

タイトル

ジグザグドリブル

目的・期待される効果

- ・足元のボールコントロール力の向上
- ・左右の方向転換のスムーズな動きの習得
- ・身体の重心移動の感覚を養う
- ・空間認知力と注意力の強化
- ・集中して取り組む持続力の育成

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・サッカーの基礎を学びたい児童
- ・方向転換や足元の操作が苦手な児童

必要な道具

- ・コーン 5～10 個（等間隔に直線上に並べる）
- ・サッカーボール

練習内容

1. コーンを約 1～2m 間隔で一直線に配置する
2. 児童はボールを持ち、左右にコーンを交わしながらドリブルで進む
3. インサイド、アウトサイド、足裏など、使う部位を変えて難易度を調整する
4. 慣れてきたらスピードアップ、逆足のみ、リズムをつけるなどのアレンジも可

児童への教示（台本）

「コーンに当たらないようにジグザグにドリブルしてみよう！スピードよりも、ゆっくりでもいいからコントロールを大事にしてね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「コーンに当たらず進めてるね、ナイスコントロール！」
- ・「次は右足だけでチャレンジしてみる？」
- ・「体が上手にボールについていってるよ！」
- ・「慌てず、自分のペースで大丈夫だよ」
- ・「向きを変えるとき足の使い方がよくなってきたね！」

タイトル

ドリブル鬼ごっこ

目的・期待される効果

- ・ボールを操作しながら周囲を見て動く能力の向上
- ・ドリブル中の方向転換・スピード調整の習得
- ・相手との駆け引きの体験
- ・集中力・判断力・持久力の育成
- ・遊び感覚でドリブル練習を習慣化できる

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・ドリブル練習に意欲が持ちづらい児童
- ・遊びの中で運動量を確保したい児童

必要な道具

- ・ボール（児童1人1個）
- ・ビブス（鬼を見分けるため）
- ・コーンまたはマーカーでプレー範囲を設定

練習内容

1. 一定の範囲内に全員入り、ボールを足元に置いてスタンバイ
2. 鬼を1～2名決め、鬼もボールをドリブルしながら他の児童をタッチする
3. 鬼はボールを止めた状態でしかタッチできないルールにすると、戦略性と集中力が増す
4. タッチされた児童は一定時間休憩 or 新しい鬼として交代
5. 鬼が切り替わるたびにルールを追加（例：利き足禁止、ドリブルスピード制限 など）

児童への教示（台本）

「今から“ドリブルしながら”の鬼ごっこをするよ！鬼にタッチされないようにボールを見ながら逃げよう！鬼になったら、ボールを止めてからタッチするのがルールだよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ちゃんとボールを見ながら動けてるね！」
- ・「うまくターンして逃げられた！ナイス判断！」
- ・「鬼役も頑張って追いかけてるね！」
- ・「鬼をよく見て、ぶつからないように逃げよう！」
- ・「次は逆足だけでチャレンジしてみる？」

タイトル

ボール出し

目的・期待される効果

- ・状況判断力と空間認知力の向上
- ・ドリブルでボールを守るスキルの習得
- ・攻守の切り替えを体験し、反応力を高める
- ・仲間との駆け引きを通じて社会的スキルを育成
- ・集中力・持久力・瞬発力の強化

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・ドリブルやボール扱いに興味がある児童
- ・ルールの中で自由に動くことができる児童

必要な道具

- ・ボール（1人1球）
- ・マーカーやコーンで仕切ったエリア（四角形や円形）
- ・ビブス（任意）

練習内容

1. エリア内に全員入り、各自が1人1球ボールを持つ
2. 合図でスタートし、他の児童のボールをエリア外に蹴り出すことを目指す
3. 自分のボールはキープしながら動き続ける
4. ボールがエリア外に出された児童は、外周を1周するなどして再参加、または脱落
5. 最後までボールを守り抜いた児童が勝ち（複数回実施可）

児童への教示（台本）

「ボールを自分でドリブルしながら守ってね！他の子のボールはエリアの外に出してOK！でも、自分のボールが出たら一回おやすみだよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ボールをちゃんと見ながら動けてるね、ナイス！」
- ・「うまくかわした！ボールを守るのが上手だよ！」
- ・「チャレンジして相手のボールを出せたね、すごい！」
- ・「周りをよく見て、ぶつからないようにしよう！」
- ・「ボール出されちゃっても、次があるよ！切り替えてがんばろう！」

タイトル

ドリブル競争

目的・期待される効果

- ・ボールを見ずにドリブルする力の向上
- ・スピードとコントロールのバランス感覚を養う
- ・集中力・瞬発力の育成
- ・勝敗の中でルールを守って楽しむ力を育てる
- ・体幹と下肢の連動性向上（運動機能の強化）

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・ドリブルに慣れてきた児童
- ・短距離の動きやスピード感を楽しめる児童

必要な道具

- ・サッカーボール（児童1人1個）
- ・スタートとゴールのライン用マーカーまたはコーン
- ・直線またはジグザグコースの設定ができる広さ

練習内容

1. 児童を2～4人ずつの少人数グループに分ける
2. スタートラインに並び、コーンで示された距離をドリブルで進む
3. ゴールに早く着いた児童が勝ち（正確なドリブルが条件）
4. 慣れてきたら「片足のみ」「ジグザグ」「後ろ向きスタート」などバリエーション追加

児童への教示（台本）

「ボールをコントロールしながら、ゴールまでドリブルで競争しよう！スピードだけでなく、ボールをちゃんと見ながらね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「スピード出せてるけど、ちゃんとボールも見れてるよ！」
- ・「ゴール前でのコントロールがすごく丁寧だね！」
- ・「よーい、ドン！最後まで集中して！」
- ・「勝っても負けても、自分のベストを出せたね！」
- ・「次は逆足だけでやってみようか？」

タイトル

ドリブルターン

目的・期待される効果

- ・インサイド・アウトサイドキックの基本技術向上
- ・方向転換時のボールコントロール能力の向上
- ・身体のバランスと重心移動の習得
- ・空間認知力と反応速度の強化

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・基本的なドリブルができる児童
- ・方向転換の技術を身につけたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール（児童1人1個）
- ・コーン（1～数個）

練習内容

1. コーンを1～3個、適度な間隔で設置
2. 児童はボールを持ち、コーンの周りをインサイドやアウトサイドでドリブルしながら一回転する
3. 慣れてきたら速度を上げたり、ターンの種類（インサイドターン、アウトサイドターン、足裏ターンなど）を変える
4. コーンに当たらないように丁寧に操作することを目指す

児童への教示（台本）

「コーンの周りをぐるっと回してみよう！インサイドとアウトサイドを使ってボールを上手に動かしてね。ゆっくりでもいいから、コーンに当たらないように気をつけて！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ボールがしっかり足についてるね、上手だよ！」
- ・「次はもう少し速くしてみようか？」
- ・「コーンに当たらないように気をつけてね！」
- ・「インサイドキックがとってもきれいだね！」
- ・「焦らず落ち着いてボールをコントロールしよう！」

タイトル

ドリブルシュート

目的・期待される効果

- ・ドリブルからのシュート動作の連携強化
- ・キックの正確性とパワー向上
- ・状況判断力とタイミングの習得
- ・集中力と自信の向上
- ・下肢筋力と体幹の安定性向上

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学生
- ・基本的なドリブル操作ができる児童
- ・シュートの動きを習得したい児童

必要な道具

- ・サッカーボール（児童1人1個）
- ・ゴール（ミニゴールまたはコーンで代用可）
- ・コーン（ドリブル経路の目印）

練習内容

1. コーンでドリブル経路を設定し、スタート地点からゴールに向かってドリブル開始
2. ゴール前のシュートポイントまでボールをコントロールしながら進む
3. シュートポイントに到達したら正確にゴールを狙ってシュートを打つ
4. 慣れてきたら距離やドリブル速度を調整、シュートの種類（インサイドキック・アウトサイドキック）も変えてみる

児童への教示（台本）

「コーンの間を上手にドリブルして、ゴールの前でボールをしっかり止めてからシュートしよう！ゴールをめがけてしっかり蹴ってね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ドリブルがとても安定してるね！」
- ・「シュートのタイミングがよかったよ！」
- ・「次はもう少し強く蹴ってみよう！」
- ・「ボールをよく見て狙えているね！」
- ・「ナイスシュート！どんどん挑戦してみよう！」