

夢見るホッケー教室

supported by  損保ジャパン



in 武蔵大学 実績報告書

- 趣 旨 武蔵大学に対してオリンピックを派遣し、ホッケーの楽しさを伝えるとともに、ホッケー技術の向上・普及・発展を図る。
なお、本事業は新型コロナウイルス感染拡大防止対策を講じた上、実施する。
- 主 催 (公社) 日本ホッケー協会
- 期 日 ①令和4年6月11日(土) 9時00分から12時
②令和4年6月12日(日) 9時00分から12時30分
- 場 所 武蔵大学 朝霞グラウンド
- 参加者 ①令和4年6月11日(土) 武蔵大学ホッケー部 男子 14人
" " " 女子 18人
②令和4年6月12日(日) 武蔵大学ホッケー部 女子 20人
- 講 師 山下 学 (東京オリンピック代表)
山田 明季 (東京オリンピック代表)
山下 彰子 (元日本代表)
- 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。

【実施内容】

①令和4年6月11日（土）

女子

9:00 w-up

9:30 パス回し（事前の準備を意識）

9:50 ゴールスコアリング

（シュートスキルの習得）

- ・リバースヒット
- ・スクイズ
- ・ダイレクト など

細かい技術的なポイントを指導

10:30 1v2、2v3（エリアを限定）

ATT ボールをもらう前に確認する意識、状況判断

DF コーチングと意図的な守備

11:20 ゲーム

スペースの使い方

フィードバックを通じてコミュニケーション力の強化

12:00 終了

男子

9:00 w-up

9:30 3人パス（周りを見る）

プレーヤー全員でパス回し

（ハーフコートボール4つ）

10:00 レシーブ

- ・オープン
- ・クローズ
- ・ダイナミック

ポイントなどを細かく指導

10:40 ボールの受け方 1v1

実践に近い状況でのボールレシーブ

11:00 グリッド内での1v1（ゲーム形式）

ATT レシーブ→パス（トレーニングしたことを実践に近づけて）

DF プレッシャーを強くかける（相手を自由にさせない）

11:45 PCA

12:00 終了

②令和4年6月12日（日）

女子

9:15 w-up

アジリティ、ステップワーク

9:45 レシーブ、ストローク（基本的技術の習得）

- ・プッシュ
- ・スweep
- ・ヒット

各項目のスキルポイントを伝授

10:30 レシーブ→シュート

10:50 リード

- ・ボールの受け方
- ・リードのさまざまな種類を指導

11:15 1v1 2v1

(リードのスキルを生かして)

11:30 トライゲーム

学んだことを実践で試してみる

12:10 質疑応答

12:30 終了

【所感】 (山下彰子 筆)

この2日間では、オリンピックで得たものや、今までの経験を大学生に伝えることだけでなく、武蔵大学の選手がどのような悩みを抱えており、どのようなことを教わりたいのかを事前に相談し、トレーニング内容につなげた。内容としては、ベーシックスキルを中心としたメニューで行い、個々の課題や悩みを細かく指導することによって、選手の考え方やプレーの幅が広がったと感じた。

学生からは、「終始楽しかった」「ホッケーの技術では新しいプレーの幅が広がり、各々がぶつかっていた課題も克服の方法を見つけられたように感じた」「考えることや伝えることの大切さを学んだ」などの声も上がった。

このホッケー教室では、一人ひとりと向き合う時間も大切にしていたため、さまざまな質問に対して親身に対応する場面も多く見られた。選手にとっては今まで教わったことのない指導を受けることができ、貴重な機会であったと思う。また、選手だけでなく指導者も学びが多く、選手への伝え方や選手が抱えている課題解決方法など、いかにより良いチーム・個々にできるか考えながら指導した。そして、お互いがより良い時間にしようとする試みもあり、この経験は選手だけでなく指導者にとっても貴重な経験であったことは間違いない。今後もこの活動を通じて、ホッケーの楽しさ、夢や希望、そしてレベルの高い技術をたくさんの方々に伝えていきたい







