

# 小学1・2年生が「必ず」食いつく20の練習メニュー

11月20日に水戸市・水戸ツインフィールドにて「小学1・2年生が「必ず」食いつく20の練習メニュー」講習会を開催しました。

この講習会は現在県内で行っている「キッズリーダー講習会」を開催していく中で参加者の方から「実際にキッズ年代に指導するメニューを知りたい」という声を多く聞いたので、日本サッカー協会が推奨するメニューを中心に、その中で指導のポイントを伝えていく場として開催しました。当日は日曜日の夕方6時開始にも関わらず県内外から64名の方に参加いただきました。

参加者は少年団やクラブで指導をされている方や対象年代のお子様をお持ちの保護者など、また年代も20歳から60歳の方までとバラエティに富んでおりました。

キッズ年代では主に4つの系に分かれており（「鬼ごっこ系」「動きつくり系」「ボールフィーリング系」「ゲーム」）、参加者を4グループに分けてサーキット形式で実施しました。

まずは各系のトレーニング前にグループごとに「アイスブレイク」を行いました。「アイスブレイク」とは「固まった氷を解かす」意味で、初めて出会う参加者の気持ちと体をほぐすということで様々な手法があるのですが、一つのグループでは手をたたきながらグループを作ったり、コーチの声にあわせて全員でタイミングよくジャンプしたりと、早速参加者から笑顔が出てくる内容になりました。

### 『鬼ごっこ系』

「しっぽとりゲーム」から「スポーツ鬼ごっこ」まで普段皆さんが行っているメニューでも少し内容を変えたり、見方を変えたりするだけで子どもたちにとっては大きな刺激になることをお伝えしました。そしてなにより「楽しいこと」が重要であると感じていただきました。



### 『動きつくり系』

コーチの声に合わせて「ステップからのジャンプ」や、「足じゃんけん」、2人1組でのボールを使ったコーディネーションなど、楽しみながら子どもたちの「神経系」に刺激を与える内容をお伝えしました。



### 『ボールフィーリング系』

ボールを使ってドリブルしながらの「お宝集め」や、コーチの合図で体のいろいろな部位でボールを止める「どこでも止め〜る」など、なるべく一人1個ボールを使ってのトレーニングを体験いただきました。



### 『ゲーム』

ここではさまざまな制限をつけながらのゲームを紹介しました。制限をつけることが目的でなく、その制限から子どもたちが考え、アイデアを出せるような『場の設定』の意味をお伝えしました。



最後はみなさんでゲームを行って終了となりました。



## 参加者コメント(一部)

●実際に自分が動くことによって、子どもたち目線になってやることができ、どのように指導すべきなのか勉強になりました。子どもたちにはまずは考え、発想力を大事にしたいです。

●貴重な場を設けていただき本当にありがとうございました。自身が子どもだった頃を思い出し、サッカーって楽しい、サッカーが好き、そんな純粋な心を改めて思い出させてくれました。内容的にも大の大人があれだけ笑って楽しめて体を動かし汗を流せるので、子どもたちの笑顔や取り組む姿勢が想像できます。

●キッズリーダーの内容を再確認できるものでした。 どのような目的でこの練習をやるのかという事をコーチ側も考えなければいけない事、実戦と同じ環境を作ってあげる事が大切であり、意味がある事を知りました。 大変勉強になりました。

●内容はどのトレーニングも頭を使うメニューが多く、タイヤを引かせたり、うさぎとびさせてる私からすれば斬新だった。

●インストラクターの方や他の指導者の熱意を身をもって体感出来てとても楽しかったです。今回は、1、2年生対象ということでしたが、大人が実践しました。集中力が続かない子供達が「暴れまくっている時」の声掛けなどをどのようにされているのか?見てみたかったです。

●素晴らしい内容でした。全部覚えきれません。

●キッズの講習会への参加は初めてでした。楽しみながら身体を動かす方法を学べた事は勉強になりました。特にマーカーやコーンを使わずに行うメニューはチームでも実践してみたいです。このような講習会があればまた参加します。ありがとうございました。

●大人も十分に楽しめましたし、意外と運動量あったように感じたので、高学年に対しても使えるプログラムかと思います。スポーツ鬼ごっこでは知らぬ間にサッカーに通じるステップや、声掛けになっていたのは驚きでした。

●サーキット形式でのトレーニングで、運動量も多く、飽きずに楽しく取り組むことができました。ボールフィーリングで、より『ボールを運ぶ』技術に特化したメニューがあれば、ぜひ次回盛り込んで頂ければ勉強になります。また、様々な年代・経験の方々と同じグループとなり、良いトレーニング、良いコミュニケーションに繋がったように感じました。

## 主催者「キッズ委員会大山壮郎」コメント

茨城県として初めての試みでしたが、今回、日曜日の夕方という時間にも関わらず多くの方に集まっただけ非常に感謝しています。それだけみなさまのニーズがあるということを確認いたしました。また、参加者のみなさんの雰囲気も非常に良く、我々スタッフも楽しんで実施できました。茨城県サッカー協会ではキッズリー講習会とキッズフェスティバル、巡回指導を行っておりますが、今回のような活動も引き続き継続していきたいと思っております。また実施後のアンケートでも好評の声が多く、我々もさらにみなさまに良いものをご提供できるようにみなさまと同様に学びながら実施していきたいと思っております。今回参加いただきましたみなさまほんとにありがとうございました。

以上