

二軸サッカー講習会レポート

(さいたま市立浦和南高校)

常歩研究会 中村泰介

平成18年3月18日に、さいたま市立浦和南高校で二軸サッカー講習会が開催されました。参加者は高校生、社会人選手、指導者など、総勢100名近くに上りました。

講習は「膝を抜く」「かかとを使う」「予備動作を無くす」「コンタクトに負けないからだの使い方」などの感覚を、実際に自分のからだを通じて体感しました。これまでの感覚との違いに戸惑っていた選手もいました。

「予備動作をなくそう！！」

まず一番始めに、剣道の小手を打つ側と阻止する側の遊びを行いました。打っていく方は阻止する側に読まれないように動きださないと打てません。つまり予備動作の動きを力んで動き出すと読まれてしまいます。読まれないために大切なことは、膝の抜きを使って、「ストンッ」とからだ落ちる感覚を上手く使うことです。

「つま先と踵(かかと)では、どっちが力感がない？」

静止状態からスタートを切る時、サイドステップ、バック走から前方へスタートをきる時に、足の裏をべったり地に着けた状態でつま先(サイドステップの場合は拇指球)と踵のどっちに力を入れると(強く踏む)力感がなく速くスタートできるのか、自分のからだで実験してみました。中には踵を強く踏む感覚がわからない選手もいました。しばらくしてある選手が「踵の方が力感がない」と発言してくれました。それをきっかけに、まわりの選手もかかとでスタートをきるという感覚を掴み出し、今までのつま先感覚、或いは拇指球感覚よりも力感のない踵感覚に驚いていました。

「蹴り足に体重を乗せてキックする」

後半部は、ボールを手に持ってシュート板に向かってシュートを打つトレーニングからスタートしました。狙いは「蹴り足に体重を乗せてキックする」ことでした。なかなかコツが掴めなかった選手も、次第に威力のあるボールを蹴れるようになりました。シュート板にボールが当たる音が大きく響くようになってきたところでボールを地面に置き、同じ感覚でシュート盤に向かってキックしました。「すげー」と本人も実感できるくらいに、明らかに威力がアップした選手もいました。蹴り足に体重をかけること、それは気持ちを込めることでもあります。たったそれだといえはそれだけなのですが、実はそれが生きたボールを蹴るためには大切なことなのです。

午後からは五味幹男氏(スポーツライター)による「世界一流選手の動き」についての講演、アバダ・カポエイラ・ジャパオチームによるジンガステップの講習を行い、最後にミニゲーム大会で締めくくりました。

