

# サッカー教室

— たのしくサッカーの基礎を学びましょう！ —

仲間とのチームワークの大切さを養いながら、基礎的なテクニックを身につけます。  
室内競技場での練習ですので、雨の日も安心して練習できます。

## ★ サッカーボールの蹴り方

様々なボールの蹴り方がありますが、まず下記を中心に学びます。  
局面で適したキックを自在に蹴れるようになります。

- ① インサイドキック ⇒ 短い距離で正確なキック
- ② アウトサイドキック ⇒ 小さな動きで正確なキック
- ③ インステップキック ⇒ 強く速いキック



## ★ パスの正しい出し方

ボールをしっかり止める。そして蹴る。これを反復練習することで  
基礎を学び、土台を作ります。

**1本のパスで大きく局面を変えよう！**

また仲間を信じてパス交換をすることで、サッカーを通じ新しい



## ★ フェイントモーションを身につけます

身体の使い方とボールタッチを身につけ、相手を抜き去ります。  
ゲームで役立つテクニックを、しっかり学びます。

**対面プレーで相手を抜き、決定的チャンスを狙おう！**

下半身を柔軟に使い、リズムよく、細かなステップが出来るように



## ★ ヘディングプレーを練習します

パスやシュートだけでなく、さまざまな場面で使うことができるのが  
ヘディングプレーです。

当教室では、頭に強い衝撃のあるプレーは推奨しません。

ボールを扱うテクニックのひとつとして習得します。

ヘディングを使った、幅広いプレーを身につけてみましょう。



## ★ ミニゲーム

4対4のミニゲームを行います。

### ① ボールタッチが多い

人数が少ないので、ボールタッチが多くなります。しっかり止めて、正確に蹴る練習を繰り返します。

### ② 運動量が多い

みんなに役割があるので、必然的に運動量が増えます。

### ③ 実戦感覚を身につけます。

対戦相手を意識しゲームを行うことで実戦感覚が身に付きます。

また少ない人数のゲームは休めませんので高い集中力が養われます。

**勝負にこだわりゲームを楽しんで、  
高い技術を身につけましょう！**



- 1 場 所 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館） 第2競技場
- 2 受付方法 (1) Webにて先着順に受付、定員になり次第締め切らせていただきます。  
(2) Web申込後、指定期間内に下記事務所にて参加料（現金のみ）をお支払いください。
- 3 受付場所 愛知県体育館スポーツ教室協会 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内
- 4 対象 小学生から中学生まで
- 5 募集定員 30名（※最低募集人数を10名とします）
- 6 講師 愛知県サッカー協会指導員
- 7 持ち物 運動できる服装、体育館シューズ、飲料水、ピブス（持ち物には、必ず名前を書いてください。）  
※新規申込時に、ピブスを事務所受付にて販売しております。（1枚500円）
- 8 その他 ・受講に際して健康上の問題のある方は必ず申し出てください。申込後であっても受講に対して支障をきたすと判断させていただいた場合はお断りする場合があります。  
・教室開催中のケガ等については応急手当までとし、その後は傷害保険を適用します。  
・各月期の開催前月19日までにご来館頂き、キャンセル手続きされた場合は返金します。  
・途中参加希望の方は、定員に空きのある場合、各月20日から翌月期分の受付をします。  
・月曜日は教室協会はお休みです。受付はしませんので、ご了承ください（8月を除く）
- 9 お問い合わせ **愛知県体育館スポーツ教室協会 ☎ (052) 971-1313**  
〒460-0032 名古屋市中区二の丸1-1 ドルフィンズアリーナ（愛知県体育館）事務所内  
（営業日時：火～日曜日 午前9時～午後6時） ※ 駐車場はございません。公共交通機関が自転車でお越しください。

# 2022年度 サッカー教室

1. 開催曜日・時間 月・水曜日の指定日 月期6回 18:50~20:00

2. 開催日・受付期間・参加料（現金のみ）

(1) 第1期（4月~6月） 【参加料 14,100円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
4月期	4/4(月)	6(水)	11(月)	13(水)	18(月)	20(水)	2/22 (火) ~ 3/6 (日)  ※上記期間内に参加料をお支払い下さい。	3/8 (火) 午前9時~  ※WEB予約後、 1週間以内に参加料をお支払い下さい
5月期	4/25(月)	5/9(月)	11(水)	16(月)	18(水)	23(月)		
6月期	5/25(水)	30(月)	6/1(水)	6(月)	8(水)	13(月)		

(2) 第2期（9月~12月） 【参加料 18,800円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
9月期	9/7(水)	12(月)	14(水)	21(水)	28(水)	10/3(月)	6/7 (火) ~ 6/19 (日)  ※上記期間内に参加料をお支払い下さい。	6/21 (火) 午前9時~  ※WEB予約後、 1週間以内に参加料をお支払い下さい
10月期	10/5(水)	12(水)	17(月)	19(水)	24(月)	26(水)		
11月期	10/31(月)	11/2(水)	7(月)	28(月)	30(水)	12/5(月)		
12月期	12/7(水)	12(月)	14(水)	19(月)	21(水)	26(月)		

(3) 第3期（1月~3月） 【参加料 14,100円】

月期	練習日						継続受付期間	一般受付日
1月期	1/11(水)	16(月)	18(水)	23(月)	25(水)	30(月)	11/1 (火) ~ 11/13 (日)  ※上記期間内に参加料をお支払い下さい。	11/15 (火) 午前9時~  ※WEB予約後、 1週間以内に参加料をお支払い下さい
2月期	2/1(水)	13(月)	15(水)	22(水)	27(月)	3/1(水)		
3月期	3/6(月)	8(水)	13(月)	15(水)	20(月)	22(水)		

### 3. その他

※各月期の開催初日は月ごとの始まりではありません。ご注意ください。

※新型コロナウイルス感染症への予防対策にご協力ください。

