



多様なボールタッチに次々とチャレンジ。これは両足でボールをはさみ、空中に投げ上げてキャッチする「ボールリフト」

読者体験

元Jリーガーと楽しくサッカー体験！

めざせ「なでしこ」 モー娘に負けたくないぞ！

「サッカーは男性のスポーツ」というイメージはすでに時代遅れ。世界を相手に健闘中の「なでしこジャパン」、アイドル歌手によるフットサルチームなどが火付け役となり、昨今じわじわと女子サッカー人口が増加中。そこで今回は、「未来のなでしこ」を目指す読者のお子さん10名が、元Jリーガーの指導を初体験！

楽しい遊びも練習のうち

「試合に勝つ喜びはもちろん、得点を決めたり相手の動きをおさえたりして自分の持つ力を出しきった時のうれしさ。そしてその力を高めていく喜び。サッカーには、そんなさまざまな魅力が詰まっています」
そう話す橋口勝さんは、セレッソ大阪などに所属していた元Jリーガー。現在は、サッカーの魅力を子どもたちに伝えようとミズノサッカースクール奈良のヘッドコーチを務めています。とくに集中力が身につけていない低年齢の子どもたちに対しては、「楽しみながら飽きることなくサッカーを学べるよう心がけています」とのこと。

そんな橋口さんの指導を楽しみにやっていたのは、奈良市内の3つの少年サッカークラブに所属する小学校1年生から6年生までの女の子10名です。
さっそくコートに集合し、まずは足の各部をほぐすストレッチ。続いて始まったのは…なんと鬼ごっこ！ボールを持った人が鬼となり、つかまった人はボールを受け取って鬼を交代します。実はこれもウォーミングアップのひとつ。遊びながら全身を動かし、ほぐしているのです。さらに、逃げる、追つというサッカーの基本動作の訓練にもなっています。



ボールを持った3人の鬼が追ってくる！鬼ごっこで楽しみながらウォーミングアップ



足の甲で…内側で…。自在にボールを扱える選手を目指し、ドリブルの練習



体験に参加してくれた「サッカー大好き！」という女の子たち。橋口勝ヘッドコーチと

「ボールタッチ」と呼ばれる訓練は、足のさまざまな部位を使ってボールとのフィードバックを高める基本訓練。蹴ると見せかけてボールをまたいだり、足の内側だけでボールを何度も蹴り上げたりと、次第に難度の高い技にもチャレンジ！
「じゃあ2人ひと組になつて」
今度は椅子取りゲームならぬボール取りゲーム。ボールを真ん中に置いて向き合い、「頭」「ひざ」など橋口さんの指示する場所に手で触れます。「ボール！」と言われたらボールを早く取ったほうが勝ち。息抜きがてらのこんなゲームも、ちゃんんと反射神経をきたえる訓練になっているんですね。

積極性などメンタル面にもプラス

ドリブルやシュート練習をして基本訓練を終え、いよいよグリーンとイエローの2組に分かれ、ゲーム形式での練習です。
年齢に幅がある混合チームということもあり、ゴール前で団子になったりと今ひとつ動きに切れがない両チーム。それでも6年生2人がゴールを決め、2対1とイエローがリードして前半を終了。休憩中、橋口さんからこんな檄が飛びました。
「みんなボールを取られたあと知らんぷりしてる。取られたら取り返しに行く！ボールを持ってない人はしっかりと声を出して！ボールから目を離さないで！」

そして後半。コートの空気が一変しました。「はい、はい」と元気な声で味方にアピール。遠慮がちにしていた低学年の子も、積極的に前へ出てボールに食いついています。

「ナイスカット！」「ナイスドリブル！」
よく攻め、よく守った両チーム。結局、互角のまま追加点はなく、ゲームオーバーとなりました。

試合後、「最近は大人数の子が多いからこそ、サッカーを通して積極性や協調性など、メンタル面の強化にも取り組んでいきたい」と橋口さん。その言葉通り、男の子顔負けの積極果敢なプレイを見せてくれたなでしこジュニアたち。これからの女子サッカーが楽しみです。