

新規スクール生保護者 様



京都北部フットサルスクール

代表 吉村 祐輝<sup>21</sup>

当スクールは、サッカーとフットサルを通して、個人技術と戦術的思考を習得し、それぞれの所属チームで主役になれるような選手の育成を目指しています。京都北部の各市町から高い意識を持った選手が集まり、所属チームでは味わえない環境の中で、それぞれが刺激を受けながら、より高いレベルを目指してもらいたいと考えています。スクール生の皆様においては、以下の点に十分ご留意いただき、**強い意志を持って**ご参加いただきますようお願いいたします。

## 1. 練習に必要なもの

### (1) フットサルボール（3号球）※金曜練習

各自で少年用のフットサルボール（3号球）を購入してください。サッカーボールと比べ、跳ねにくく少し重い作りになっています。ボールに“futsal”と表記されているので、サッカーボールと間違えないようお気を付けください。

### (2) サッカーボール（4号球）※木曜練習

### (3) 貸出ビブス

各自1枚貸出をしています。各自で洗濯し、毎回の練習で持ってきてください。年度末に回収するので責任を持って使用願います。

### (4) 貸出ミニボール（1号球）

各自1個貸出をしています。テクニック向上のために小さいボールを扱う練習もするので、体育館での練習の際は忘れないようお願いいたします。こちらも年度末に回収するのでなくさないようお願いいたします。主にリフティングやドリブル練習用に使用していますが、蹴っ飛ばして遊んでいるような場合は返却してもらいます。

## 2. 連絡について

(1) 活動日程等の連絡はグループLINEを使用します。

(2) 欠席、遅刻の連絡は必要としておりませんが、怪我等で長期間休まれる場合は、グループLINEまたは個人LINE（吉村）までご連絡ください。

## 3. 練習試合について（原則アドバンスのみ）

頻繁にはありませんが、近隣のサッカークラブ等と練習試合を行うこともあります。参加メンバーは、基本的に実力重視で、練習に取り組む姿勢等、総合的に判断してその都度選抜します。

#### 4. 課題について

当スクールでは、ボールを扱う基本的な技術の習得を前提として、段階的により高いレベルのトレーニング（戦術的トレーニング等）を行いたいと考えています。そのため、練習では、学年関係なく、個人の技術レベルに応じて、その都度グループ分けをします。技術レベルを判断する基準として以下2点の習得度を見させてもらっているので、毎回の練習でも行いますが、**各家庭での自主練習**もあわせてお願いします。特にアドバンスクラスは必須としており、取組状況によってはクラスの変更をお願いすることもあります。

##### (1) コーンドリブル

基本的な5種目をYouTubeに動画を上げています。意識するポイントは、練習の中で伝えていきますが、少なくともやり方だけは必ず覚えてきてください。

##### 【動画 URL】

<https://youtube.com/playlist?list=PLVW24sreF5VRvRMrOf4tF5gIGapBOI14b&feature=shared>

##### (2) リフティング

“動画専用”というグループLINEを作っています。リフティングの動画を上げていただき、達成した回数を記録表に記していきます。リフティングは自分とボールとの関係性を高めるために重要な技術なので、根気よく取り組んでください。また、ドリブル技術の向上に繋げるために軸足を動かすことを重要視しているので、まずは利き足のみで全種目出来るようにしてください。各家庭の事情で動画を撮影できない場合もあると思いますが、目的は記録表を埋めることではなく、練習して技術を習得することなので、動画がなくても問題ありません。練習の中で見させてもらえれば、記録もつけさせてもらいます。

##### 【リフティング種目】

- ① ワンバウンド（10回・20回・50回）
- ② インステップ（10回・20回・30回・40回・50回）
- ③ アウトサイド（10回・20回・30回）
- ④ インサイド（10回・20回・30回）
- ⑤ もも（10回・20回・30回）

※それぞれ右足のみ、左足のみ、両足交互があります。

※まずは、“利き足インステップ”を確実にできるようにしてもらい、そのあとはドリブルにも必要な股関節内旋の動きを身に付けるため、できれば“利き足アウトサイド”に取り組んでみてください。

#### 5. その他

選手、保護者問わず、サッカーに関する悩みやスクールに関して意見等があれば、遠慮なく相談してください。