

## アスリートコース

アスリートコースは、「止める・蹴る・運ぶを習得する」ことや、「体幹/コーディネーションなど個人スキル向上」への関心・意欲のある者を対象とします。

- 対象■ 小学6年生 スクール/選手コース(上限30名)  
※但し、30名に満たない場合は新5年生スクール/選手コースより募集を行いません。
- 日時■ 毎週水曜日 18:40~20:10
- 会場■ カネイ体育館

このコースでは、1つ1つのプレーについて精度を追及していくことを目的としています。止めるについても止める位置やタイミングを習得させる/蹴るについても蹴る制度はもちろん種類も習得させる/運ぶについてもクーパーの要素を取り入れ、いろいろなボールタッチを習得させる。この止める・蹴る・運ぶについて、いろいろなゲーム場面を想定・発展したトレーニングを行ないます。

また最後のゲームでは実際の試合で起こりやすいユニット「2対2~3対3」を行ないます。なぜ、1対1にしないのか・・・と思う方がいるかもしれません。実際1対1では止める・蹴るということが少なく個人スキル向上につながりません。複数人数ですと止める・蹴る・運ぶが多くプレーされます。味方を利用したドリブル/味方を利用したパスもあり、パスを受ける味方も受ける動きが身につくからです。できるまであきらめない精神力を養わせるため、厳しく指導します。

そして、アスリートを目指すための教育も考えています。あいさつ・口のきき方・道具の大切さ・食事・ストレッチなど、スクール・選手コースより厳しい指導を目的としています。

## ゴールキーパーコース

GK専門コースでは、GKに必要なバランス感覚、コーディネーション能力、空間認知能力などのトレーニング方法をはじめ、基本的な専門技術である、キャッチングテクニックや、ディストリビューション、ハイボールの処理技術など学習していきます。

- 対象■ 小学3年生~6年生
- 日時■ 毎週水曜日 18:15~19:45
- 会場■ 萱場G

一人でもトレーニング出来るメニューを宿題として与えるので、ご家庭で気軽に自主トレーニングできます。また、専門的な技術も細かく紹介しています。ぜひ一緒にGKの楽しさを感じましょう！

- 1、まずはコーチを見て動きを覚える。
- 2、実際、同じ動きを真似する。
- 3、ポイントをチェックする。
- 4、反復トレーニングで身体に覚えさせる。
- 5、正確性、俊敏性を高めながら、実践に近い環境でチャレンジする。

どんなレベルの高いGKでも、基本のトレーニングは欠かさず行います。ジュニア年代にしっかりと基礎を身につける事が、将来レベルの高いGKを育てる大事や要素だと思います。