

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

シュート編

## 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。

## シュートの基本動作について

サッカーで得点を獲得するためには強く鋭いシュートを打てるようになりたいものです。本編では、シュート(インステップ)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 シュートの基本

インステップシュートは、インステップのパスと同様の動作となります。

#### 動作のポイント



#### ポイント1

助走は、ボールの斜め後ろから始めるとよいでしょう。



#### ポイント2

軸足を踏み込むときに、軸足側の手をあげバランスをとります。



#### ポイント2

軸足はボールの横くらいに踏みこみます。

#### アドバイス

軸足が近すぎても遠すぎても、上手くボールにミートできないので、お子さまが無理なくミートできる位置を探してあげてください。



#### ポイント1

軸足のつま先は目標にむけるようにしましょう。



#### ポイント2

軸足を踏み込むときにあげた手を体の前で円を描くように振り下ろし体幹のねじれを上手く使いましょう。



#### ポイント2

また、ボールをミートするまでボールの中心から目を離さない。

**ポイント1**

足の甲の中心でボールの中心をとらえるようにする。

**アドバイス**

蹴り足の足首をぐらつかないようにしっかり伸ばしましょう。

**ポイント2**

蹴り足はボールミートした後しっかりと振り抜きましょう。

**速く鋭いボールを蹴るコツ**

- 助走のスピードをいかにす。
- 軸足を力強く踏みこむ。
- ボールをミートした後も、蹴り足をコンパクトに振り抜く。
- 体を力ませない。インパクトの瞬間にドンとボールを叩くように力を集中する。

**2 シュートの状況判断について**

シュートを打つ最大の目的は、得点をとることです。技術的事もさることながらシュートの状況判断もとても重要となります。キーパーの位置やフェンダーの位置自分の位置などを判断して、キーパーが一番とりづらいコースにボールを蹴ることが大切です。

**シュートを狙うコース**

キーパーはゴールの中央で待ち構えていることが多いので、両サイドのゴールポスト付近をのりや下を狙うようにしてみましょう。

**アドバイス**

シュートを打つ時に、キーパーに注目してしまうために打ったシュートがキーパーの真っ正面ということがよくあります。まず、シュートを打つ前にキーパーの位置を確認したら、一番とりづらい所を見て、そこをめがけてシュートを狙うようにアドバイスしましょう。

## 上手く出来ない場合の原因とチェックポイント・対処法

子ども達によく見られる失敗例の原因とそのチェックポイント、改善するための対処法などをご紹介します。

### ケース1: ボールを上手くミート出来ない場合

#### 【主な原因】



つま先が上がった状態でボールを蹴っている。

#### 【チェックポイント・対処法】

足首を伸ばしたまま固定するイメージで足の甲の中心でボールをとらえるようにアドバイスしましょう。



ボールを両手で支え、動作を確認しながら足のどの部分がボールに当たっているかを確認させましょう。

軸足を踏み込む位置が悪い

軸足の位置が、ボールの横になっているか確認してあげましょう。

### ケース2: 力強いシュートが打てない場合



上体が後ろにのけ反っているなど体勢が悪い。



軸足を踏みこんだ時の頭の位置を確認してみましよう。頭が軸足の真上に来るようにアドバイスしてください。

軸足の膝が伸びきっていないか確認しましょう。そして、ボールをミートするまでしっかり見るようにアドバイスしてください。