

夢見る ホッケー教室 in 関西大学 実施要項

- 趣 旨 元日本代表選手よりホッケーの楽しさやホッケーの細かい技術、戦術を伝えると共に、大学生の競技力向上につなげ、関西エリアから世界に羽ばたく選手の育成につなげる。
- 主 催 (公社) 日本ホッケー協会
- 主 管 関西大学ホッケー部
- 期 日 令和4年5月22日(日) 10時から13時30分
- 場 所 関西大学千里山学舎北広場
- 参加者 関西大学ホッケー部 男子 24名
関西大学ホッケー部 女子 19名
- 講 師 富田恭平 山下彰子
- その他 新型コロナウイルス感染症対策を講じたうえで実施する。

○教室内容

- 10:00 w-up アクティビティ
- 10:30 ゲーム
- 11:00 リズムパス
- 11:20 Pod を使ったカラートレーニング
- 11:55 2 v 2
- 3 v 3
- 浮かせてボール雨をうつ TR
- 囲まれた時のボールキープ
- 12:30 ゲーム
- 13:10 質疑応答
- 13:20 終了

【成果】

大学生の男女を対象にコーチングを行った。序盤にいきなり試合形式でのトレーニングを行い、その中で見えてきた課題や、学生の中で感じている課題に対して部分的なスキルアップにつなげた。特に意識したポイントとしてはパスである。トレーニングとしては、音楽を使ってリズムをとりながらパスを行い、状況にあったパスの強弱を向上させるものや、Pod を使ったカラートレーニングで認知する能力の向上（認知から判断・行動までを瞬時に行う）というスキルなどである。このトレーニングを行う前と後を比べると、意識的な部分も変化が見え、ゲームの中ではより一層テンポアップしたように感じた。

そして、印象的だったのが試合中のコミュニケーション能力であった。コーチングの声、適切な情報の声、ポジティブな声かけ、その場に合った声かけが既にできている印象だった。さらには、関西大学の選手は個々人が素晴らしいスキルを持っており、関西大学のカラーも感じた。このホッケー教室を機に、もっと関西大学らしいチームを作り上げ、レベルアップしていくのを今後も期待したい。



