

2012年「見る、感じる、活かす」…夏季サッカーを見てのレポート
とU-16岐阜国体

報告者：池谷 孝
(指導者養成委員長・清水エスパルス)

1. 夏季サッカーシーン

■目的：

今夏の各種のいくつかの大会を「見る・感じる」を通して、「活かす」ことを探りたいと思います。視察からインスパイアしたことについて、それぞれの指導者に投げかけ各指導者の感性を刺激したいと意図しました。あくまでも個人の主観的視点であることを強調しますが、CSの中であるいはどこかの場でディスカッションに結び付けばと願います。所々内容が飛躍し、かつA4用紙1、2枚というルールに反して少々長くなりますが恐縮です。

■分析対象：

全少静岡予選、全中静岡予選、長野インタハイ（男、女）、SBSカップ、U-19ポルトガル代表監督レクチャー、韓国サッカー（高校、Kリーグ）、あるジュニアチームのトレーニング、中体連指導者講習会での選手

■報告対象者：4種、3種、2種、女子指導者

■各種大会の印象・所感及び意見、提起

全少予選

私が見たゲームでは、GKの育成がないがしろにされている印象を受けました。基本的な技術や動きが身につけていないと感じます。右手で持って右足で蹴っているGKがいました。みんながしっかりボールを蹴れてGKとFWに特別な存在がいれば勝ってしまうと思えました。逆の言い方をすれば特別な存在が少ない印象を受けました。

全中予選

しっかり止める、しっかり渡す（蹴る）、しっかりシュートする、しっかり走る、しっかり見て連動して動くことが弱いです。特に、ボールを収める技術、ボールをしっかり蹴る回数が圧倒的に少ない感じがします。そこの技術練習の少なさ、つまずきが、考えてプレーすることを含むすべてのプレーによく影響を与えているように感じます。

長野インタハイ（男子・女子）

▶ゲームの印象

猛暑の中の大会。私が観たゲームで、敗退した男女チームはゲームが始まった瞬間にチームのサッカーが終結していったように感じました。究極的な言い方をすれば、ゲームを読めない指導者とゲーム中に考えることをやめた選手がいました。チームづくりのプロセスの中で習得したシステム、ルールに縛られたチームのままゲームが進んでいる印象を受けました。指導者、選手にゲームの分析力、対応力、修正力が足りなかったと思います。選手も監督も一生懸命なのだけけどゲームを勝って終わるための合理性や洞察力が課題でした。

選手自身のサッカーをどう取り戻させるのか、後半をどう修正するのか、メンタリティ



を高い水準に保たせる、体温を急速に下げるなど、シナリオありのハーフタイムの使い方に工夫も少なかったように思います。ゲーム中を通して精神論的指示が多く聞かれました。

▶女子のサッカー

強さ、スピード、アジリティなどは男子に劣るとしても、「ボールを扱う技術と考えて動くことは」同じレベルでなくてはならないと感じます。そこに弁解の余地はないと思います。

▶再びコンディショニングの重要性について

2回戦から参加し、2試合勝ち1日休養日があって4回戦で運動量に欠け本来のサッカーができずに三浦学苑に敗退した静岡学園。3回戦では猛暑の中9-0のスコアになるまで攻撃の手を緩めませんでした。酷暑の大会で選手交代のタイミング、水分の取り方、次戦に向けたコンディショニングのプラン、大会4日目の休養日の使い方、大会を見通したトータルなコンディショニングなど考えさせられました。またあらためて、トレーナーの仕事、存在感についても深く考えさせられました。

▶ピッチ上の指導だけでは成果は薄い（チームづくりの分業化）…トレーナーの活用を！

私がかつてJリーグの研修で訪れたアルゼンチンのエストゥディアンテスでは、育成の現場に、育成ダイレクター、監督、コーチ、トレーナーのほかに、医者、精神科医（心理学者）、栄養士、理学療法士（整骨士）、歯医者（週2日）、ソーシャルワーカーおよび全体のコーディネーターがいて選手の日常や精神状態のケアをするということでした（これはとりたてて特別のことではないと思いますが）。日本でもトップトップのゲームの現場には、監督、コーチ（戦術コーチ、技術コーチ）、GKコーチ、分析担当コーチ、アスレチックトレーナー（AT）、トレーナー（マッサー）、ドクターなどがいて監督の指揮のもと連携を取りながら専門的な仕事をしています。

温暖化が進み夏はサッカーをするには過酷な環境です。夏に限ったことではありませんが、夏の大会の結果を左右するものはトレーニングやゲームコントロールの質だけではないと思います。選手のフィジカル的、メンタル的なコンディション維持向上の比重は今後ますます増えると予想されます。

トップトップのチームの体制を作るのは物理的金銭的に普通のチームにはむずかしいことですが、大会を勝ち抜くためにはせめてトレーナーの存在が必要だと思います。2011年度の山口国体で、トレーナーが（MSマイスター所属）がよい仕事をしてケガ人やコンディション不良者をひとりも出さずに静岡が優勝したことはある意味そのよい例だと思います。また、選手のメンタリティの状況を知りスタッフと共有することもトレーナーの仕事柄可能だと思います。フィジカル・コーディネーション強化、ウォームアップ・クールダウン、リハビリ、けがの処置・リハビリ、食事を含めた健康管理など多岐にわたる仕事をこなしてくれるトレーナーの活用は、現実的なものとして、選手に（安全に）良いゲームをさせるひとつの力になると思います。今のサッカーは監督の指導力だけでは勝ち切れないサッカーになっています。

SBSカップ

▶チームづくり…サッカーを教える視点とチームを作る視点は同じではない

チーム構築のプロセスでより重要なのは戦術的システムづくりでなくコンビネーションづくりだと考えます。11人ひとりひとりの有機的関係性を作ることだと考えます。その基

本単位はパスの出し手とパスの受け手の関係性構築にあると思いますがいかがでしょうか。

例えばトレーニングで、ゲームポジションに近いグループで練習、レギュラーで練習、選手同士による問題解決促進がコンビネーションづくりに効果的だと思います。また、コンビネーションは生き物ですから今日のゲームでうまくいったから次のゲームでうまくいくという保証はありません。毎回毎回イノベーションが必要であると思います。

手間のかかる仕事の先に小さな果実があると考えて指導者のみなさんには頑張ってもらいたいと思います。

▶監督と選手の関係性

信頼関係構築のヒント…承認、正直、指導力。双方向のコミュニケーション。監督と選手の信頼関係はチームづくりの根幹をなすものです。監督の前では聞きわけがよく、トイレの中では監督の陰口をきくような選手との関係性はチームの成功をもたらさないと思います。

▶指導法

選手個々のサッカーをヘルプしながら、「ティーチング」・「コーチング」を年齢、習熟度レベルに合わせて調整することです。両者は分離した指導法ではなく、指導上は両者をうまく使い分けることが現実的です。そしてサッカーは選手のものであり、選手のポジティブなメンタリティを高い水準に保つことが最良の指導法であるともいえます。

▶チームワーク

「全員がひとつのボールに責任を持ってプレーすること」ジーコの盟友だったジュリオ・セザール氏が教えてくれたことです。

▶個の育成…チーム作りと比して個に必須のもの

- ①ボールをおさめる技術（失わない技術）
 - ②パスを出す技術・パスを受ける技術とコミュニケーション力（eye contact , timing）
 - ③プラスα（strong point）
 - ④サッカーを知ること
- 以上4つがシンプルな私の結論です。そのためのシンプルなトレーニングをすべきだと考えます。

▶コンディショニング…フィジカルコーチ、ATなどの専門家による監督のニーズに合わせたコンディショニング

ポルトガル代表監督エドガー・ボルジェス氏レクチャー

▶トレーニングと育成の考え方

- ・試合にできるだけ近い形で練習する
- ・楽しみの中から伸びていく
- ・コレクティブに仕事をする
- ・チームワークに徹する中で個の力を示す

▶子どもがサッカーを学ぶプロセス

- 1) ひとりでボールと遊ぶ



- 2) 相手がいる状況で (1 人)
- 3) 相手と味方がいる (2 対 2)
- 4) トレーニングの考え方とメニューに発展させて見ると…
 - 攻撃：ひとりで攻める・2 人で攻める・3 人で攻める・みんなで攻める
 - 守備：ひとりで守る・2 人で守る・みんなで守る

- ▶ポルトガルのスクール活動 の状況について
 - ・ チームではないが他のクラスとゲームを組む
 - ・ 個々に子どもにまんべんなく眼を注ぐ
 - ・ タレント発掘のための場でもある。クラブに引き抜かれていく
 - ・ 料金設定は低め

韓国のサッカー…未完成なパスサッカーがもたらすもの

- ▶高校チーム (ex. 豊生高校) …身長180以上、Kリーグ城南一和に4人昇格決定。強いフィジカル、1タッチ2タッチのパスサッカー、フィニッシュまでの精度は高くない。
- ▶水原対太田 (Kリーグ) スコア：2-2
水原…3ラインの骨に外国人、パスサッカーを志向。我慢しきれずに蹴ってしまうシーンがある。太田…C Fに外国人、カウンターサッカーを志向。

▶パスサッカーのジレンマ

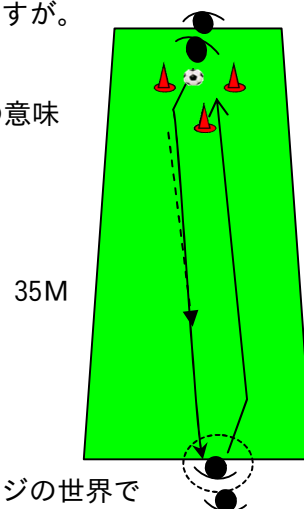
パスはシュートをお膳立てする手段のひとつとあえて考えれば、シュートゾーンでは、走りながら、パス・ドリブル・シュートの選択肢を味方とのコンビネーションの中で生かしながらフィニッシュに持ち込むバリエーションが必要です。パス回しの練習をたくさんやったからといって得点できるわけではありません。サッカーはバスケットボールではありませんから1回攻めて1点取れるスポーツではもちろんありませんが、完成度の高い中途半端なパスサッカーが逆に失点のリスクを生みチームのサッカーを破たんさせている場合がまま見られます。ひょっとしたらあるレベル以下のチームのほとんどでそういうことが起こっているといつてもいいかもしれません。

しかしながら、パスサッカーの質を向上させないとゲームの支配率はあがらないし理想のサッカーに近づかないのも譲れない事実です。こういった現実と目標のギャップのジレンマにどう向かいあうのかは指導者の大きな知恵が求められます。その指導者のモチベーションやチーム作りの要諦が明確にプロセスより結果に比重があるならですが。

あるジュニアFCのトレーニング…ひとつのメニュー、多くのオプションの意味

- ▶ある指導者の言葉…U-11の子どもに伝わるの??
 - 「試合では相手がいるのだからイメージを持って」
 - 「試合では相手があるんだからよく考えないと」
 - 「試合のために相手をおろそかにプレーを入れなきゃ」

(問い) 上記のコーチの指示が右図の点丸の子どもにありましたが、みなさんだったらトレーニングのどこをどう変えますか？



子どもたちが現実を伴わない状況で具体的イメージを持てるか、イメージの世界で

考えることができるかは疑問です。具体的な状況が経験に変わるのだと思います。

言葉よりメニューで自然に子どもたちのサッカーを変えてみましょう。そして、コーチの指導とよいメニュー。それぞれにメリットがあります。

中体連指導者講習会 での参加選手

▶FWポジションの中学生の印象

トレーニングが足りないのでフィジカル不足

ボールをおさめる技術がかなり足りない

ボールを蹴ることが少なすぎる、ゆえに意図的なシュートが打てない

ボール中心のサッカー

「コンパクトな個人」の印象

しっかりトレーニングを積んだら伸びる可能性がある

2. 2012年度U-16岐阜国体

■目的

大会のゲームの課題として、もう少しこういう技術があればもっとよいプレーやゲームができるという視点で報告します。それぞれのチームの事情に合致したものがあればいくつかを取り入れトレーニングで改善して育成とチーム作りに生かしてください。

■分析対象:

U-16静岡選抜を中心としたゲーム(4日間)

■報告対象者:

2種、3種、4種指導者

■流れおよび全体像:

優勝兵庫選抜、2位福岡選抜、3位大阪選抜、4位静岡選抜。兵庫選抜はほぼヴィッセル神戸の育成選手で固め、特に前線の選手のボールの取め方、運び方、突破のスピード、パスの精度とコンビネーションがうまくみ合い大会随一の攻撃力を持っていたと感じます。戦術やシステムよりむしろコンビネーションの重さがわかります。

全体的にジュニアユース年代も含め個人とチームの守備力はまだまだで、多くの失点シーンが見られました。中でも前線から守備ラインにかけて、相手の攻撃の止めどころのない守備が見られました。前線からプレスを掛ける、ブロックを作ってボールを奪うことのどちらも中途半端な感じがしました。さらにボールを奪うことに関して、あと数十センチ寄せてボールを奪う意識や迫力が必要でした。個々の寄せの甘さの連続からすんなりゴール前までボールを運ばれ失点したシーンを何度も見ました。

また、スペースがある局面での技術は確かですが、たとえばゴール前のような、そこをうまく抜けさせればシュートチャンスに直結するようなプレスのある狭い局面での、ボールを収める技術(ファーストタッチ、連続したボールの置きどころ、体の使い方、バランス、ボールタッチのフィーリングなどでしょうか)、パスを渡す・受ける技術は多くの課題があるように思います。プレスのないところでの技術の確かさにごまかされない視点が指導者に必要だと感じます。以上に関しては狭いエリアでのトレーニングが有効だと思います。

■課題の発見・・・ゲームや個人のプレーをもっと向上させるための技術とトレーニング

①前線のサイドの選手の1対1の局面で外から抜いていく技術

(サイドの専門的プレーが弱い。安易にパスを選択してしまう、安易に中にドリブルして選択肢をなくす)

②クロスに対する中の詰め方の基本と状況を見ながらのアドリブ、連動した動き方の技術

- (味方の動きと合わせていない。自分から相手に寄って行ってしまふ。常にプレスを受けるポジショニング)
- ③守備のブロックの間にスプリントしてボールを受け一連の技術
(フィニッシュのためのスピードアップした短いフリーランがチャンスを作っている)
 - ④ボールを収める(タッチ)、パスを渡す、受ける技術。ポジショニング、タイミングのインテリジェンス
(自分のボールにして、しっかり渡す、受ける技術がプレスや狭いエリアの中で本物ではない)
 - ⑤ブロックを作るだけでなくブロックの中でボールを奪いにいき、かつカバーをする技術。ラインコントロールやGKとの連動した守備
(守備ラインを下げて多くが守備に参加しているように見えるが守ってはいないし奪いに行っていない)
 - ⑥相手を脅かすミドルシュートの技術
(攻撃の変化が足りない。最後までパスで崩すという呪縛にはまっている)
 - ⑦2対1、2対2の局面の確実な突破技術
(シュートの決定機でミスが生まれている)
 - ⑧ゲームにダイナミズムを生み出すサイドチェンジの意識と正確なインステップキックの技術。2本3本のパスでサイドを変えるのではなく、1本のパスですばやくサイドを変える技術。奪われてリスク背負うことのない技術
(時間をかけてサイドチェンジするので相手に対応される。時に無謀なロングパスをしてカウンターを食らってしまう)
 - ⑨狭いエリアでボールを奪われずに広いエリアにボールを運び出すボールを守り、運び、パスし、受ける技術
(狭いエリアで簡単にボールを失う。技術の真価が問われる場面で技術を示せない)
 - ⑩1対1の守備の技術。「奪う」という気迫を持ちながらももう一歩寄せる技術、「奪う」という気持ちでカバーリングに入る技術
(寄せてはいるが奪いに行っていない。カバーが遅れるので寄せきれない。つまり、多く奪うことによってよい攻撃につなげようとする意志が見えない)
 - ⑪ゲーム中の選手たち自身の問題解決力
(ゲームは選手のものであるが、選手同士でゲーム中の起こる課題を解決しようとする意図が見えにくい。同じ攻撃の失敗や同じ守備の失敗を1ゲーム中何度か繰り返してしまう。それは、改善しようとしなない明白な証拠であると感じる)

*以上の技術を改善するトレーニングをすることはいかがでしょうか？

■提言

・・・技術を教える指導と問題解決させる指導。「マンネリ化した指導か、それとも新しいことに挑戦するか」

①Teaching・・・ゲームに必要な技術をシンプルなトレーニングで徹底的に教える。そのための技術論を洗いなおす作業をしてください。明確かつ詳細な技術論が選手のサッカーを向上させます。

②Coaching・・・選手の考える力を引き出す指導、選手の問題解決力を伸ばす指導の工夫が必要です。技術が身につけているということを前提として、選手の考えてチャレンジする力、問題を選手たち自身で解決する力を伸ばす指導者のアプローチを工夫してください。自分で自分のサッカーをうまくする選手の育成です。技術と問題解決力の関係性を、まず自転車に乗れるようにして、(道を走る練習をしながら)次にレースで勝つ方法を編み出させるという例えはいかがでしょうか。

選手の技術習得のためには教え込むことが必要です。問題解決力習得は、技術、経験が少ないと無意味であることは言うまでもありませんが、指導者と選手の双方向の対話、相互承認、発問、考えさせる指導、気付きを与える指導、ベクトルの理解・共有などが関わってくるように思います。

つまり、いつも通りの指導のやり方を少しずつ見直していくことが必要かもしれません。これらは、ミケラスの言う「カタログ化」であり、ドラッカーの言う「マーケティングとイノベーション」だと私はシンプルな理解をしています。

③Help・・・さまざまな問題や課題を持つ選手個々と双方向の会話をしながら成長を援助していくことがよいと思います。指導者の、教育者としての姿勢が問われるところです。

■トピックス

- ①大会3日目の体が一番きつい(選手談)・・・何となく経験的に共感できます。ちなみにエスパルスの上のトップのある選手はゲームの2日後がきついと言っていました。コンディショニングの参考にしてください。
- ②先制点の重さ・・・24ゲーム中15ゲームは先制点を入れたチームが勝利(2010 ワールドカップラウンド16では16ゲーム中13チームが先制点を取り勝利)。先制点をいかに取るか、いかに先に失点しないかは重要な戦術です。

3. inspired (附録として)

◇「知らない、知っている(情報)、わかっている(分析)、できる(結果)」という知のクオリティの流れがあるとしたら、果たしてどのあたりに今自分はいるのでしょうか?!

「サッカーを知っているコーチ」
「サッカーをわかっているコーチ」
「サッカーの指導ができるコーチ」
「選手をうまくすることができるコーチ」
「チームを勝たせることができるコーチ」

◇グローバル化による科学や合理主義や個人主義が人を必ずしも幸せにしない…

(人はみな悩みの海を生きている) …カンサンジュンの著書から

科学・合理主義・個人主義に相對するものを、「思い・プロセス・みんなで」と考えてみました。比較論ではなく考えてみると、チーム作りも「それぞれのサッカーへの思いを大切に論理的に、プロセスを大事にしながら結果を出す、みんなで力を合わせひとりひとりの良さを出しながら」ということではないかと。

◇フラクタル…「サッカーをする」

- 1つのトレーニングがサッカー。
- 1日のトレーニングがサッカー。
- 1週間のトレーニングがサッカー。
- 1か月のトレーニングがサッカー。
- 1年のトレーニングがサッカー。
- すべてのトレーニングがサッカー。



フラクタルの一例。
小さい部分の中くらい部分と、そして全体と同じような形状をしている。
(西穂高稜線付近で)

◇言葉

- 「よく見る、よく感じる、よく生かす」
- 「Learning , unlearning」よく学ぶ、学んだことを捨てる
- 「挑戦、振り返り、教訓を得る、再挑戦、のサイクル」
- 「指導メソッドのカタログ化」(明文化と変革更新)

■最後に

C S関係のレポート全般に関して、賛同・異論・反論・意見・追加等はぜひC Sのみなさんと共有するためにC S関係者メールに載せてください。