

プレースキック

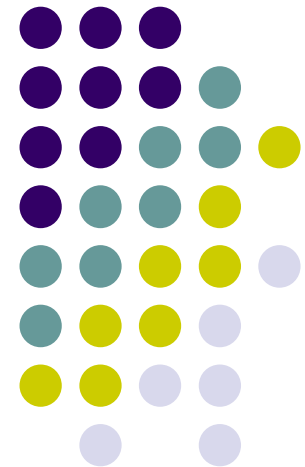
(種目 :ラグビー)

プレースキック初心者の
ITを活用した効率的な指導方法

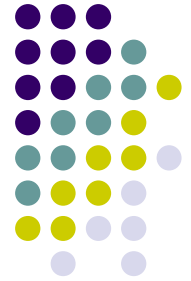
東毛ワイルドサイツラグビースクール

須田 仁

2007/07/07



指導の目的と目標



✎ 目的：
プレースキックの初心者 (中学生)にITを活用し
短期間で目標の成果を上げる

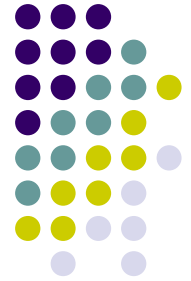
✎ 目標：
1 .正しいキックのイメージを持たせる
2 .22mラインよりキックし80%成功させる
3 .4回 (週 1回)の指導でマスターさせる

目的と役割



	要求・目的	担当者	役割	備考
監督・コーチ	中学1年生チームでプレースキッカーを2名養成したい	成田	チームとしてキッカーが必要であることを伝え、選手に練習の機会を与える。	
eコーチ	現状を分析し効果的な上達方法を提案指導する	須田	* 問題点を明確にし、どうすれば上達できるかをITを活用し選手に見せ理解を得ながら指導を行う * 練習メニューを作成する * 目標とするプレイヤーと交渉し画像の協力を得る	目標プレイヤーとして三洋電機ワイルドナイツの田辺選手に依頼。
指導選手 (中学1年生)	基本となるプレースキックを習得する	青木君	自分の問題点を理解し上達のための方法を積極的に取り入れて練習し習得する	
		戸室君		

指導方法



✎ 指導時間

ラグビースクールの練習後約30分 (12 :15 ~ 12 :45)

✎ 指導方法

目標とするプレースキックのフォームを映像で見せる
チェック項目と練習方法を作成し渡す
毎回ビデオを撮り映像で問題点を見せる
検定試験を設定し目標意識を持たせる

✎ 注 :8月は夏休みのため練習せず

チェック項目と練習方法



No	チェック項目	問題・症状	練習方法
1	ボールの重心位置を分かっているか？	ボールの重心を捉えていないためキックの方向や飛距離がズれる	サッカーボールを利用しリフティングの練習をする
2	軸足がしっかりと踏込んでいるか？	軸足とボールとの距離が一定しないためキックがバラツク	練習ネットを使用しイメージを作り軸足の踏込む位置が同じになるよう練習をする
3	軸足が目標に向かって踏込んでいるか？	軸足が目標に向かっていないため身体がズレてボールが曲がる	練習ネットを使用しイメージを作り軸足が目標に向かう練習をする
4	蹴り足が目標に向かってスルーしているか？	蹴り足のスルーが目標からズれるためキックの方向が定まらない	練習ネットを使用しイメージを作り蹴り足のスルーが目標に向かう練習をする
5	最後までボールを見てキックしているか？	蹴る前にゴールポストを見てしまい身体がズレてしまいボールの重心が蹴れない	練習ネットを使用しイメージを作りポストを見なくてもキックできるように練習する
6	自分のリズム、ルーティンを持っているか？	蹴るまでボールが何処に飛ぶか分からない。また、プレッシャーの掛かる時の成功率が低い	理想のフォームをイメージし常に同じルーティン、同じリズムで練習する

練習は良いイメージが出来たときに終了する事！ (練習時間は短いほうが望ましい)

目標とするキッキングフォーム

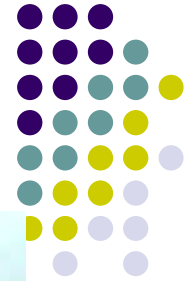


Photo:01



Photo:02



Photo:03



Photo:04



1. 軸足が目標に向いている
2. 蹴り足が目標に向いている

3. 蹴った後もボールを見ている
4. いつも同じ動作、同じリズム

現状の問題点

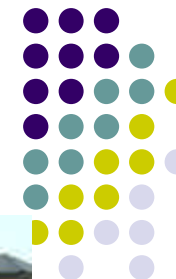


Photo:11



Photo:13



Photo:12

蹴り足が目標に向かってスルーしていない
腰が左に開いて蹴り出している



Photo:14

蹴り足が目標に向かってスルーしていない
ボールを上げようとして腰が落ちてしまう

基本の練習方法



■ リフティングでボールの重心を体得する（練習はサッカーボールで行う）



■ イメージを作り身近な目標で練習する（イメージが出来るまでゴールポストは使わない）



■ ヘッドアップを意識する（ボールの重心から目をそらさない）



指導後のキッキングフォーム



青木君の検定



Photo:31

戸室君の検定

サッカー練習のため検定できず



Photo:32

蹴り足が目標に向かってしっかりと伸びている

腰が開かず目標に正対している

検定結果と成果



項目	目標	青木君		戸室君	
		中間 (7月22日)	最終 (9月3日)	中間 (7月22日)	最終 (9月3日)
ボールのリフ ティング	連続10回	連続4回	連続12回	連続7回	連続20回以上
22mからのブ レースキック成 功率	80%	2/5回成功	8/10回成功	1/5回成功	サッカー練習のため未検定
問題点の改善結果		蹴り足が目標に向かってしっかりと伸びるようになった。(Photo :31) 腰を開かずに目標に正対して蹴り出すようになった。(Photo :32)		サッカーの癖が出てしまいキックのバラツキが大きい	
10月県中学生大会での成果		コンバージョンキックを担当した。 短いキックは全て成功したが力の入った距離のあるキックは2/3本はずしてしまった。今後は飛距離のアップが課題。		キックオフのドロップキックを担当し全てのキックを目標地点へ蹴れた。	

指導後の感想



	担当者	感想
監督・コーチ	成田	初出場した10月の大会で成果が出せたので驚いている。 指導内容が明確になったので今後とも活用していきたい。
eコーチ	須田	週1回30分程度の指導であり、途中に夏休みや雨天練習中止、大会等が重なり集中した指導が出来なかったが選手達はしっかりと練習し成果を出してくれた。 選手たちは映像を見て自分の問題点を直ぐに見出していた。指導上でも見て分かる部分の多さを改めて感じた。指導しながら映像も撮るには仕事量が多くチームとして取り組む必要を感じた。 検定時に1名が合格できなかった事について、選手夫々の都合も加味して計画を作成しなくてはいいけないと感じた。
選手	青木君	映像で見るととても分かりやすかった。 失敗しても何が悪かったのか分かり直ぐに対処できるようになった。 検定に一回で合格したのでうれしい。 今後、飛距離UPの分析をして欲しい。
	戸室君	キックの練習は自宅で行っていたがサッカーとの掛け持ちで集中できなかった。 今後も練習を継続するので検定を受けさせて欲しい。 今後、ドロップキックの分析をして欲しい。