

# 夢見るホッケー教室

supported by  損保ジャパン



## In 東京大井(大学の部) 実績報告書

- 趣 旨 東京都の大学生のホッケー選手に対して競技力向上とホッケー競技の普及のため、ホッケーオリンピック/日本代表選手より、ホッケーの楽しさを伝えると共に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
- 期 日 ①令和4年8月4日(木) 9時~17時 47名  
②令和4年8月5日(金) 9時~17時 30名
- 場 所 大井ホッケー競技場 サブピッチ
- 講 師 藤尾 香織 (アテネ・北京・ロンドンオリンピック代表)  
浅野 祥代 (ロンドン・リオ・東京オリンピック代表)  
及川 栞 (東京オリンピック代表・現日本代表)  
新井 麻月 (元日本代表)  
山下 彰子 (元日本代表)
- 参加者 ①学習院大学女子ホッケー部、成城大学女子ホッケー部  
上智大学女子ホッケー部、東京大学女子ホッケー部  
②学習院大学女子ホッケー部、成城大学女子ホッケー部  
東京大学女子ホッケー部、慶應義塾大学女子ホッケー部
- 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。
- 担 当 学習院大学女子ホッケー部監督 澤谷 保典  
[Ooji1973@gmail.com](mailto:Ooji1973@gmail.com)

## ○教室内容

8月4日(木) 47名

9:00 開校式

9:10 w-up ストレッチ、Pod TR

10:20 質疑応答タイム (大雨のため)

11:00 スキル (1v1・シュート・パス)

11:30 お昼休憩

\*休憩時間に各学校の課題に対してアドバイス

13:00 w-up アクティビティ

13:30 スキル3種類

① 1v1 認知→判断を瞬時に

目的はゴール!という意識

2v1 ボールを奪ったら攻守の切り替え

② パススキル

パスの正確性

レシーブからパスに繋げるまでを早く

③ ゴールスコアリング

ポジショニングの確認 (スコアリングポジション、両ポスト)

シュートに対する共通意識を伝授 (コースより枠に入れよう)

## GK

・ボールコントロール

・ハンドリング (グローブ)

・シュート練習

\*シュートに対するポジショニングの修正

\*タッチに対してのポジショニング、ブロックのいきかた

15:00 2v2、3v3、2v2v2

スモールサイドゲーム

攻守の切り替え・シュートに対しての意識

15:50 ゲーム (11人制)

意識するポイントを提示

\*コミュニケーション、コーチング

16:30 終了

8月5日(金) 30名

9:30 w-up アクティビティ

9:40 スキル3種類

① PodTR (視野の確保、ボールコントロール、ボディコントロール)

ルックアップする意識

② ゴールスコアリング

ゴール前でのリードするタイミングとパスのタイミング

③ DF スキル

(1v1 の基本姿勢、スティックの持ち方、足の運び、角度、距離)

\* ジャブでボールにつくつかつかないかの距離を意識

相手と自分の右肩が一直線なところで FW に一方向しか与えない角度にたつ。

足の運びは細かくステップ踏む！

11:10 パート別質疑応答

(質問に対してコート内で見せながら指導)

11:40 及川選手に質問

12:00 お昼休憩

\* 休憩時間に各学校の課題に対してアドバイス

13:30 w-up

14:00 1v1 → 3v3

2v2v2

15:00 ゲーム (11 人制)

試合ごとに意識するポイントを提示

\* コミュニケーション、コーチング

\* 首を振ってポジショニングの確認

\* スペースがあるボールサイドと逆の方にボールを運ぶ

16:30 終了

【所感】

>>参加者

学習院大学女子ホッケー部監督 澤谷保典さま

・個々の指導内容については申し分なしです。山下さんのボールコントロール、新井さんのゴールスコアリング、及川さんの DF スキル、浅野さんの GK コーチングと個別のコーチングについてはそれぞれ細かく、指導して頂けると感じております。また、対人練習においても状況判断し都度考え、次のプレーを選択する内容で初心者が多い学生には新鮮なトレーニングであったと思います。

・改善点について、上記の個別のシチュエーションのトレーニングは重要で理解できますが初心者が多いだけに『なぜ今やっているトレーニングが必要なのか』といったホッケーの基本的な考えから落とし込みが必要であったのかと思います。全体的な考えがあって個別のトレーニングが生きてくのではないかと思います。

・要望事項 今回参加した大学は監督・コーチは存在するものの監督・コーチの帯同は休日の土日がメインで平日のトレーニングについては学生が自ら考え、運営しなければならない環境下にいる学生がほとんどであったと思います。自分達で運営するにあたりトレーニング方法等を学生に教示してあげるのも一考かと感じました。関東の学生達はトレーニング方法の引き出しが少なく苦慮しているとの話を耳にしますのでグラウンドレベルで実施するスキルトレーニング以外にも座学等でホッケー IQ を高める仕組みも今後取り入れて頂ければ学生にとってよりプラスになる事業になると要望させていただきます。

### 東京大学女子ホッケー部 橋詰南菜さま

東京女子大学フィールドホッケー部は部員全員が初心者で、常任の指導者がいないこともあり、初めて知ることが多かったです。基礎的なことを世界で活躍された選手の方々に教えていただいたことが本当に嬉しく、勉強になりました。何よりも、2日間を通して楽しいという気持ちが大きかったです。また、あまりホッケーに対してモチベーションが高くなかった部員から、「楽しかった」という声を聴き、私自身とても嬉しかったです。技術面以外のチームビルディングやストレッチについても親身に話を聞いてくださり、ありがとうございました。今後もホッケー教室で学んだことを生かし、レベルアップしていきたいです。2日間ありがとうございました。

### 慶應義塾大学女子ホッケー部 金子桃子さま

フィールドはプロ選手の方々に、基礎トレーニングからホッケー技術、コミュニケーションに至るまで、様々なことをご指導頂き、大変貴重な経験をさせて頂きました。また、普段は違う環境でプレーする人たちと一緒にプレーし、意見を交わし、たくさんの刺激をもらうことができました。とても楽しかったです。もっともっとホッケーを頑張ります。本当にありがとうございました。

基礎技術の講座だけでなく、講義ではトップの選手に沢山質問をできて有意義な時間だった。普段とは異なるアップや練習の機会を通してホッケーを楽しむことができ、日々の練習のモチベーションアップにも繋がった。ゴールキーパーポジションとしてもこのような機会は貴重で有り難かったのも、また開催されたら参加させて頂きたい

### >> 講師

#### 藤尾 香織 (アテネ・北京・ロンドンオリンピック代表)

8/4(木)は悪天候のため午前中は急遽質疑応答となった。質疑応答については大学生へ各講師丁寧に対応しており、また大学生も普段の悩みなどの解消の糸口へ繋ぐ事ができたとても有意義な時間となったのでは？と感じた。しかし講師が2つのグループに分かれ、それぞれ対応となったため、お互いのグループが何を話したか共有する事ができなかったため残念に思う。また不効率であったと感じる。テーマを決めずに質疑応答となったため、少しお悩み相談に類似した時間となり、各大学の悩みに対応する形がお昼時間まで有する形となったので、講師への負担は少し大きかったように感じる。悪天候時の対応として、質疑応答はテーマを決め、各大学にホッケーの戦術戦略に対する共通認識を深める時間にできたらさらに良いものとなるのではないかと感じた。

午後の各セッションでは、ちょうど良いタイムスケジュールで進行されていた。初心者グループもあり、レベルの差が少しあったので、もしかしたら初心者は他のグループと一緒にローテーションではなく、別のスペースで基礎基本をレッスンする時間を作ってあげた方が効率的だったかもしれないと感じた。夢見るホッケー教室の講師として大学生を指導したのは初めてであったが、東京のホッケー人口の多くが大学生であることから、東京全体のレベルを上げる手段としてはとても良い取り組みと感じた。

#### 浅野 祥代 (ロンドン・リオ・東京オリンピック代表)

都内の大学生が集まったのホッケー教室でしたが、講師と選手だけでなく選手同士もコミュニケーションを取り合って行われていました。積極的に講師に質問したり、教えてもらったことをコート内でチャレンジする姿が多くみれて指導側も選手側も充実した2日間になったと思います。ありがとうございました。

### 及川 栞（東京オリンピック代表・現日本代表）

最初に普通のアップではなく、色々な角度からホッケーに使う動きを取り入れていたことがすごく良かった。これからどんどんバリエーションを増やしていったら運動能力の高さにつながると思う。また、最初に各校の課題がどのようなものかヒアリングし、メニューにつなげて良かったかなと感じた。

### 山下 彰子（元日本代表）

大学生対象のホッケー教室は初めてではなかったものの、4校も集まって開催ということは今までで初めてだった。そのため、各学校が何を求めているのか把握できていなかったため、プログラムを作成するのも苦労した。さらには、地域との連携とは違い、単体での開催であったため応募していた方とのコミュニケーションがうまく取れなかったことから、方向性のずれを感じた。やはり、開催地とのコミュニケーションを事前に細かく取る必要があり、要望も事細かく把握しておくことが教室内容につながるのだから、これからは改善していきたい。

だが、参加していただいた選手からは「楽しかった」「とても勉強になった」などの感想をいただき、ホッケーの楽しさというものは伝えることはできた。さらにはレベルの高い指導者がいる中で、大学生にとってはレベルアップするきっかけになったのではないかと感じた。コミュニケーション力もあり、指導者と選手だけでなく、選手同士でコミュニケーションが図れたこともとても良かった。

### 【教室風景】





