

親子DE サッカー教室 FCFJ KSS 指導教程案

FCFJ Kids Soccer School

2017年発行



対象年齢

プレ年少 & 年少(2013年/2012年生まれ)のお子様



本コースを通じての目標

- 親がいなくても集団行動ができる
- サッカーの基本ルールを理解できる
- コーチの指示に沿って、行動できる

※これらの目標を達成でき、技術的にも問題がなければ、コーチの判断により、1つ上のカテゴリー(幼稚部)での練習を勧める場合があります。

お子さんが目標を達していると思われる保護者の方は、いつでもコーチまでご相談を！

親子DEサッカー教室で目指す 「基本ルール」とは・・・

- ① GK以外は、ボールを手で触ってはいけない。
- ② 区切られたコート内でプレーする。
- ③ 友達を押したり、蹴ったりしてはいけない。
- ④ 攻守の方向は決まっている。
- ⑤ 相手ゴールにボールを入れたら得点。



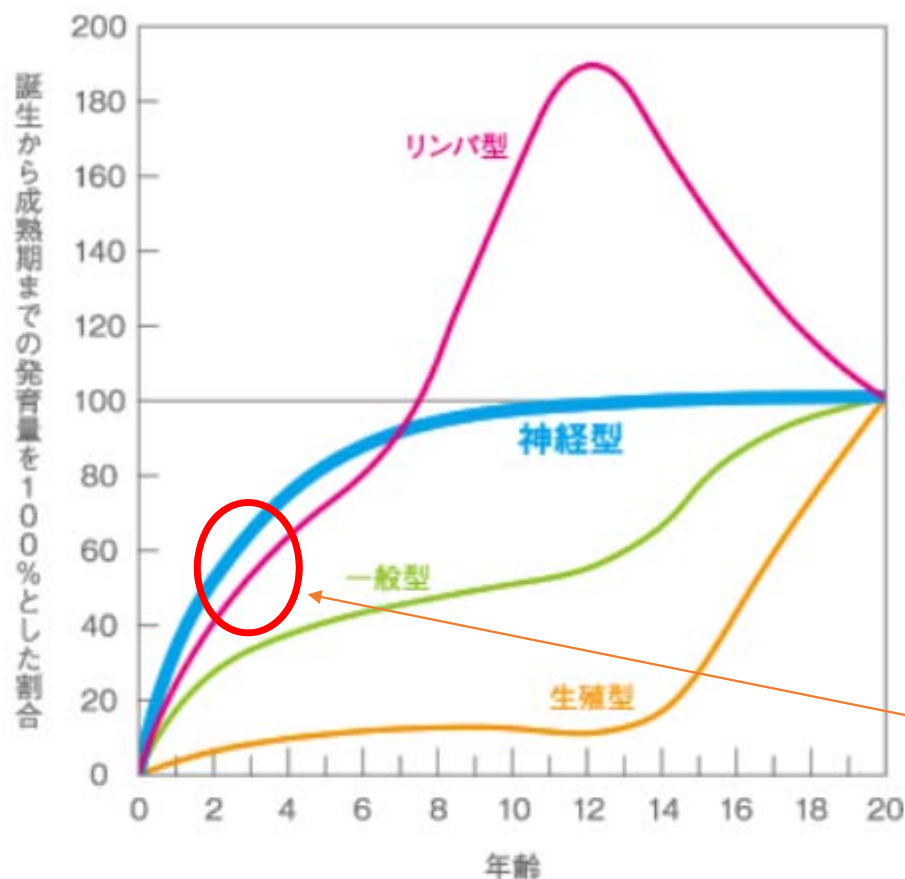
2歳～3歳児の運動 I

運動神経の良い子供に育てる貴重な時期！

- 運動神経の良し悪しは、生まれつきではなく、創るもの。
↓
- 幼少期からの正しい理論に基づいた運動・トレーニングで決まる。
↓
- 一つの専門種目ではなく、遊びを含めた多種多様な動き・運動を取り入れる。(コーディネーショントレーニング)



2歳～3歳児の運動 II



※スキャモンの発達・発育曲線 引用

○ 神経系型(調整力)

出生直後から急激に発育し、5歳頃までに80%の成長を遂げ、12歳でほぼ100%にまで達します。

○ リンバ系型

免疫力を向上させ扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達を指します。

○ 一般型

身長・体重や肝臓、腎臓など胸腹部臓器の発育を指します。

○ 生殖器系型

男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発育を指します。

2歳～4歳の間が運動神経の成長にとっても重要！





練習時間目安

最初の10分間はコート内での
自由時間。
練習時間開始の10分後に
集合の合図をかけます。

10分	出欠・自由時間
10分	挨拶・ウォーミングアップ
25分	コーディネーショントレーニング ボールに慣れるトレーニング
15分	ゲーム



トレーニング内容

・ウォーミングアップ

- 団体行動に慣れるため、全員で揃って行います。

・コーディネーショントレーニング

- 一つの専門種目ではなく、遊びを含めた多種多様な動き・運動を取り入れ、総合的な運動能力を高めます。(次ページ詳細)

・ゲームトレーニング

- サッカーのルールや動き方を徐々に身に付けるため、
毎回練習の最後には全員で試合形式のトレーニングをします。



コーディネーショントレーニング (6つの能力)

リズム能力

手足をリズムよく動かせるようにしたり、全身のバランスを保つ能力を伸ばす。



ラダートレーニング

バランス能力

分化能力

ボールを蹴る・投げる・捕ることに慣れるトレーニング



大小様々なボールを使ったトレーニング

定位能力

自分の周囲の人や物との位置関係を正確に把握する能力や動きを素早く切り替える能力を伸ばす。



変換能力

反応能力

合図や相手の動きに素早く反応する能力をトレーニング。



幼少時代には、これらの能力をバランスよく取り入れたトレーニングが大切です！

これらを合わせて、「コーディネーション能力」といいます。

このコースではコーディネーショントレーニングを中心に行います。



「親子DEサッカー教室」での親の役割

「親子DEサッカー教室」では、お母さん・お父さんも一緒に練習に参加します。

毎回親子で取り組むメニューを取り入れ、
1年間を通じて、“親がいなくても集団行動ができる”ようになることを目指します。

親子で取り組む練習メニューの例



親子でのパス交換や
キャッチボール



体操も親子で一緒に！

子どもたちの様子を見て、
子どもだけのメニューを
増やしていきます。

