



公立中学校サッカー部に朗報！時間／スペースの有効活用
選手の自主性UPに効果的な練習ドリル

DVD  ビデオ 
DVD No.477D-S 全3枚(巻) 25,200円
Video No.477V-S 各枚(巻) 8,400円

限られた時間・スペースで行う

効果的指導法

～滋賀・甲南中学校にみるサッカー練習ドリル～



- ◆指導・解説／奥野 高明(滋賀県甲賀市立甲南中学校サッカー部監督・滋賀県サッカー協会理事)
- ◆実技協力／滋賀県・甲賀市立甲南中学校サッカー部

部活に時間が取れない監督に贈るアイデア練習法

「勝てるチームを作りたい。しかし、忙しくてなかなか部活動を見てやれない。」
こんなジレンマを抱く、公立中学校教師(顧問)の方々に朗報です！
公立中学校教師の皆さんは、公務に追われ部活動に十分な時間を割く事が
難しいのが現状かと思えます。
このシリーズでは、顧問の皆さんが実際にグラウンドに立てない間でも、選手
達が自主的に行える効果的なトレーニングメニューを紹介しています。
是非、日々の指導にご活用ください！

奥野 高明 Profile

大阪体育大学卒業。サッカーの競技経験はなく、新任後顧問をまかされた
時点から奮起、サッカー指導を勉強する。「サッカーと学校生活は同じだ！」
をモットーに中学生として身につけなければならないことを徹底して指導。
2003年に日本サッカー協会公認A級コーチライセンス取得。滋賀県サッカ
ー協会3種委員会技術委員長、トレセン部長。
甲南中サッカー部監督として近畿大会出場5回、優勝1回。
全国中学校大会出場3回。2005年大会では第3位に輝く(ベスト16 2回)

477-1 (30分) リフティング&ドリブル編

ボールに触れる事に重点をおいた「リフティング&ドリブル」のドリル集。
「ボールが常に自分のそばにあり、いつでも一緒に遊んでいる事」が1番の理想と考える奥野監督。
70名を超す部員全員が、常にボールに触れ、感覚を養うと共に個人のスキルアップを目指した効果的な練習ド
リルの数々をご紹介します。

■《リフティングセットI》

- ・基本的なリフティングでボールに数多く触れる
- インステップでタッチラインからタッチライン(68m)を1往復
- ①右足のみ ②左足のみ ③右足2回、左足2回を交互

■《リフティングセットII》

- ・難易度を上げてレベルアップを!
- ④アウトサイドキック
- ・右足→左足→左右交互(各連続10回)

⑤インサイドキック

- ・右足→左足→左右交互(各連続10回) ⑥ヘッド(連続15回)
- ⑦ヘッド/肩 交互(連続10回) ⑧コンビネーション
- ・ヘッド→胸→太腿→インステップ(連続5回)

■《ドリブルセット》

- ・基本的なドリブルに様々な味付けを!
- ①右足のイン/アウト ②左足のイン/アウト
- ③インサイドで切り返して、アウトサイドで出す



④タップ 先進/後進

- ⑤右足で引いて、同じ右足のインサイドで出る(左足も同様)
- ⑥シザース ⑦アウトサイドでのターン(8の字)

■《甲南中学校サッカー部活動方針》

*奥野監督が掲げる公立中学校の部活動において必要な事

477-2 (30分) フィジカル・スキル編

身近にある用具を利用して行う「フィジカル・スキルアップトレーニング」。
成長過程にある中学生年代。基礎体力の向上は不可欠です。
1度に全員が同じトレーニングを行うのではなく、様々な種目を、様々な場所で効率的に行うアイデアトレ
ーニングを紹介。サッカーだけに限らず、全てのスポーツ選手にとって必要な「基礎体力の向上」を目指します。

■《フィジカル・スキルセットI》

- ・単調なトレーニングに味付けを加え、俊敏性を養えるセット!
- *様々なステップ、変化を加えて俊敏性、フットワーク能力等を
向上させる8種類のラダートレーニング
- *スワローム(サイドステップ)
- 50%~70%~100%とスピードに変化を加え動作を素早く行なう
- *バークグリ(ジャンプ)
- 滞空時間を出来るだけ短く

■《フィジカル・スキルセットII》

・きつい筋力トレーニングも様々なアイデアで効果的に身に付ける!

- *パス&コントロール
- *自重で行なう筋力アップ 懸垂、腹筋、背筋 各10回
- *ジャンプ力向上を目指すヘディング練習
- *ボールタッチ
- 単調な反復を繰り返しながらボール感覚を磨く

■《フィジカル・スキルセットIII》

- ・体力面を強化しながらサッカーに必要な技術もレベルアップ!
- *8の字ドリブル(アウトサイドターン)



*ドリブル&パス(トラップ)

- ①インサイドパス
- ②アウトサイドパス
- ③インサイドボレー ④インステップボレー ⑤トラップ
- ⑥インサイドで回ってパス ⑦アウトサイドで回ってパス
- *ドリブル
- ①右足のイン/アウト ②左足のイン/アウト ③インで切
り返して、アウトで出す

477-3 (31分) パス&シュート編

この巻では、実践的な「パス&シュート」を中心としたメニューを紹介。
十分な練習スペースが確保しづらい公立中学校において、狭い範囲で多くの選手が同時に練習できる、「五角
形パス」「ローテーションシュート」は必見です。
また、1つのグラウンドを幾つかに分割して4vs4ゲームを行う「クワトロゲーム」は、1度に多くの選手が、実
戦での局面を体感できる、画期的なゲーム形式の練習です。
今回のテーマである「限られたスペースや時間の中で全員の選手が満遍なく練習を行なう」ために考えられた
good idea!です。

■《五角形パス》

- ①2タッチ ②壁パス ③サポート ④オーバーラップ
- ⑤フリー

■《ローテーションシュート》

- *グラウンドに配置した4つのゴールで様々な状況を想定しての
シュート練習(時間でローテーション)

- ①ターンシュート ②ポストシュート ③プリアウエーからの
シュート ④センターリングシュート

■《クワトロゲーム》

- *ハーフコートサイズのグラウンドを分割し、更に分割、分割…と、
各々のコートで様々な条件をつけた4vs4ゲーム(時間でロ
ーション)



●最新情報、グループ各社の活動、インターネットからのご注文は→ <http://www.japanlaim.co.jp>

●お申し込み・お問い合わせはお気軽に!

JLG ジャパンライム株式会社

03(5840)9980

〒113-0033 東京都文京区本郷5-25-14本郷竹下ビル4F

FAX.03(3818)6656

お申し込み方法

- 送料は何巻でも525円となっております。ご希望のDVD・ビデオNo.を指定し、電話かハガキ、FAXにてお申し込みください。
- 表示価格は消費税込みの価格です。
- ホームページからのお申し込みもできます。

【記入例】

DVD・ビデオNo.
お名前
ご住所/TEL
お勤め先/TEL
お支払い方法

お支払い方法

- 到着日指定の「代金引き換え」の宅急便でお送りしております。
- 学校公費及び教育機関、また個人研究費などでご購入の場合、必要書類は、担当者までお申し付けください。
- 半年後の一括支払い(金利無し)及び、月々3,000円からの分割支払いも可。(個人購入のみ、クレジット扱い)
- カード(JCB、VISA、MASTER、DC、UC、MC、NICOS、ダイナース、クレディセゾ、アメリカンエキスプレス、イオンクレジット)もご利用できます。