

# 2022 サッカーキッズ大集合パート4!! IN SSAP屋内競技場 報告

2022. 11. 25 (一社)札幌地区サッカー協会 キッズ委員会

U-6年代が参加する事業としては、今年度最後となる「サッカーキッズ大集合パート4 IN SSAP屋内競技場」を、11月23日(水: 勤労感謝の日)に開催しました。今回は、もうすぐ3歳の誕生日を迎える2歳のサッカーキッズも含め64名(年長: 35名、年中: 19名、年少以下: 10名)のU-6のサッカーキッズの参加がありました。9名のスタッフと一緒に、汗びっしょりになってサッカーや体を動かすことを楽しんでもらった2時間となりました。



「サッカーキッズ大集合」恒例の入場行進と合言葉。イベントへの参加意識を高め、スタッフと選手の距離を縮めるねらいで行っています。

## ウォーミングアップタイム



ウォーミングアップは、通り抜け鬼(鬼は、コーチ)で、心拍数をあげ、体を温めることからスタートです。その後、ボールを使ったストレッチ、手や足でのボールコントロール、ボールを投げ上げてキャッチと、トレーニングへ向けて十分に準備活動を行いました。

## サーキット「トレーニング(遊び)」

ラダー、フープ、ミニハードル、マーカータッチの4種類のサーキット「トレーニング(遊び)」で、走ったり跳んだりする様々な動きにチャレンジしてもらいました。コーチからはベースとなる動きのみ伝え、子どもたちには、動きを自分で考え、どんどんチャレンジしてもらいました。取り組んだ新しい動きをコーチが認めたり賞賛したりすることで、子どもたちは、次々に新しい動き方を考え出し、楽しく遊びながら体を動かすことができることにつながっています。



## シュート練習&ミニゲーム

大きなゴールへのドリブルシュートと小さなゴールをねらったシュートの2種類のシュート練習を行いました。シュートの際は、ゴールを見てねらって蹴ることを伝え、意識してもらいました。その後のゲームでは、積極的にシュートをねらう姿が多く見られました。



## クールダウン



運動後は、疲れを残さないようにするためにも、ストレッチなどをしっかり行うことを大切にしています。