

ミキ サッカー スクールは、杉並シーダーズの監督である三木健一郎による独自のサッカースクールになります。



MIKI SOCCER SCHOOL



杉並区・練馬区内の多くの小学生がスキルアップのためにミキ サッカー スクールに通っています。

開催日程・中止の確認は「らくらく連絡網」にてお知らせ。

「らくらく連絡網」 <http://www.ra9.jp>

ログイン画面 ▶ メールアドレス [ken425miki2144cedars@ezweb.ne.jp] パスワード [miki2144]の入力

*「火曜・金曜ワンコインスクール」は2016年4月1日からの運用。「土曜ワンコインスクール」は5月1日からの運用。

誰でも気軽に参加できるシステムです。



1 回ごとの
当日参加型
ワンコイン**500円**

月謝制ではありません。
会員制でもありません。
参加予約の必要もありません。

どのチームの
選手も
参加できる。

杉並シーダーズ以外の
選手も参加しています。

三木の
メソッドが
体験できる。

指導内容
サッカーとフットサルを
取り入れたものになります。

▶ 身体能力向上の為に体幹トレーニングを導入。

三木のスクールにたいする想い。

- 1** 一人でも多くの子供たちにサッカーの楽しさと、奥深さを伝えたい。
- 2** 子供たちにとっては、自分で判断できる強いメンタルを身につけさせてあげたい。
- 3** 選手としては、相手のペナルティーエリアで発揮できる本物の技術力を付けさせたい。
- 4** 人としては、「最後まであきらめない」という、大切な気持ちを育ててあげたい。

実践でやくにたつテクニックを身につける。

多くのサッカースクールでテクニックを身に付ける練習をおこなっています。しかし、ただテクニックを身に付けるだけでは、肝心の試合の時にテクニックを発揮することができません。

4つの基本技術の徹底

- ・顔をあげてのプレーはとても大切。周りを見れる。
- ・細かいボールタッチのドリブル。
- ・柔らかいトラップでボールを止める。
- ・基本となるボールを蹴る技術。

ミキ サッカー スクールでは、試合の時に練習したテクニックを発揮するために、実戦形式での練習を行っています。実践を繰り返すことにより、テクニックを身に付けると共に、テクニックを発揮するための強いメンタリティーも養います。

【実践形式の練習】

- ・ボールを持ったときの意識と集中力。ゴールを狙う大切さ。
- ・必ずディフェンダーがいるため、想うよなプレーをさせてもらえない。
- ・攻守の切り替えの大切さ。
- ・ディフェンスのポジションの仕方。

ミキ サッカー スクールでは、学年別にクラス分けの設定はしていません。下の学年の選手は、上の学年の選手と一緒にプレーをすることでスピードや当り強さなど、普段のチーム練習では体験できない厳しい環境での練習が可能になっています。自分より少し上のレベルの仲間と一緒にプレーをすることは、真剣勝負でないと通用しないこのになります。また、持続的な集中力が求められるため、効果の高い練習になっています。

- ・スピードだけでは通用しない。
- ・常に考えてプレーすることの大切さを実感する。
- ・パワーだけでも通用しない。
- ・失敗しても、すぐに次のチャレンジが求められる。

2つのワンコインスクール

小学生



火曜・金曜 ワンコインスクール

場 所：杉並区和田堀グランド(駐車場有り)
曜日・時間：毎週 火曜日17:00~19:00・
毎週 金曜日17:00~19:00
対 象：小学生2年生~6年生 男子・女子
参 加 費：500円(参加費は当日に集めます)

小学生・大人のコラボ



土曜 ワンコインスクール

場 所：杉並区上井草スポーツセンター
フットサルコート人工芝
曜日・時間：土曜日(会場予約が取れない場合は、開催はありません)
17:00~19:00または19:00~21:00
対 象：小学生3年生以上~大人(お父さん・お母さん)
参 加 費：500円(参加費は当日に集めます)

※開催日程・中止の確認は「らくらく連絡網」にてお知らせ。 ログイン画面▶メールアドレス[ken425miki2144cedars@ezweb.ne.jp] パスワード[miki2144]の入力
*「火曜・金曜ワンコインスクール」は2016年4月1日からの運用。「土曜ワンコインスクール」は5月1日からの運用。

チラシPDF