

# 葛飾FC ニュース

VOL19 2005 3月号

## 『第一話・・・偉大な指導者』

指導部コーチ 飯吉 正和

技術指導は『永遠のサッカー小僧?』横堀代表にお任せする事に  
して、まずは御礼から・・・。

『昔、ちょっとサッカーをしていた近所のおじさん』がコーチをするよ  
うになり、ひょんな事から指導部をおおせつかって1年、何とか1年間  
やってこられたのは、ひとえに皆様のご協力があったからだと思いま  
す。コーチ・保護者の皆様1年間ご協力有難うございました。

指導することに関して全くの素人が『指導部』の名を語り、色々とコ  
ーチの皆さんや保護者の方々にご無理を申し上げたことと思います。  
何卒ご容赦ください。

この先まだまだ新しい事にチャレンジしていきたいと思いますが、  
今後共ご協力の程宜しくお願いいたします。

指導という観点から思い出すのが高校時代の恩師です。この方は当  
時から有名な方で、当時60歳現在80歳になるのですが、現在も高校  
の現役指導者をされているそうです。『小学生を教えています』と年賀  
状を送ったのですが、返って来た年賀状には『自分の指導はまだ途中、  
まだまだ夢を追いかけてます』と書かれていました。正直驚きです。高  
校選手権を2回獲って、日本代表選手を育て、はたまた素晴らしい指  
導者(とても有名な監督さんですが・・・)を指導した人が、まだ夢を追  
い続けているんです。

指導暦50年の恩師がいまだに夢を追い続け、曾孫ほどの子供を相  
手にグラウンドで頑張っていると思うと、正直たかが2年くらいしか教え  
ていない私などは、同レベルで“指導者”などと名乗っちゃいけないじ  
ゃないかと思っちゃいます。恩師の性格から考えると、短い言葉の中  
には『人に何かを教えるなら、相手に夢を与えるとともに、自分自身も  
夢を持ち続け努力しろ! 指導とは簡単じゃないぞ! ボランティアとは  
言え目標をしっかり持って本気でやれよ!』って思いがあるんじゃない  
かと想像しております。私自身大層な事は出来ないですが、恩師の  
言葉を肝に銘じ、まずは西川きよし風に『小さな事からコツコツと・・・』  
つてな感じで頑張ります。

サッカー選手を夢見ている葛飾FCの子供たちへ!  
テクニックをみがこう! 上手くなるには、いっぱい世界の良いプレーを  
見て、誰かの真似をする事から始めると良いよ。膝が治ったら『 の  
フェイント』とか言って一緒に遊びましょう。最初はうまくいかなくても、  
何度もチャレンジするうちに身体がおぼえて絶対できるようになるから、  
あきらめず挑戦してみよう。私もビデオを見直して、新しい技のイメー  
ジトレーニングしておきます。

## 平成17年度 新役員紹介

事務局	江島
会計・保険	大山
備品管理	川村・大平
予定表作成	泊
学校等との調整	三橋
FCニュース	梶田



各学年代表

新6年 高橋

新5年 伊藤・足立

新3年 先生・関口

新4年 横内・長谷川

新2年 大長

新役員になられたみなさま、宜しくお願いいたします。

## 葛飾FCサッカースクール月謝について

葛飾FCサッカースクールは、3月は7日14日が練習が練習日です。  
月謝は、口座振込みとし、月3,000円、毎月月末締めとします。

振込先

千葉銀行 西船橋支店

普通 3710482

カネツカサッカークラブ 会計 吉田卓也

依頼人名

依頼人名は、現在の学年、お子さんの名前、月分の順で。

例) 2 オノ シンジ 3 ガツブ

手数料につきましては、千葉銀行 西船橋支店に口座をお持ちで、  
西船橋支店ATMからキャッシュカードを使っての振込みの場合、  
無料です。

横堀コーチの

これさえ解れば

部屋でもできるトレーニング VOL2

前回はインサイドキックについてあれこれ書きました。今回はイ  
ンステップキックです。

シュートなど強く早いボールを蹴るためのキックです。

過日、低学年の大会会場であるチームの応援団と思えるお父さんが  
試合中常に「思い切り蹴れ!!」「前に蹴りだせ!!」とキックオ  
フからタイムアップまで怒鳴り続けている姿をみました。幸い葛飾  
FCの関係者でなかったので安心しました。「思い切り蹴れ」は「蹴  
っ飛ばしてしまえ」みたいに投げやりにも聞こえます。第一、思い  
切り蹴れとはどのようなことなのかさっぱり理解できません。  
強く早いボールを蹴るのか、遠くに飛ばすボールなのか? 強烈なシ  
ュートを求めているのか、センタリングなのか? 「思い切り蹴  
れ!」では全くわかりません。

サッカーの心得のある方でしたら、シュートは早さ強さよりタイ  
ミングとコースが大切なことは理解しているでしょう。パスは受け  
手とDFの位置、距離で強さを調節します。センタリングは早いゴ  
ロ、滞空時間の長いボール、ライナー性のボールを状況に合わせて  
蹴り分けます。この辺は中学生レベルでも蹴り分けています。実は  
サッカーのキックは思い切り蹴る必要は全くないのです。「思い切  
り蹴れ!」気持ちは多少わかりますが、正直迷惑な応援です。

思い切り足を振り回したところでボールは飛びません。

野球でもバットを振り回してもホームランは出ません。

バットの芯に当てない限りボールは遠くに飛びません。

テニスでもラケットのスイートスポットに当てない限り強いボー  
ルを返すことはできません。さらに、バットは硬くなければボール  
は飛びません。いくら番長清原でもスポンジのバットではホームラ  
ンは絶対に打てません。シャラポア選手でもたるんだガットのラケ  
ットではスマッシュは決まりません。ま~シャラポア選手はその姿  
を見ているだけでもオジサンは満足ですが・・・

「ちょっと、アンタ どこ見てんのよー!!!」

オット脱線さて、ボールを飛ばすスポーツに共通している点は

\*強く振るのではなく芯に当てる。

\*硬いものに当てる。

この二つが特に大切です。そうでした、オトーサンのゴルフも同じですよね。サッカーのキックで芯とは、インサイドキックであれば内くるぶし、インステップキックでは足の甲です。ここにしっかりボールを当てることです。硬いものとは、足首を固定することです。足首を固定するためにインサイドキックでは、前回説明しましたが、足の親指を上に出します。インステップキックでは足の親指を下に向けます。こうすると足首が伸びて足首がぐらぐらしません。そして足の甲にボールに当たります。

さてトレーニングです。

まず、最初に足首を伸ばす運動から始めます。

椅子に腰掛けて下さい。

膝を少し上げて足を浮かせて下さい。

その状態で足の親指を下に向けて下さい。足首が真っ直ぐ伸びるはずですよ。

親指を元に戻して下さい。すねと足首が直角になります。当然。

足の甲を上下に動かして下さい。

ではこれを繰り返して下さい。

Hi Hi Hi 足の親指下、足首真っ直ぐ 真っ直ぐ 足首元  
Hi Hi Hi 足の親指下、足首真っ直ぐ 真っ直ぐ 足首元

これでキックの条件である「固い足の芯」ができます。

この運動は左右両方の足で行って下さい。足首を伸ばす運動ができたら次です。

立ち上がってください。今度は足を振ります。思い切りの必要はありません。片足立ちになり蹴り足の足首を真っ直ぐにして膝から下を軽く振って下さい。そして、つま先が床すれすれの位置にくるように立ち足の膝を軽く曲げて下さい。

足全体を振る必要はありません。膝から下だけを軽く振ればよいのです。ただし足の親指を下に向けて足首はピンと伸ばした状態を保って下さい。

それでは始めますよ。立ち上がってください。

Hi Hi Hi (足首のばす)膝下振る 膝下振る 膝下振る  
Hi Hi Hi (足首のばす)膝下振る 膝下振る 膝下振る  
片足立ちですが体がフラフラしてはだめですよ。

空気を抜いたボールを足元に置いて軽く足の甲を当てるとさらに感じがつかめます。

そうそう、歳をとるとバランス感覚が鈍り片足立ちでフラフラしますよアレ、オトーサンのフラフラは昨晚のお酒が残っているため

でしょう！それでは、お酒がさめてから次にしましょう。

今回は「踏み込み」です。キックはこれで決まります。大切な「踏み込み」です。