

タイトル

ポストシュート

目的・期待される効果

- ・味方との連携による崩しの感覚を養う
- ・ポストプレー（後ろ向きで受けて落とす）を体験する
- ・シュートまでの流れをシンプルに学ぶ
- ・周囲を見る力、判断する力、タイミングを合わせる力の向上

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なパス・コントロールができる児童
- ・ゴール前での連携プレーに挑戦したい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・マーカーコーン（動線・ポジションの目安）
- ・ミニゴールまたはコーンゴール
- ・ビブス（役割分担用）

練習内容

1. 2人1組で前方にポスト役（背を向けて立つ）、後方にパサーを配置
2. パサーが前のポスト役にグラウンダーパス
3. ポスト役は1タッチで後方にはたく（落とす）
4. パサーがそのまま前進してシュート
5. 交代しながら繰り返す。慣れたらポスト役を少し動かすなど難易度を調整

児童への教示（台本）

「前に立っているお友達にパスを出して、戻ってきたボールをシュートしよう！タイミングが大事だから、よく見てチャレンジしてね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ナイス落とし！いい角度だったよ！」
- ・「今のシュート、タイミングばっちり！」
- ・「次はシュートの前に少しボールを動かしてもいいかも」
- ・「落としてもらうときは、声をかけて！」
- ・「動きの中でできたら、試合にすぐ使えるよ！」

タイトル

センタリングシュート（スタッフクロス）

目的・期待される効果

- ・ゴール前でのタイミング良い動きとフィニッシュの感覚を養う
- ・空中ボール・バウンドボールへの対応力向上
- ・「味方のボールに合わせて動く」認知と判断のトレーニング
- ・試合を意識したゴール前の実戦的な動きの導入

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なキック・コントロールが可能な児童
- ・試合形式のプレーに関心がある、またはチャレンジしたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・ミニゴールまたはフルサイズゴール
- ・マーカーコーン（スタート位置・動きのガイド）
- ・ビブス（役割分担用）

練習内容

1. スタッフがサイドからセンタリング（クロス）を供給
2. 児童はタイミングを見て中央に走り込み、センタリングをシュート
3. インサイド、インステップ、ボレー、ヘディングなど状況に応じてシュート
4. 走り込むスタートの位置やタイミングを変えて複数回トライ
5. 慣れてきたら2人同時に入って競争・連携する形も導入可能

児童への教示（台本）

「スタッフが横からボールを出すよ！ボールが来たらゴールに向かって走って、思い切ってシュートしてみよう！どのタイミングで動くかがポイントだよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「いいタイミングで入ったね！今のはゴールのにおいがした！」
- ・「ボールが上がったらすぐ動くよ！見る・動く・蹴るのリズム！」
- ・「ミートできなくても大丈夫！どんどんチャレンジしよう！」
- ・「次はちょっと後ろから入ってみようか！」
- ・「今のナイスシュート！ボールよく見てたね！」

タイトル

トンネルシュート

目的・期待される効果

- ・反応速度・瞬発力の向上
- ・後ろからのボールへの認知・反応スキルの育成
- ・素早く身体の向きを変えてプレーに移る能力
- ・シュートの判断力とタイミングを養う

対象児童（発達・年齢）

- ・年長～小学校中学年
- ・基本的なキックができる児童
- ・ゲーム性のある活動で楽しみながら運動に取り組みたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・ミニゴールまたはコーンゴール
- ・マーカー（立ち位置の目印）

練習内容

1. 児童はゴールに背を向けて立ち、足を肩幅に開いて「トンネル」をつくる
2. スタッフが後方から児童の足の間にボールを転がす
3. ボールが前に出たら、児童はすばやく振り返ってボールに追いつき、ゴールに向かってシュート
4. タイミングをずらしたり、難易度に応じてスピード調整可能

児童への教示（台本）

「足を開いて後ろを向いてね。先生がボールを転がすから、出てきたらすぐに振り返ってシュートしてみよう！速さがポイントだよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「おっ、今の反応すごく速かったね！」
- ・「ボールが出るまで集中して待てたね、すばらしい！」
- ・「あとちょっとで追いつけた！次はもう1歩早く回ろう！」
- ・「振り返ってからよくゴール見えてたね、ナイスシュート！」
- ・「すぐに蹴れなくても OK！チャレンジが大事だよ！」

タイトル

ボレーシュート（浮き球シュート）

目的・期待される効果

- ・ 空中に浮いたボールを正確に蹴る技術向上
- ・ 状況に応じてジャンプするかどうか判断する能力の育成
- ・ キックの正確性とパワーの強化
- ・ 試合でのシュートバリエーションの拡充

対象児童（発達・年齢）

- ・ 小学校中学年以上
- ・ 基本的なキックができる児童
- ・ 空中ボールを蹴る練習をしたい児童

必要な道具

- ・ サッカーボール
- ・ ミニゴールまたはフルサイズゴール
- ・ マーカーコーン（立ち位置の目印）

練習内容

1. スタッフがボールを軽くトス（浮き球）で供給
2. 児童はボールの高さやタイミングを見て、ジャンプするか地面に片足をつけたまま蹴るかを判断
3. 足の甲やインサイドでシュートを狙う
4. ボールの高さや速さを変えながら複数回チャレンジ
5. 慣れてきたら狙うコースを意識して蹴る練習も行う

児童への教示（台本）

「ボールが浮いたらよく見て、ジャンプした方がいいかどうか考えよう。ジャンプしてもいいし、地面に足をつけたままでもいいよ。タイミングよくボールに当てることが大事だよ！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・ 「今のはジャンプしてうまく当たったね！」
- ・ 「ボールの高さを見て判断できているよ！」
- ・ 「焦らずにボールをよく見て蹴ろう！」
- ・ 「次はもっと狙いを定めて蹴ってみよう！」
- ・ 「ジャンプしなくても良い時は無理しなくていいよ！」

タイトル

駆け引きシュート（フェイントあり）

目的・期待される効果

- ・攻撃側：フェイントを使いながらシュートコースを瞬時に判断し、左右どちらかのボールを狙う判断力の向上
- ・守備側：相手の動きを読み、フェイントに惑わされずシュートブロックをする反応速度と予測力の強化
- ・駆け引きの感覚と集中力の養成
- ・試合に近い状況での実践的なシュート・守備スキルの向上

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なキックと守備動作ができる児童
- ・ゲーム性の高い練習で楽しみながら技術を磨きたい児童

必要な道具

- ・サッカーボール 2 個
- ・ミニゴールまたはフルサイズゴール
- ・マーカーコーン（立ち位置の目印）

練習内容

1. 攻撃側の児童は左右に置かれた 2 つのボールのどちらかを瞬時に選び、フェイントを入れながらシュートを狙うことができる
2. 守備側の児童はシュートの動きを見て、どちらのシュートが来るか予測し、シュートブロックを狙う
3. 攻撃と守備を交代しながら繰り返す
4. 慣れてきたらシュートのタイミングやスピード、フェイントの多様さを変えて難易度調整

児童への教示（台本）

攻撃側：「フェイントを使って守備を惑わせながら、左右どちらのボールを蹴るか決めよう！」

守備側：「相手のフェイントに注意して、しっかり動きを見てどっちのシュートか予測しよう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「いいフェイントだったね！守備をよく惑わせられたよ！」
- ・「守備もよく我慢して動きを見ていたね！」
- ・「焦らずに相手の動きを最後まで見よう！」
- ・「フェイントの種類を増やしてみよう！」
- ・「お互いにチャレンジして楽しもう！」

タイトル

ターンシュート

目的・期待される効果

- ・パスを受けてから素早くターンし、ゴールに向かってシュートを打つ技術の向上
- ・身体の向きを瞬時に変える動作の習得
- ・攻撃のバリエーションを増やし、試合での即応力を高める
- ・タイミングやボールコントロールの精度向上

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なパスやシュートができる児童
- ・体の向きを使ったプレーを練習したい児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・ミニゴールまたはフルサイズゴール
- ・マーカーコーン（立ち位置やターンの目印）

練習内容

1. 児童はゴールに背を向けた状態、または横向きの姿勢でスタンバイ
2. スタッフまたは他の児童からパスを受ける
3. ボールを受けたらすぐにターンしてゴールに向かいシュートを打つ
4. アレンジとして横向きの姿勢から素早く体の向きを変えてシュートを打つ練習も行う
5. 慣れてきたらパスの速さや角度を変えて練習

児童への教示（台本）

「パスをもらったら、すぐにターンしてゴールにシュートしよう。体の向きを素早く変えることがポイントだよ。横向きの姿勢からもチャレンジしてみよう！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「ナイスターン！すぐにゴールを向けてるね！」
- ・「もっとスムーズに体を回してみよう！」
- ・「パスを受ける準備をしっかりしよう！」
- ・「シュートのタイミングが良かったよ！」
- ・「横向きからのシュートもがんばって！」

タイトル

PK・フリーキック練習

目的・期待される効果

- ・PK：正確なシュート技術と集中力の向上
- ・フリーキック：ボールを狙ったコースに蹴る技術とキックのフォーム安定
- ・プレッシャーの中での冷静な判断力の育成
- ・ゲームの決定的な場面での自信とメンタル強化

対象児童（発達・年齢）

- ・小学校中学年以上
- ・基本的なシュート技術がある児童
- ・集中力やルール理解が進んでいる児童

必要な道具

- ・サッカーボール
- ・ゴール（ミニゴール可）
- ・壁用のコーン（フリーキック用）
- ・マーカーコーン（キック位置の目印）

練習内容

1. PK 練習

- ・ペナルティスポットに立ち、正確にゴールを狙ってシュート
- ・繰り返し行い、フォームと狙うコースを調整

2. フリーキック練習

- ・フリーキックの位置から壁役を意識してキック
- ・ボールの蹴り方（インステップ、インサイドなど）を練習
- ・壁の上を越すシュートやコースを狙う練習も行う

3. 難易度を上げるために壁の人数を増やしたり、キック距離を変えたりする

児童への教示（台本）

「PK は集中してゴールのどこに蹴るか考えよう。フリーキックは壁の位置をよく見て、上を越すかコースを狙って蹴ろう。リラックスしてフォームを大事にしてね！」

周りのスタッフの声掛け例

- ・「いいフォームだね、続けて！」
- ・「狙ったところにボールが行ってるよ！」
- ・「壁の上をしっかりと越えてるね！」
- ・「落ち着いて蹴ればもっと良くなるよ！」
- ・「ナイスチャレンジ！集中力がついてきたね！」