



ヴェルディサッカースクール浅草ROX校 通信

2025年6月号

ヴェルディサッカースクール浅草ROX校を運営するヴェルディS.S.レスチの個の育成を目指す独自のトレーニングメソッドなどについてスクール生の保護者の皆様への報告を兼ねまして、当スクールにご興味のある方に紹介をさせていただきます。

夏までの目標達成を目指して！トレーニングテーマ

【正しいフォームで走る】

まず、当スクールに通っていただいている子供さんたちの動きを観察して感じるの、走るときのフォーム、特に腕の振り方やカタチが不安定で足の運びを妨げている子供さんがとても多いことです。神経の発達段階にともなって学年が下がれば下がるほどこれが顕著に表れています。サッカーが上達するためにはバランス良く走れることがスタートラインとも言えます。サッカー指導の中でついつい見落としがちですが、ボールをプレーする前段階の大切な部分ですので低学年を中心に改善していきたいと思います。

■トレーニングのポイント

腕の振り ひじを曲げる 左右対称 力まない 足の運びをまっすぐに



■トレーニングのポイント
適正な腕の位置をキープする
腕や手は脱力する

【身体のバランスを保つ方法を覚える】

サッカーはボールを手以外で、主に足で扱うので日常生活にない動きが必要になります。走りながらボールを運び（ドリブル）、動きながらボールを止める（コントロール）、ボールを蹴る（パス）と、言うのは簡単ですが手でボールを扱えないので特殊な運動と言えます。また、ボールをプレーする時は、ほとんどの場合片足立ちでボールを扱わなければなりません。左右の脚の股関節側にそれぞれ軸があり両足立ちの時は2本の軸で身体を支えています。（軸のなしは、また改めてテーマを設けて記事でご紹介します。）

例えば右足でボールを止める時は予備動作から止める瞬間まで左足の軸が身体を支えることになります。そこで片足で身体のバランスを保持するためには足の置き方なども大事ですが、まず腕と手を適正に使うことが重要なポイントとなってくると当スクールでは考えています。

【各クラス別の主なトレーニングテーマとメニュー】5月～6月

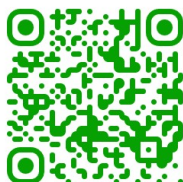
- ◆低学年（主として園児～2年生）スキップや駆けっこ、ボディバランス、ボールを運ぶ
- ◆中学年（主として3～4年生）走る・ボールコーディネーション（初級）・運ぶ（ドリブル）
- ◆高学年（主として5～6年生）バランスを重視したボールコーディネーション（中級）
- ◆毎月最終週はゲームデーです♪(´ω｀)



←日々の情報は
Instagramで毎回更新

VERDY_SS_ASAKUSA

スクール体験の
お申し込みはこちら→



【OB情報ニュース】小山一絆・埼玉県武南高校2年（ヴェルディサッカースクール千住→レスチJr.→ヴェルディS.S.レスチ）

先日行われた2025関東高校サッカー大会で優秀選手に選出されました。まだ高2ですがチームの中心で活躍中です。期待したいですね！！



当サッカースクール通信の広告スポンサーを募集しています。お店のご紹介やショッピングセールご紹介など・・・詳しくはメール、お電話にてお問合せください。

メール info@verdysseste.com 電話03-6802-7325（14時～21時）

ROX-3G
Super Multi-Court