

フットサル同好会練習！

2/17 (土) にフットサル同好会の活動が行われました。本日もゲストに熊谷様、岩田様、そして前回に続き春から入社予定の竹内君、高野君が参加してくれました。体育館の中はまだ冷えますがかなり暖かくなってきて動きやすい季節になってきました。そのおかげか徐々に時間通りに全員集まり練習開始。ただ、当たり前の事なので続けていきましょう。

今回の活動はアルクマダンスからスタート。Ipadでお手本を流しながら、誰も正しくは踊れていませんが見よう見まねで踊ります。続いていつも通りウォーミングアップ、ビンゴ、基礎のパスの後に、シュート練習を行いました。

この日はシンプルなポストシュートではなく、ワンツースでサイドからのシュートとパラレラの動きからのシュートを行いました。「パラレラ」というのはポルトガル語で「平行」という意味があり、サイドラインと平行に出されたボールを受け、相手ディフェンスの裏のスペースを使うフットサルでは基本的な戦術となります。全員そこそこの技術はあるので、この動き自体はスムーズに出来ていますが、戦術としてはまだまだ。このパラレラは2人の連携で出来ますが3人4人とさらに絡んだ形など、様々な動きに応用ができます。我々はまだまだ発展途中にあると痛感しています。まずは、動きを体に染み込ませられるよう繰り返したいと思います。

ちなみにシュートはというと1本も入っていない。という程GKの高野君が体を張ってセーフ連発。

唯一竹内君が上手くタイミングをスラして決めたゴールしか記憶にありません。入社がとても楽しみな2人です。

続いて半面コートでの2vs2、3vs3を行いました。攻撃は早く、ディフェンスは攻撃を遅らせるのがセオリー。早く攻める為には多彩なアイデア（練習したパラレラなど）と技術が必要、そしてディフェンスは粘り強さが大切です。攻守お互いに質を更に高めていきましょう。

最後に紅白戦を行いました。本日も女性を含めたミックスルール、男子のみで行いました。この日も多く得点があり、女性陣は三井さん白川さんどちらもゴールを記録。青木君はゴール右上きっちきちに強烈なシュートを決め、西君は全体重を乗せたタックル（故意ではありません）をリーダーの神頭さんにお見舞いするなど、様々な場面が見られました。ただケガだけはないように注意が必要です⚠️「声が出ない」というのがRockFieldersの課題ですが、いつもよりは活気があって良かったかと思います。「ナイス」や「ドンマイ」はもちろん、「こう動いてほしい」など要求の声も出せると良いななんて思います。これからも更に良いチームを目指し頑張っていきたいと思います！！

↓↓↓当日の写真をご覧ください↓↓↓

※動画切り抜きのため画質が悪いですがご了承ください。

ろっくん通信

Vol:53
2024
2/21(水)





静止画でもわかる速さ！



後ろもちゃんと見えてます！！



体を張ってゴールを守ります👉



ハフニングもあり？！

練習後にはお楽しみのドミノ/ピザパーティーを行いました。ポカポカ陽気の中、右手にピザ、左手にコーラと運動後には最高のシチュエーションでカロリープラスマイナス0でしょうか。ピザ、ジュースは岩野副社長、滝沢部長にごちそうになりました。ありがとうございました！🍕



最後はみんなでパシャリ📷
スタッフの皆様いつもサポート
ありがとうございます。
これからも練習頑張っていきましょう。
次回の活動報告をお楽しみに！！⚽