

2018 ドイツ GK 指導者研修報告

(静岡県サッカー協会技術委員会)



■研修参加者および日程

No.	役職	氏名	所属チーム
1	リーダー	足立 高浩	アダチ GK アカデミー
2	研修員	池田 敏晃	藤枝順心高等学校：女子
3	研修員	大塚 智紀	静岡県立焼津中央高等学校：2種
4	研修員	新倉 成礼	FC デルヴィエント沼津：4種
5	研修員	内藤 裕己	静岡県立浜松東高等学校：2種・女子
6	研修員	白鳥 慎也	城内 FC：3種
7	研修員	赤堀 勇太	御殿場市立西中学校：3種
8	主 務	松浦 克行	静岡県立遠江総合高等学校：2種

	月日	都市	時間	日程
1	3/22 (木)	成田空港発	17:30	
2	3/23 (金)	アブダビ空港着 アブダビ空港発 デュッセルドルフ空港着	00:35 02:25 06:45 午前 午後 夜	1. FC ケルントップチームトレーニング見学 Proffac GK トレーニング見学 ドイツ vs スペイン 観戦
3	3/24 (土)	ケルン	午前 午後	1. FC ケルン試合（各カテゴリー）見学
4	3/25 (日)	ケルン	午前 午後	1. FC ケルンユースアカデミーGK コーチ 講義 田口哲雄氏 1. FC ケルンユースアカデミーGK コーチ 実技 田口哲雄氏
5	3/26 (月)	ケルン	午後	SC フォルトゥナ・ケルン：講義 SC フォルトゥナ・ケルン：トレーニング見学
6	3/27 (火)	ケルン	午前 午後	レバークーゼントップチームトレーニング見学 ボナーSC GK コーチ講義 ボナーSC GK トレーニング見学
7	3/28 (水)	デュッセルドルフ空港発 アブダビ空港着 アブダビ空港発	11:30 20:10 21:30	
8	3/29 (木)	中部国際空港着	13:55	

ドイツ GK 研修を終えて

研修リーダー 足立 高浩

「静岡の GK を育てたい」

選手時代、名門清水東高校のゴールを守り、小さな巨人の異名を持っていた膳亀先生（静岡県サッカー協会技術委員長）の「静岡の GK を育てたい」の一言からこのドイツの GK 研修の旅は始まりました。その為には、GK 指導に携わってくれている各カテゴリー（年代別）の指導者を連れて、海外の GK 先進国の現場を観て回ろうと言う事になりました。行先は、ドイツ、主に勉強したいカテゴリーは育成年代であるので、ビッククラブだけでなく町クラブも視察をして来ました。

「GK が嫌いにならない環境」

先ず、小学生年代の試合を観て感じた事は、GK が伸び伸びとやっている事でした。ボールが上手く蹴れない子（選手）は、ゴールキックの代わりに、手で投げて（スローイン）スタートしていました。失点してもコーチもチームメイトも観客も誰も文句を言っていませんでした。逆に、セーブをすれば歓声や拍手が沸きます。ヒーローにはなりますが悪者にはなりません。中学生年代では、身長の高い選手が GK をやっている事も多かったですが、小さな選手でも活躍している選手が居ました。

「GK コーチ」

サッカー大国ドイツでも全てのカテゴリーに専属の GK コーチが居ませんでした。従って、GK 専門の指導も週 1 回だったり 2 回だったり、年齢が低いほど、回数が少なかったです。しかも、GK コーチは、ビッククラブ以外、他の職業と兼務している人が多く、日本の環境と全く変わらない事に驚きを感じました。

「成長する選手」

上のカテゴリーに上げる選手や伸びる選手、技術も大切な要素ではありますが、皆が一番最初に口に出し、重要だと言っていた事は、性格、人間性（タレント）でした。家庭でのしつけ（環境）、チームでのしつけ（環境）が土台である事が感じられました。

「もう一つの目的」

今回の研修の目的は、ドイツで視察をして勉強するだけでなく、静岡県初の GK 指導者だけの海外研修なので、じっくりカテゴリーの垣根を越えて交流、親交を深める事でもありました。毎日夜遅くまで話し合いの場を設ける事も出来たので、8 人の絆も深くなり、今後の静岡県の GK 育成についても大塚 GK プロジェクトリーダー（2018 年度より）を中心に発展的な意見交換が出来ました。

「まとめ」

今回の研修は、ドイツのクラブ（SC フォルトゥナ・ケルン ユースアカデミー GK コーチ）で実際に指導に携わっています落合さんにコーディネートをしてもらう事で、現場の生の声を聴けた事、各カテゴリーの視察、個人 GK スクールの視察等々、盛沢山の内容を短期間で実現出来ました。落合さんに感謝すると共に、今回の指導者海外研修の機会を作って頂いた膳亀技術委員長、県サッカー協会、そして、7 人の情熱ある GK 指導者に心から感謝申し上げます。ありがとうございました。

ドイツ遠征を終えて

池田 敏晃：藤枝順心 SC

研修の目的

今回のドイツ研修では世界トップレベルの GK 育成方法、育成環境を観て感じて自分の指導現場に生かす事または GK コーチの仲間や繋がりを増やす事を目的とした。

研修の成果

GK のポジションは日本では人気が無く選手も少ないポジションだがドイツではどのチームにも複数人選手がいて GK コーチによる指導も実施されていて非常に大切にされていると感じた。日本では GK コーチ不在のチームがまだ多く選手を増やす事と同時に GK コーチも増やす活動をしていかなければならないと感じた。

ドイツの GK 選手は長身の選手が多いが食事に関して特に気を使っている感じでは無くドイツ人は自然と大きくなると言われていようそれはドイツでの普段の食事の質と量が日本とは比べ物にならない差があるので自然と長身の選手が生まれるのではないかと思ったが日本では食文化が違うので日本に合った食育は継続していく必要があると思った。

ジュニア年代では時間が空けば PK 戦をやっていて GK 目線から観れば 1 対 1 でシュートストップができシュートを止める喜びを味わえるので非常に良い環境だと思った。日本でもこのようなシュートを受け止める喜びを味わえる環境を増やしていけば良いと感じた。

GK への指導に関しては日本に比べ細部への改善は行っていないと感じた。それはコーチが何もかも教えるのではなくやらせて選手が自分で考え自分で改善する事を促しているのではないかと感じた。一方構え方や姿勢には拘りを持って指導している感じはあった。特に日本に比べ基本姿勢のスタンスが広く重心も前傾姿勢にはならずリラックスして構えていた。その姿勢でほぼ正面のグラウンダーや低いライナーのボールに対して片方の膝を曲げて壁を作るのではなくドイツではスタンスを広く片脚を曲げずに手だけでキャッチするように指導していた。これは脚元の早いボールに対しては脚でセーブし手は上のボールに対して準備をするためであり日本とは違う考え方でありドイツ GK 育成の拘りを感じた。

まとめ

今回研修で得た事と普段から行っている指導方法とを合成し自分の指導現場に生かしていきたいと思った。最後に静岡県サッカー協会の皆様にはこの研修の機会を与えて頂き大変感謝しております。また足立研修リーダー、共に学んだ研修員の皆様にも心よりお礼を申し上げます。



今変えなければ、10年後も同じ結果が待っている

大塚 智紀：静岡県立焼津中央高等学校

2種年代において、全国優勝は2011年の国民体育大会（千葉と両県優勝）から遠ざかっている。日本代表に選出される選手も年々減っており、今では静岡県は「元祖サッカー王国」、「サッカーが盛んな県」と呼ばれている。そんな状況を少しでも変えたい、何かアクションを起こしたいと思い今回の研修に参加させていただきました。

上位に進出するチームには、必ず良いGKがいる。

少し古い話にはなるが、イタリア語では「門番」を意味する「ポルティエーレ（Portiere）」というGK。2014ブラジルW杯を通して見ると、門番のように待っているだけでなく、積極的に前に出るスタイルと高いスキルが、逆にゴールに鍵を掛けることにつながっている。グループリーグ48試合+決勝トーナメント16試合の合計64試合が行われたが、毎試合のMVPなる「マン・オブ・ザ・マッチ」にGKの選手が選出されたのは述べ12回あった。ノイアーを筆頭に、ブラジルW杯で注目を集めたポジションはGKだった。そして今回親善試合ではあったが、ドイツ対スペインの試合を観戦することができた。約5万5千人の満員のスタジアムの雰囲気は、日本では感じられないものだった。この試合をさらに盛り上げていたのは、両チームのGK、テアシュテゲン（ドイツ）とデ・ヘア（スペイン）のスーパーセーブだった。

そして日本では「GKで勝った」と言える試合はまだまだ少ないと言える。世間はブラジルW杯や、豪州でのアジアカップでの敗因を「決定力不足」として嘆き、点取り屋の不在を問題視しているが、実はそれ以上にGKのレベルがW杯常連国よりも低いのが現状の日本サッカーだと思う。なぜなら、GKに韓国人を起用するJリーグのクラブが多くなってきているものの、FWはそうでもないからである。W杯などの国際舞台を勝ち抜いていくためには、相手の攻撃を的確にストップし、素早く攻撃に転じることのできる判断力・決断力・技術力を持ったGKの育成が急務である。

「世界を見る・触れる」ということが、今後の価値観・人生観にものすごいインパクトを与える

今は情報社会ということもあり、家でも手軽に世界のトレーニングや試合を見ることが出来る。今回もトレーニングなどを見学しながら学んだものの、どのトレーニングも日本で行われていることと同じだった。では行く意味があったのかというと、意味は間違いなくあった。その理由は、現地の指導者と直接話をすることができたからだ。やはりトレーニングの見た目は真似できても、その心を知らなければ味はわからない。自分の疑問をぶつけてみると、論理的に答えが返ってくる。バイオメカニクスの観点から考えていたり、選手のメンタリティや能力、年代に応じて考えていたり、様々だった。そしてその背景には、指導者の情熱が確実にあった。技術や戦術などがフォーカスされがちだが、選手もそうだが指導者の人間性も重要である。

まとめ

今回の研修では、新しい発見というよりも改めて感じるものがたくさんあった。そして何よりも1番の収穫は、今後の静岡県のために頑張っていこうと思う指導者たちと出会えたことだ。もっと指導者仲間の連携を密にして、この研修で学んだことを今後活かしていきたい。そして、このような研修がこれからも続くことを願います。

最後に、今回アテンドをしていただいた落合氏をはじめ、足立研修リーダー、大変な主務をやっていただいた松浦先生、共に学んだ研修員の皆様に心よりお礼を申し上げます。また、この研修の機会を与えていただいた静岡県サッカー協会の皆様にも感謝申し上げます。ありがとうございました。

ドイツ研修を終えて

新倉 成礼：FC デルヴィエント沼津

今回のドイツ研修は、ゴールキーパーの育成・日本との違いを学ぶため、参加させて頂きました。

ドイツ人の平均身長は、日本人よりも高く、各年代のゴールキーパーを見ても、日本人選手よりも平均身長が高かったです。

また、電車や街の施設の高さに関しても、日本よりも高いことに気付かされました。

次に注目したのは、サッカーゴールのサイズです。日本では 2 種類ですが、ドイツは 3 種類あり、年代に合わせてゴールの高さを変えていました。ドイツ人の平均身長が高いのに、年代別に 3 種類と細かくゴールサイズを分けることにより、選手個人の身長の高さに頼ることなく、技術を重視していることが分かりました。

指導では、各チームによってトレーニングは工夫をされていましたが、良いゴールキーパーとしてのモデルは統一されていました。

特に一番印象が強かった点は、ゲームの組み立てでした。オフENSEに参加するプレーが各年代で積極的に行われておりました。そこからゴールキーパーが改めて重要なポジションだということが分かります。

基礎技術・ダイビング・1vs1・スペースを守る・ゲームの組み立てから分析し、トレーニングを行っていて、ゴールキーパーの役割を理解し、育成していく取り組みが、良いゴールキーパーに繋がっているのだと思いました。

今後の指導では、身長が高い選手は魅力ですが、ゴールキーパーの要素を理解し、ゲーム分析から選手個々の分析をして、発掘・育成し良いゴールキーパーを育てていきたいと思います。

今回のドイツ研修で学んだ事を、静岡の選手に伝えていき、ドイツみたいに静岡から良いゴールキーパーが育成されていく環境をつくっていききたいです。

最後に、この研修に支援して頂いた、静岡県サッカー協会、東部サッカー協会、沼津サッカー協会の関係者の皆様に深く感謝しております。そして、ドイツにてご協力頂いた田口様、落合様、共に過ごした仲間には本当に感謝しております。有難うございました。

日本人GKとドイツ人GKの違い

内藤 裕己：静岡県立浜松東高等学校

オリバー・カーン、マヌエル・ノイアーといった時代に名を残す偉大なGKを輩出するドイツ。日本人GKとドイツ人GKの差はいったい何か？今回、ドイツGK指導者研修に参加させていただく前に、この差を確認したいという目的があった。

今回はGK指導者研修としての研修であったが、GK以外の部分でも大きな衝撃を受けたことがいくつもある。1. FC Köln ジュニアの試合を見学した際の衝撃は大きかった。

まず、試合のピッチ内に審判が居ないということに驚いた。審判が居ないことでルールを無視し、自由で勝手なゲームになるかと思ったが、選手はフェアプレイで集中して戦っていた。もちろん球際の強さ・激しさもあり、ファウルは選手同士が判断をする。選手が互いを尊重し、サッカーに対して真摯に取り組む姿勢に感銘を受けた。日本の場合、審判の笛が鳴る前に勝手にファウルだと判断し、プレーを停止してしまうことや、タッチラインを割りそうなボールを追うのをやめてしまうことがある。しかし、1. FC Köln ジュニアの（対戦チームも）選手は自分勝手に決めつけず、相手選手もボールも大切にする姿勢がとても強かった。審判無しで試合をすることで選手のプレーが制限されず、判断力、自主性、協調性を養うことができているのだと感じた。

次に衝撃を受けたのは個の技術の高さである。パススピード、トラップ、ドリブル、攻守の切り換えの速さ...どれをとっても、一つひとつの質がとても高かった。観ていて魅了され、大人のサッカーを観ているような感覚に陥った。これはドイツの指導者が丁寧かつ徹底した指導を一貫しているからだと思う。GKの足元の技術

もしっかりしており、攻撃中は高目のポジショニング（状況によってはセンターライン付近まで）を取り、ビルドアップにも積極的に加わっていた。自陣のペナルティーエリア付近で相手からのプレッシャーを受けていても、簡単にクリアせずに、繋げると思えば丁寧に繋ぐ。危険だと感じればクリアをする。状況に応じた判断がしっかりとできていた。



GKが高めのポジションを取りビルドアップ



至近距離からのシュートをセービング

そして、GKの技術レベルの高さにも衝撃を受けた。田口氏の講義の中にあつたが、1. FC Köln のU-10以下では「サッカーの感性を失わせたくないため、GKの専門的なトレーニングを行わない。」とのことだった。今回見学した1. FC Köln のU-10・11年代のGKと日本の同世代のGKとの差は明らかで、GKとしての技術もしっかり染み付いていると感じた。

ドイツでは用具やピッチサイズの工夫、GKに対して配慮があつた。ピッチサイズは試合前に監督同士が話し合つて決めるとのことだった。使用球に関しては、日頃から軽量球を使用することでフィールドの選手は速くて強いシュートが打てる。これをGKが日頃から受け続けることで反応スピードも速くなっていく。プレスのゴールキックが飛ばないGKは、手投げやパントキックから再開してもいい。また、ドイツのジュニア世代では試合毎にGKを交替しており、正ゴールキーパーという表現も使わない。出場機会と競争心を与えており、GKというポジションが重要視されていると感じた。

ドイツではGKというポジションが花形で、オリバー・カーンやマヌエル・ノイアーといったスーパースターに影響され、自らの意思でGKをやりたいと言う選手が多い。フィールドプレーヤーとして活躍する選手でもGKをやりたいがると聞いて日本との違いを感じさせられた。主観ではあるが、日本の場合は、GK＝痛い・怖いといったイメージを持つ子どもたちが多く、GKというポジションは避けられている。これに対してドイツの子どもたちは、花形であるGKというポジションを本当に楽しそうに、生き生きとした表情でプレーしていた。日本にも一時代を築いた川口能活と檜崎正剛の2大スターが居るが、日本の現代の子どもたちにあまり馴染みがなく、GKの人気はそれほど高くない。ドイツは時代ごとにスーパースターのGKを輩出しており、いつの時代もGKは子どもたちの花形ポジションである。GKというポジションを意欲的に取り組んでいるということも日本とドイツの差を広げる大きな要因になっていると感じた。

私は今まで、日本人GKとドイツ人GKの差は、プロになる頃から大きく開いていくのだと考えていた。しかし、実際にはジュニア世代から徐々に差が開きだし、ジュニア世代からの積み重ねてきたものがプロになる頃には追いつけない差になるのだということがわかった。

また、ジュニア世代から徹底的にGKに特化した指導をするのではなく、大枠であるサッカーの感性を大切に、その感性に弊害を与えない範囲内でGKの指導を始めていくことと、GKに特化したトレーニングを開始する前段階までに何を身につけさせるべきかが重要だということがわかった。

最後に、今回の研修に参加させていただいたことに感謝御礼申し上げます。今回の研修では多くの発見があり、大きな衝撃を受けました。この先、静岡県から世界に通用する日本代表GKを輩出するには、ジュニア世代からサッカー選手として必要な要素を身に付けさせると共に、GKの楽しさ・魅力を伝えていく必要があると改めて感じさせられました。今回の研修で得たことを生かし、サッカーが好き、そしてGKが好きだという選手を多く生み出すために尽力していきます。

静岡県 GK 指導者ドイツ研修を終えて

白鳥 慎也：静岡城内 FC

まず初めに、今回の静岡県 GK 指導者ドイツ研修の機会を作ってくださった静岡県サッカー協会様、研修を共にし、その中で大変お世話になった足立団長をはじめとするメンバーの皆様に変感謝申し上げます。そして、大変忙しい時期にも関わらず、この研修に参加させていただいた所属チームの納谷代表に感謝いたします。

ドイツでは世界ナンバー 1 GK の 1 人言われているドイツ代表のノイアー選手、同じくドイツ代表でバルセロナ所属のシュテークマン選手、ひと昔前には日韓 W 杯で MVP に輝いたカーン選手など、優秀な GK が多く輩出しています。また、ドイツでは GK が 1 番人気のポジションだと言われています。私は、「ドイツはなぜ優秀な GK が多く輩出しているのか?」「ドイツではなぜ GK が 1 番人気なのか?」という大きな 2 つのテーマを持って、今回の研修に参加しました。

私がこの研修を通して印象に残ったことは大きく 3 つあります。

1、「チームのレベルについてこい、ついてくれば上へのチャンスはあるし、ついてこれなければ切る」考え。

全てがこうとは限りませんが、ドイツではこの考えの方が多いようです。これはドイツでは日本に比べて身長が高く身体能力も高い選手が多くいることが理由だと思います。世界ナンバー 1 GK を生み出した GK 大国のドイツでは僕らの知らないすごい指導がたくさんされているんだろうなと考えていた私は、驚いたと同時に正直少々拍子抜けしてしまいました。「育てる」という面では日本の方が強いと感じました。日本人 GK コーチの方が構え方やキャッチング方法など細かく指導していると思います。日本人 GK コーチは世界の中でも良い指導者になるチャンスがあるとも思いました。

2、GK コーチの GK に対する情熱。

日本はまだまだ世界の真似をしている状況にあると思います。世界ナンバー 1 を輩出できる国というのは、最先端の情報を持っていると言えます。そのような情報を得るためには日々の中での研究が必要ではないでしょうか。ドイツサッカー協会の GK 教本は日本のものよりもより細かく詳しくされています。ボナーSC の GK コーチによる GK マニュアル書作成も、プロコーチでもなければ 1 クラブチームの GK コーチがサッカー協会がやっていることと同じレベルのことをやっているということになります。これは GK に対する情熱がなければ決してできないことだと思います。日本 GK 界のレベルアップのためには、既存の真似ばかりではなく、日本人 GK に合った日本独自の指導法の発見などの研究心を育成年代を含めた多くの GK コーチが持たなければいけないと思いました。

3、日本よりも選手と一般人との距離が近い。

良い選手を育てるためには良い指導者が必要です。しかし、その前に「サッカーをやりたい」「GK をやりたい」と思ってくれる子どもたちがいなければ意味がないと思います。ドイツ代表対スペイン代表が行われたスタジアムは代表戦にも関わらず日本平スタジアムのように観客席からグラウンドが数mという距離でした。1 FC ケルンやレバークーゼンの練習場はさらに近い環境でした。1 FC ケルンにはフェンスもなく、レバークーゼンではフェンスはあるものの全て外から見るができます。そこの練習場を隠すような木や幕などはありません。GK トレーニングに関しては、レバークーゼンでは人通りの多い見学場に一番近い場所で行っていました。練習中ではフェンス際に落ちているボールをわざわざ取りに来るなどのファンサービスもありました。また、レバークーゼンではクラブハウスと練習場までの通路には J チームのようなフェンスやコーンとバ

一で遮ったりするようなものは一切なく、一般人は選手とゼロ距離で接することができました。選手もとてもフレンドリーでした。選手から拳と拳を合わせたボディコンタクトがあったり、会話も多かったです。中には私に対して肩をちょんちょんと叩いて知らんぷりをするちょっかいをかけてきた選手もいました。サッカーファンにはたまらないと思います。日本人選手は一緒に写真を撮るとだいたい両手を後ろに組んでるだけです。選手から見ず知らずの大人である人間に対してちょっかいをかけてくるようなことなどほぼありません。ドイツでは日本よりもサッカーを「上手くさせる」以上に「好きにさせる」工夫が多くあると思いました。

今回の研修を通して、たくさんを知ることができました。その多くは日本にいたら決して知ることができなかったでしょう。日本は世界から見ると小さな島国の1つです。きっと私たちが知らないことが、世界にはまだたくさんあると思います。今後も、ぜひまたこのような GK 指導者の海外研修の機会を作っていただけたら嬉しいです。そして、静岡県から日本全体へ発信し、日本 GK 界の発展につながっていったらと思います。

ドイツ研修を終えて

赤堀 勇太：御殿場市立西中学校

今回、多くの優秀な GK を輩出し続けているドイツに指導者研修と言う形で行かせていただき本当に貴重な経験をする事ができたと思います。選手時代にヨーロッパのいくつかの国に行き、試合や練習を行う機会があったものの、指導者という別の角度からサッカーを見ることができて有意義な時間を過ごすことができました。

今回のドイツ研修では GK 育成の現場を見ることに特化して、キッズ年代からシニア、そして地域クラブからレバークーゼンのようなドイツブンデスリーガに所属するビッグクラブまで非常に幅広いカテゴリーに育成現場を見ることができました。ドイツと日本の GK 育成を比較したときに、求めている GK 像に大きな差は無いように感じましたが、ドイツでは選手の自主性や自立を促す傾向が強いように感じました。小学生の年代ではフィールドプレイヤーの練習を行いながら週に 1、2 回は GK のトレーニングを行ったり、試合の時に GK を行ったりすることが多いようですが、選手に話を聞きながらやりたい時に GK をやるという具合で指導者が選手の気持ちや考えを尊重しながら指導にあたっている場面が多いなと感じました。自分で考え、行動する。そして自分の行動には責任を持つ。そういった姿勢がドイツでは、幼い時期から植え付けられているような気がしました。また、今回のドイツ遠征で強く感じたのはドイツ人 GK の「パワー」です。日本人と比較したときにこの部分での差が最も大きいように感じます。ボールにアグレッシブにチャレンジするための下半身の蹴りの強さや指先でボールのコースを変えられる力強さはドイツ人特有のものかと思います。技術はそれほどでも身体能力の部分を最大限生かしてゴールを守っていたように感じます。

ドイツで指導者として活躍している田口さん、落合さんとの出会いも自分にとっては刺激となりました。特にドイツに渡って 10 年以上も FC ケルンの指導者として育成に携わっている田口さんの話を聞いたり、トレーニングを見たりする機会はとても貴重なものでした。ヨーロッパでの日本人指導者の評価がそれほど高いとは思いませんが、ドイツで確かな地位を築き上げ、選手から信頼されている様子を見ていると素直にすごいなと感じました。

静岡県サッカー協会 GK プロジェクトドイツ研修

主務 松浦克行

1.FC ケルン

クラブハウス・天然芝グラウンド・人工芝グラウンド・少年少女用人工芝グラウンド・レストラン・売店・オフィシャルショップ等など、ここに集まる人たち（年齢性別関係なく、お年寄りから小さな子供まで）は「このチームを愛しているんだな〜」という雰囲気に包まれていました。トレーニングにもゲームにも人々が集まる。しかも選手との距離が近い。気さくに声を掛けている姿が羨ましい限り。

ゴールキーパーというポジション

ゴールキーパーに関わる人たち（プレーヤー・GK コーチ・チームスタッフ）は誇りを持っている人たちばかりでした。静岡県からの参加者8名も全てゴールキーパーということでかなり深く、広く、話が進みました。

ドイツ vs スペイン

ジェットラグという負けられない戦いに打ち勝ち観戦した国際親善試合。選手と一緒に遠征はバス移動になるところを今回の遠征は移動全てが電車と徒歩。スタジアムに向かう電車の中はとてもいい雰囲気。スペイン人のサイドキックの旨さを再確認。ポゼッションも尋常じゃないスペイン。でも試合は負けないドイツ。全部含めてサッカー。

ケルン

今回のホテルはケルン中央駅・ケルン大聖堂から徒歩数分の場所を確保しました。街中を散策する時間はほとんどありませんでしたが文化を感じるにはいい場所だったと思います。様々な人種の観光客が集まる大聖堂は圧巻の一言でした。

最後に

今回の遠征に物心に渡り御協力をいただきました静岡県サッカー協会・同技術委員会、研修に快く送り出していただいたチーム・企業・学校関係者に皆様に心から深く感謝申し上げます。今回のようにゴールキーパーに特化した研修を海外で行ったことは静岡の誇りです。今後も続くことを願っています。

「静岡から日本代表のゴールキーパーを」

■練習場見学（10：00）

1. FC ケルン（ブンデスリーガ1部）



FC（エフツェー）の愛称で親しまれているケルンを最も代表するサッカークラブであり、大迫勇也選手がプレーをしている。日本では奥寺康彦選手が所属していたことでも有名である。近年では槇野智章選手、鄭大世選手、長澤和輝選手もプレーをしていた。今シーズンはヨーロッパリーグにも出場をし、イングランドのアーセナルとも対戦をしたが、惜しくもグループリーグ敗退となってしまった。

育成年年代では代表選手も抱え、リオデジャネイロオリンピックにも出場したGKティモ・ホーンはこのクラブの下部組織出身であり、日本人として1. FCケルンユースアカデミーGKコーチを務める田口哲雄氏の下でGKトレーニングを積んだGKである。

印象

FCケルンの練習場を訪れた際に選手がちょうどダウンをしていた。練習場の敷地はとても広く、芝生のピッチが4面以上あった。ゴール前には、かまぼこ状のラインが引かれていたり（何のために引かれているかは田口氏に現在確認中で後日返答をいただける）、ミニサッカー場やサッカーバレーコートがあったり、少年用のゴールがいくつも置かれていた。この他にもいくつものトレーニング器具が置かれていた。また、練習場から徒歩10分圏内に1. FC ケルンと提携している学校があり、育成年代の選手はこの学校に所属しており、学校が終わるとすぐに練習場へ向かうこと可能である。サッカーに専念しやすく、なお勉強にも集中できる環境整備がなされており、日本との差を大きく感じさせられた。





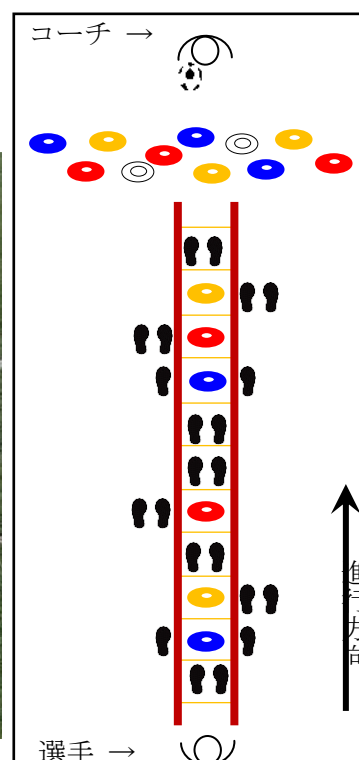
個人トレーニングを提供するサッカースクール。主任GKコーチを務めるデニス・ヒル氏は、リオデジャネイロ五輪ドイツ女子代表GKコーチやEURO2016ドイツ代表チームの分析を担当した経験を持つ。現在はケルン体育大学でサ

ッカー分析のアシスタントを務める傍ら、ドイツサッカー協会のGK育成部門及び、U-16ドイツ代表GKコーチとして活躍している。

小学生を中心に希望者がいれば大人までマンツーマンで指導を行っている。所属チームにGKコーチが居ない受講者はもちろん、所属チームにGKコーチがいる場合でも技術向上のために指導を受けに来る受講者が多い。当日は小学5年生と中学1年生が練習に来ていた。

練習内容

- ・コーディネーション



写真と図のように、ラダーの中に色の違うマーカーが置かれている。ラダーの中に置かれたマーカーの色ごとにステップの方法を変えていく。青色のマーカーが置かれている箇所では両足をラダーの外に開きステップする。黄色のマーカーが置かれている箇所ではラダーの右外に両足でステップする。赤色マーカーが置かれている箇所ではラダーの左外に両足でステップする。ラダーを抜けた所でコーチから配給されたボールをコントロールし、コーチにパスする。

次に、ラダーの外（進行方向）に不規則に置かれているマーカーの色を1マスにつき、1色ずつ（左から順に）答えながらステップをしていく。ラダーの中にマーカーが置かれている箇所では先程と同様の方法でステップをする。更に慣れてきたら先程までの動作にプラスしてマーカーが置かれている箇所では腕を挙げながらステップしていく（両足を開いてステップする時は両腕、右外にステップする時は右腕、左外にステップする時は左腕を挙げる）。

proffacのコーチへの質問

Q：今日のトレーニングの狙いは？

A：正確なステップと脳の柔軟性を高めることが狙い。

Q：U-12世代の指導で重要視していることは？

A：最初にプレーのポイントを伝えるのではなく、選手のプレーを見て改善すること。正しいポジションニングを取らせ、その中で技術の改善すること。

3月24日 土曜日

報告者：新倉 成礼

【U-10.11 FC ケルン試合視察】

AM 10:00～

試合会場 FC ケルン人工芝グラウンド

試合人数 7人制（GK含む）

試合時間 20分×4本

コートサイズ 縦67m 幅40m. ゴールサイズ横幅5m高さ2.15m.

オフェンス

- ・GKを積極的に使い攻撃の組み立てをしていた。
- ・ロングボールはほとんど使わず、グランダーのパスでプレーしていた。
- ・サイド攻撃が多く、サイドでの1対1は積極的にチャレンジしていた。
- ・縦パスの狙い、縦の仕掛けが早く、DFの背後を狙っていた。

ディフェンス

- ・攻守の切り替えが早く、ボールを素早く取り返しに行っていた。
- ・相手からボールを奪う時には、足先だけでなく腕・腰を上手に使っていた。
- ・FW選手から強く激しくアプローチに行きボールを奪いに行っていた。

●FC ケルン GK●

- ・攻撃では7人目のフィールドプレーヤーとして積極的に関わっていた。足元の技術も高い。
- ・守備では落ち着いて状況を読み、ポジションニング・技術が優れていた。

【まとめ】

FC ケルン U-10.11 の試合を観て、パス・トラップ・ドリブルと個々の技術が高く、1対1の勝負に対するメンタルの強さがありました。ミスをしてもし切り換えてボールを奪いに行くスピードであり、強く体を当てにくいプレーが印象的でした。一人一人が一つのプレーに責任を持ち積極的にチャレンジしていました。



【U-14 FC ケルン試合視察】

PM14 : 00～

試合会場 FC ケルン人工芝グラウンド

試合人数 11 人制

試合時間 40 分ハーフ

オフェンス

- ・ビルドアップの質が高く、積極的にフィールドプレーヤーに関わっていた。
- ・ディストリビューション・ボールを保持する前に状況判断できていた。
- ・ロングキックとグランダーを使い分けて、プレーしていた。
- ・サイドからの攻撃が多く、クロスボールを多く使っていた。

ディフェンス

- ・1対1の場面では、慌てず最後まで我慢して、全身でシュートブロックしていた。
- ・ボールのある位置に対してのポジショニングと準備。
- ・DF背後のスペースを意識しながら準備し判断していた。
- ・ハイボールやロングシュートにはゴールラインでシュートに対する準備していた。

【まとめ】

FC ケルン U-14 では、U-10.11 の育成指導が共通されている部分が多くありました。ドイツ各年代 GK 選手を見ても身長が高く、FC ケルン U-14 選手の身長が低いのには驚きました。高さ以外でのビルドアップ・グランダーパスの他にディストリビューションの能力が高く、試合の流れを読んで素早い展開でプレーをしていました。守備でもロングシュートに対してはゴールライン上で、身長をカバーしたポジショニングやスルーパスに対する予測したポジショニングでも状況判断が優れている、安定感のある選手でした。



◆FC ケルン U-21 試合前 GK ウォーミングアップ視察◆

フィールドプレーヤー開始 30 分前スタート

- ① オーバーハンドキャッチ正面（5mからパントキックで顔の前に蹴る）
- ② グランダーキャッチ正面（7mからドロップキックで速いグランダー）
- ③ ローリング左右（5mから左右連続でダイレクトキックをグランダーで蹴りローリング）
- ④ 至近距離シュート（正面 6mからサイドへのシュートをワンステップでローリング）
- ⑤ ハイボール（コーチ後ろを U 字にステップしながら、ハイボールを片足ジャンプキャッチ）
- ⑥ クロスボール（サイドエリアからのクロスボールをキャッチ）
- ⑦ 至近距離シュート（ペナルティーエリア内、斜め 45 度からのシュートブロック）
- ⑧ フィールドプレーヤーからのシュート（ゴール正面からのミドルシュート）

【気づいた点】

- 確実なキャッチング ● ローリング踏み足の脚力 ● 手を出す速さ
- 至近距離からのグランダーのシュートは足でブロック
- ハイボールは肘を伸ばし高い位置でキャッチ

【FC ケルン GK コーチから聞いた事】

※FC ケルン U-21 の試合前 GK ウォームアップメニューは、GK コーチだけで決めるのではなく、出場選手とコーチが話し合い決めるそうです。

【まとめ】

選手身長 187 c m 至近距離シュートの反応も早く、強いシュートを片手で弾くパワーがあり、ハイボールは高い位置でキャッチ（肘を伸ばす）、確実なプレーの印象が強く迫力のある選手でした。FC ケルンでは、選手がウォーミングアップのメニューをコーチと決める事も印象的でした。

◆FC ケルン女子 U-17 GK トレーニング視察◆

【気づいた点】

- ① 基本姿勢：手の位置、足の幅、重心の高さなど選手により違っており、指導しない
- ② フィールドプレーヤーとの関わり：トレーニング中のミーティングに参加しない、ゴールキーパーは集まらない
- ③ クロスボール：フィールドプレーヤーに指示は出さない、ゴールキーパーが出る時に声を出す

【まとめ】

男子より女子に求める GK の要素を多く求めている印象でした。

トレーニング中にフィールドプレーヤーとの関わりはなく、全体に参加しないで、GK は別の専門的なトレーニングをしていた。

SC フォルトゥナ ケルン講義【落合氏】 GK 分析について

◆ゲーム分析◆

－ 質 vs 量 －

質的ゲーム分析

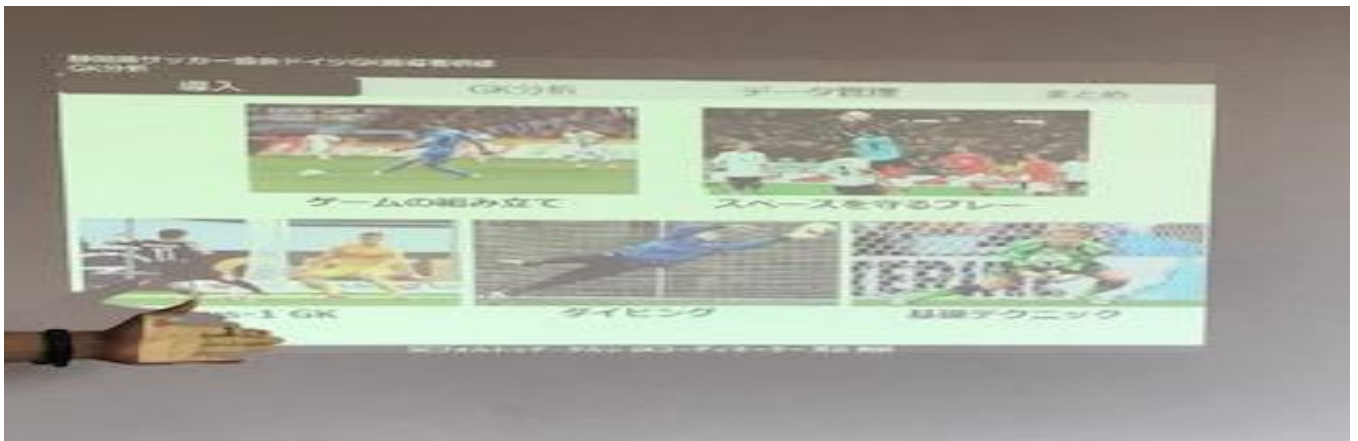
- ゲームコンセプトの分析
- 選手個々の分析

※質的がある事で量的に繋がる

◆GK 分析◆

量的ゲーム分析

- データの蓄積
- 質的情報の有り無し



- ① ゲームの組み立て・・・ビルドアップ. フィールドとの関わり
 - ② スペースを守る・・・クロスボール. スルーパス
 - ③ 1vs1 GK・・・ペナルティーエリア内. 至近距離からのシュート
 - ④ ダイビング・・・ミドルシュート. ロングシュート
 - ⑤ 基礎テクニック・・・キャッチング. ディフレクティング. パンチング. 足元
- GK の試合中に求められるプレー

◆データ分析◆

5つのカテゴリーから起こる、アクション・GKミス・失点のパーセンテージ！！

※SC フォルトゥナ・ケルン トップチームのデータ

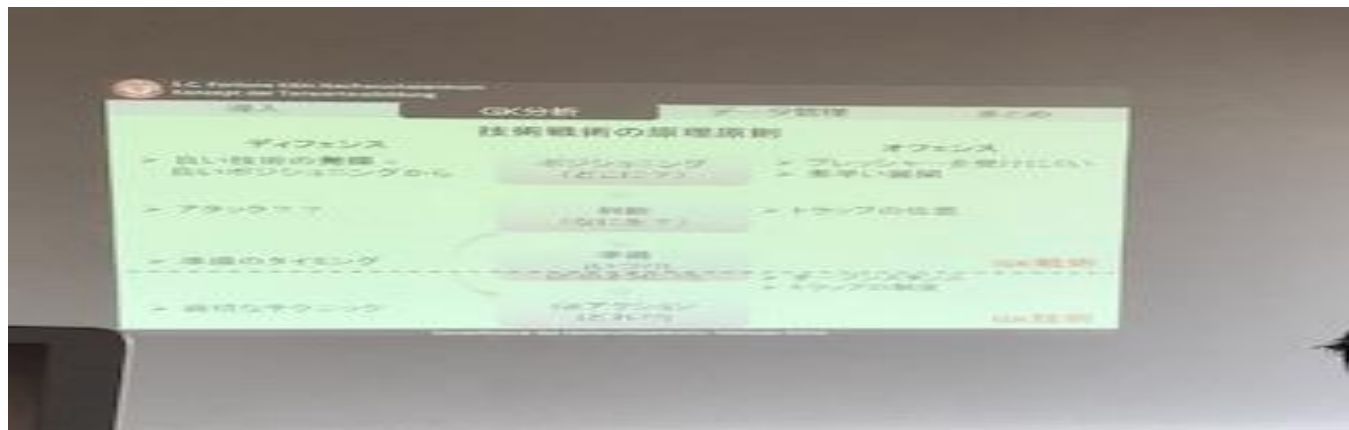


データ分析 結果

	オフense	基礎技術	スペースを守る	ダイビング	1vs1 GK
アクション	73.19%	16.88%	7.39%	1.28%	1%
GK ミス	0%	6.45%	45.16%	19.35%	29.03%
失点	0%	1.61%	33.06%	23.39%	41.94%

- スペースを守る = クロスボール からの GK ミスが多い。
- クロスボールに強い選手、クロスボールのトレーニングを重要視している。
- アクションが多く GK ミス・失点が少なく、オフenseに関わる事が多い。
- 1vs1 の失点は高いが、試合中に起こる事が少ない。

◆技術戦術の原理原則◆



ポジショニング・判断・準備・GK アクションの 4 つから分析

ディフェンス

- ポジショニング・・・良い技術の発揮＝良いポジショニングから
- 判断・・・・・・・・・・アタック？！
- 準備・・・・・・・・・・準備のタイミング、シュートストップ
- GK アクション・・・適切なテクニック

オフェンス

- ポジショニング・・・プレッシャーを受けにくい、素早い展開
- 判断・・・・・・・・・・トラップの位置
- 準備・・・・・・・・・・オープンスタンス
- GK アクション・・・トラップ・パスの精度

【まとめ】

SC フォルトゥナ・ケルンでは、ゲーム分析から導入される GK 分析を行い、データの蓄積からデータの分析を行い、トレーニングを組み立て選手育成している。

一つの方法としてデータを活用して、より明確に効率よく GK 選手を育てている。



3月25日 日曜日

報告者：赤堀勇太

■ FCケルン田口氏の講義

○ FCケルンの育成について

- ・地域の選手を優先的に獲得し、自前で選手を育て上げてトップチームに引き上げたいという思いが根底にある。しかしドイツ国内では全国から良い選手を補強（いわゆる青田買い）をするチームが増えてきている。
- ・U - 21 で試合に出場していない選手のモチベーション維持やチーム内での役割を与えるためにU - 8 等のGKコーチを兼務して指導にあたっている。
- ・ドイツではGKに求める身長として 185cm～190cm が目安とされている。しかしユース年代でその基準に達していなければならない訳ではなく、あまり気にせずに長い目で指導にあたっている。

- ・ドイツには 365 のトレセンがあり全国の選手をチェックしている。(基本的にブンデスリーガのユースチームは参加していない。)

○各カテゴリーでの指導について

- ・U-10 以下ではゴールキーパートレーニングを行わない。その理由として、サッカーをやることで基本的な技術や感性を養うため。また、ネガティブな理由としてコーチの数が足りず GK トレーニングまでまわっていないということもある。GK としての動きはシュート練習に入る程度。試合の際には順番に GK を行っている。

○各年代までに身につけてほしい技術について

- ・U-13 では体を伸ばしてセービングができること。
U-15 では筋力がついてくるのでダイビングができること。
U16、17 では両手でパンチング
シニアでは片手でのパンチング
- ・U-14~U-15 からクロスボールのトレーニングを行うが目測を誤ってかぶってしまってもあまり問題にしない。とにかく体を伸ばして高いポイントでとることを意識させる。また、空間認知を高めるトレーニングはあまりしておらず、できる選手を上のカテゴリーに上げるようにしている。
- ・ドイツではゴロのボールに対して足を開いてキャッチする人が多い。これは膝をつかないことによってすぐに次のプレーに移れるようにするため。育成年代では膝を折って壁を作る指導をするが、腰がまわってしまう場合もあるため、臨機応変に対応できるようにする。
- ・構える時の姿勢は田口氏は親指が上を向き手のひらが内側に向くように指導している。
- ・ブレイクアウェイについては GK トレーニングの中でリアリティーを出すのが難しいためゲームの中で身につけるようにする。

○選手選考の基準について

- ・上のカテゴリーに上げる基準として同年代の選手の蹴ったボールをミスなく処理することができることが大前提として上げられる。また選手のキャラクター(人間性)をととても重視し、誠実、勤勉であることが求められる。細かなことに気づく力をつけるためにボールの数を数えさせるなどの指導も行っている。また、選手の保護者の人間性を見ることもある。

■田口氏のトレーニング

①ラダーを使ったコーディネーショントレーニング

- ・腕を振ることや視線を前にすること、体を大きく使うことを意識させながらキャッチングを行う。

ジャンプ系を取り入れる場合は接地時間を短くするように意識させる。



②ゴロボールのキャッチングトレーニング

- ・ゴール中央にあるラダーを両足で跳び越えたあと左右どちらかのコーンにタッチしてから中央に戻りゴロのボールのキャッチングをする。

・足を開き、ボールのくる方向につま先を向けることを意識させる。ボールスピードに余裕がある場合には足をきっちりと折ってキャッチングさせる。キャッチングする際には両手でボールに行くが、弾くときには片手の方がボールに早く到達できるので片手で行くように指導している。



③ゴール前での変化（イレギュラー）に対応するトレーニング

- ・ゴールエリアライン上付近にマーカーを 10 個程度置きイレギュラーに対応するトレーニング
- ・常にボールに対してアグレッシブに行くことを意識させる。

弾く際の音を聞いてボールに対して強くチャレンジ出来ているかを確認する。



④ブラインドを作りボールに反応するトレーニング

- ・ゴールエリアのライン上付近に選手をおいて目隠しをした状態でシュートに反応するトレーニング
- ・ボールが見えない場合はニアサイドからボールを覗くように指導をする。股の下からボールを見ることはさせない。
- ・目隠しをする選手にはボールに軽く触るように指示を出すこともある。



⑤ダイビングのトレーニング

- ・右側にダイビングする時にはハードルを左足 1 本で横、前にジャンプしてから浮いたボールに対してダイビングをするトレーニング。ハードルを跳び越えるのは動きとして重要というわけではないが、ボール方向に強く足を踏み出すことを意識させる準備として行なっている。
- ・選手の様子を見ながらハードルの位置を変えて体が伸びきるようにする。
- ・ダイビングをしたときに自分の体の軸の下にボールが来た場合は下の手、上に来た場合は上の手で行くように指導をする。ゴールに入ってしまったが触れているボールに対しては腕を伸ばすスピードで角度を変えられるように指導をする。



⑥ハンドボールくらいのボールを使った反応のトレーニング

- ・コーチがミニボールを 2 つ持ち、腕を振りながら浮き球やゴロのボールに対して反応をするトレーニング。
- ・足でボールにいく場合については、インサイドで当てに行き、つま先を立てることが重要。つま先を立てることで足の内側の筋肉が緊張するので怪我の予防につながる。また、上体は立てている方がよい。

後ろに手をついてしまう状態はあまりよくない。



SC フォルトゥナ・ケルン練習場にて講義・実技

講師 SC フォルトゥナ・ケルン ユースアカデミー GK コーチ 落合氏

1 講義

（1）トレーニングについて

GK のディフェンスプレーはシュート、1vsGK、クロスボール、セットプレー、スルーパスの5つのプレーに分けられこの中から1つ多くて2つをテーマにトレーニングを行う。

GK トレーニングはU-11 では週に1回、U-14、U-15 では週2回行っている。

週の初めのトレーニング前にミーティングを行い選手の問題点の動画を観せてイメージを持ってからトレーニングを行う。ここで使用する動画はグーグルドライブを使用してクラブで共有しチームスタッフ全員が観れるようにしてある。このミーティングをやり過ぎると選手が混乱してしまうのでやり過ぎないように注意している。

ミーティング後の最初のトレーニングは技術面を行い、以降は戦術面のトレーニングを行う。トレーニングメニューはFP に合わせるため監督に相談し意向をなるべく合わせておく。しかし毎回は合わないので監督の意向に合わせてトレーニングを変更出来るような複数のメニューは考えておく。

トレーニングは選手に対して負荷が掛っていない状態で意識付けトレーニングは行わない。

（2）トレーニングテーマの詳細及びキーファクター

■シュート

加速させるための足のつき方、上半身を意識させる。

足のつき方は近い（狭い）と加速出来ないので何処に足を置くか意識させる。

上半身は身体をかぶせるように意識させる。

出来ない選手には難易度を変えて繰り返しトレーニングをして意識させる

■1vsGK

前に出るタイミング、倒れない、お尻をつけない。

倒れない、お尻をつけないための姿勢・重心に留意する。

大きい面で対応しセカンドボールへの対応まで行う。

■クロスボール

1FC ケルンではU-14 から導入するがフォルトゥナ・ケルンではU-13 から導入している。

肘を伸ばし身体を伸ばしきる姿勢を意識させてキャッチする。両足ジャンプでは勢いが無く相手に競負けてしまうので片足で踏みきり斜めの動きを入れてキャッチする。

用具としてバランスボールを使用しぶつかる恐怖心を無くすようにしている。

2 実技（対象年代 U-13、U-14）

（1）W-up コーディネーションを養うトレーニング

- a 腕立て伏せの状態です2人のサーバーから投げられるグラウンダーのボールを移動または手足を上げてかわす。
- b 立位の状態です2人のサーバーから投げられるバウンドボールを移動またはジャンプしてかわす。

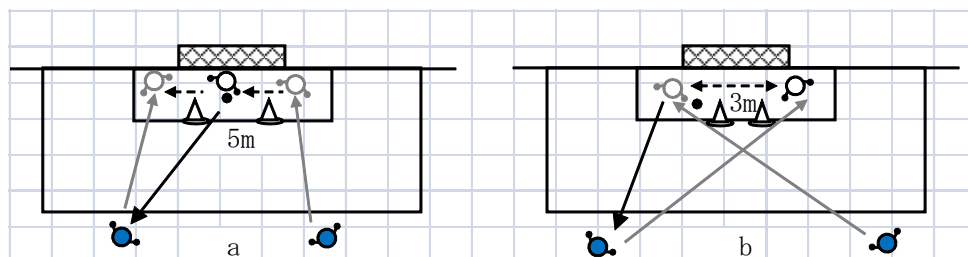
（2）可動域を広げるトレーニング

- a うつ伏せの状態から手先、足先を使わずに左右に回転する。

b 身体の一部をひねらせてうつ伏せの状態から手先、足先を使わずに左右に回転する。

(3) 動きながらのパス

- a コーン外でボールを受けてツータッチでコーン間（5m）を通して反対のサーバーにパス。パス後コーン外に移動して次のパスを受ける。
- b コーン外でボールを受けてワンタッチでコーン間（3m）を通さずにサーバーにパス。パス後コーン外に移動して次のパスを受ける。



(4) キャッチング

- a 横向きの状態からミニハードル（高さ 15 c m）を前に飛び越え正面に移動しライナーのボールをキャッチし続けて正面のライナーのボールをキャッチする。
キーファクター : 最短距離を移動する
着地した後、正しい姿勢を素早くとる
- b 立ち膝で横向きの状態から素早く立ち上がり正面に移動しライナーのボールをキャッチし続けて正面のライナーのボールをキャッチする。

(5) ローリングダウン

片膝立ちで反対の脚を伸ばした状態で曲げた脚の方向のグラウンダーのボールを キャッチする。

キーファクター : お尻を伸ばす

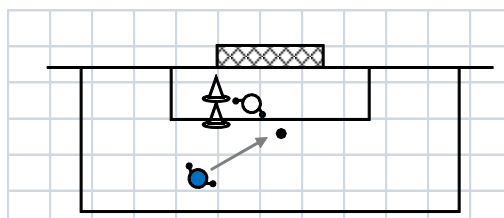
斜め前に地面を蹴る

腕の加速

留意点 : 出来ない選手には投げる角度を変える

(6) ダイビング

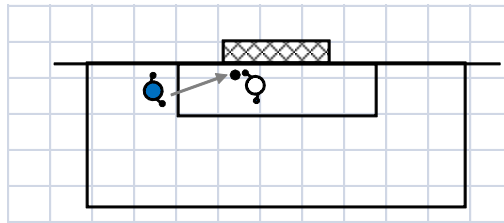
横に並べた 2 個のコーンの 1 個をタッチした後にグラウンダーのボールに対してダイビング。続けて 2 個目のコーンをタッチし 2 球目のグラウンダーのボールに対してダイビング。



(7) ダイビング（加速が出来ない選手に対して）

横を向いた状態から素早く正面を向いて中央に投げられたグラウンダー、ライナーのボールをキャッチする。

(8) 角度の無い所からのシュート



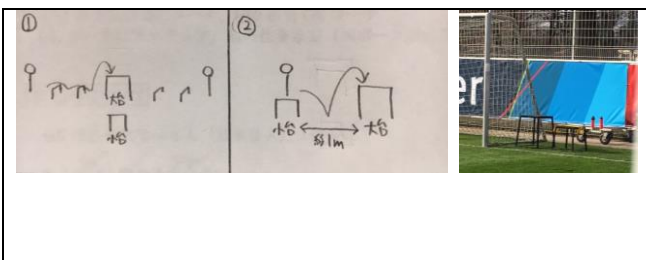
キーファクター : ハンドボールの GK のようなセーブ
 はじく位置・はじき方
 手の位置
 重心が後ろにならない

3月27日 火曜日

報告者：白鳥 慎也

[1]レバークーゼン (TOP) 練習見学

GK : 2人 道具 : ミニハードル (約 20cm)、小台 (約 50cm)、大台 (約 70cm) TR 時間 : 約 1 時間
 (※ 2 部練の可能性アリ)



①ミニハードルステップ→大台飛び乗り【6本】
 ステップはツーステップ
 飛び乗りは両足ジャンプ

②小台飛び降り→大台飛び乗り×2【6本】
 飛び降りは両足着地
 飛び乗りは両足ジャンプ



①両膝立ち正面キャッチ×3→ダイビング (ゴロ)【6本】
 ダイビングはワンステップ
 正面キャッチは持ち蹴り、ダイビングはプレスキック

②両膝立ち正面キャッチ×3→ダイビング (浮き)【6本】
 正面キャッチは持ち蹴り、ダイビングは手投げ



①小台片足ジャンプ×4→下がって→ダイビング (ゴロ)【6本】
 片足ジャンプは足を交互に
 下がるのはバックペダル
 ダイビングはワンステップ
 ダイビングはプレスキック

②小台片足ジャンプ×4→下がって→ダイビング (浮き)【6回】
 ダイビングは持ち蹴り



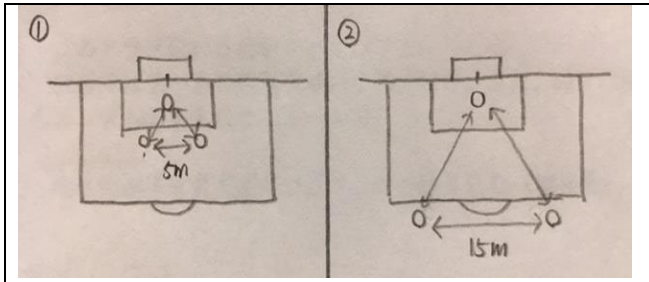
・大台飛び降り→ミニハードルジャンプ→シュートストップ

【1人1本ずつ、左右交互に、全部で6本】

飛び降りとは両足着地

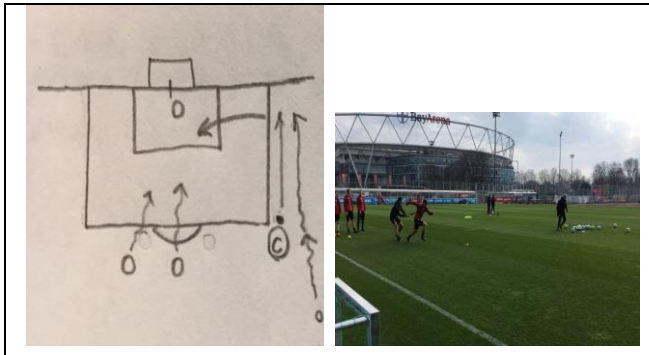
ミニハードルは両足ジャンプ

シュートはダイビングするボール（浮き、ゴロはランダム）



①三角形パス回し（約5m）
ゴロ

②三角形パス回し（約15m）
浮き球



・センタリングシュート

①後ろから引っ張り負荷をかけた状態でダッシュ（約7m）

引っ張るのは全てフィジカルコーチが行う

②負荷を外した状態でダッシュ（約15m）

③斜めに走り込み、タッチラインギリギリでダイレクトクロス

コーチがPA角から縦方向にスルーパス

④中のFW2人のどちらかに合わせる

[2]ボナーSC GK コーチ講義

GK コーチについて

・U17 以下担当 GK コーチ、U19 担当 GK コーチ

GK コーチはアマチュア。他の仕事兼業（スポーツ店店員など）。

GK 指導について

・GK は各年代は基本2人（最大3人）。

・選手の人間性を重視。

・チーム専用の GK マニュアル書を用意（※現在、作成中）。
GK コーチ全員が「どの年代で、どのテーマを、どのレベルまでにするか」を共通理解。

画像と文章を交えたもの。

スポーツ全般の情報も記載（「ウォーミングアップとは」など）。

100 ページ以上から成る。

・GK トレーニングは U9 から開始。

U11 までは主にミニゲームの中で（GK は自主参加）。

U12 は週1回、U13 は週2回、U19 は週3回で実施。

U11 までは選手の自主性を重視。コーチ側から押し付けない。



・GK トレーニングのテーマは U17 までは技術の習得、U19 からは戦術の習得（技術を試合で使う）。

・ゲームの中でテクニック 1 つ 1 つを確認し、さらにビデオで再確認。

（観るポイント）

①テクニック：トレーニングでやったことができているか。

②戦術：プレーする 1 つ前にどこを見ているか。

予測できているか。予測が遅れていないか。

③キャラクター（人間性）

・必ず 1 人は上の年代の練習に参加（ローテーション性）。

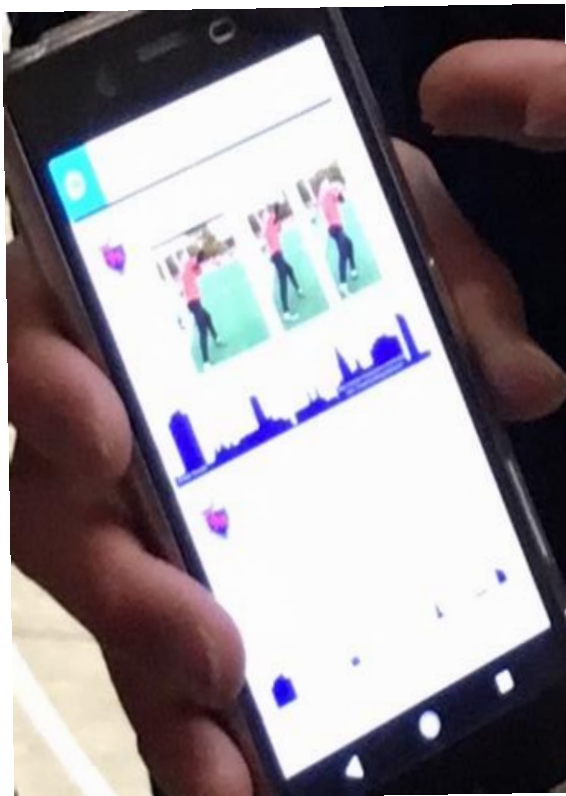
2 人の GK コーチが話し合い、今日はどの子を上げるか検討する。

・必ず長ズボンまたは 7 分丈の場合は下にタイツの着用を義務付け。

・このクラブにいる価値を植え付ける。

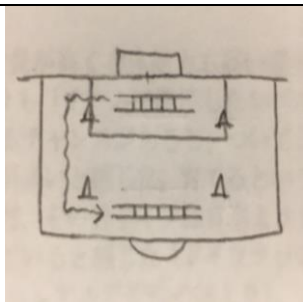
練習時はチームの練習着着用を義務付け。また、様々な所にチームのエンブレムを入れる（ボール等）。

・地元の選手を育ててビッグクラブへ送り込む（地元愛）。



[3]ボナーSC (U19) GK トレーニング見学

GK：3 人 (U19 2 人、U17 1 人) + 怪我人 1 人 (U19) 道具：ラダー、ミニコーン（約 30cm） TR 時間：約 1 時間



①ジョギング+ラダートレーニング

縦約 12m×横約 18m（ゴールエリア幅）の長方形
横（両側）にラダーをセット

②ジョギング+ランニング+ラダートレーニング

縦と横の部分はジョギング、斜めの部分はランニング

③ランニング+ラダートレーニング

縦、横の全ての部分でランニング



①ステップ+正面キャッチ（正面）【10本】

GK 2 人、2 か所でキャッチ

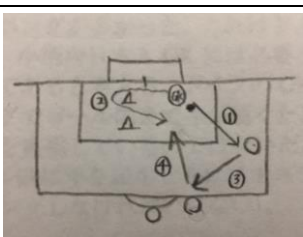
キャッチ後はサイドステップして横にスライド

サイドステップしてポストをタッチしてから正面キャッチ

②ステップ+正面キャッチ（ゴロ）【10本】

サイドステップしてゴールから横にワンステップ分
出た所の地面をタッチしてから正面キャッチ

ゴロは両足を開いて膝を伸ばした状態でキャッチ



・パス出し→ステップ→シュートストップ【6本】

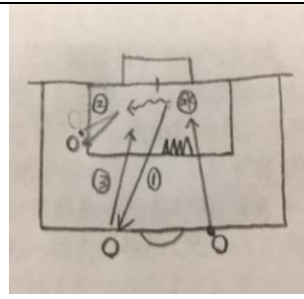
ニアポスト横からスタート

①ニアサイドの選手にパス

②サイドステップで横にスライドしてコーン間を回り
前に入る

③ニアサイドの選手から中央 2 か所のどちらかの選
手に横パス

④横パスを受けた選手はシュート



・バックパス対応→横パスをダイレクトパス→シュートストップ

【6本】

ニアポスト横からスタート

- ①ニアサイドの選手からパスを受け、前にある障害物（コーン4本）をかわして逆サイドに展開
- ②逆サイドへ移動後、同サイドのゴールエリア角からの横パスをダイレクトで返す
- ③①の時に逆サイドでパスを受けた選手がシュート

（メモ）

- ・TR 中、GK コーチはよく選手に声をかけていた。
- ・ミスに対しては強く言っていた。
- ・各トレーニングの終わりごとに選手全員を集めて振り返りをしていた。
1人1人に声をかけていた。
- ・GK コーチからの指導はほとんどがメンタルのこと（もともとこの GK コーチはメンタルのことをよく言う人とのこと）。
「2本目で入れられているぞ」「集中しろ」「さっきのは止めていたのに、何で今のは止めれないんだ」など。
「もっと強いシュートをうて」（シューターに対して）
テクニックについては少々。ニアに入れられていた時にはポジショニングのことを言っていた。
構え方やステップ方法、キャッチング方法などの細かな指導はなかった。

■ 1. F C ケルンユースアカデミーG K コーチ 田口 哲雄 氏の講義より

Q：U－10以下でG K練習をしない理由は？

A：1. F C ケルンでは、U－10以下はG Kの専門的な動きより、コーディネーショントレーニングを重点的に行う年代だと考えているため。G K練習に特化し、サッカーの感性を失わせたくない。ただ、G K練習に特化しても弊害がないと感じる場合に限り、U－10以下でもG K練習を行う場合もある。

Q：所属している選手に下のカテゴリーのG Kコーチをさせる意図は？

A：主に試合に出場することができない選手にG Kコーチをさせている。クラブの一員としての存在意義を持たせ、モチベーションを与えることが目的。人間性に問題がない選手で、長年私（田口氏）と共にトレーニングを積んできた選手を採用している。

Q：トレーニング器具は使用しているか？

A：基本的に日本にもあるような物を使用しており、特別な器具は使用していない。主にマーカー、コーン、ミニハードル、3号球程度のゴムボールを使用している。

Q：ゴール前にかまぼこ状に引かれたラインの目的は？

A：確認し、後日返答する。

Q：ゴールの大きさは年代ごと違うのか？

A：U－12・13では6 m×2.2 mで9人制のゲームにしている。このゴールは最近作られたものでオフィシャルではない。ブンデスリーガの内輪で決められたサイズである。U－11では5 m×2 mで7人制のゲームにしている。U－8では5 m×2 mのゴールを使用しているが、クロスバーに30 cmの幕を付けて使用している。ピッチサイズは監督の話し合いで調整している。

Q：練習着は支給されている？

A：支給されている。スパイクはアディダスが提供してくれている。G Kグローブもアディダスが半額で提供してくれており、今後はウールシュポルトから支給してもらう

Q：空間認知はどのように養う？

A：ドイツでは野球の文化がなく、空間認知能力が低い。低い年代から山なりのボールや、距離の長いボールをキャッチさせている。空間認知能力の高い選手は自然に上のカテゴリーに上がってくるので特に練習をしていない。

Q：クロスの練習はいつから始めるか？

A：U－14・15年代から本格的に始める。横からのクロスボールに対して勢いよくキャッチするトレーニングをしている。

Q：G Kに必要とされる身長は？

A：身長だけで判断するわけではないが、最低でも185 cmはないとプロにはなれないと思う。身長を伸ばすために特別な（食事制限などの）取り組みはしていない。

Q：セレクションはしている？

A：地域の中から探し出してくる。人間性を重視している。また、セレクトする選手の親の人間性をしっかりと見る半年で移籍が可能。ただ、なるべく半年や1年で移籍されることを避けるたいが、ユースの世代では入れ代わりが激しくなっている。提携しているチームから情報を収集することもある。

プレー面では、ミスをしなやかどうかを重視している（ワンバウンドするボールをハンプルしないか。同じ年代のシュートをしっかりキャッチできるか）。

Q：トレセンはあるのか？

A：ドイツは360くらいの拠点がある。1. FCケルンでは基本的にはトレセンに参加させない。地域選抜が構成されたときに声がかかれば参加させる。最終的には監督が決めること。

Q：ローカルルールはあるか？

A：ドイツでは、FKの壁を作ったときにGKサイドとGKではないサイド（壁側のサイド）という考え方がある。GKサイドを決められてもしようがないが、GKサイドを決められてしまった場合はボロクソに言われてしまう。また、ニアサイドを決められてしまうのはGKとしては問題として考えられている。

育成年代ではGKのゴールキックが飛ばないので、パントキックやスローインから始めてもいい。U-8年代になると審判なしで試合をする。ファウルのジャッジは指導者同士で行う。

選手登録はオンラインで行われている。

Q：ブレイクアウェイの練習はどのように行っている？

A：基本的にはチーム練習の中で行っている。至近距離のシュートやブロックの足の使い方の練習は特化している。

Q：練習の中で特に意識させることは？

A：重心の意識。体のどこに重心があるか意識させるためにウォーミングアップでコーディネーション系を行っている。加速させるタイミングを重視している。セービングするときの腕の加速やクロスに対してのジャンプの加速。選手に飽きが来ないようにトレーニング内容を工夫している。

Q：ドイツでは股を広げてグラウンダーのボールをキャッチさせることが主流なのか？

A：足を折り曲げることに意識を向けすぎてキャッチミスをしてほしくない。いかに手を加速させてキャッチさせるかを考えさせたいので股を広げさせている。

Q：どうすればドイツでGKコーチとして通用するか、道を拓けるか？

A：言葉が大事。日本でもドイツ語を勉強していたが、ドイツに語学留学をしながらサッカー教室の指導をしていた時に声をかけられたことがきっかけ。

■ ドイツの環境（用具等）

- ・ 少年用ゴール



- ・ ポジショング確認用のライン



- ・ 田口さん講義 PP（用具に関する質問に対して）

所属リーグ、人数、ゴール・ボールの大きさ

		Spieler	Torgröße	Ball
Lizenz	1. Bundesliga			
U21	Regionalliga West			
U19	U19 Bundesliga West			
U17	U17 Bundesliga West			
U16	B-Jugend FVM			
U15	U15 Regionalliga West			
U14	Revier Cup			
U13	Revier Cup	9:9	6,00 x 2,20m	5er (350g)
U12	Revier Cup	9:9	6,00 x 2,20m	5er (350g)
U11	Revier Cup	7:7	5,00 x 2,00m	4er

1 25 März 2018 Text über "Kopf und Fußzeile" einfügen

1. FC KÖLN
SPÜRBAR ANDERS.