

## 【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル

## ホッケーであそぼう！ホッケー場 de 実践編 Part 1

## ホッケーの基本的！『ドリブル（ボールを前に運ぶ）』をお伝えします！

ホッケーの基本動作は、ボールを前に運ぶ「ドリブル」、ボールを受け渡す「ストローク」、ボールを受け止める「レシーブ」などがあります。上手な選手ほど、これらの基本動作の質が高く、試合中のスーパープレーにつながっています。

## ★今回のテーマ『ドリブル（ボールを前に運ぶ）』★

今回のテーマは、「ドリブル（ボールを前に運ぶ）」です。ホッケースティックは片面でボールを操るため、スティックを持ち、地面につけた姿勢で進む、「フォアドリブル」が基本です。

動画では「フォアドリブル」、「フォアドリブル」に手首を返す動作を加えた「右抜き」、「フォアドリブル」に緩急を加えた「左抜き」、ボールを空中に浮かせる「リフト」をお教えします！動きながらのドリブルが難しい場合は、その場でボールを左右・空中に動かす練習から始めましょう！



## ★トレーニングの内容★

今回は、2つのカラーコーンの上にスティックを置き、約4m間隔で3つ並べてトレーニングをしました！身近なものを障害物に代用したり、個数を増やしたり、「右抜き」「左抜き」「リフト」を組み合わせさせてやってみてください！また、グループで練習する際には、リレー形式でタイムを競ってみたりするなど、アレンジを加えて実践してみましょう！

## ★トレーニングのポイント★

今回のトレーニングのポイントは、顔を上げて前を確認しながらドリブルすることです。試合中は相手がボールを奪いにくるので、周りが見える姿勢でドリブルをしましょう！

まずは、ゆっくり丁寧にやることを心掛け、できるようになったらスピードを上げて緩急をつけてみましょう。

いろいろなドリブルを組み合わせ、自由自在にボールを運べるように、たくさん練習していきましょう！



YouTube リンク：[「https://youtu.be/zuDc4ffmE9Y」](https://youtu.be/zuDc4ffmE9Y)

日光市公式 HP [「http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html」](http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html)

栃木県ホッケー協会公式 HP [「https://tochigi-hockey.jp/」](https://tochigi-hockey.jp/)

〒321-1292 栃木県日光市今市本町1番地 日光市教育委員会事務局 スポーツ振興課

TEL：0288-21-5183 FAX：0288-21-5185 担当：加藤 山岸

[日光市スポーツ振興課公式 Facebook](#) QRコード↑

