

葛飾 FC ニュース

VOL21 2005 5月号

【平成 17 年度 葛飾 FC 保護者会報告】

4月23日に総会が開かれ、葛飾FC5年目がスタートしました。内容を一部報告、一部補足いたします。総会資料をお持ちでない方は、事務局までお問い合わせください。

1) 横堀代表挨拶

2) 前年度会計報告

・16年度会計担当の櫻澤さんより報告（総会資料参照）

3) 平成17年度クラブ規約(案)の承認について

・説明（総会資料参照）の後、承認される。

・第七章 車両使用規定 3.車両で移動する部員は、交通費として1人1回500円を徴収する。都合により、現地集合又は解散する児童がいたとしても減額しない。

4) 新スタッフ紹介

・新スタッフが紹介され、承認される（総会資料参照）

・平成17年度学年代表/副代表 紹介

1年 三橋 2年 大長/衛藤

3年 先生/関口 4年 横内/長谷川

5年 伊藤/足立 6年 高橋

5) 平成17年度活動予定について

・現在決まっている大会参加予定は下記の通り。

5月 5年 春季市民大会

7~8月 5,6年 船橋選手権

9月 1~4年 夏季ミニサッカー大会

10月 5年 東武カップ

11月 6年 秋季市民大会

12月 1~4年 冬季ミニサッカー大会

3月 6年 船橋招待

・低学年リーグは6,7,9,2月。

・親子サッカーは5月21日。

日程は変更になる可能性があります。

葛飾小グラウンドでの練習は、原則として第1,3土曜日と第2,4日曜日です。

6) 保険及び会計について[会計保険担当 大山]

・本年度も年間掛け金500円の保険に加入。ケガをした場合、通院4日目から保険金が支払われるが、保険担当まで連絡頂ければ、ハガキをお渡しするので個人で請求してください。

・会費については、月会費1000円を年3回に分けて集金。

7) 備品等の購入について

・今年度高学年用のユニホームを購入予定。

・平成16年度卒業生よりボールケースが寄贈された。

8) 確認事項について

・詳しくは総会資料を参照下さい

引率について

引率者は引率終了後、事務局へ試合の結果についても報告する。予選通過により、次試合のグラウンドの手配等早急な対応が必要となりますので、必ず事務局へ試合結果の報告すること。

トイレ掃除について

倉庫にトイレトーパー、彗がありますのでそれを使用する。ゴミは当番が持ち帰る。電気が消されているか確認。練習人数表のケースに鍵を入れて、倉庫引出しに返却すること。

ピプスの洗濯について

通常の練習時は、トイレ当番が汚れたピプスを持ち帰り洗濯し、次の練習日に持参する。試合で使用したピプスは引率者が持ち帰り洗濯する。

練習人数予定表について

グラウンド使用の報告として学校側へ提出する練習人数予定表を記入すること。

<コーチ>

練習開始時に、トイレの鍵入っている袋ケースを朝礼台の上置く。練習時の部員人数に加え、見学にきている大人の人数も加算し記入する。試合等で不在の学年については、その旨を備考欄に記入する。

<トイレ清掃当番>

トイレの鍵をケースに入れ返却をする際に練習参加人数予定表が記入されているかチェックし、記入されて無い場合は、コーチに記入してもらう。

<FCスクールのトイレ掃除当番>

コーチではなく、当番の方が「練習予定人数表」の記載を行う。

9) 学年ごとの確認・意見交換

・以下に、質問応答の会話を抜粋します。

・大会とトイレ当番の日程が重なった場合はどうするのですか(5年母)?

他学年(今回は4年、3年)の母達と話し合ってください。変更し合う各学年代表(母)が調整し、取りまとめるようにお願いします(事務局)

【お知らせ】

平成16年度葛飾FC卒業生よりキャスター付
折り畳み式ボール入れの寄贈がありました

・持ち物には必ず「葛飾FC」と「名前」を書いてください。特にボールの名前は薄くなりやすいので、時々チェックしてください。

・ホームページに氏名を掲載することについて、ご意見や「掲載しないで欲しい」という要望等がありましたら、副代表・大平宛ご連絡ください。

【春季市民大会4年生、5年生結果】

葛飾FC レアル

・予選リーグ 3勝1敗(得点10・失点5)グループ2位
vs.船橋法典FCB 3-0 植野修平3
vs.二宮FC 2-1 植野1, 和川諒太1
vs.小栗原FC 5-1 植野3, 武末啓幹1, 山田晃平1
vs.習台FC 0-3
・準決勝リーグ 1勝2敗(得点2・失点4)グループ3位
vs.船橋JYS 0-1
vs.三山FC 2-0 植野1, 花島健吾1
vs.ゴールジュニアスA 0-3

葛飾FC ミラン(4・5年混合チーム)

・予選リーグ 1勝3敗(得点・失点)
vs.習台スターズ1-0 今田健1
vs.金杉FC 0-1
vs.中野木FC 0-5
vs.船橋法典FCA0-12

葛飾FC U10

vs.芝山東 1-4
vs.ゴールジュニアスB 1-3
vs.薬円台南 0-3
vs.二和FC 0-2

5・4年生、コーチ、応援の父母の方々お疲れ様でした。下記の横堀コーチのトレーニングを読んで次の試合に備えましょう!

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 VOL.3

先日OB会があり参加してきました。

連休中の中日で参加者が少なかったのですが懐かしい顔のほかに見覚えのある顔が幾つかあります。

一人は国際審判員でW杯でも主審を務めた彼。

もう一人は、元Jリーグで代表選手。今は引退してS級コーチの資格取得に向けて修行中だそうです。これはいいチャンス指導で解らないことを聞いてみる!根っからのミーハー根性も後押ししてくれる!ビール片手に彼に歩み寄る。風貌からして先輩とわかるからいやな顔はできない。そうだ俺は君の先輩だ!ただしサッカーは君より数段下手だ!

質問の内容は「利き足」です。いつもこのことは考えていましたが指導書にも説明がありません。(裏面に続く)

キックで得意な利き足を伸ばすトレーニングがいいのか、苦手でも両足で蹴れるようにトレーニングさせた方がいいのか？です。

応えはシンプル

右利きは練習で両足使いになれるので左足も練習したほうがいい。

左利きは、練習しても右足は上手に蹴ることがなかなかできない。

結果として、蹴ることはできるが両利きにはなれない。

筋肉のバランスが違うみたい。

ただし、左利きはそれが大きな武器になるので得意な部分を伸ばすトレーニングがいい。

この話は何人かのコーチに伝えましたが皆さんも知っておくと良いです。

それと左利きの子供がいたら将来有望と見ましよう。

そうそう、逆に彼から私への質問は

「無償のボランティアコーチですか？」でした。

応えはシンプル

「今は無償だが、将来、子供達には必ず俺の年金を負担させる」(笑い)

さて、今回は踏み込み足です。

キックしたボールの飛ぶ方向や高さは踏み込み足で決まります。

しっかり踏み込まないといいキックにはなりません。

踏み込みは体のスピードを足に伝えるためのものです。

Jリーグの選手のゴールキックやコーナーキックでは数歩の助走でもボールは遠くへ飛びます。

他方、子供達は遠くから助走をしてもボールの勢いが出ません。

これはミートが上手くできないだけではなく踏み込みがしっかりしていないからせっかくの助走のスピードが振り足に伝わっていないからです。

*** 踏み込み足の位置とボールの方向**

なれない人がボールを蹴ると真っ直ぐには飛びません。

右足で蹴るとボールは左方向に飛びます。

またこの時蹴った跡のけり足は踏み込み足の前にあり左右の足が交差する形になっています。これは通称「巻き込み」と呼んでいて、踏み込み足がボールに近すぎるのです。

反対にボールから離れすぎるとボールは蹴り足方向、右足で蹴ると右方向に飛びます。

ボールが真っ直ぐ飛ぶためには踏み込み足とボールの距離は握りこぶし一個分が目安と言われています。

個人差があるため、たくさんボールを蹴って自分に適した位置を体に覚えこませて下さい。

踏み込みの深さ(縦方向)は深く踏み込むとボールは低い弾道で飛びます。

浅く踏み込む(ボールの手前)とボールは上に上がります。

ただし、あまり浅いと足の先がボールにあたり勢いのないボールになります。

フラフラと上に上がるだけで前に飛びません。

***では、トレーニングです。**

ボール(空気を抜いたボールで可)を用意して下さい。

ボールを床に置き半歩後ろに立ってください。

軽くキックのフォームで踏み込んでみて下さい。

この動作は「イッチ」掛け声だけです。

非常に単純な動作です。

「イッチ」「イッチ」「イッチ」「イッチ」

最初はボールの真横にしっかりと踏み込んで下さい。

ボールを蹴る瞬間は片足立ちになります。

体のバランスを上手に取れない方は体がフラフラします。

小さな子供などはバランス感覚を養うためにケンケンなどをさせると良いでしょう。

今度はインステップで軽くボールにミートして下さい。

蹴り足が真っ直ぐ前に着地しますか？

ボールに近いと足がクロスします。

【葛飾FCスクールについて】

1. 葛飾FCスクールへ5年・6年生が5月9日(月)より参加可能になりました。

2. スクール規約一部変更のお願い

規約 3、参加資格

入部 申込み期限：原則として毎月末までに各学年代表(母)へ所定の申込書を提出する

変更後：原則として各学年代表(母)へ所定の申込書を提出し、事務局へ連絡、スクールコーチへ毎月末までに連絡するものとする。 コーチへ入部する前月末まで連絡 翌月より参加

退部 申込み期限：原則として毎月末までに各学年代表(母)へ所定の申込書を提出する

変更後：原則として各学年代表(母)へ所定の申込書を提出し、事務局へ連絡、スクールコーチへ前月末までに連絡するものとする。 コーチへ退部する前月末まで連絡 翌月より退部

変更理由：月末までに学年代表へ連絡ですと、事務局から奥山コーチへの連絡が翌月になる為。

今後の入退部の届出書を改めました。途中からの申し出の場合、事務処理を省くため、部員からの届出を学年代表・事務局を通して直接、市川カネツカサッカースクール・奥山コーチへFAX送付する形をとりました。

ご了承下さい。右に資料を添付いたします。

また、学年まとめて参加を開始する場合は(5・6年の場合)総会時配布したスクール規約添付の参加申込書に記入し受付け、事務局がまとめて奥山コーチへ連絡いたします。

市川カネツカサッカースクールのホームページのアドレスは

http://www5f.biglobe.ne.jp/~kifc/ です。スクールの担当をして下さっている奥山コーチのプロフィール等ご覧になれます。

FAX 送付状
市川カネツカ
サッカークラブ御中

船橋市葛飾FC
平成 年 月 日

葛飾FCスクール入部届

スクールの目的及び規約に同意し、平成 年 月より入部します

児童氏名_____ 学年 年

保護者氏名_____ 印

緊急連絡先_____

平成 年 月 日

FAX 送付状

市川カネツカ

サッカークラブ御中

船橋市葛飾FC
平成 年 月 日

葛飾FCスクール退部届

下記児童は、平成 年 月末日をもって退部します

児童氏名_____ 学年 年

保護者氏名_____ 印

平成 年 月 日