

2014 CSスペシャルサッカー講座レポート

報告者:池谷 孝(指導者養成委員長、清水エスパルス)

- 目的:スペシャルサッカー講座のエッセンスの配信。講師の言葉、内容の共有
- 対象講座 5月 ①大木 武氏(ジュビロ磐田U18監督)
8月 ②小粥智浩氏(流通経済大学准教授)
9月 ③和田一郎氏(2000~2014年日本代表コーチ)
- 報告対象者:コーチングスクールおよび育成に関わる指導者
- その他: *印は報告者の意見、印象です

大木 武 氏・・・自分独自の色を出してサッカーを指導する**[1]昔の指導者はふつうじゃなかった**

情報も少なかったが、他の情報にすがりつかない確固たる独自性を持っていた。

[2]自分のサッカーをする

意思表示しない選手は何も起こせない。自分がやりたいことがわかっていない選手には教えられない。指導者が一番やりたいことを明確にしてトレーニングまで落とししていく。建物の立て方と同じで、途中で変えていくと別の建物になってしまう。指導者も自分で勉強し自分のサッカーをする。

**[3]選手一人一人を知ることから始めて選手を引き上げていく**

選手目線でサッカーを考える。選手は自分で育つもの。選手にどんなプレーをしてほしいか伝える。

[4]むずかしい言葉で指導していないか?!

たとえば「距離感」、たとえば「コンパクト」。具体的にどれだけの距離・広がりかも示さず、指導を曖昧・難解にしている。指導者の整理の仕方、伝え方、指導者と選手の言葉の共有(コノテーション)、選手の理解力をわかったうえでの効果的な言葉遣いが必要ではないか。

[5]スペースを見つけスペースを共有する

コンパクトにサッカーをする。スペースを見つけボールを置く、拾う、運び出す。連続してテンポよくプレーする。そのことが即座の守備も可能にする。

[6]言葉や文字にできないところが曖昧なところ

表現できなければ伝わらない。曖昧な感覚は伝わらない。伝えるための工夫を熟考する。

[7]「勉強したなら試験を受けろ!」

いつまで勉強しているつもりか?!勉強したなら自分のメソッドを披露して他者の評価を受けろ。やってみなければなにも起こらない。指導者は挑戦しなければならない。人生とサッカーでのM-T-BM

[8]映像を見せる

言葉や数字よりサッカーの映像がストレートに効く。観る、イメージを持つ、繰り返して練習する。

小粥智浩 氏・・・障害予防を含めたウォーミングアップ

[1]怪我の予防を考えたウォーミングアップ

ウォーミングアップの考え方…いきなりストレッチではなく、筋温を上げて怪我の防止やパフォーマンスの向上の準備をする。動きの準備、体幹強化、柔軟性を高める。

例としては、1,モビリティ2分、2,コアトレーニング5分、3,ウォーミングアップストレッチ7分、4,神経系&スプリント&リアクション6分の順番で(FIFA11+)



[2]姿勢とコアトレーニングの重要性

ドロイン(基本の姿勢、正しい力の入れ方、サッカー動作での習得)。腹直筋のみに注目するのではなく、むしろ腹横筋、腹斜筋が機能することによって腹筋群がベルト状に作用し骨盤、脊柱の体幹安定性を高める。

6歳頃から正しい姿勢づくり(ランニングフォーム、立ち姿)から始め柔軟性の獲得、コア筋力の獲得を図り、16歳頃からの筋力・パワー強化につなげる。継続的な毎日のトレーニングが効果的である。

[3]暑熱対策と疲労の除去

パフォーマンス保持やコンディション管理、危機管理のために、ハーフタイムでの体温の下げ方、アイスバスの活用、交代浴。

[4]コアトレーニング実技・・・指導者がやってみてこそ価値がわかる

*指導者が実際に体験しなければ選手には指導できないので、未体験の指導者のチームの選手はそういうトレーニングを重ねられないという悪循環を感じた。一部の指導者の知識であってはサッカー界が発展しない。

和田一郎 氏・・・ブラジルワールドカップの日本代表の短・長期の準備と将来

[1]長期的準備・・・コンセプトと戦術の方向性

- 1)日本人のストロングポイント・・・芯となるのは、愚直なまでのまじめさ(良さと危険性をはらむ)
 - *俊敏性、技術力、持久力、組織的サッカーなどはラウンド16のチームに対して必ずしもストロングポイントにはなりえなかった。
- 2)基本コンセプト・・・全員攻撃、全員守備、切り替えの速さ
- 3)攻撃コンセプト・・・Intensity,Quality
- 4)守備コンセプト・・・Compact,Aggressive)
- 5)個人戦術の徹底・・・Off the ballの動きの質
- 6)コンセプト・戦術的役割を明確にしたトレーニング
 - ・コンパクトな状況でプレッシャーをかける
 - ・強い動きでゴール前に飛び出す(intensity,quality)
 - ・連動した動きでサイドで数的優位をつくる



[2]短期的準備・・・どの方法が正しいか正解を出すのは困難であるが

- 1)ベースキャンプの決定・・・ドロウの前に決定しなければならないという縛り。できるだけストレスなくサッカーに集中し快適に過ごすことを優先。

- 2) 暑熱対策・・・合宿地と試合会場の温度と湿度を考慮した対策。合宿地が暑いと、トレーニング強度が上がらない、リカバリーのスピードが落ちる。
- 3) コンディショニング・・・海外組 12 名。メンバー間のばらつきが大きい中での大会。Jリーグでプレーする選手、海外で毎試合100%でプレーしないとポジションを奪われてしまう過酷な状況で直前までプレーし疲労困憊な選手、ポジションをつかめずあまりプレーしていない選手、怪我をしてほとんどプレーしていない選手の集合体。選手の個人的差異が大きい。それまでの個々人が置かれたゲーム環境のメンタルな疲労も蓄積している状況での大会。
- 4) 時差対策
- 5) 移動対策・・・ストレス軽減のため前日移動。
- 6) メンバー選考・・・相手との力関係よりもむしろ自分たちの戦いを貫くことが勝つ確率が高くなるという考え。4 年間の実績・信頼とコンディション・パフォーマンス両者を考慮。
- 7) グループリーグの戦い・・・リーグ初戦の敗戦が非常に大きな割合を占めた。

[3]将来に向けて

- 1) コンセプトと戦術は同じではない・・・コンセプトは不変なもの。戦術とは相手や状況に応じて臨機応変に対応するもの。
- 2) 今日のゲームを近未来のゲームにつなげる分析思考
 - ▽技術的なデータ
 - ① タッチパスの成功率が8%増加(プレミアLのトップ4)
 - ② プレミアリーグのパスの80%は 1 タッチもしくは 2 タッチパス
 - ③ チャンピオンズリーグの 1 タッチパスの成功率は84%
 - ④ 1人の平均ボール保持時間:プレミアLは2.67秒、国際試合は2.94秒
 - ⑤ 1人の平均ボールタッチ数:プレミアLは2.04回、国際試合は2.17回
 - ⑥ GKは手を使うより足を使う頻度が 7 倍多い
 - ▽フィジカル的データ
 - ① 総移動距離:1965 年から 2013 年まで50%増加
 - ② スプリント数、High Intensity 数が 2002 年から 2013 年にかけて 2 倍に増加
 - ③ 平均プレー時間(Actual Time):1990年は 55 分、2010W.Cでは68分
 - ▽戦術的データ
 - ① 試合中のさまざまなシステムの変更
 - ② 試合中のさまざまなポジションのローテーション
 - ③ ポジションの区別がますますなくなっている(CB, SB, MF, FW)。複数のポジションをこなせる選手の存在が重要度を増している。
 - ▽プレーの技術
 - ① 動きながらの技術、プレッシャーを受けてもぶれない技術、より正確で速いパス(1 タッチもしくは 2 タッチ)、より狭いスペースより少ない時間での正確な技術の発揮
 - ▽戦術能力
 - ① ゲーム中でさえも頻繁にシステム変更、ポジションチェンジ。複数のポジションをハイレベルにこなせる選手(ポジションの区別がますますなくなっていく)
 - ▽フィジカル能力
 - ① より速くよりたくさん走り、より強くより激しく競り合う
 - ▽心理的には

- ①高いモチベーションの自己維持。状況にかかわらずネガティブな思考の排除、ポジティブシンキング

3) 逆算の考え

- ①将来のトップレベルはどんなサッカーになっていくのか
- ②そこで活躍するにはどんな選手の能力が必要か(*必要能力から逆算した育成)
- ③より速くより走りより強くより正確な判断でより精度を上げて攻撃、守備、切り替えの局面で行う能力を持った選手の育成

4) 日常の育成環境の中での世界基準にあった要求をする

*指導する選手の力量を見ながら指導者が想像力を働かせてその内容を変換しながら

- ①ON/OFF で仕掛けられる(*仕掛ける味方を助けるOFFの選手が必要)
- ②動きながらの技術
- ③プレッシャーやコンタクトを受けても奪われない技術(*体幹の強さ、姿勢)
- ④キックの質と距離(*さまざまな種類の蹴り分け)
- ⑤攻守両方に献身的に貢献できる(*フィジカル、メンタル、技術)
- ⑥個の守備力(個でピンチを防ぐ、守る、奪う。球際に強い。CMF、CB)
- ⑦たくさん走る(*13KMがアベレージ)効果的に走る
- ⑧観て判断するクオリティー(*ベースは、たくさん観る、観て決断する)。シャビは804回/Gの首振り(Look Around)
- ⑨個人戦術の高さ(*相手の視野を奪う、相手を外す、駆け引き、ポジショニング、タイミング etc)
- ⑩複数のポジションをハイレベルでこなせる選手(ポジションがなくなれば複数のポジションをこなせる選手が必要になる)
*育成段階では熟考が必要。ポリバレンタな選手からスペシャリストは生まれるか、あるいはスペシャリストからポリバレンタな選手にできるかというように、逆は必ずしも真ならず。同様に、パスをつなぐ技術のないチームにカウンターができるか、パスをつなぐ能力があるから効果的なカウンターができるのかなど。
- ⑪以上の視点からもっとも近いのは優勝国ドイツに思える。(*4年後ドイツのサッカーに勝つサッカーを想像しながら育成していく視点が必要。勝ったサッカーはすでにその瞬間にタイムラグができています。4年後にドイツに勝つサッカーは、スペインの巻き返しかもしれないしブラジルかもしれない。あるいは、新たなドイツのサッカーかもしれない)

[4]まとめ(*報告者)

- ①学ぶことに臆病にならないこと。
- ②時代やトレンド、サッカーの進化の先を読んだ育成。
- ③サッカーの進化や変化はあるがサッカーの基本は変わらない。
基本に忠実であること。
- ④何事にも準備力と想像力、応用力がカギとなる。小さなこだわりが大きな違いを生む。勝負の神様は細部に宿る。どれだけ準備したか。
よりよく育てたい、よく勝ちたいなら細心大胆な準備が必要だ。
- ⑤野心をもって仕事をする。

