

## 【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 part4  
LIEBE (リーベ) 栃木が教える GK トレーニング特集！！

## LIEBE (リーベ) 栃木

LIEBE (リーベ) 栃木は、2015年に栃木ホッケークラブを前身とした地元社会人チームとして結成されました。日本のトップリーグに出場しているほか、日本代表選手も在籍しています！  
今回は、LIEBE (リーベ) 栃木 GK 選手と一緒に、GK トレーニングをご紹介します！



## GK トレーニング

## ① 2人 de ボールキャッチ

2人で向き合って立ちます。1人は両手に1つずつボールを持ち、緩急をつけたり、タイミングをずらしたりしながら片方のボールを落とします。もう1人は、その落下するボールをキャッチします。瞬発力や集中力など、ボールに対しての反応の速さを向上させます！

## ② サイドステップ&amp;ボールキック

障害物(コーン等)の周りを回るようにサイドステップします。正面に戻ったタイミングで、投げられたボールをキックします。慣れてきたらスピードを上げてやってみましょう！

## ③ キック&amp;ジャンプ

右または左に転がるボールをキックした後、その対角上のボールを手で弾きます。キックした後、すぐに体勢を整えて、素早いリバウンドに反応する力を身に付けます！



## 【特別企画】小沢 諒(おざわりょう)選手のシュートの威力を体感！

トッププレイヤーになるとシュートスピードは、時速150~200km近くになります！  
GKはシューターの身体やスティックの角度や動作を一瞬の判断力で見抜き、ゴールを守ります！  
今回は特別に、ヒット・リバーシュートの威力を体感してみましょう！

YouTubeリンク「[https://youtu.be/QkQ\\_OzaxCiY](https://youtu.be/QkQ_OzaxCiY)」

日光市公式HP「<http://www.city.nikko.lg.jp/sports/gyousei/soshiki/kyouiku/sports.html>」

LIEBE 栃木公式HP「<http://liebe-tochigi.jp/>」 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

日光市スポーツ振興課公式 Facebook QRコード→

