

室蘭地区サッカー協会 GKプロジェクト ～GK道場レポート 第一回～

室蘭地区サッカー協会 ユース育成部会 深谷明弘
GKプロジェクト 責任者 和 崎 拓 也



地区の育成年代のGKに関わる環境向上を目指してスタートさせた事業ですが、小6、中1、中2、指導者総勢23名の参加者がありました。

指導に携わるのは和崎拓也(北湘南)石井一矢(大谷室蘭)加藤雄介(虻田中学校)堂端励人(北湘南)のGKコーチです。ゴールキーパーばかりがたくさん集まりトレーニングする光景は壮観でした。選手も楽しんでトレーニングしていたようです。我々の役目は育成と普及でありますので、それぞれがコーチとして培ってきた知識や技能を一旦白紙に戻していただき、ナショナルトレセンのGKトレーニングをもとに話し合い、それぞれのコーチが教えるスキルやテクニックに大きな差異がないようにしています。普及とは広く一般に行き渡ることです。育成年代のGKに対する環境が整いそれが普通になることが、普及の目的です。各チームでのGK指導に役立てていただきたいと思います、このレポートを発行することにしました。

今回のテーマは「基本姿勢・キャッチング」でした。当初スタッフの中ではキャッチングまでならもの足りないのではという声もありましたが、終わってみれば「次回も！」となりました。基本姿勢・キャッチングは実に奥深い。選手もマニアックな細部に渡る追及に引き込まれ、あっという間に時間が過ぎた本日でした。このGK道場を通して私もGKコーチとして考えを改めなければと気付かされました。まず、しっかり安全に一回でキャッチすることが、安定的にできるGKはほとんどいませんでした。今回、見学

や指導のお手伝いを申し出てくれた指導者もいらっしゃいました。お時間ありましたら見学大歓迎です！

基本姿勢 (いつでもどこにでも動ける姿勢)

- ・スタンス:肩幅よりもやや広くなる
- ※膝下を曲げられるくらいの幅
- ・足の向き:つま先をボール(シューター)に向ける
- ・重心:膝を軽く曲げ前傾姿勢を保つ
- ※股関節、膝関節が自由に動かせる姿勢
- ・手の位置: 両肘を軽く曲げる
- ※オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにも動かしやすい位置
- ・頭を固定し、しっかりとボールを見る
- ・構えるタイミング:シュートをうたれる直前

