

2024. 11. 19 (一社)札幌地区サッカー協会 キッズ委員会

今年度最終となる「出張！サッカーキッズ大集合」は、北区の学校法人北陽学園 認定こども園札幌北幼稚園に訪問をさせていただきました。道路に降雪の跡が残る寒さ（活動中も窓の外ではちらちらと白いものが舞っていました。）、しかも9時スタートという中、参加してくれた園児たちは、笑顔で元気いっぱい動く姿を見せてくれました。キッズ委員会として初の1日2開催（1回目18名、2回目27名の計45名も参加してくれました。）でしたが、いつもの「2倍」子どもたちとの楽しい時間を過ごさせていただくことができました。

ウォーミングアップ



いつものようにボールを使ってのストレッチからスタートです。足を伸ばして、ボールを転がして体の周りを一周させてもらいました。足先を転がすときは、体の柔らかさが必要ですが、「足が長いので無理〜！」という理由で大変だった(?)園児もいました。

ボールタッチ&ボールとお散歩

「足裏」「お父さん指」「赤ちゃん指」を使ってのボールタッチを練習した後はボールとお散歩タイムです。お散歩の途中で、コーチから「ストップ」の声と体の部位の指示があると、お散歩をやめてボールを止めます。膝やおへそ、頭などでボールを上手に止める園児たちですが、ボールだけでなく、体の動きや顔の表情まで止めて「だるまさんが転んだ」のようにも楽しんでくれていました。



ミニゲームタイム



「ボールとお散歩」「シュート遊びタイム」で身に付けたことを生かして、ミニゲームです。どの子も一生懸命にボールを追いかけて、ゴールを目指してくれました。ゴール前での攻防もたくさん見られました。見ている園児たちからの大きな声援も選手の力になったようです。

次年度の開催希望調査をすでに始めさせていただきます。幼稚園・認定こども園・保育園に送付しましたプリントや(一社)札幌地区サッカー協会のHPで御確認いただき、フォームからお申し込みいただければ幸いです。

シュート遊びタイム

ゴールをたくさん並べてシュート遊びにチャレンジ。まずは、ゴールに向かってお散歩からシュート。次は、コーチが転がしたボールをシュート。みんな、ボールを思い切りゴールに蹴り込みました。シュートが決まるたびに大きな歓声があがっていました。

クールダウン



気持ちを落ち着かせたり、疲れを残したりしないために、ストレッチなどで必ずクールダウンを行うことが大切です。まだまだ体が十分にでき上がっていないキッズ年代の子には、大人がしっかりとケアしてあげる必要がありますね。