

# フットサル基礎個人技術入門DVD制作

東京情報大学 総合情報学部 情報文化学科 石井ゼミ  
C07063 塩野博哉

本DVDは平成22年度卒業研究として製作中

## はじめに

フットサルは以前までマイナーなスポーツであったが、ここ数年でプロリーグができ、競技人口も飛躍的に増えてきた。

この作品では、これからフットサルを始める人に向けて基礎的な個人技術、試合で使えるドリブルフェイントなどを紹介する。ここで紹介する個人技術はフットサルをやるうえで最低限必要な技術なので出来るようにしておくべきである。

## 1.基礎個人技術

ここでは、フットサルをやるうえで基礎中の基礎である個人技術を紹介する。

フットサルを始めてプレーする人でも、ここで紹介する技術を覚えておけば、安心して楽しくプレーできる。



モモトラップ



アウトサイドトラップ



ヘディング



インフロントキック

## 2.ドリブルフェイント



ヒールリフト



ライン際での股抜き



軸足当て股抜き



シザーズ

ここでは、試合の中で何度も訪れる1対1の場面で華麗に敵を抜く為のドリブルフェイントを紹介する。

フットサルの醍醐味とも言える華麗なフェイントを覚えたら、さらに楽しくプレーできる。

## 終わりに

徐々に人気が高まってきているフットサルであるが、サッカーと比べるとまだまだこのようなDVDの数は少ない。

フットサルもサッカーに負けず劣らない人気スポーツになり、このようなDVDや教材本がこれから先、多々出てくることを期待する。

撮影場所: 東京情報大学体育館

出演: C07063 塩野博哉  
東京情報大学学生

カメラ: 東京情報大学学生