

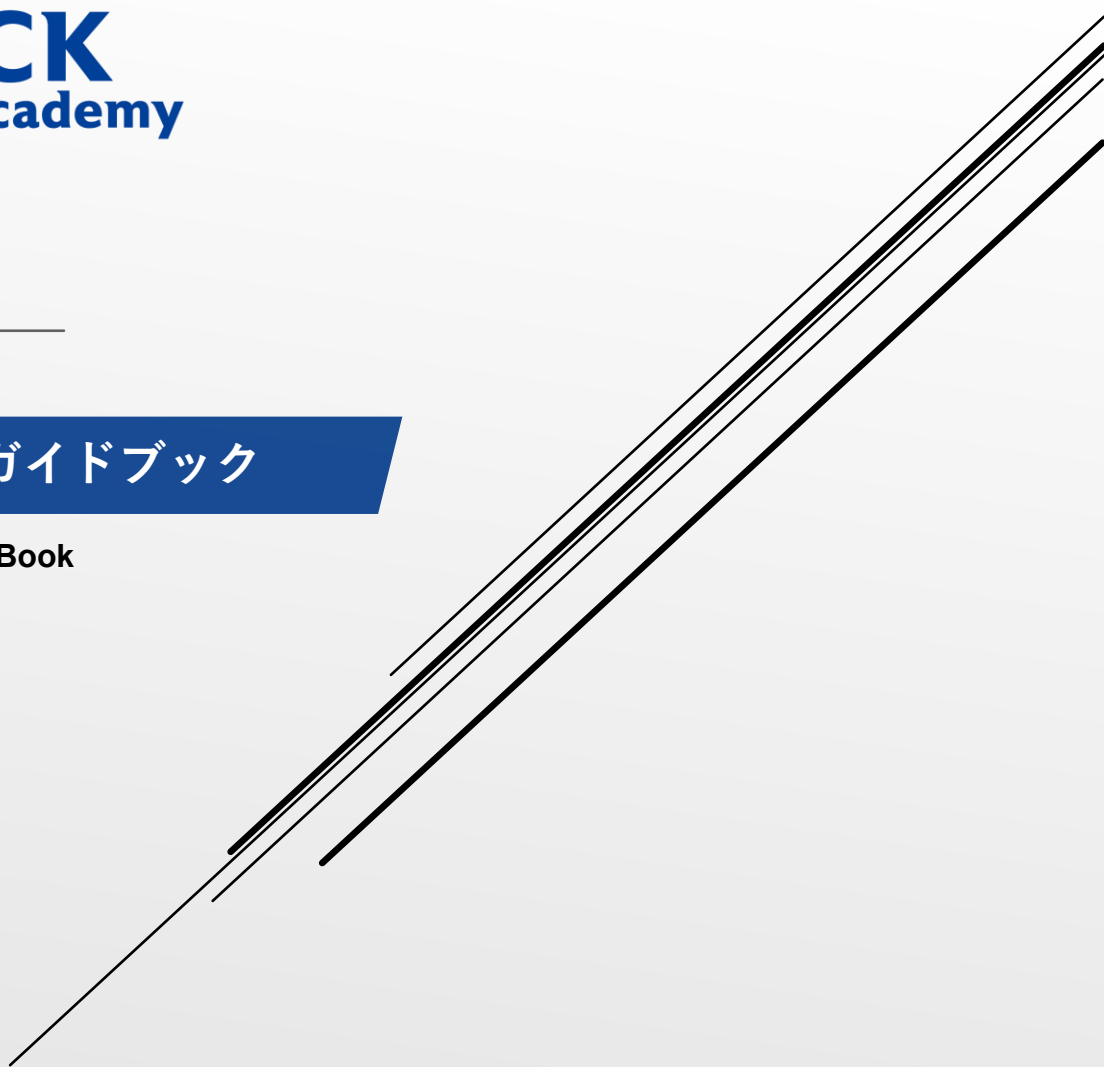


CRACK
Soccer Academy

2026

サッカー個人レッスン・ガイドブック

Personal Lesson GuideBook



この度は、サッカー個人レッスンにお申し込みいただき、誠にありがとうございます。

個人レッスンを快適にご利用いただけるよう、ガイドブックをご案内します。

Contents

1. レッスンの流れ
2. サッカー個人レッスン・プラン料金
3. 開催案内
4. レッスンスケジュール
5. トレーニング内容
6. 成長曲線とサッカー環境
7. コーチ・プロフィール
8. 事業概要

体験レッスン

まず初めに、体験レッスンを受けていただきます。
学んでみたい希望のメニューを60分、トレーニングでコーチングします。



レッスンプランのお申込み

体験レッスン後、次回レッスンをご希望の場合、3つのプランからご選択ください。
フリープラン／スタンダードプラン／プレミアムプラン
詳細は次ページ以降でご案内いたします。



レッスンプランの実施

ご希望のレッスンプランを実施していきます。



評価・効果の確認

レッスンプランを実施中、スクールやクラブチームでの練習、試合などの動画分析や監督コーチからの助言、プレーの様子を伺います。

レッスンでメニューに取り入れる内容を保護者の方やお子さん確認をします。



改善トレーニング

次回レッスン時に改善トレーニングをおこない、評価・効果の確認の繰り返しをおこなっていきます。

Lesson Plan

個人レッスン・プラン料金



CRACK
Soccer Academy

入会金・登録費・年会費

無料

体験レッスン料金

料金	レッスン時間	回数	人数
4,000円 (税込)	60分	1回	1人

開催場所について

神奈川県横浜市・藤沢市・鎌倉市内のご希望の公園（サッカーボール利用可能な場所）

※室内など施設の場合、利用料はご負担願います。

※上記市外、県外の方はお手数ですが上記3市内の公園の開催場所でご相談をさせていただきます。

まずはご希望の場所をご確認させてください。ご相談のうえ決定させていただきます。

体験レッスン終了後、継続でのご利用の場合、下記のレッスンプランをお選びください。

完全マンツーマンの個人レッスンは、「**個人技術・個人戦術**」に特化し、
1回のレッスンで着実な成長を体得していきます。

内容	フリープラン	スタンダードプラン	プレミアムプラン
料金	8,400円 (税込) /1回	24,000円 (税込) /1ヶ月	38,000円 (税込) /1ヶ月
回数/期間	回数制限・期間なし	月2回/3ヶ月契約	月3回/6ヶ月契約
レッスン時間	60分	70分	80分
LINEトーク相談	○	○	○
レッスン中の撮影	○	○	○
動画分析	○	○	○
ノート共有	○	○	○
試合視察		○ (3ヶ月に1回)	○ (2ヶ月に1回)
オンライン面談		○ (3ヶ月に1回) 45分	○ (2ヶ月に1回) 45分
交通費込み		○	○

プランの変更は可能です。スタンダードプラン、プレミアムプランは期間満了後に変更が可能です。

LINEトーク相談

公式LINEアカウントにて、練習や試合で気になること、近況報告などいつでもトーク相談が可能です。

レッスン中の撮影

レッスン中、スマートフォンなどで撮影が可能です。トレーニングの振り返り、試合前の予習、個人練習にお役立てください。（メニューはご本人のみに帰属します。所属クラブやスクールにて内容の情報提供はお控えください。）

動画分析

リーグ戦、公式戦やトレーニングマッチなど、撮影頂いた試合動画を分析します。LINEは5分程度になりますが、メールアドレスではギガファイル便などサイズが大きい動画も送ることができます。

ノート共有

ノート共有をご希望の場合、レッスン後や試合のある日など、サッカーノートを共有します。振り返りや良かった点、上手いかなかった点、次への目標など、サッカーやトレーニング理解の定着、プレーイメージへプラスします。

試合視察

横浜市、藤沢市、鎌倉市限定で試合視察をおこないます。レッスン前後や試合動画の送付、報告のみの場合と、実際に試合を観るのとでは分析力が異なり、より効果の高いトレーニングメニューの向上に繋がります。

オンライン面談

1回（45分）、Zoomオンラインで個別面談をおこないます。普段、ノートや報告だけで聞いている内容だけでなく、お子さん本人から話を聞くこと、情報やビジョンを共有することで自己分析にも繋がります。

フリープラン

全学年共通

回数制限・期間の縛りなし
レッスン時間：60分

手軽に個人レッスンを受けることが出来るプランです。

初心者のお子さんから、ポイントを絞ってレッスンを受けたい、短期間で集中的に上達したい上級レベルまで対応します。1ヶ月に1回のレッスンでも成果を実感していただけます。

スタンダードプラン

3～5年生にお勧め

月2回・3ヶ月契約
レッスン時間：70分

スタンダードプランは個人レッスンを本格的に始めることが出来るプランです。

徐々にサッカーの理解が深まる3年生～5年生の年齢がお勧めで、集中力の持続、コーチとの継続的なトレーニング指導のもと、試合視察、オンライン面談でサッカー環境のサポートの底上げ、方向性を持って中期的なコーチングをおこないます。

プレミアムプラン

4～6年生にお勧め

月3回・6ヶ月契約
レッスン時間：80分

プレミアムプランは、強化レベルのレッスンメニューとプラン内容の頻度を上げていき、上級クラスへと推し進めていきます。個人技術、ゲーム戦術の理解を深めていく高学年に最適です。セレクション合格、トレセン選出を目指すなど、サッカー環境を最大限活かし、6ヶ月と長期的なコーチングで目標達成を目指します。

Lesson Schedule

レッスンスケジュール



CRACK
Soccer Academy

個人レッスンのスケジュール

曜日	レッスン時間
月曜日	-
火曜日	18:30～20:30
水曜日	-
木曜日	18:30～20:30
金曜日	-
土曜日	9:00～19:00
日曜日	9:00～19:00
祝日	9:00～19:00

- ・ 冬季時期（12月～2月）は日没が早く、照明を使用してレッスンを開催します。（照明器具は用意いたします）
- ・ 19時30分が最終レッスン受付時間となります。

Information

開催案内



CRACK
Soccer Academy

レッスン交通費

フリープランは交通費が発生いたします。

スタンダードプラン、プレミアムプランは横浜・藤沢・鎌倉市内開催限定で交通費込みです。

<交通費内訳>

①距離（～10km 1,200円：以後10kmごとに1,200円_税込）

②移動距離時間

③駐車料金の有無などにより試算いたします。

回数券

回数	料金
個人レッスン5回分	40,000円（税込）

回数券は、個人レッスンの**フリープラン5回分より2,000円お得に、ご利用いただけます。**

※交通費は別途発生いたします。

お支払いについて

銀行振込、クレジットカード決済にて承ります。

交通費含むレッスン料金につきましては、開始2日前までにお振込み、または決済の完了をお願いします。（振込手数料はご負担ください）

雨天の場合

当日の天気が雨の場合、開始2～3時間前に開催可否の判断をいたします。また、午後からのレッスンは午前時点での雨雲レーダーや前日までの雨量によりグラウンド状況の悪化が予想されるなどの場合も考慮し、振替連絡をさせて頂く場合もございます。また、体育館（実費）での利用を希望される場合、横浜・藤沢・鎌倉市内であれば交通費は無料とさせていただきます。

キャンセルについて

開催日、1週間前までのキャンセルは無料となります。

1週間前～前日までのキャンセルは、レッスン料の半額をキャンセル料としていただきます。

当日キャンセルにつきましては、レッスン料金の全額をご負担いただきます。

体調不良や急なご予定がある場合は、振替など柔軟に対応いたしますので、安心してご利用ください。

Training Contents

トレーニング内容



CRACK
Soccer Academy

パーソナルリサーチ

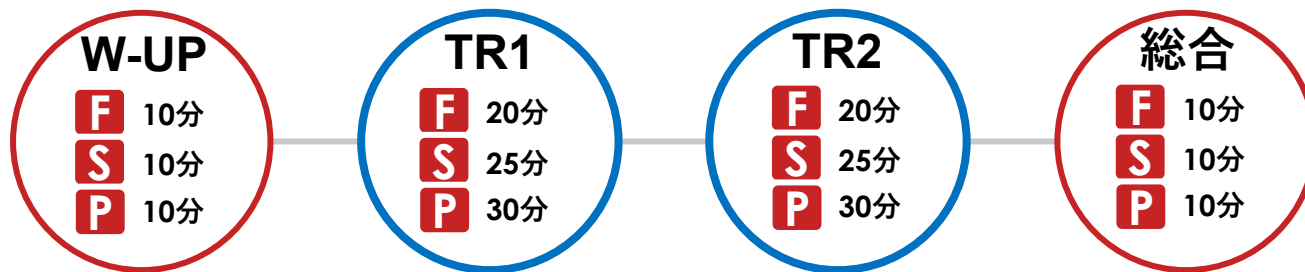
5分

レッスン開始

レッスン終了

5分～10分

現状の把握、課題、改善していきたいスキルなどを改めて確認します。このとき、お子さんから直接学びたいことがありましたら、即興でメニューを組むことも可能です。



それぞれのプランに応じた目安となるレッスン時間を表記

ウォーミングアップは技術確認を取り入れたメニューで、トレーニング1と2は改善したいメニューを実施。最後に、総復習や習得してほしい技術的なプレー要素を取り入れ終了します。トレーニング1と2はひとつのメニューをただ繰り返すのではなく、基本 → 応用と時間のなかで改善したいポイントを実践的なコーチングと組み合わせでおこないます。

レッスン終了後は、保護者の方やお子さんと一緒に振り返りをします。メニューの内容の理解、プレーの獲得を客観的に評価・効果の確認をおこないます。

その場で撮影した動画をチェックし、個人練習のポイントをお伝えすることも可能です。

レッスンの質向上に向けて、保護者の方のご協力無くして成り立つことは困難です。
評価・効果の確認時、ご報告内容や困りごとを具体的に伝えていただくと、次回レッスン時に役立ちます。

このようなご報告をいただけると、改善トレーニングのメニューに役立ちます。

1対1で簡単に抜かれてしまいます。 → 1対1で足だけでいってしまい、ボールを奪えません。
ドリブルをしてもすぐに取りられます。 → 顔を上げてドリブルが出来ると良いとコーチに言われていました。
シュートが上手に蹴れません。 → シュートのキック力が弱く、キーパーに取りられてしまいます。

上記の具体的な内容は、初めはわからなくても大丈夫です。私のほうでレッスン時に確認をしますが、保護者の方からのご意見、具体的な状況報告など、ご協力いただけますと成長の加速を促すことができます。

レッスンを通じて徐々に保護者の方もサッカーへの理解が深まりますので、ご安心ください。

改善トレーニングに
向けてのプラス材料

練習・試合の
動画

監督コーチ
からの助言

保護者の方
から見た様子

試合視察

オンライン
面談

改善トレーニングへ
次回レッスンのメニュー構築に繋がります。

Growth Invironment

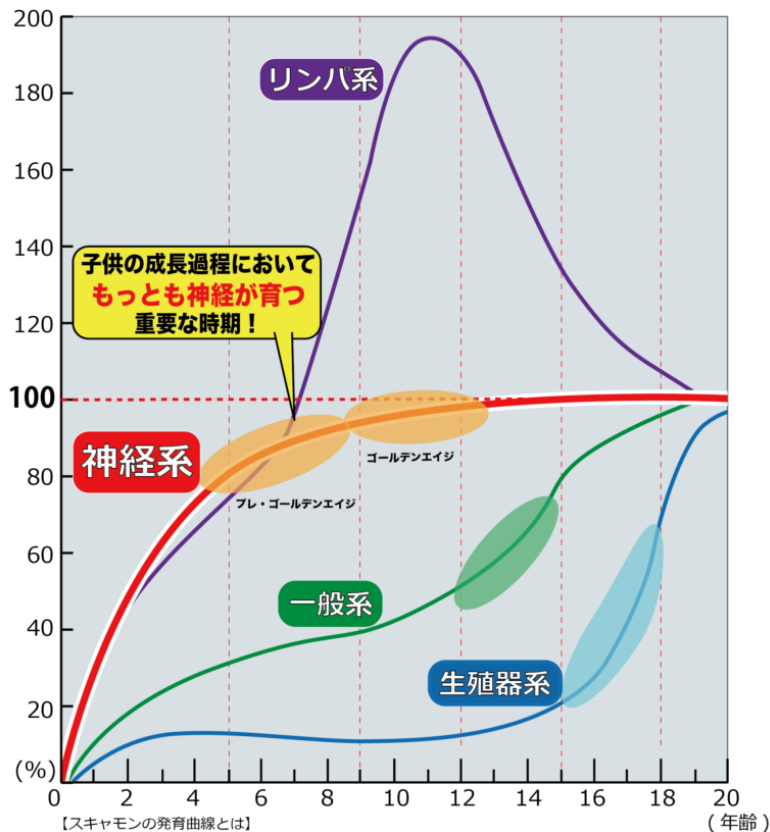
成長曲線とサッカー指導環境



CRACK
Soccer Academy

育成年代の成長曲線

スキヤモンの発育曲線



一般形：身長や体重、筋肉や骨格の成長

生殖器系：男性・女性による身体的、心理的成長

神経系：脳や脊髄、視覚、感覚器系の成長

リンパ型：胸腺などのリンパ組織、免疫力の成長

■プレ・ゴールデンエイジ

プレ・ゴールデンエイジは、神経系の発達が著しい5歳から8歳頃をいい、脳をはじめとした神経回路の発達が急ピッチで進む大切な時期です。運動能力の基礎は、この年代で形成され、長続きはしないものの高い集中力があるのも特徴です。この時期に様々な動きを体験させることで、**体を動かす楽しさ、動作技術の習得**など専門的な上達へと繋がります。

■ゴールデンエイジ

ゴールデンエイジは9歳から12歳頃をいい、神経系の発達がほぼ完成します。プレ・ゴールデンエイジで習得した技術がさらに身に付き、基礎体力、巧みさなど、一生に一度だけ訪れる、あらゆる動作を短時間で習得する**「即座の習得」**の時期として重要視されています。精神面でも自我の芽生えや好奇心、競争心が旺盛になり、高度な成長を期待できる年代で、大人になっても必ず残る「技術」を体得することが大切です。

サッカースキルの習得は、6歳～12歳で大きく成長を加速します。大切な時期だからこそ、基本技術の体得、応用は専門性を持って取り組むことをお勧めします。

学年別・レッスンのサッカー指導環境の構築

U-8

1年生

2年生

目的

- ・サッカーを楽しむ気持ち
- ・ボールを止める、運ぶ、蹴るの基本技術の習得
- ・仲間とプレーするチームスポーツの理解

サッカーを楽しむ

まず、サッカーを自由に楽しむことを一番大切にします。サッカーをもっと上手になりたい、サッカーが好きで続けていきたいと思えるように、サッカーを楽しくプレーすることがスキル向上の第一歩です。

基本技術の習得

ボールをトラップする、ドリブルをする、パスやシュートをするといったサッカーの基本的な技術の習得を指導します。全体練習では教わらない細かな改善、修正を繰り返し実施し、的確なプレーを体得していきます。

チームスポーツの理解

サッカーはチームスポーツという理解をスクールやクラブで習います。個人レッスンでも、声掛けやメニューのなかで、味方を意識するプレーも心がけます。仲間とプレーすることで自分自身への気づきも促します。

団子サッカーにならない、周りを見てパスやドリブルでチャンスを作る、ゴールを決める喜びなど、サッカーの始まりと成長のきっかけを作ります。

学年別・レッスンのサッカー指導環境の構築

U-10

3年生

4年生

目的

- ・基礎技術と応用スキルの獲得
- ・個人戦術の理解
- ・サッカーとはどんなゲームかを考える

基礎技術と応用

基本技術の習得が難しい場合、原因は細かな技術指導まで行き届かないプレー環境にあります。改善が見られないプレーが癖にならないよう基礎技術と応用を繰り返し、ミスが少ない選手の成長を目指します。基礎技術が安定することは、プレーの自信に繋がります。

個人戦術の理解

1対1のドリブル突破、オフENSEのチャンスメイク、守備のときの動き方など、サッカーはすべて個から始まるスポーツであることを理解します。その個人戦術を磨く最適な年代であるため、レッスンで戦術ボードを使用することもあります。

サッカーの本質へ

サッカーとはどんなゲームですか？
3、4年生のお子さんによく質問をします。答えは様々ですが、サッカーには4つの局面があり、その局面を理解してプレーすることが重要とされています。サッカーの本質を頭で理解し、プレー選択の最善を探ります。

サッカーの理解が深まり、基本技術がさらに成長する年代です。

大きいコートでのプレーが多くなる年代に、適切なコーチングをおこないます。

学年別・レッスンのサッカー指導環境の構築

U-12

5年生

6年生

目的

- ・ サッカースキルすべての習得へ
- ・ フィジカルコーディネーションの獲得
- ・ ゲームをコントロールする戦術の理解

多種多様な技術を習得

高学年になると、ゴールデンエイジと呼ばれる神経系が最も発達する時期に入ります。この時期にサッカーに必要なスキルすべてを習得することは、後のプレーに大きな影響を与えます。高度で多種多様なサッカースキルを習得するメニューを組み立てます。

身体的機能の獲得

身長、体重が大きく伸びる年代で、身体的機能の向上で今までできなかったことが出来るようになる。プレーのパフォーマンスが身体の成長とともに飛躍します。一人ひとりの成長期に合わせたフィジカルコーディネーションでパフォーマンスを向上します。

ゲーム戦術の理解

8人制や11対11の正規人数の試合もあり、完成度の高い魅力的なサッカーをする年代です。サッカーの本質を理解したプレー、試合をコントロールするゲーム戦術を深めていけるよう、戦術ボードの使用など、トレーニングの内容を密度・強度を高くもって取り組みます。

技術・戦術・身体的パフォーマンスが急成長する年代です。

判断力、実行力すべてのプレーに対して高い要求を求めてコーチングします。

Coach Profile

コーチ・プロフィール



CRACK
Soccer Academy

Profile

クラックサッカーアカデミー

- ・ 開 業 2020年2月
- ・ 代 表 木村謙司
- ・ 事業内容 サッカーコーチング
- ・ 所 在 地 神奈川県横浜市西区浅間町1丁目4番3号
ウィザードビル402

資格

日本サッカー協会公認C級コーチライセンス
メンタルケア・相談支援国家資格「精神保健福祉士」

経歴

- ・ 第12回全国高等学校定時制通信制サッカー大会優勝（2002年）
- ・ 全国高校サッカー選手権静岡県大会出場（複数メディアに掲載）
- ・ フットサル施設マネージャー（神奈川県川崎市）
- ・ 日本フットサルリーグ「F.LEAGUE」クラブ運営スタッフ
- ・ 興行スポーツ（フットサル）、アリーナイベント運営責任者
- ・ スクール事業立ち上げ（プロフットサル選手輩出）
- ・ サッカー指導歴10年以上

代表プロフィール



木村謙司（きむら けんじ）

神奈川県鎌倉市在住、静岡県浜松市出身、
スポーツ、広告代理店、PCインストラクター、福祉と様々な職種を
経験するなか、土日休みを利用して始めたサッカー個人レッスンが
愛知県内レッスン回数がNo.1となり、普及、育成、強化レベルまで
幅広く対応するサッカーコーチング専門のアカデミーを創設しました。
2024年4月より神奈川県に拠点を移動し、ひとりでも多く、
サッカースキル向上のトレーニングを通じて選手の育成、子どもたちの
心身の健全な発達に貢献していきます。

about CRACK

沿革・実績

開催実績

- 11回 ● 2020年8月、初開催
- 36回 ○ 2021年7月、ホームページ開設
名古屋グランパス スクールセレクション合格
- 76回 ● 2022年、HPからのお問い合わせ増
チームでの活躍や成果のご報告が増加
グループレッスンの開始
- 209回 ○ 2023年、愛知県サッカー個人レッスン最多回数
クラック名古屋サッカーアカデミー創設
屋号D.coreを設立
- 129回 ● 2024年4月、神奈川県鎌倉市・藤沢市・横浜市へ拠点移動
名称を「クラックサッカーアカデミー」へ変更
- 113回 ○ 2025年、サッカー個人レッスン累計500回突破

コーチング実績

- ・複数得点を決め、試合で活躍
 - ・名古屋グランパスのスクールセレクションに合格
 - ・大会でチーム優勝、MVP、MIPを獲得
 - ・キックセンスが上達し、自信を持ってサッカーに取り組む
 - ・サッカークラブのセレクション合格、トレセン選出
 - ・体験レッスンでリフティングの目標回数クリア
 - ・BチームからAチームへメンバー選出
 - ・バルサアカデミー、エリートプログラム選抜メンバー選出
スペイン遠征参加
 - ・全国中学サッカー大会ベスト8
- そのほか、多くの成果報告をいただいております。



屋号	D.core (ディーコア)	
サービス名	クラックサッカーアカデミー	
住所	神奈川県横浜市西区浅間町1丁目4番3号 ウィザードビル402	
メール	info@crack-sa.com	
電話番号	090-7046-4782	
営業時間	9:00～21:00 (お問い合わせ後2日以内に対応)	
サイト	https://crack-sa.com/	
事業内容	サッカーコーチング事業	「CRACK Soccer Academy」
	キャリア支援事業	「WorksFine」
	WEBサイト制作・WEBマーケティング事業	「WebFine Studio」

最後までご覧いただき、ありがとうございます。
サッカー個人レッスンを通じて、お子様のサッカースキルの向上を
全力でサポートいたします。

サッカーに関するお悩み、お気軽にご相談ください。



CRACK
Soccer Academy