

# OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2019年7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）

7月のテーマとして引き続きシュートストップを取り組みました。内容としては良い準備(ポジショニング、基本姿勢、タイミング)が常に出来ているかを確認しながらトレーニングを行いました。GKトレーニングでは良い準備をしてテクニックを発揮することが以前よりできるようになってきたと思います。GKトレーニングにプラスして筋力トレーニングでスクワットや体幹を鍛える日を増やし、より基本姿勢の安定性やパワーを発揮できるように取り組んでいます。GKアカデミーの取り組みとして、月末の休みを利用し大学生のGKと合同でトレーニングする事が出来ました。よりスピード感やパワーのレベルが高い中で自分が持っている力を発揮できるのか確認することが出来ました。スピードが早い中で準備する事、次のプレーを予測することに積極的にチャレンジできたのは良かったと思います。シュートストップも以前に参加した時よりも出来るようになってきたので、キャッチなのか弾くのかということや、プレー方向にこだわって今後活かしていければと思います。まだまだテクニックを発揮するのは難しかったですが、このようなレベルの高い環境下でトレーニングできたこと、普段より強いプレッシャーの中で準備の重要性を感じたことは選手にとって大きな経験になったと思います。トレーニングの中では失敗もありましたが積極的にトライできたことをポジティブに捉えてこうした取り組みを続けていきたいと思っています。



## OFA GKスクール

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

今月はそれぞれのコース共に1回ずつでU-15コースは7月1日(月)に、U-12コースは7月8日(月)で共にフィールドテストを行いました。内容は光電管を用いて10m、20m、40mのスプリント測定と、10m×5シャトル、バウンディングの3種目です。瞬間的なスピードやパワーがGKにとってはとても重要になってくるので具体的な数値を可視化することで子供達のトレーニングに役立ててくれればと思います。U-12コースでは引き続きローリングダウンを再確認した後ダイビングを行いました。ローリングダウンのフォームは前回よりも良くなりました。最初はダイビングに恐怖心もあるか思い切って踏み切れる選手が少なかったです。しかしトレーニングしていくうちに、正しい着地ができる体の使い方や踏み切り足、手の使い方など少しずつ改善が見受けられました。U-15のコースも同様にダイビングを行いました。以前スクールで受講している選手も多かった為スムーズにボールにダイビング出来る選手が多く見受けられました。よりプレー方向やキャッチにこだわる事、キャッチした後の起き上がりまで質を高めていけたらと思います。ゲームではそれぞれのコースでファインセーブが多くみられGKの醍醐味でもあるシュートストップに楽しさを感じてくれる選手が増えてきたように感じます。GKとしてのテクニックを習得しながらシュートを打たせたいためのコーチングも同時にゲームで身に付けていけるようにトレーニングしていきたいと思っています。



協賛

ユニバーサル株式会社、ユアSAM&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>