

# 夢見るホッケー教室

supported by  損保ジャパン



## 夢見るホッケー教室 in 「ホッケータウン棚倉（福島県）」 実施要項

- 趣 旨** 全国のホッケー未経験者やホッケー経験者に対して、ホッケー競技の普及と競技力向上のため、ホッケーオリンピックや元日本代表選手より、ホッケーの楽しさを伝えると共に、世界へ羽ばたく選手の育成につなげる。
- 主 催** 公益社団法人日本ホッケー協会
- 共 催** 棚倉町 棚倉町教育委員会
- 主 管** 福島県ホッケー協会
- 協 力** ENEOS株式会社
- 後 援** 福島県スポーツ協会 棚倉町スポーツ少年団 棚倉町ホッケー協会  
福島民報社 福島民友新聞社 NHK福島放送局 福島テレビ 福島中央テレビ  
福島放送 テレビユー福島
- 開催日** 令和6年7月6日（土）
  - ① 10:00～12:00 小学生以下の未経験者（幼児を含む） 24名  
スポーツ少年団経験者 21名
  - ② 13:30～16:30 スポーツ少年団・中学生経験者 49名
- 開催場所** ①棚倉町総合体育館 0247-33-3160  
②ルネサンス棚倉多目的広場（人工芝） 0247-33-4111

## ○教室内容

<10:00～12:00 小学生以下の未経験者（幼児を含む）、スポーツ少年団経験者>

10:00 開会式

10:10 w-up（楽しく身体を動かそう）

真似する動作、バランス、瞬発力などを取り入れたプログラム

10:20 ホッケースキル

<未経験者>

「ドリブル」

- ・スティック持ち方
- ・フォアターン、リバースターン、八の字

ポイント

足をしっかり動かして膝を曲げる

まずはボールに慣れること

左手首をうまく回してスティックをコントロール

「シュート」

プッシュスキルの習得

ポイント

右手を力入れて押すことを意識

「スティックとボールに慣れる」

- ・スティックの持ち方、お約束の説明
- ・ボールキープの練習

<経験者>

「ドリブル、ボールコントロール」

- ・障害物を使って、ボールコントロール
- ・3Dスキル

ポイント

スティックでしっかりボールをコントロールすること

ドリブル中にも視野を確保すること

「パス、レシーブ、シュート」

- ・状況判断しながらスキルを選択する

ポイント

周りを見ることや声かけををする

11:10 ゲーム

11:40 エキシビジョンゲーム

11:50 サイン入り色紙じゃんけん大会、

12:00 閉会式

<13:30~16:30 スポーツ少年団・中学生経験者>

13:30 開会式

13:35 w-up

13:40 ホッケースキル

#### 中学生男子

- ・レシーブ（周りをみて判断する、バリエーションの習得）
- ・ドリブル（ボールをコントロールする）
- ・パス（味方の要求するところに正確に出す）
- ・シュート（意識して左右上下に打ち分ける）

#### 中学生女子

- ・ゴール前のリバウンド、ポジショニングの習得
  - ・1対1のDF（スティックの持ち方、相手のミスを誘うDF）
  - ・ドリブル（3D、左右ターン）
- スティックからなるべくボールを離さないようにコントロールする。視野の確保をする

#### 小学生

- ・だるまさんが転んだ
- ・ドリブルリレー
- ・魚釣り（ボール出しゲーム）

#### ○所感

生方 聡 様（福島県ホッケー協会 普及部 部長）

午前の部、当日参加を含め45名。内未経験者24名。道具を使ってボールを扱う楽しさを丁寧に教えて頂きました。大変好評頂き、教室開催の翌練習日にはスポーツ少年団体験入団に4名参加頂きました。本当にありがとうございました。

午後の部は経験者49名。ドリブル、リバウンド、ディフェンスの技術指導と取り組み方、当事者意識を持たせる話し方には私自身も非常に勉強になりました。

福島県には各種別1チームずつしかチームがありませんが、延べ100名近い人数で開催出来た事、未経験者が4分の1を占めた事は将来へ確実に繋がると考えております。

次回開催を計画し、この地域にホッケーの楽しさを更に広めると共に、オリンピックが誕生するような底上げを計りたいと思います。関係者の皆様、大変お世話になりました。

山田 明季（東京2020オリンピック代表）

楽しくやってくれてよかったですし、オリンピックに出たいと思っている子供達がいることも知れてよかったです。少しでもクリニックが子供達にとってよいきっかけや影響を与えられていると嬉しいと感じました。

小林 真由美（北京、リオオリンピック代表）

サポートしていただく方々との打ち合わせが必要だったと反省しています。せっかく指導者の方々にもお越しいただいていたので、事前にやることを共有して効率よく一緒に子どもたちへの指導ができればよかったです。

スキルアップしたいという想いが子どもたちから伝わってきたので、指導していてやりやすかったです。

中学生に対しては、PCD やセットプレーのバリエーションなど日頃指導を受けられないことを伝えることもできたのでは？と感じました。子どもたちと一緒にホッケーを通じて楽しい時間を過ごすことができ本当に嬉しかったです。

その一方で指導能力も上げていかないといけないと感じました。ありがとうございました。

北里 謙治（東京 2020 オリンピック代表 / ALDER 飯能）

ホッケーを通して子どもたちと一緒に活動できたことがとても良かったです。一生懸命に取り組む姿勢、学ぼうとする姿勢が感じられ、とても嬉しく感じました。

指導の方はカテゴリーごとにどうしたら子どもたちに分かりやすく伝えられるかなど、難しさを感じましたが勉強になりました。

本当に楽しい時間を過ごすことができました。ありがとうございました。

山下 学（東京 2020 オリンピック代表 / フリークス東京）

楽しくホッケー教室が出来てうれしく思います。短い時間でもどんどん上手く出来たことが多くみられて成長のスピードに驚かされました。ホッケー中にみられる笑顔が自分にとってとても嬉しく感じて、これからもホッケーを頑張っていきたいと思いました！本当にありがとうございました。

○教室風景







