

ワンポイントアドバイス = GKの新常識① =

今回は、全日本でも活躍をしたGKの高瀬克也選手（LEIBE栃木）から、GKへのアドバイスです。

現在のホッケーは、以前と比べるとルールの変更やスティックも改良されていて、プレイヤーのテクニックも変化してきています。そのため、世界では、GKのプレイスタイルも変化しているそうです。

日本のGKも世界の常識を受け入れ、トレーニングの意識を変えれば世界のレベルに追いつけるといいます。しかし、やはり指導者不足により、情報がないことや、きちんとした指導が行き届いていないことが課題だそうです。

GKの選手については、自分自身で考えて練習に取り組まなければならないことが多々あるかと思いますが、今回の常識を受け入れて、自分のプレー改善に活かしてほしいと思います。

「スーパーセーブ」も「凡ミス」も、 多くは予測から生まれる

ホッケーのシュートスピードでは、シュートが放たれてからシュートコースを判断して動き始めては、反応が間に合わないことが多々ある。

どのタイミングで、どこにボールが飛んでくるかを予測する能力が必要である。

【予測ポイント】

- ① 目線（シュート前にコースを見ることがある。）
- ② シュートを打つ人の身体の向きとボールの位置
- ③ ヒットならスイングの方向・プッシュなら面の向き

これらのポイントを材料にして、一瞬の中で予測をする。

たくさんのシュートを練習の中で受けながら、

まずは、予測力を高めていきましょう！！

※ GKの新常識は、全7項目！次回の項目もチェックしてください（^^）