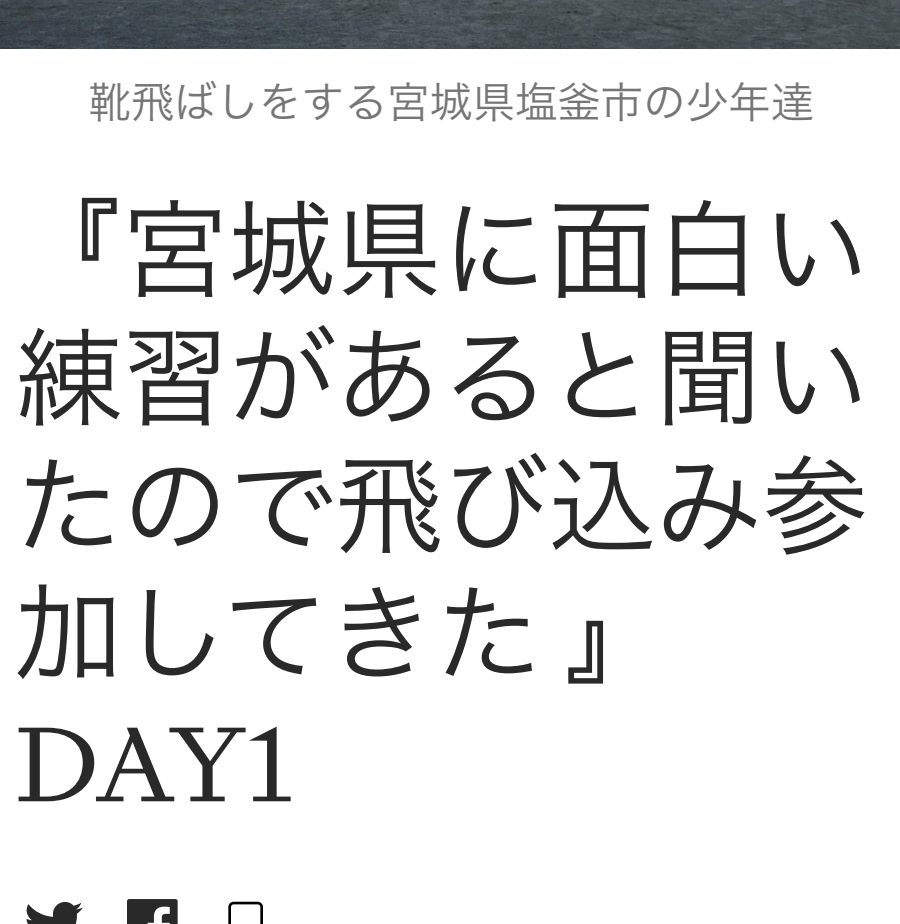


M

Get started



靴飛ばしをする宮城県塩釜市の少年達

『宮城県に面白い練習があると聞いたので飛び込み参加してきた』 DAY1

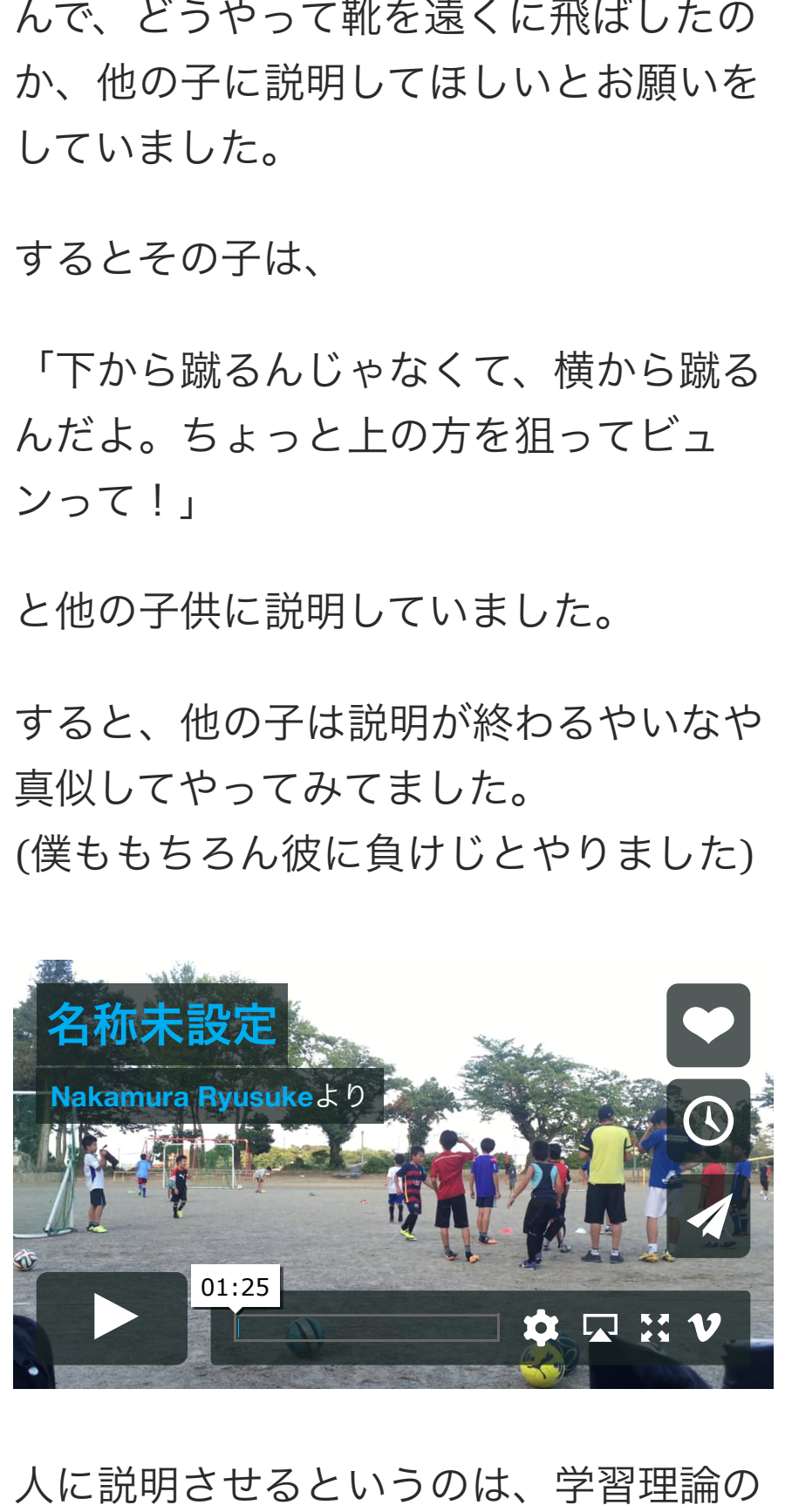
Ryusuke Nakamura
Sep 8, 2016 · 6 min read

宮城県の塩竈市に、面白い練習をしている変なおっちゃんがいると聞いたので突撃してきました。

小幡忠義さん紹介

面白い練習を考えている方は、小幡忠義(おばただだよし)さんです。宮城県サッカー協会の元会長さんで、今までプロサッカー選手を15~16人も育ててきたスゴイ方です。(変なおっちゃんとか言ってスミマセン)

Jリーグが始まる30年前から約50年、塩竈FCというクラブチームで少年にサッカーを教えている職人さんです。(現在は引退されて、もう一度小学生の指導を見直されているらしいです)

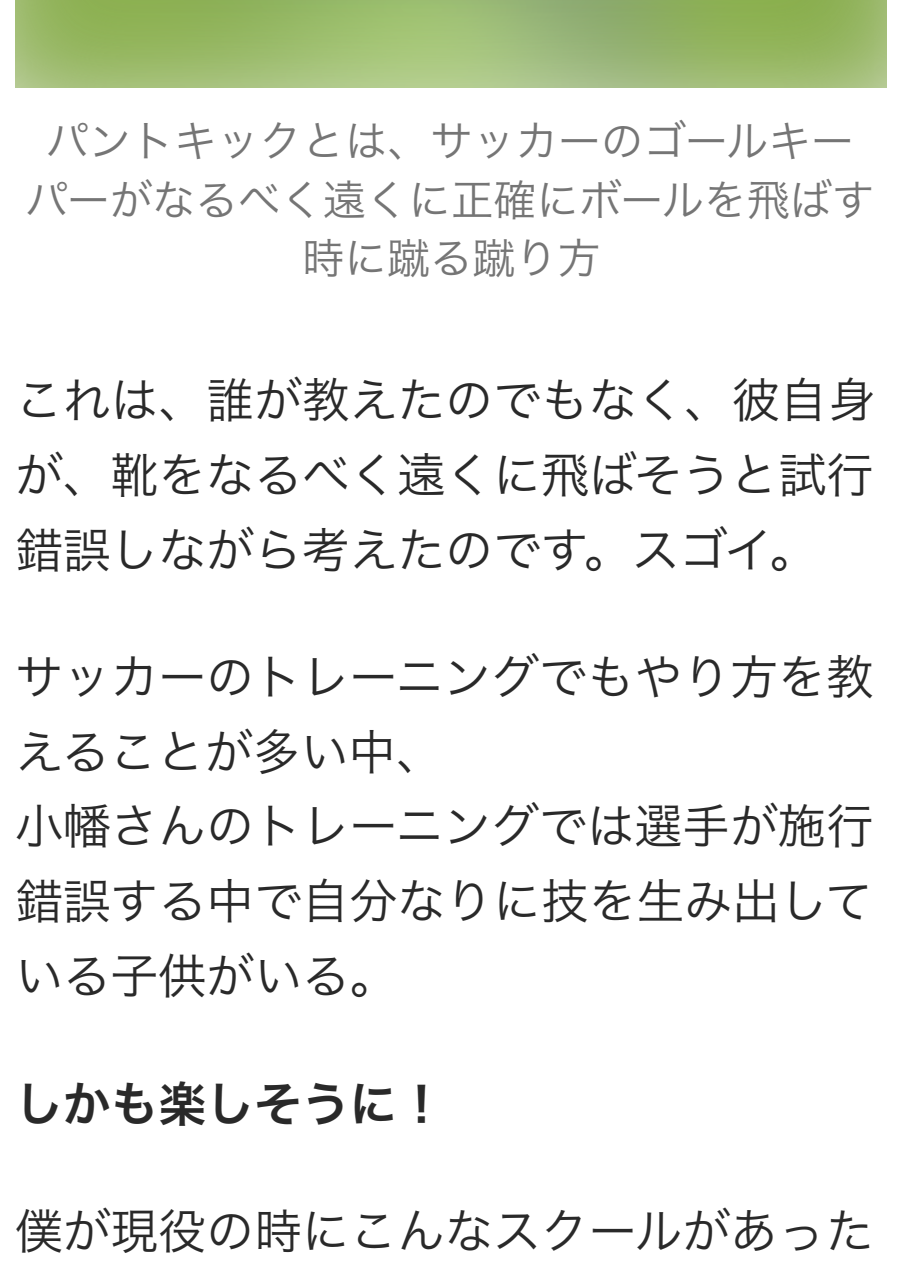


「キャリアとか全然興味ない」と常に目の前の少年たちのことを考えている小幡さん

「靴を一番飛ばせる選手が、一番ボールを飛ばせるんだ」

サッカーの指導マニュアルなんて呼んだことがない！という小幡さんの考える練習メニューはかなり独特。

個人的に一番面白かったのは、キックを教える時にいきなりボールを蹴らせるのではなく、「靴飛ばし」をするというもの。



小幡さん曰く、靴を遠くに飛ばすには

- 一番力の入るポイントで靴と足を離す必要がある

らしい。

この感覚を靴飛ばしで養うことで、ボールを遠くに蹴る感覚を手に入れるのだという。

実際に、一番靴を飛ばしていた、やんちゃな3年生がサッカーボールの時でもキック力が半端なかった。(ちなみに、僕は彼に靴飛ばしで負けました)

面白いのはそれだけじゃない

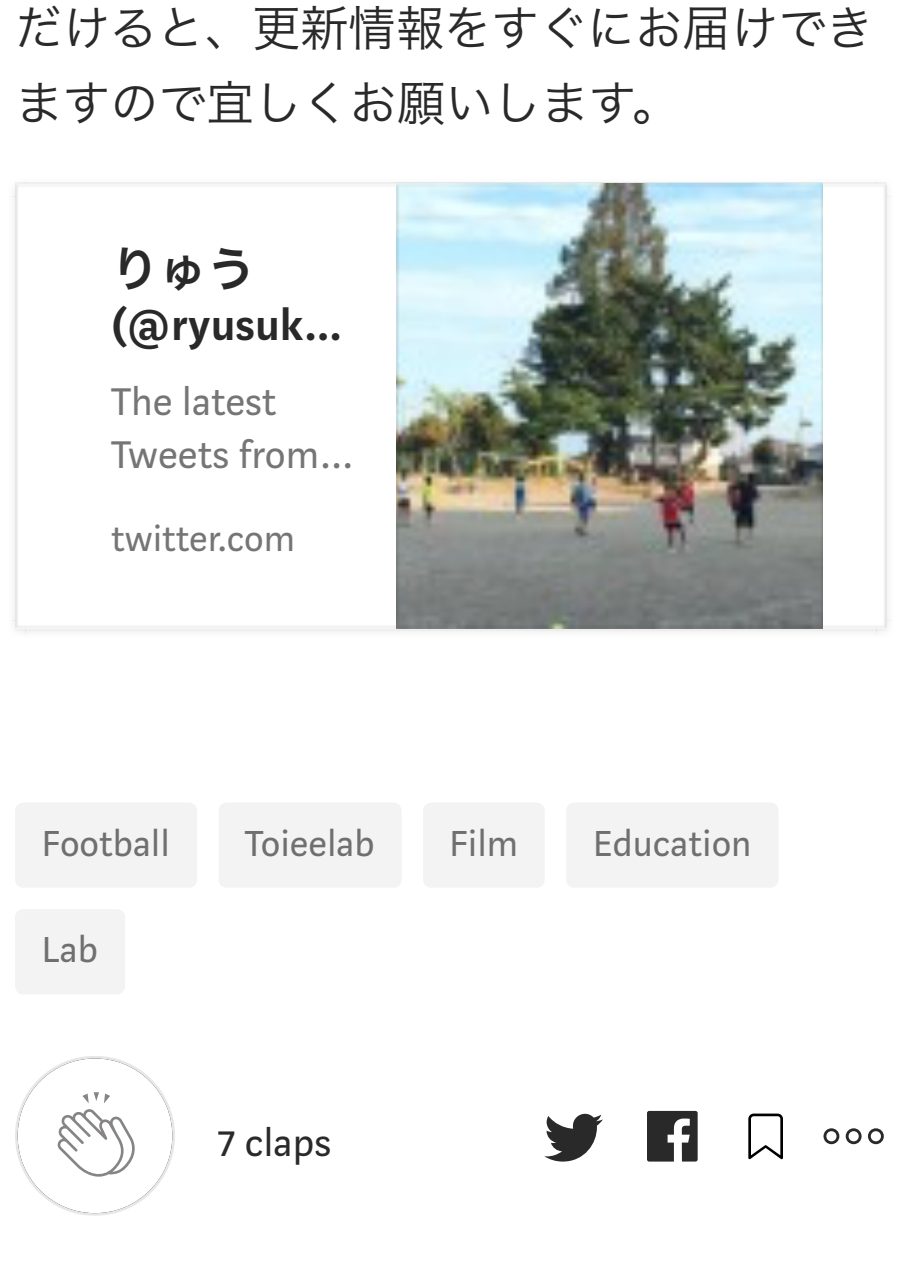
小幡さんは、僕より靴と飛ばした子呼んで、どうやって靴を遠くに飛ばしたのか、他の子に説明してほしいとお願いをしていました。

するとその子は、

「下から蹴るんじゃなくて、横から蹴るんだよ。ちょっと上の方を狙ってビューンって！」

と他の子供に説明していました。

すると、他の子は説明が終わるやいなや真似してやってみてました。(僕もちろん彼に負けじとやりました)



人に説明させるというのは、学習理論の世界では、**Teach others(他の人に教えることで、学習定着率が2倍になる)**という原則に当てはまります。

僕が現役の時は、「ボールが遠くに飛んで行ったか？飛ばなかったか？」の結果を見て一気一憂をしていたので、すごくうらやましいなあと思いました。

小幡さんにどこで勉強したのですか？と聞くと

「勉強したもなにも、僕サッカー全くできないからね。空手一本だし」

と純粋に生徒に質問していたというのだから、さらに驚きました(笑)

面白いのはそれだけじゃない part2

実は、一番靴を飛ばした彼がやっていた

「下から蹴るんじゃなくて、横から蹴るんだよ。ちょっと上の方を狙ってビューンって！」

の蹴り方は、**パントキックの蹴り方**だったのです。

パントキックとは、サッカーのゴールキーパーになるべく遠くに正確にボールを飛ばす時に蹴る蹴り方

これは、誰が教えたのでもなく、彼自身が、靴をなるべく遠くに飛ばそうと試行錯誤しながら考えたのです。スゴイ。

サッカーのトレーニングでもやり方を教えることが多い中、小幡さんのトレーニングでは選手が施行錯誤する中で自分なりに技を生み出している子供がいる。

しかも楽しそうに！

僕が現役の時にこんなスクールがあったら面白かったらうなあとか思いながら、靴飛ばしに必死になっていました。

面白ろトレーニング

靴飛ばし以外にもいろんな工夫がされたトレーニングがこちら

1:2人一組 ボールタッチ

基本的なボールタッチ、子供がうそをつかないように、二人一組にして数えさせる。ポイントは人と数を比べるのではなく、自分の過去の記録にチャレンジさせること。

2:ドリブル練習

先のボールタッチを動かしながらやる。小学校低学年の子どもたちが楽しめるように、一列に並べて「よーいどん！」でスタートするのが工夫しているポイント。

3:手繋ぎ鬼ごっこ

鬼はタッチした人と手をつないで、エリア内に逃げ回る全員を捕まえたらクリアというゲーム。鬼は足の速い奴から捕まえたり、逃げる方は、隅に隠れる。7~8人で手をつないだ鬼の後ろ側に常にいる。など工夫をして逃げていた。

4:靴飛ばし

一直線常にみんなで並んでどれだけ靴を飛ばせるかを競うゲーム。小学生に負けて本気になったやつ

5:ロケ・ミサ(ロケットミサイル)シュート練習

軸足を付くタイミングと、シュートを打つタイミングを一緒にするとシュートがまるでロケットミサイルのように飛んでいく理論を使った練習。確かに難しいバウンドのボールも正確にゴールに決めていた。

6:ゲーム

低学年、高学年に分かれてミニゲーム。本気でやりすぎて、練習の意図とか小幡さんがどんな声かけをしたのか覚えてない。

「小幡さん、どうやって作ってるんですか？」

「靴飛ばし」に、「ロケ・ミサシュート」。今日はしなかったけど、他にも小幡さんが命名した独自の練習がたくさんあるらしい。

- 面白い練習を作る方法という、**秘伝のタレ**をどうしても知りたい。
- 全くマニュアル本も見ないで、どうやって練習を設計しているんだろう？

小幡さんに、直接聞いたところ、「俺は2000本もビデオを持っている」と答えが返ってきました。

「??？」

その秘密については、『宮城県に面白い練習があると聞いたので飛び込み参加してきた』DAY2で書こうと思います。

DAY2はこちら

『宮城県に面白い練習...』
昨日は、宮城県塩釜市...
medium.com

...

面白いと思った人は、MediumのFollowボタンを押していただくか、twitterのアカウントをフォローしていただくと、更新情報をすぐにお届けできますので宜しくお願いします。

りゅう (@ryusuk...)
The latest Tweets from...
twitter.com

Football Toieelab Film Education Lab

7 claps

WRITTEN BY **Ryusuke Nakamura**

「センス」を科学したい。サッカーのトレーニングはもっとおもしろくなる。大阪のtoieeLabという研究所で「人がどう学んでいるか?」について研究しています。フットサルしたり漫画読んだりが好き。23歳。ClubMillaCero => CAミレニオ => 大津高校サッカー部 => toieeLab研究員

[Follow](#)

センスを科学せよ

才能やセンスを科学し、誰しものが学べるように

[Follow](#)

[See responses \(1\)](#)