

令和5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年次 進路指導主事)
- ◆ 鈴木 弘司 (地歴公民科 2年次担任)
- ◆ 新井田 猛 (保健体育科 3年次担任/主は野球部)
- 圓成 興哉/木元 大 (五輪橋整形外科勤務 理学療法士 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 他者から愛される人間・選手であれ
- ② 何事にも粘り強くチャレンジできる人間・選手であれ

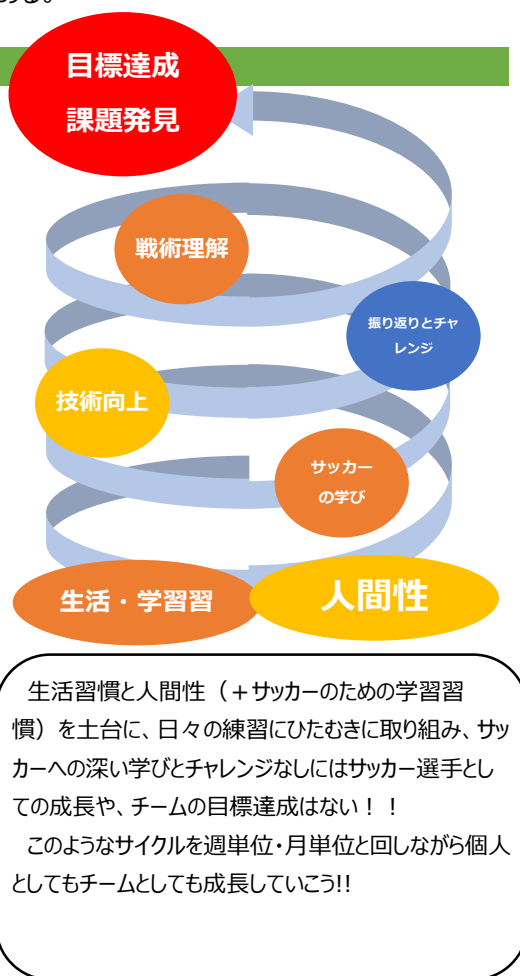
2 チームの約束事・心構え

- ◆ サッカーができて感謝。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、試合時間問わず)**。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

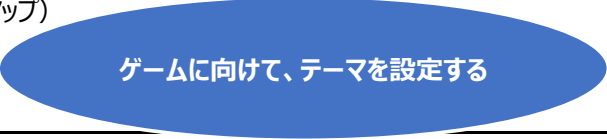
- ◆ 1週間の練習テーマを設定しながら進める

	内容
月	フィジカルトレーニング ・ウエイト(主に上半身)腹筋・腸腰筋 ・ハードル(走り方)トレーニング その他
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 (会議日)	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)



各種学校行事等の影響により、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 (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vs前線からの守備 ・中盤のボールポゼッションvs 中盤の守備(ブロック・チャレン ・ゴール前の攻防 ・サイド攻撃・クロスに対する守 ・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 ・ビルドアップvs前線からの守備 ・中盤のボールポゼッションvs 中盤の守備(ブロック・チャレン ・ゴール前の攻防 ・サイド攻撃・クロスに対 ・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) ・2 vs 1、4 vs 3 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	・パスドリル ・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(ウエイトトレーニング・腹筋腸腰筋、背筋) ・走り方トレーニング(ハードル) ・その他、階段トレーニング、インターバル走など ・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)			

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5年度入試 合格状況

北海道教育大学 1名
小樽商科大学 1名
帯広畜産大学 1名
釧路公立大学 1名
千歳科学技術大学 2名
弘前大学 1名
青山学院大学 1名
同志社大学 1名
立命館大学 2名
千葉商科大学 1名
北海学園大学 4名
北星学園大学 1名
北海道文教大学 1名
北海道医療大学 1名
北海道科学大学 1名
東海大学 1名
赤十字看護学校 1名

勉強もサッカーも両立して先輩達を超えてほしい