

ムビトレ

夜のセミナーでは、「ムビトレ」を使って、頭のトレーニングを行いました。ムビトレは、小学校高学年を対象としたサッカートレーニング動画サービスです。

サッカー上達のためには、反復練習や基礎体力の向上なども大切ですが、試合中に自分が置かれた状況の中で、どのような動きがベストなのかをイメージすることが重要です。ムビトレでは、トップクラスのプロサッカー選手が試合で「どのような状況で、どんな動きをしたのか？」がわかる5～8分間の動画を繰り返し見ることが出来るので、プレーする際の最適な動きをイメージすることができます。コーチの解説とともに「ムビトレ」を使い、これからのトレーニングで使えるイメージを養いました。解説だけではなく、コーチからの問いかけを考え、そして、答えることによって、「考えるサッカー」を体験しました。



しつもんメンタルトレーニング

大阪会場、箱根会場の2回目のセミナーとして「しつもんメンタルトレーニング」を行いました。スポーツメンタルコーチの藤代圭一さんを講師として約90分間のトレーニング。ゲームを取り入れ、選手同士でしつもんをし合う「体験型」のセミナーなので、90分という子どもには少し長い時間もあっという間に過ぎてしまいました。質問の答えは否定はせずに「そうだよね」と受け止める。どんな答えも正解、答えは出なくても考えることに価値がある、と藤代コーチ。子ども達からは「目標がはっきりした！」「学校の友達にも教えたい！先生に言って時間をもらおう！」など積極的に取り組んでくれました。

