

出来ないから出来るハ！

# 親子で学べるスポーツコーチングガイド！

サッカーを教える教えるコツ

パス編

## 本教材のご利用にあたって

本映像教材は、運動がいまひとつ上手く出来ない子どもたちに対して、専門知識がない保護者など、どなたでも簡単にコツやヒントを、教えられるようにサポートするための保護者向けの教材です。

子どもたちにわかりやすく伝えることが出来るように、なるべく専門的な用語は使わず、どなたでも気軽に学べるように心がけております。

子どもたちは、ちょっとしたコツをつかむことで、きっと今よりも上手に出来るようになることでしょう。そのサポートを是非、ご家庭や地域で行っていきましょう。

子どもたちの運動に対する苦手意識が少しでもなくなり、今まで以上に楽しんで運動が出来るようになること願っております。是非、ご活用ください。

※本教材は、各運動や競技を上手に行うためのコツやそのヒントの一部を紹介するものです。

各運動や競技における指導法は技術理論などは、指導者の考え方や方針によって異なる場合があります。また、本教材は他の指導法等を否定するものではありません。主旨をご理解のうえ本教材をご利用ください。



National Institution For Youth Education  
独立行政法人 国立青少年教育振興機構  
「子どもゆめ基金助成活動」

この教材は、平成 30 年度子どもゆめ基金(独立行政法人国立青少年教育振興機構)の助成金の交付を受けて作成したものです非営利目的の青少年教育活動で使用するにはご連絡ください。

## 本教材の監修担当講師



フットサルスタジアム 蹴

メインコーチ 山田 晃義

### 【主な資格】

- J F A 公認サッカー C 級コーチ
- H F A 公認フットサル普及指導員

### 【選手経験】

フットサルプレイヤーとして何度も全国大会に出場！Fリーグが出来る前のフットサル日本一を決める大会（第4回地域チャンピオンズリーグ全国大会）準優勝！

同大会ベスト5の1人に選ばれる。

- 白石高校サッカー部で選手として出場し北海道大会準優勝
- 北海学園大学サッカー部で選手として出場し総理大臣杯北海道大会優勝

### 【指導経験】

フットサルスタジアム蹴が運営するサッカースクールでメインコーチを務め多くのジュニア選手を育成。

## パスの基本動作について

味方に正確なパスをつないで攻撃のチャンスを作るサッカーの基本技術であるパスは、とても重要なスキルです。本編では、パスの基本とポイント上手く出来ない場合のチェックポイントや対処法を解説します。是非、参考にしてみてください。

### 1 パスの基本(インサイドキック)

ドリブルを行うときは、上体をしっかり起こした姿勢を保ち、常に自分の体からボールが離れないようにすることが重要です。

#### 動作のポイント



ポイント1

軸足がボールの横にくるように踏み込みます。軸足のつま先は蹴りたい方向にむけましょう。



ポイント2

蹴り足のつま先を外に開きます。



ポイント3

足の内側のくるぶしあたりでボールを押し出すようキックします。

#### よくある失敗例

##### ●軸足のつま先が内側を向いている。



軸足のつま先が内側に入ってしまうとパスする相手に向けられないと腰が回転しづらく蹴り足をスムーズに振れずパスが狙った所にいかないことがあります。

##### アドバイス

つま先だけでなく、おへそも相手に向けるようにすると、軸足のつま先を相手に向けやすくなるのでアドバイスしてあげましょう。

##### ●軸足を踏みこむ位置が悪い。



軸足がボールから離れていると上体がのけ反ったり、詰まっていると窮屈な姿勢になり安定したパスや力強いパスが出せなくなります。

##### アドバイス

パスを出す前にしっかりとボールをコントロールしてボールの動きを予測して、軸足を踏み込んだ時にボールの横にくるように練習してみましょう。