

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム ホッケー競技【ジュニア第7期生・6期生】

岐阜各務野高校女子ホッケー部監督の長尾氏、顧問の大熊氏らを講師に招き、岐阜各務野高校のホッケー部選手の協力のもと、熱心に指導していただきました。スティックの持ち方、ドリブルやパス、シュートなどの基本練習だけでなく、様々な基部を使ったコーディネーショントレーニングにも挑戦しました。プログラム後半には、ミニゲームやフルコートでの試合を行いました。ホッケー競技の楽しさや攻守の切り替えの速さを体感することができました。ジュニアアスリート修了生の先輩方の話も参考になりました。

日時： 令和4年5月 7日(土)・14日(土)・21日(土)・28日(土)・6月4日(土)  
18:00～20:00

会場： 川崎重工ホッケースタジアム

講師： 長尾 美和 氏 (岐阜各務野高校) 大熊 洋剛 氏 (岐阜各務野高校)

協力： 岐阜各務野高校女子ホッケー部

目標： ・ホッケーで必要とされる基本技術や運動能力・知的能力を習得する  
・攻撃や守備の基本を理解し、攻守の切り換えを早くプレーしてみる  
・対人プレーやゲームを通じてチームプレーやフェアプレーを身につける

内容： ・基本技術(ボールタッチ、ドリブル、パス、シュート)の練習  
・対人プレー(1対1、2対1 等)  
・ゲーム など

