

タイトル

対人練習（1 対 1）

目的・期待される効果

- ・ドリブル突破やボールキープの技術向上
- ・相手との駆け引きや状況判断力の養成
- ・攻守の切り替えスピードアップ
- ・自信と集中力の向上

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なドリブルとボールコントロールができる児童
- ・対人プレーに慣れたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・マーカーコーン（プレーエリアの設定）

練習内容

1. 1 対 1 で攻守に分かれる
2. 攻撃側はドリブルで相手をおかし、設定されたゴールやラインを通過することを目指す
3. 守備側はボールを奪うか、相手の進行を阻止する
4. 一定時間交代で役割を交代しながら繰り返す

児童への教示（台本）

「相手をよく見て、どこにドリブルで進むか考えよう。守るときは相手の動きをよく見てボールを奪おう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「いいタイミングでドリブルしてるね！」
- ・「守備のポジションが良いよ！」
- ・「焦らずに次の動きを考えてみよう！」
- ・「ボールを奪いに行く姿勢が素晴らしい！」
- ・「攻守の切り替えを速くしよう！」

タイトル

対人練習（2対1：攻撃2人・守備1人）

目的・期待される効果

- ・数的優位の中でのパスやドリブルの判断力向上
- ・連携プレーやスペースの活用の理解と実践
- ・守備側の1対複数対応スキル向上
- ・攻撃側の協力とタイミング合わせの強化

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校高学年以上
- ・1対1の対人プレーに慣れてきた児童
- ・パスを使った連携プレーを学びたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・マーカーコーン（プレーエリア設定）

練習内容

1. 攻撃側2名、守備側1名でスタート
2. 攻撃側はパスやドリブルを駆使して守備の1人をかわし、設定されたゴールやラインを目指す
3. 守備側は1人で守備を行い、ボールを奪うか進行を阻止する
4. 一定時間ごとに役割交代を行う

児童への教示（台本）

「2人で声を掛け合って、守備1人を上手にかわそう。守備はよく見て、ボールを奪うチャンスを狙おう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「いいパスのタイミングだよ！」
- ・「声を出して味方と連携しよう！」
- ・「守備は集中してボールを見て！」
- ・「スペースを上手く使えているね！」
- ・「焦らずに次の動きを考えよう！」

タイトル

ミニゲーム

目的・期待される効果

- ・実践的な試合感覚の養成
- ・チームワークやコミュニケーション能力の向上
- ・戦術的な思考力と状況判断力の育成
- ・体力の向上と楽しみながらの運動習慣づけ

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校低学年～中学年以上まで幅広く対応可能
- ・基本的なボール操作ができ、ルールの理解がある児童

必要な道具

- ・サッカーボール数個
- ・ミニゴール（またはマーカーコーンで作ったゴール）
- ・マーカーコーン（コートでの区切りやライン作成用）

練習内容

1. チームに分かれてミニサッカーを行う（人数は参加人数に応じて調整）
2. 通常のサッカーと同様、相手チームのゴールを狙う
3. 小さなコートで行い、交代や時間制限を設けることで集中力を維持する
4. 状況に応じてルールの簡略化したり、特定のプレー（パスのみ、ドリブル禁止など）を取り入れることも可能

児童への教示（台本）

「みんなで協力してボールを回そう！相手のゴールを目指してパスやドリブルで攻めてみよう。守るときはチームで声をかけ合って守ろう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ナイスパス！味方にボールを届けてるね！」
- ・「ディフェンスはしっかり守って！」
- ・「いい声掛けでチームワークができてるよ！」
- ・「焦らずに次の動きを考えよう！」
- ・「楽しんでプレーしてね！」

タイトル

ボールキープ（1対1）

目的・期待される効果

- 相手との駆け引きの中でボールを守るスキルの向上
- 身体の使い方（間合い・体の入れ方、腰の落とし方）の習得
- 状況判断力と集中力の強化
- 攻守の切り替え意識の定着

対象児童（発達・年齢）

- 小学校中学年以上
- 1対1のやり取りに慣れてきた児童
- ボールへの興味が高く、対人練習を楽しめる児童

必要な道具

- サッカーボール（児童の人数分）
- マーカーコーン（エリア設定用）

練習内容

1. 2人1組で行う（攻撃と守備に分かれる）
2. 攻撃側はエリア内でボールをキープし、守備側はボールを奪いに行く
3. 攻撃側は腰を落とし、低い重心で相手の動きを見ながら体を使ってボールを守る
4. 交代しながら数セット実施（1セット 20～30 秒程度）

児童への教示（台本）

「ボールを守るときは腰を少し落として、低い姿勢でボールを相手に取られないようにしよう。相手の動きを見ながら、体を使ってうまくキープしてね。守備の人は焦らずタイミングを見てチャレンジしてみよう！」

周りのスタッフの声掛け例

- 「ナイスキープ！腰を落として安定してるね」
- 「低い姿勢をキープできてるよ、その調子」
- 「体の向きを変えながらボールを守ってみよう」
- 「守備の子、チャンスを見て入っていきなさい！」
- 「攻守交代したら相手にありがとうを伝えよう！」

