

令和3年度 藻岩高校サッカー部ミーティング資料

0 顧問

- ◆ 佐々木 佑季 (数学科 3学年付 進路指導部)
- ◆ 原 大輔 (保健体育 3学年副担任)

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

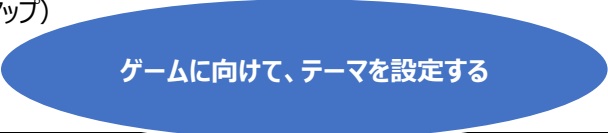
	内容
月	出場選手はクールダウン 非出場選手は紅白戦など実践的なメニュー
火 (7時間)	オフ
水	①W-up 動的ストレッチ・ボールミート・パスアンドコントロールなど、技術的・フィジカル的なものも取り入れながら
木 (7時間)	②技術 ドリル系(パス・シュート・ヘディングなど) ③戦術 ビルドアップ・ボールポゼッション・フィニッシュへの入り方・コンビネーションなど
金	④ゲーム テーマへの到達度確認と課題発見
土	公式戦や練習試合 対外試合がない場合は紅白戦
日	(公式戦などない場合、原則土日どちらかはオフ)



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（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 リーグ戦	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	◆クレーコートに慣れる ・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	◆クレーコートに慣れる ・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 vs 3 5 vs 5 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	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし	◆フィジカルトレーニング ◆体の使い方・身のこなし
練習例	・パズドリル ・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 ・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3年度入試 進学状況

- ・はこだて未来大学 2名
- ・北海道教育大学 2名
- ・小樽商科大学 1名
- ・同志社大学 1名
- ・北海道医療大学 1名
- ・北海学園大学 7名
- ・札幌大谷大学 1名

勉強もサッカーも両立して先輩達を超えていってほしい