

## 【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 Part3

ホッケーの基本的！『レシーブ（ボールを受け止める）』をお伝えします！

## ★今回のテーマ『レシーブ（ボールを受け止める）』★

ホッケーは味方からのパスを受ける時や、相手のパスを奪う時、シュートを止める時など『レシーブ（ボールを受け止める）』が重要です。ボールのスピードや強さ、バウンドに対して、右手をうまく合わせてボールをコントロールします。右手は強く抑え過ぎるとボールを前方に弾いてしまいます。

一方で、スティックの握りが弱くてもボールが後方に逃げてしまい、相手にボールを奪われやすくなってしまいます。正面や進行方向にボールを落とし、スムーズにプレーできるように練習しましょう！

## ★トレーニングの内容★

- ① バウンドしたボールに対してうまく、タイミングを合わせて受け止める練習
  - ② コーンの上にスティックを置いた障害物（＝相手選手やスティック）の前に飛び出し、ボールを受けながら相手をかかわず練習
- 『レシーブ（ボールを受け止める）』→『ドリブル（ボールを前に運ぶ）』→『ストローク（ボールを押し出す、打つ）』を組み合わせさせてやってみましょう！



## ★トレーニングのポイント★

- ① はじめはボールの回転を抑え、しっかり止めましょう。
- ② 次のプレーがしやすい位置にレシーブしましょう。
- ③ 動きながらできるようにしましょう。

※① → ② → ③ の順番に段階を上げていきましょう！基本は右足の前でレシーブですが、敵を背負って受ける時は足と足の間で受け、ボールを取られないように身体で相手をしっかりブロックしましょう！

YouTube リンク「<https://www.youtube.com/watch?v=VwSuFnrrnAf4>」日光市公式 HP「<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/>」

〒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↑

## 【ホッケーエキスパート事業】なっちのYouTubeチャンネル

番外編（おまけ）お家 de 実践編 part 2！なっちが教える『腕の筋力トレーニング』

## ★ペットボトル de 腕の筋力トレーニング★

屋内でできる「腕の筋力トレーニング」をご紹介します！（今回も、自宅にあるもの・・・）

『ペットボトル』を使ってみました。ペットボトルの大きさや水量を変えて、自分のレベルにあった負荷でぜひ、チャレンジしてみてください！

500ml または 2ℓ のペットボトルを活用して、楽しくトレーニングしよう！



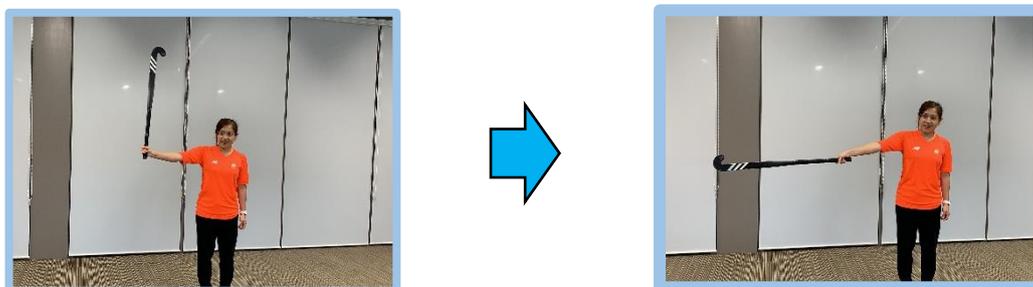
## ★ホッケースティック de 腕の筋力トレーニング★

ホッケースティックを使った「腕の筋力トレーニング」をご紹介します！ホッケーは、スティックのみでボールを操るため、特に腕の筋力や握力の向上が重要になります。

ホッケースティックをしっかりと握り、腕を伸ばしてゆっくりと上下に動かします。スティックは地面と平行になるようにし、右・左・前方へ下ろしましょう。

スティックの上げ下げは、肩より下に下がらないようにしっかり止めましょう！無理をせずに、自分ができる範囲でやってみてください！

スティックの上げ下げは、肩より下に下がらないようにしっかり止めましょう！

YouTube リンク「<https://www.youtube.com/watch?v=VwSuFnrnAf4>」日光市公式 HP「<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/>」

〒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↑

