

氏名

しお かわ かつ ゆき  
塩 川 勝 行

講師



### 主な研究テーマ

□育成年代（中学生）における指導方法に関する研究

### 平成23年度の研究内容とその成果

サッカーにおける育成年代の選手育成の目的は、長期的視野に立った個の育成にあります。ユース年代のサッカーは大人のサッカーと異なり、各年代や個人の身体の発育発達段階に着目し、その年代で取得すべき課題にそって計画を立て、トレーニングを行って行く必要があります。

各年代の選手にどのようなプレーを要求し、どのような内容のゲームを目指し、どのように勝利するかが重要です。育成年代では「チーム」の育成よりもむしろ、「個」の育成が最大の目標であり、選手をチームのシステムに当てはめるのではなく、選手がそれぞれの個性、特徴を生かしながら自由な発想や判断でプレーを行える能力を身につけさせることが育成年代の指導者の重要な役割と言えます。

実際に中学生の指導を行っている上で以下のような事を念頭に置き指導を行っています。

- (1) 選手個々の身体及び精神の発育発達段階に細心の注意を払い、「個」の指

導を行い、将来大きな活躍を期待できる選手を育成する。

- (2) 試合においては、個人の高い技術、戦術を存分に発揮し、試合の主導権を握り、攻守にわたり攻撃的で創造性豊かなサッカーを行えるように指導する。
- (3) 選手1人1人が高い目標を持ち、ピッチ内外において自らが考え、判断し、責任を持って行動するとともに、しっかりと自己主張の出来る選手を育成する。
- (4) 選手全員がサッカーを楽しみ、生涯を通じてサッカーに関わっていくことのできる基礎を作るよう指導する。

以上の4つを目標に個人技術、戦術の向上を第一の目的として、小学生年代で獲得したパーフェクトスキルをベースに感覚的なサッカーから、技術を試合で発揮して行く為にも、状況を観て・考え・判断する能力を獲得させて行く必要があります。

## 観る

- ・何を観るか…自分の位置、自分の周りの相手、味方、スペース  
ボール保持者の状況（ボールの持ち方、体の向き）

ボールにプレッシャーをかける相手選手の状況、距離

- ・いつ観るか…ボールが移動している間、ボール保持者がパス出来そうにない状態の時

考える……………サポートはどのポジションに行けば、次の自分のプレーが行いやすくなるか？

自分にボールがきたときにどういうプレーを行うか？

自分が動くことによって、どういう変化が生まれ、味方が有利になるだろうか？

判断……………常にゴールを意識し、ゴールに最も近い道筋を選びプレーする。

判断は速く、そしてぎりぎりまで判断が変えられる柔軟性を持つ。

トレーニングの方向性としては、スピード（判断、ボールコントロール&パス、ランニング・アジリティー）を高め、それを

可能にする正確な技術（ボールコントロール&パス、キックの質・種類）、最後まであきらめない闘うメンタリティーを獲得させていきます。また発育期における個々の成長段階に注意すると同時に、個々の特徴に応じたプレーの成長を促していきます。

トレーニングの内容については、基本技術の反復をより速いスピードで行うようにし、個人戦術は、ボールポジションや1対1、2対2、3対3などの中で、様々な状況を設定し、少ない人数の中でしっかりとボールに関わって行く習慣を獲得させていきます。また体力的な要素についても、ボールを数多く触らせ、常にボールに関わり続けさせる事で持久力の向上を図ります。コーディネーションについては、様々な工夫を行いながらトレーニングを行っていきます。

## これからの研究の展望

今後も引き続き、トレーニングの内容及び指導方法を検討していくことで、育成年代(中学生)に必要な達成目標とそのトレーニング内容、指導方法を確立していきたいと思えます。