



In 東京 2022 年度 実績報告書

**趣 旨** 東京都の子どもたちに対して、ホッケーの楽しさを伝えると共にホッケー競技の普及へつなげる。また、コロナ禍のためスポーツをする機会が減少している状況を踏まえて、改めてスポーツの楽しさを伝える。

**主 催** 公益社団法人日本ホッケー協会  
大井ホッケー競技場（アメニス海上南部グループ）

**主 管** 一般社団法人東京都ホッケー協会

**期 日** 第1回：令和4年7月18日（月・祝） 10:30～12:00  
第2回：令和5年1月28日（土） 10:30～12:00  
第3回：令和5年3月21日（火・祝） 10:30～12:00

**場 所** 大井ホッケー競技場メインピッチ  
※東京 2020 オリンピックメイン会場  
（品川区八潮 4-1-19）

**参加者** 小学生以上の東京都民 38 名

**講 師** 山田 明季（東京 2020 大会出場）  
小林 真由美（北京・リオオリンピック出場）  
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。

**担 当** 東京都ホッケー協会 多氣洋平  
[yohei.taki@metro-hockey.tokyo.jp](mailto:yohei.taki@metro-hockey.tokyo.jp)  
（公社）日本ホッケー協会\_YumeProject グループ 山下彰子  
[akkyhpy5959@gmail.com](mailto:akkyhpy5959@gmail.com)

損保ジャパン  
SOMPO

**夢みるホッケー教室**  
supported by 損保ジャパン

オリンピック/日本代表によるホッケー教室  
初心者大歓迎!

参加無料

世界で活躍するホッケー日本代表選手などを講師として迎え、  
全国の子どもたちにホッケーの楽しさと  
夢に向かって挑戦する素晴らしさを伝えています。

2022年度の開催スケジュール	
2022	7.18 月・祝 (10:00 受付) 10:30 ~ 12:00 会場と定員40名
2023	1.28 土 10:30 ~ 12:00 会場と定員40名
2023	3.21 火・祝 会場と定員40名

会場 大井ホッケー競技場 メインピッチ  
※東京モテールから「大井競技場」下車徒歩約5分

対象 東京都民(小学生以上)  
※要予約申し込み制  
※市民に定員が満員の場合は当日受付も可

持ち物・服装 運動できる服装、飲み物  
※スティック、シューズは別料金で貸出します。

申込み 東京都ホッケー協会  
ホームページより  
申込みはこちら

主催：公益社団法人日本ホッケー協会 (JHA)、大井ホッケー競技場 (アメニス海上南部グループ)  
主管：一般社団法人東京都ホッケー協会 (THA)

スポーツクリ  

## ○教室内容

10:30 開会式

### ◆経験者パート

10:35 経験者 A

#### スキル①

→守備の姿勢とスティックポジション

足をフラットにしないこと、足を守ること、どんな動きにも対応できる姿勢でいること、ボールの突き方

→ジャブをするためのスティックの握り方

#### スキル②

→2v1 からの 3v2

リードのタイミング、数的優位の時の崩し方を意識

→グリッド内で 4v1 からシュート

パス、トラップを正確に！

味方が取りやすいボールでパスする

姿勢を低くプレーする

\*コミュニケーションもしっかり図ること

10:55 経験者 B

#### スキル①

視野を広くするトレーニング

→視線を上げられるような工夫をしたドリブル練習

前だけでなく前後左右どこでも自由自在に動けるように

ボールも見ながら前も見て、音も聞き取って（3つの要素を入れてトレーニング）

#### スキル②

シュート練習(フォア、リバーススイープ、浮き玉タッチ)

ボールの位置、目線、上下動きしない

普段使わないシュートをチャレンジ

11:20 ゲーム

講師と一緒にプレー！

11:30 終了

### ◆未経験者パート

10:35 ホッケーのルール

10:40 スティックの持ち方

グリッド内ドリブル

(音楽を使って動く・止まる動作)

グリッド外ドリブル

(音楽に合わせて方向を変える動き)

11:00 シュート

狙った場所に打ってみる

11:20 ゲーム

講師と対戦

みんなで試合

11:30 終了

## ○所感

前田祐介(一般社団法人東京都ホッケー協会 理事(普及担当))

今年度3回目となる夢みるホッケー教室も素敵な講師にご対応頂き、とても盛況な教室となった。経験者と初めての方とを分けて実施。初めての方は、小学生低学年が多い事もあり、分かりやすく、積極的に、楽しく取り組めるメニューであった。ポジティブな声かけ随所に見られ、常に笑顔が溢れていた。経験者側は、学年で分けて実施。普段の所属チーム・クラブでの練習と違い、バラエティに富んだメニューやより実践的な練習で、こちらも参加者は積極的にかつ、参加者同志で声を掛け合うコミュニケーションも見られた。最後は、講師とサポートスタッフとのミニゲーム。参加者が楽しんだのはもちろん、観戦されていた保護者も盛り上がっていたのが印象的であった。今年度3回実施いただいたが、どの回も盛り上がり、参加者が笑顔で楽しく取り組んでいた。講師の方々のメニューや伝え方、接し方によるところが大きいと感じた。参加者に大きな刺激を与えて頂いた本教室を来年度もぜひ実施頂きたい。

山田 明季(東京 2020 大会出場)

今回の夢見るホッケー教室ではみなさんが、楽しそうに参加してくれていて本当によかったです。失敗を恐れて挑戦しにくいと感じることも練習を重ねるとあると思いますが、向上するには何度も何度も失敗をしてそれでもチャレンジを辞めないマインドを持つことがとても重要なので、是非今後たくさん挑戦をしていって欲しいと思います。ありがとうございました！

### 小林 真由美（北京・リオオリンピック出場）

今回の夢見るホッケー教室では、経験者の皆さんにスキルアップのためのレッスンを行いました！！守備の時の姿勢やスティックポジション、周辺視野を広げるためのドリブルなど、いつもと違うトレーニングでしたが精一杯頑張ってくれました！また、一緒にホッケーができる日を楽しみにしています！ありがとうございました。

### 山下 彰子（元日本代表）

今回、未経験の子どもたちと一緒にホッケーにチャレンジしました。子どもたちにとっては全てが初めての体験だったと思いますが、みんな積極的にチャレンジし、一生懸命スポーツに取り組めていたと思います。スティックを初めて持った子どもたちも、最後は一緒に試合まですることができましたし、みんなで協力してホッケーをする姿も見受けられ、この短時間で子どもたちの成長をととも感じました。ホッケーだけでなく、どんなことに対してもチャレンジすることを忘れずに取り組んで行って欲しいなと思います。ありがとうございました。

○教室風景





