

令和4年度 藻岩高校サッカー部ミーティング資料

0 顧問・スタッフ

- ◆ 佐々木 佑季 (数学科 3学年付 進路指導部)
- ◆ 原 大輔 (保健体育科 1年次担任)
- ◆ 新井田 猛 (保健体育科 3学年副担任)
- 圓成 興哉 (五輪橋整形外科勤務 作業療法士 外部コーチ)

1 サッカーを通じて育てたい人間像 (サッカー部の目標)

- ① **他者から愛される選手・人間であれ**
- ② **何事にも粘り強くチャレンジできる人間・選手であれ**

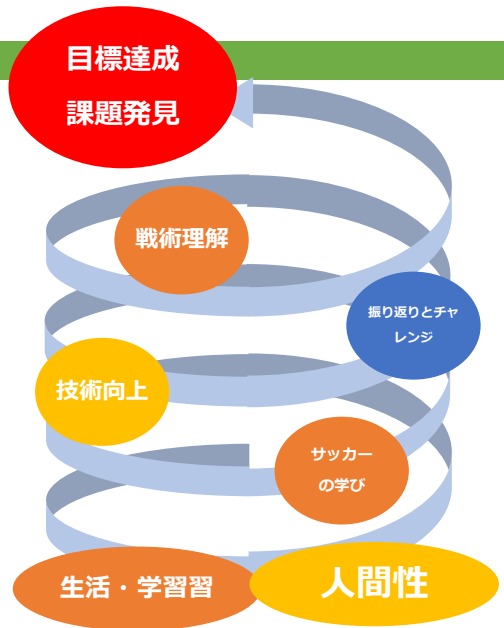
2 チームの約束事・心構え

- ◆ サッカーができることに感謝。サッカーができて当たり前ではない！！ピッチの中や外に限らず、サッカー部以外の生徒・先生・保護者に注目されていることを忘れずに。君たちがサッカーやそれ以外のことに真摯に取り組むことで、周りの人への恩返しになる。
- ◆ **元気なあいさつと返事**をする・身だしなみを整える・時間や提出物の期限を守ること。
- ◆ 無断欠席・無断遅刻を絶対にしない。欠席・遅刻の場合は連絡を入れること。
- ◆ サッカーに集中するためのオフザピッチの時の時間の使い方を考える。各教科の追試や宿題に追われることの無いように、サッカーのために勉強も頑張ること。(多くの3年生が進学でも頑張っています。)
- ◆ **レフリーのジャッジに対して、絶対に文句を言わないこと(練習時、試合時間わず)**。言ってもジャッジは覆らないし、ゲームの流れ・チームの雰囲気が悪くなる。
- ◆ その他の細かいルールについては、学校生活の日常と同様である。

3 1週間の練習の流れ・トレーニングの考え方の例

- ◆ 1週間の練習テーマを設定しながら進める

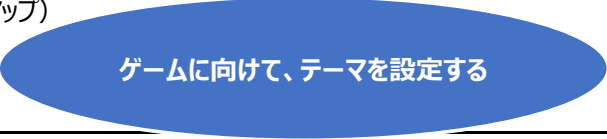
	内容
月	出場選手はクールダウン 非出場選手は紅白戦など実践的なメニュー
火 (7時間)	オフ
水	①W-up 動的ストレッチ・ボールミート・パスアンドコントロールなど、技術的・フィジカル的なものも取り入れながら
木 (7時間)	②技術 ドリル系(パス・シュート・ヘディングなど) ③戦術 ビルドアップ・ボールポジション・フィニッシュへの入り方・コンビネーションなど
金	④ゲーム テーマへの到達度確認と課題発見
土	公式戦や練習試合 対外試合がない場合は紅白戦
日	(公式戦などない場合、原則土日のどちらかはオフ)



生活習慣と人間性 (+サッカーのための学習習慣) を土台に、日々の練習にひたむきに取り組み、サッカーへの深い学びとチャレンジなしにはサッカー選手としての成長や、チームの目標達成はない！！
このようなサイクルを週単位・月単位と回しながら個人としてもチームとしても成長していこう!!

各種学校行事や新型コロナの影響により、予定には変更の可能性があります。

サッカー部 1年間の流れ（新型コロナウイルス等の影響により、予定は変更になる可能性があります）

	4月	5月	6月	7月	8月	9月
大会など	春季大会 札幌ブロックリーグ	高体連札幌支部	高体連北海道		インターハイ	選手権札幌支部
テーマ	◆クレートに慣れる ・ゲームサイズ 視野とコートの使い方 ◆戦術の確認 ・昨シーズンまでのもの ・今シーズンチャレンジすること	◆春季の反省と高体連の準備 ・ビルドアップ ・3ラインのブロック守備、チャレンジアンドカバー ・攻撃の幅と深さ ・シュートまでの崩し ・コンビネーション	◆クレートに慣れる ・ゲームサイズ 視野とコートの使い方 ◆戦術の確認 ・昨シーズンまでのもの ・今シーズンチャレンジすること	◆大会に向けての準備 ・守備とビルドアップ ・3ラインのブロック守備、チャレンジアンドカバー ・攻撃の幅 ・シュートまでの崩し ・コンビネーション	◆個人の技術・体力向上 ◆実戦経験を積む ◆戦術理解 ◆夏休みの振り返りと選手権に向けて	◆個人技術の向上 ◆戦術理解
練習例	・パス&コントロール（W-upとしても可） ・ドリル系（パス・シュート） ・1 vs 1、2 vs 2 など技術とコンビネーション ・ポゼッション（3 + 3 vs 3 4 vs 4 + 2 S など）		・ハーフコートゲーム（シュートまでの崩しのコンビネーション、ビルドアップ） ・SSG（ルールの工夫、ゾーンゲーム等の工夫） ・セットプレー・PK ・フィジカル（持久系、瞬発系、走力・筋力低下の防止）			

	10月	11月	12月	1月	2月	3月
大会など	選手権北海道予選 U-17			選手権大会		
テーマ	◆個人技術の向上 ◆戦術理解	◆シーズンの振り返りと来シーズンに向けた課題確認	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし ◆フットサルによるボールコントロール・テクニックの習得	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし
練習例	・パสดリル ・シュートドリル ・ポゼッション ・SSG (ルールやゾーンゲーム等の工夫)		・筋トレ・体幹 ・サーキット ・走り方・身体の使い方 ・雪中サッカー(ゲームだけでなくシュート練習や身のこなし、体の使い方) ・フットサル(学校外の施設)		・筋トレ・体幹 ・サーキット ・走り方・身体の使い方	

自身の勉強の柱 コンセプト サッカー理解と分析力 コミュニケーションスキル 「起きた現象をどう観るか、それをどうやって選手に伝えるか」

サッカー部令和4年度入試 進学状況

北海道教育大学 2名

室蘭工業大学 1名

弘前大学 1名

高崎経済大学 1名

小樽商科大学 1名

北星学園大学 1名

北海学園大 5名

関西外国語大学・京都外国語大学 1名

立命館大学 1名

北海道情報専門学校 1名

勉強もサッカーも両立して先輩達を超えて行ってほしい