

競技体験プログラム【ジュニア】活動報告

1 日時

2026年2月14日（土） 18時25分から20時30分まで

2 会場

名古屋市千種スポーツセンター 第1競技場

3 プログラム名

ホッケー

4 講師（敬称略）

一般社団法人愛知ホッケー協会 永井 東一、安川 楽（他3名）

5 活動内容

2回目の競技体験を実施しました。今回の目標は、「相手に応じて、判断し、プレーができるようになること」でした。はじめのウォーミングアップでは、講師の動きを見ながら、動きを模倣する練習を行いました。速い講師の動きを模倣するのに苦戦しました。

次に、講師が指示した方向へ移動するドリブル（オープンドリブル、インディアドリブル）練習を行いました。指示された方向を即時に判断し、移動するのは難しかったですが、徐々に正確に判断し、素早く移動できるようになりました。

次に、1対1でのディフェンスのポジショニング練習をしました。基本は、オフenseの右肩とゴールを結ぶライン上にディフェンスの右肩を位置することが大事であると学びました。

最後に、3対1、2対1の状況からのシュート練習をしました。ディフェンスの状況に応じて、ノーマークの味方にパスしたり、ドリブルしたりして、最後はシュートしました。実際に相手がいると判断がより難しくなりましたが、的確に判断し、シュートしていました。ゴールに鋭いシュートが決まると、歓声上がる場面もありました。

3回目となる次回の体験は、ゲーム中心となります。これまで学んだ技術等を生かし、楽しいゲームとしましょう。



講師の動きを模倣



ドリブル練習



ディフェンス練習



シュート練習