサッカーを楽しむこと」をチームの指導方針にしているが、さすがに子どもたちは緊張している様子。表情もかたく、プレーもいつもより縮こまっている感じた。

あなたならどんな言葉をかける?

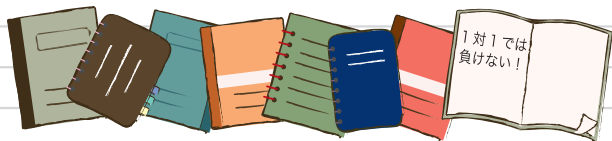
(声かけ例)

いいぞ、今日まで一生懸命練習してきた成果を出すんだという気持ちが顔に出ている。あとは、笑顔でいつものようにプレーできればバッチリだ。思いっきり楽しんで6年間で一番楽しかった試合にしよう。

Q1 サッカーノートってなに？

A1 目標達成のためのツール

サッカーノートは自分の成長を促し、目標を達成するための大切なツール。本田圭佑選手やなでしこジャパンの永里優季選手といった日本代表をはじめ、トップレベルの選手・指導者の多くが、サッカーノートをつけています。大人にとっても人生設計やキャリアプランを見直す良い機会になるので、ぜひ親子揃ってはじめてみましょう。



サッカーノートにはこんな効果が！

1. 目標達成の可能性がアップする
2. 練習に対するモチベーションがあがる
3. 成長が実感できる
4. 書き続けた日々が自信になる

Q2 何を書くの？

A2 何を書いてもOK！

例えば…
1. 目標とそれに対する取り組み
レギュラーになる、試合で勝つ、大会で優勝するなどなど。それらの目標のために何をしたいのか、何をしたのか、何をすればいいのかを書く。

2. 練習試合でのできごと
うまくできたこと、うまくできなかったことを書く。「なぜそうだったか？」を考え、次の練習・試合に活かす。結果よりも過程を意識すること。

3. プレーのアイデア
テレビでみたプレーのアイデアを繰り返し書くことで、試合中に身体がとっさに動くことも。「モデリング」と言われるイメージトレーニングにつながる。

Q4 目標設定はどうやるの？

A4 夢をかなえるためにどうするか考える

目標設定は、大切なメンタルトレーニングのひとつ。例えば「プロになって海外で活躍したい」という壮大なものから、「レギュラーになりたい」といった身近なものまで、サッカー少年にはそれぞれの夢があります。まずはその夢を明確にし、「その夢をかなえるためにはどうすればいいか」を考えることが、目標設定の目的です。これは仕事や生活の目標にも応用できるので、ぜひ親子で一緒にやってみましょう。目標設定をするときは「人生の目標」と「サッカー（大人なら仕事など）の目標」の2つを考えます。まずは、「人生の目標」の「夢のような目標」から「今の目標」までを順々に考える。そしてそれが終わったら、今度は「サッカーの目標」を同じように考えます。すべての目標が書き終えたら完成です。

	人生の目標	サッカーの目標
夢のような目標	あこがれのスペインで暮らす	バルセロナでレギュラー
最低限度の目標	家族と楽しく暮らす	プロのサッカー選手になる
10年後の目標	結婚する	海外でプレーする
5年後の目標	スペイン語をマスターする	Jリーガーになる
3年後の目標	毎日1時間スペイン語を勉強	全国大会出場
1年後の目標	〇〇中学に入学	レギュラー定着
今年の目標	毎日5km走る	10得点決める
半年の目標	時間通りに行動する	左足のシュートの成功率を高める
今月の目標	テストで80点以上	ライバルチームに勝つ
今週の目標	毎日、数学ドリルを1ページ	録画した海外の試合を観る
今日の目標	宿題を終わらせる	スパイクを磨く
今の目標	この目標設定を完成	サッカーに対する自分の気持ちを確認

注意点

1. 制限時間は10分

10分で書き終わらないのは目標が曖昧だから。目標を立てることからはじめる。

2. 項目は飛ばさない

目標設定は迷路に矢印を立てるのと同じ。浮かばなくても飛ばすのはNG。

3. 打ち消しは避ける

「負けない」などネガティブな言葉は避け、「勝つ！」などポジティブな言葉を使う。

4. 具体的に書く

「◯得点」や「◯回」など、具体的な数字を入れると目標が明確になる。

なでしこジャパンの永里選手も実践！ サッカーノートが

親子そろってはじめてみよう！ 考える力を伸ばす！

もっと詳しく
知りたい方は→



Q3 どうやって書くの？

A3 自分の気持ちに正直に

監督やコーチにノートを提出する場合、自分のために書くノートではなく、監督やコーチに見せるためのノートになってしまうことがあります。監督に気に入られたいがために、本当は思っていないことを書いてしまうのです。サッカーノートは、あくまでも自分の成長のためのツール。自分の気持ちに正直に書きましょう。

書き方のコツ

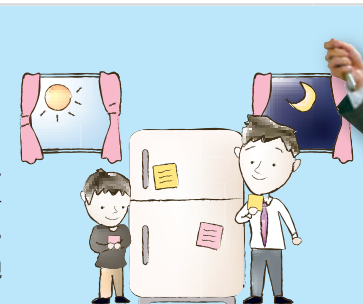
- ①イラストを使うのも重要なポイント。イメージトレーニングになる。
- ②強いパスなら「ドンッ」、短いパスなら「トンッ」など擬音を使う。

大切なのは「続ける」事

書いてきたノートの数は子どもの自信につながる。悩んだとき、壁にぶつかったときには、ノートが背中を押してくれる。

気軽にチャレンジ！ 冷蔵庫コミュニケーション

普段なかなか親子の時間がとれないという場合は、気軽にできる「冷蔵庫コミュニケーション」をはじめてみましょう。お互いのメッセージを書いた付箋を冷蔵庫に貼り、それを読んだら付箋の余白に返事を書く。書く内容は「試合頑張ってきてね」や「楽しんでこいよ」など、ポジティブなものが良いでしょう。親子で付箋の色を使い分けると、見やすくなるのでおすすめです。



監修：大儀見 浩介（おおぎみ こうすけ）
1979年生まれ。メンタルトレーニングコーチとしてセミナーやテレビで活躍する。2011年になでしこジャパンの永里優季選手と結婚。

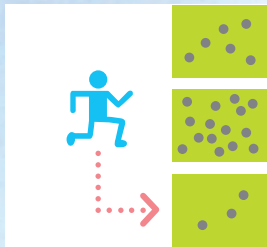


パパさん
コーチ
必見!!

監修：池上 正（いけがみただし）
ジェフ市原でプロコーチとして活躍。退任後はI.K.O市原アカデミー代表を務め、定期的にサッカースクールを開催。

池上 正さんが教える 「考える力」 を伸ばす方法

Challenge..01 参加するコートを手で選ぶ

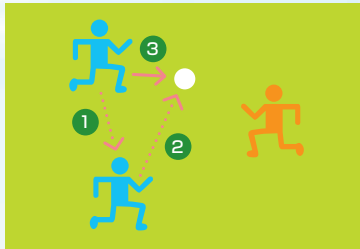


子どもたちに、どのコートでプレーするかを考えさせるところからスタート。子どもには「人数の少ないコートの方が、ボールに触る機会も多く、プレーが楽しめる」とだけ伝える。「自分で選択して練習する」という意識を植え付ける。

コレが身につく!

自らの意思で練習に参加するという意識を、子どもが確実に持てれば、積極性の向上や上達につながります。

Challenge..03 常に数的優位で攻撃



2対1の3人組を組ませ、2人の攻撃と1人の守備というかたちで自由にボールを回させる。ルールは「攻撃側は常にボールを取られないようにする」ことだけ。シンプルだが、常に攻撃側が有利であるため、攻撃のアイデアが生まれやすい。

コレが身につく!

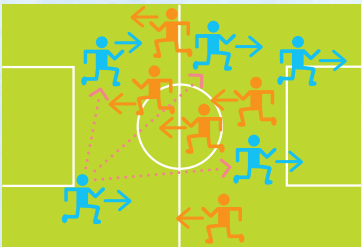
「こうすればこうなる」と教わるのではなく、自分で考えて成功を重ねることで、攻撃の成功体験が蓄積されます。

子どもたちが「考える」場を提供する

「子どもたちは、大人が指導し始めた瞬間から、考えることをやめてしまう」と池上コーチ。自由な環境で、自分で考えて練習させる。自分で判断することは楽しいと、身体に感じさせる。そうすることで、向上心や責任感を芽生えさせる。この考え方はサッカーに限らず、あらゆる場面でも応用ができそうです。



Challenge..02 味方を探すことから始める

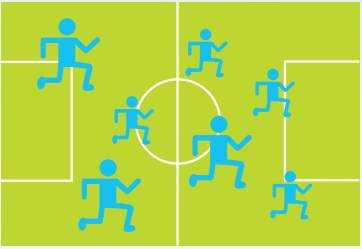


コートに入ったあとも、どちらのチームでプレーするかは自分で選ばせる。ポイントは、選手にピブスはつけさせず、ユニフォームもバラバラにすること。最初は誰がどちらのチームかわからない状態にしておき、プレー中に味方を探させる。

コレが身につく!

ボールの動きや選手のプレーをしっかりと見ることができる広い視野、自らで判断する能力が自然と身に付きます。

Challenge..04 高学年と低学年をミックス



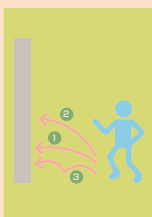
能力が異なる選手同士が同じチームに入ると、お互いをサポートし合ったり、頼れる味方を探したりというチームワークが養える。「低学年の選手のゴールは2点」などとルールをアレンジすれば、低学年の選手にもボールが回りやすい。

コレが身につく!

異なる世代、異なる能力の選手とコミュニケーションすることで、チームワークの必要性や「教わる、教える」ことの大切さを学べます。

親子でチャレンジ

公園などに柱があれば、ある一点をめがけてボールを蹴らせる。それができたら、もう少し難しい場所をめがけてボールを蹴らせる。こうしたシンプルな遊びでも、ボールの扱いやキックの方法は身に付いていく。



基本フォーム編

陸上の大会を見ていると、速く走る選手のフォームは皆きれいだ。正しいフォームは、速く走るための基本なのです。

1 地面は蹴るのではなく押す

イメージはトランポリン。トランポリンでジャンプするように、地面をしっかりと押します。そうすることによって反動が得られ、膝が自然と高く上がり、前へ勢いよく足を出すことができます。

2 基本のフォームを身につける

ステップ.1

まずはきれいに歩く練習。かかとから着地し、つま先で地面を押します。つま先と膝は、常に進みたい方向に。

ステップ.2

今度は膝を90度まで上げて歩きます。つま先と膝は、進行方向に揃えることを忘れずに。慣れてきたら、背伸びのようにつま先だけで地面を押して歩いてみます。



ステップ.3

膝を90度まで上げて足踏み。だんだんと速度を速め、身体を45度前に倒します。あとは全速力で足を動かすのみ!

3 走りにはバランス感覚が必要

バランスがとれないと、手の格好がおかしくなったり、まっすぐ走れない原因になります。バランス感覚を鍛えるには、地面にコーンなどの目印を置き、それを片足ジャンプで連続して飛び越える練習が効果的です。

足が速くなる技術

もう「足が遅い」なんて言わせない!誰でもできる『走りのコツ』を伝授します!



実践編

基本のフォームができたら、サッカーのための走り方について考えてみましょう。ここでのポイントは「緩急」です。

1 ストライドよりピッチを重視

いかなる状況にも対応できるように、“体重は常につま先”が基本。そして膝を高く上げることよりも、細かく足を動かすことを意識しましょう。ただし長く走るポジションの場合は、ストライドにも気を付けて。このようにサッカー選手の場合は、ポジションや状況にも応じて走り方を変える必要があります。

2 ドリブル時も同じ走り方が理想

全速力のドリブルをマスターするには、全速力で走りながら、ボールを前に蹴り出す練習が効果的。最初はボールが遠くに行ってしまうますが、走る速さを落とさずに、蹴る強さをコントロールする感覚が養えます。ドリブルのスピードを徐々に上げていく練習もありますが、これではボールコントロールばかりに意識がいきってしまい、走りのポイントがおろそかに。ドリブルでも、理想は同じ走り方なのです。

3 リラックスして走ろう

速く走るためには、手の力を抜くことも大切。身体が緊張していると、思わぬケガにつながることもあります。また、ウォーミングアップ時は7割程度の力で走り、試合前に2~3本全力で走っておくと、いいフィジカル状態で試合に臨めます。

監修：都平 絵里（とひらえり）

体育系専門学校在学中にパーソナルトレーナーの資格を取得。体育の家庭教師として、パーソナルトレーナーとして、多くの子どもに運動指導を行っている。

◎発育期の子どもにおこりやすい成長痛◎

膝の成長痛 (オスグッド)の 予防法とサポート法



白木 仁 (しらきひとし)

筑波大学大学院でスポーツ医学を教えながら、トレーナーとして多くのトップアスリートをサポートしている白木仁教授にお話をうかがいました。

✂ そもそも成長痛って？

小学生～高校生になるとよく耳にする「成長痛」。これは発育期に骨、筋、腱などの成長のスピードが違うために起こる痛みです。成長痛はいたる部位で起こりますが、その中でも「膝」は、屈伸やジャンプなどで強力な負荷がかかるため、成長痛が起こりやすいのです。発見した人の名前をとってオスグッド・シュラッター病などと呼ばれることもあります。基本的には、膝の成長痛＝オスグッドと理解していただいてもいいと思います。



サッカーは太ももや膝に負担がかかるので、痛みが出やすいのです。



✂ 子どもの「痛い」は重要なカギ

膝の成長痛は、外傷ではわかりませんので、症状を見分けるには子どもたちの「痛い」の声を聞き取るしかありません。「たまに痛みがあるけれど、プレーは平気」であれば、そこまで深刻ではありません。「サッカーはできるけれど、ボールを蹴ると痛い」であれば、病院で診察が必要です。病状が放置して悪化すると、場合によっては手術もありえます。最初の「痛い」で適切な処置をしていれば、その後大きな影響がでることは少なくなります。



NG



✂ 家族でできる予防法

自宅でもできる簡単な予防法を紹介します。予防は3本柱で行います。1つ目は膝へ負担をかける運動を控えること。例えば屈伸やスクワットはなるべく控えます。2つ目は運動後にアイシングをして冷やすこと。5分でもいいので痛みがでなくても行います。3つ目はセルフマッサージです。お風呂に入ったときなどに、意識して太ももなどをさすります。指導者や保護者のみなさんも気にかけてあげることが大切です。



痛みが引いてもすぐに全力で動いたらダメ。休養も予防になります。



親子でできる練習

お父さん編

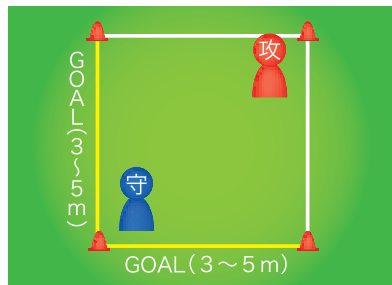
メニュー&トレーニング

お母さん編

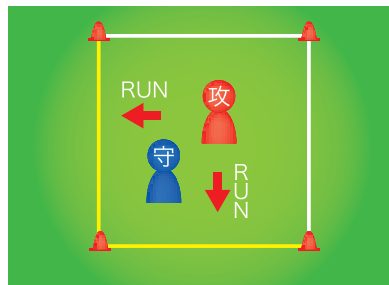
1 vs 1

練習の目的

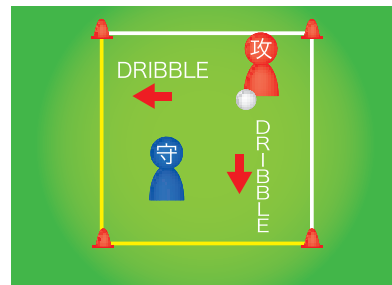
- ①駆け引き
- ②フェイント
- ③コミュニケーション



- ① マーカーなどを使って、1辺3～5mの四角形を作る。うち、2辺がゴールになる
- ② 1人が攻撃、もう1人が守備役となる



- ③ スタートの合図で、中央付近で対峙
- ④ 守備役が攻撃にタッチできたら、守備の勝ち。タッチされた攻撃は、守備役に交代

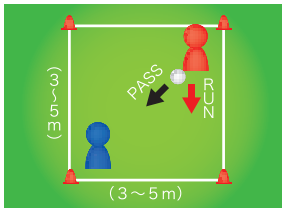


- ⑤ タッチされずにゴールに着ければ、攻撃の勝ち。もう一度攻撃役をやる
- ⑥ ボールを使って1対1をやる応用編もある

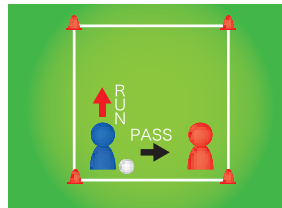
四角形パス&コントロール

練習の目的

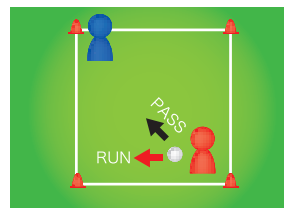
- ① ボールコントロール
- ② コミュニケーション



- ① マーカーなどを使って、1辺3～5mの四角形を作る
- ② 4つの角のうち、それぞれ好きな位置からスタートする



- ③ 相手のいる位置に向かってパスを出す
- ④ 好きな位置にあるマーカーへ移動し、パスを受ける



- ⑤ 相手の位置をしっかりと確認しながら、これを繰り返す
- ⑥ 応用編として、ダイレクトパスやタッチの回数を制限する

キックの練習

練習の目的

- ① 正しいキックのフォーム
- ② ボールを蹴る練習



- ① 親が座って足の間にボールを置き、子どもにキックさせる
- ② 親は軸足の位置、膝の向きを確認。子どもはボールが足のどこに当たるかを意識する

まだまだある！

サカイクのWEBサイトでは練習メニューを動画で公開中！



詳しくはコチラから



※動画は携帯電話では見ることができません

骨盤トレーニングは子どもたちにも有効です

今ダイエットなどで注目を浴びている「骨盤トレーニング」は、子どものボディバランスを整えるのにも効果的。そこで今回は、家庭でできる骨盤のゆがみチェックとトレーニングをご紹介します！

まずは骨盤のゆがみをチェック！

Check1

- ① その場で立ち、力を入れずに足を前後に振る
- ② 片足ずつ左右両足で行い、立っている足がよりグラッとするほうをチェック



Check2

- ① 子どもをうつぶせに寝かせ、両足首を持つ
- ② 両足首を強めに引っ張り、足の長さをチェック
- ③ または、仰向けに寝かせ、足をお尻の方に近づける
- ④ この時の足の長さをチェックする



Check3

- ① 子どもをうつぶせに寝かせ、膝を90度に曲げる
- ② 足首も90度に曲げ、足の長さをチェック



骨盤トレーニングを実践してみよう！

■ 横向きトレーニング

- ① 両足を揃えて、横向きに寝る
- ② 膝を90度に曲げる
- ③ 上の足を10秒上げる
- ④ 反対の足も行う



■ 横向きトレーニング②

- ① 横向きに寝る
- ② 足をクロスさせる
- ③ 下の足を10秒上げる
- ④ 反対の足も行う



■ ビニール袋リフティング

- ① ビニール袋に空気を入れて、風船を作る
- ② リフティングの要領で、親子で何回できるかを競争する



詳しくはサカイクのWEBサイトへ

チェック法やトレーニングを動画で公開！

※動画は携帯電話では見ることができません

詳しくはコチラから



書籍や雑誌で読む **無料** 専門コンテンツがすべて**無料** サッカーを通じた教育がテーマの情報サイト

サカイクは、日本初のサッカーを通じた教育がテーマの少年サッカー（ジュニアサッカー）**日本初**
 保護者向け情報サイトです。少年サッカーの最新情報から、保護者の悩みを解決する
 9ジャンルの専門コラム、親子でできる動画付き練習メニューなど多彩な情報を毎日無料で配信しています。



サカイク

<http://sakaiku.jp>

twitter 公式アカウント @sakaiku_jp

サカイク

検索

ケータイ・スマホも対応



サカイク1周年記念 豪華プレゼントが抽選で当たります。 大プレゼントキャンペーンを実施中!

サカイクは昨年12月のオープン以来、一周年を迎えました。日頃のご愛顧に感謝して大プレゼントキャンペーンを実施中です。
 お申し込み方法は以下の3通り。詳しくは、サカイクのWEBサイトで確認ください!

- アシックス:「リーサルナイバー Jr (Jr スバイク)」、ジュニオールバックパック)●ATHLETA:「ポケットフルレインパーカー」、「マルチメッシュバック」、「フィールドニットグローブ」
- イースリー:「知のサッカー (指導 DVD)」●Kappa:「ヴェントウロ Jr (トレジャー)」●コナミ:「ウイニングイレブン 2012 (PS3)」●ZAMST:「ジュニア用アイシングセット」
- サーモス:「真空断熱スポーツボトル」●SFIDA:「FOOTBALL ZOO」、「Play! Study!」●ミズノ:「SUPERSONIC WAVE Jr MD (Jr スバイク)」
- モルテン:「タンゴ 12 キッズ (第36回全日本少年サッカー大会試合球 ※4号球)」など

お好きな応募方法をお選び下さい!



その①
 サカイクのWEB
 サイトから簡単な
 アンケートに回答



その②
 Twitterでサカイクを
 フォローし、サカイクで
 気に入った
 記事をツイート



その③
 サカイクの
 メールマガジンに
 登録



プレゼント応募詳しくはコチラ

応募受付期間

2011年12月13日～2012年2月13日

※商品に変更となる可能性があります。詳しくはサカイクのWEBサイトを確認ください。



みんなのサッカーフォト募集!

あなたが撮影した写真がサカイクに掲載されます。

感動のシーン、試合の決定的瞬間、おもしろ画像、自慢したい写真など
 少年サッカーに関する写真ならテーマは何でもOK。
 腕に自身がある人、ない人、誰でも気軽に投稿ください。
 投稿方法など詳しくはサカイクのWEBサイトををご覧ください。



ケータイ
 スマホからも
 簡単投稿!
 詳しくはコチラ



特別号

平成23年12月13日発行

発行人
 小野寺徹也

プロデューサー
 竹原和雄

編集
 ナイス (nais.com)
 松尾里央
 石川洋延

編集・デザイン・イラスト
 斉藤正太
 表紙イラスト
 柴田あちき (株式会社 ENTACT GRAPHICXXX)

発行
 株式会社イースリー
 〒102-0074
 東京都千代田区九段南 4-6-10
 GSK 九段ビル 6 階
 TEL:03-5210-1221 FAX:03-5210-1222
<http://www.e-3.jp>

印刷・製本
 凸版印刷株式会社

©E-3 inc.
 All Rights Reserved 禁・無断転載