

# OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年4月  
一般社団法人大阪府サッカー協会



## OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

4月から新入生が1人加わり2人で寮生活が始まりました。アカデミーとしての活動スケジュールでは月曜日にGKスクールの手伝いをしてもらいました。小中学生の指導のサポートをしてもらいましたが、選手自身が指導する事でGKとしてのスキルがより理解できるのではないかと感じています。火曜日はそれぞれチームで活動を行いその後、筋力トレーニングを行いました。水曜日はアカデミーでGKトレーニング、木曜日はチーム活動後に筋力トレーニング、金曜日はアカデミーでGKトレーニング、土曜日は午前中にGKトレーニングを行い、その後チームで活動をしました。そして日曜日はそれぞれチームで活動するというスケジュールで選手達は生活を送っています。GKアカデミーでのトレーニングはフィールドプレーヤーとの連携面でのシチュエーションがなかなか行えませんが、GKのテクニクや練習量は確保できるのでその部分で選手に理解してもらい、チームでのトレーニングでより意識高く取り組めるようにしていきたいと思っています。また筋力トレーニングも積極的にを行い、体幹であったりコーディネーションを高め、成長過程でアンバランスな部分を改善し、力強くスピーディに動けるフィジカルを身に付けていきたいと考えています。選手達は寮生活で生活リズムや規則に慣れないところはあるかと思いますが、親元離れてアカデミーで活動する意味や目標を常に確認しあって、限られた高校生活を目標達成のために費やしていきたい思います。また僕たち彼らをサポートする側も責任をもって彼らを人間的に成長させながらサッカーに取り組んでいきたいと感じています。



## OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

新年度のOFAGKスクールがスタートいたしました。新年度の登録者数はU-12は24名、U-15は8名の登録でした。新年度第1回のU-12、U-15両コースの活動を報告します。今月はU-12コース、U-15コース共に1回ずつでした。U-12は4月16日(月)レッスン1（基本姿勢）。U-15は4月23日(月)レッスン1（基本姿勢）をやりました。U-12のレッスン1（基本姿勢）では、まず姿勢について指導しました。その時パワーポジションという言葉を使い、いつでもどこでもすぐ動けるように伝えました（更に上半身は力まずにすぐに手が動かせます）。そして次に、構えるのはいつか？という事でタイミングの重要性を伝え、シュートを打たれる直前であることを伝えました。そして、ゴールを背にした時のスタートポジションの重要性を伝えました。この3点について終始コーチングし続けました。また、基本姿勢に関してはボールとの距離によって腰の高さや、足の位置が変わる事も重ねて伝えました（近距離では腰を落とし、シュートが無い遠距離では片足を前）。最後のゲームの時には、みんなかなり意識して行い、良い準備（スタートポジション、姿勢、タイミング）が出来ていれば良いプレーが出来ていました。U-15も同じレッスンをして、同様に3点についてフォーカスして指導しました。U-15ではOFAGKアカデミーの2人の高校生にも参加してもらい、どの年代においても、最も重要であることを伝えました。良い準備をし続けることの重要性と難しさが分かり、最後のゲームでも、それでプレーの優劣が決まることを体験できました。そして、相手が1タッチでシュートをしてくる時はその準備が難しいことが分かり、そこには予測（良い準備の一つ）が必要なことに気づけました。U-15の登録にはまだ空きがあります。U-15のスクール生をお待ちしています。



協賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-7-25 イトーダイ鞠本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://osaka-fa.or.jp>