

クオリティプレイヤーの育成

AFC U19アジア予選レポート

エスパルスAD 池谷 孝

- 大会期間：2014. 10. 8－20 Myanmar
- 視察研修内容：午前：試合に関するディスカッション(2時間) 午後：2試合視察・考察
- レポートの目的：U19代表がどのように戦い、そこから見つかった課題は何で、それらをどのように解決し、クラブのジュニア、ジュニアユース、ユースの育成に生かしていくか、どのような意図をもって指導をしたらよいかを考察します。
- 報告内容：
 - 1.試合評価.
 - 2.総括.
 - 3.提言.
 - 4.振り返りメッセージ.
 - 5.試合データ.
 - 6.トレーニングでの[シュート][ゴール前の攻防][ゲーム]の割合(アンケート分析)
- 報告対象者：エスパルス関係者、CSコーチ、静岡県サッカー指導者、その他



1. 試合評価

★U19日本代表の結果：

2次リーグ

1-2 (1-1 : 0-1) 中国
3-1 (0-0 : 3-1) ベトナム
2-1 (1-1 : 1-0) 韓国

準々決勝

1-1 (0-1 : 1-0、延長0-0 : 0 : 0 PK 4-5) 北朝鮮

■準々決勝 北朝鮮戦 1-1 (PK 4-5)

「ラストパス、動くタイミング、受けるタイミング、シュートの正確性。シュートテクニックの問題が多かった。気にはしていたが、こうなってしまった」 (鈴木政一監督)

★試合の流れ…先制点(決定力)が勝敗を分けた

引いて守る北朝鮮に対し、ボールをつなぎ、時間をかけながら攻める日本。8分のFK、11分、25分のオйнаウ、29分南野と決定機をことごとく外した後の36分、クリアミスから失点。先制点を奪い余裕を持ってしまった北朝鮮を攻めあぐね、いたずらに時間が過ぎた。後半81分、金子のドリブルから得たPKで1点を返すものの、引き分け・PK狙いの相手に対し時間ばかりが過ぎる。結局、延長終了10分からのGKのアンフェアな時間浪費やPK戦での駆け引きにも翻弄されて、敗れて本大会出場権を失ってしまった。



北朝鮮の6本のシュートのほとんどはゴール枠をとらえ、その3倍近い日本のシュートはゴールの枠外だった。ボールの支配率と比例したいくつかの決定機に先制点を奪っていれば内容も結果も違うものになっていたと感じる。

「自分たちのサッカーをする(ストロング)」ことと「相手のサッカーを壊す」ことがサッカーのコンセプト&戦略戦術であるなら、ボールは支配できたが試合(ゲーム)の主導権は、先制点、決定力、駆け引きという部分から相手に渡ってしまった試合だった。

★大会であぶりだされた日本の典型的継続的課題

「先制点」と「決定力」、「ゲームを読む力・駆け引き」、「ボールを奪う」、「決定機を作り出すタレント」、「強引な・ダイナミックな攻め」、「やりきるメンタリティ」

★日本の優位性と日本の課題

鈴木監督のコンセプトの下、個性をチームのサッカーの中で生かすよう丁寧に作られたチームという感じがした。リーグ戦初戦中国によもやの敗戦をし、ベトナム戦も終了間際ようやく日本らしさを見せて競り勝つという状況にありながら、崖っ淵の韓国戦では非常に落ち着いた大人のサッカーをして本大会出場の流れを引き寄せた日本だった。

ボール技術に関しては観戦したチームの中では最もクオリティが高かったと感じる。

課題としては、その技術が味方との連携の中で効果的に発揮されているか疑問な局面もあった。また、技術があるゆえに慎重にいったのか、守備から攻撃への切りかえのところで「最初のプレーをゴールに向かう」という意図は薄かった。10mから15mの同じ距離のパス、各駅停車のサイドチェンジ、守備ラインの深い位置での組み立て、サイドで同数でも突破せずパスで逃げるプレーが散見され、これらは結果として、相手に守備の時間を確保させ守備の準備を整わせていた。

試合を勝ちきるための課題としては決定力。北朝鮮戦では都合6回ほどの決定機があったが一度も生かせずPKの1点のみだった。ボールを支配して勝とうとするサッカーにおいて先制点の持つ意味は大きい。カウンター型のチームにポゼッション型のチームが先制点を奪われることは非常に試合を難しくする。先制点こそ日本の最重要課題だ。武器を持った選手、決定機を作り出せる選手がもう少し日本に育っていればその先制点も近かったのではないかと。そのポジションのその選手特有のプレーが決定的チャンスを作るシーンを多く見たかった。

以上は育成全体の課題でもある。自ら才能の芽を伸ばしながら、たくさん観て、たくさん連携し、たくさん走る選手を育てなければならない。そもそも論として、少子化の進む中、サッカーをさらに身近なものにして競技人口を確保することが第一で、その中からタレントを見つけることが重要な第二のことで、できるだけ早くからタレントにはサッカーをさせることがその次に必要だろうと思う。

そして、一貫指導のコンセプトとして、サッカーを始めるキッズ、ジュニア年代からボール技術をベースに、テクニックと、「組織プレーに埋没しない一人ひとりの強み」を消さずに伸ばし、ジェネラリストからスペシャリストの育成を目指す。トレーニングでは競争性を意識的に加えることで常に選手のメンタリティやエモーションに刺激を与える工夫が必要だと考える。

すべては指導者のインテリジェンスと手腕にかかっている。ゆえに指導者の育成も最重要課題である。

チームコンセプト(スタッフのレクチャー)

「ひとりひとりの個性をチームの中に生かす」「判断を求める」

「判断を共有する」…OFFでの動き、OFFでの判断がベース

- ・19歳年代のチーム指導のむずかしさ…試合環境のばらつき
- ・「選手がわかっていて、こちらが言って変わらないのはコンディションのせい」
- ・初戦の重要性の認識
- ・日程とコンディショニングのマネージメント
- ・サイドバック選手が重要
- ・サイズとスピードを持った選手がゲームで必要



2. 総括 (日本の戦いぶり、育成課題について熟考)

■勝敗を決定づけるもの

…システムやボール支配率が決定的要素ではない

★大会のレベルに関係なく勝つことは簡単ではない

観戦した14試合に限って言えば、アジアのレベルは決して高くないと感じる。トレンドからは遠く独特の癖があり泥臭いサッカーという感じすらする。しかしながら勝つことは簡単ではないことも痛感した。勝利のために、科学的なもの(数字)とタレントとしての選手のクオリティ、環境への対応とコンディショニングという三者の分析とマネージメントの掛け算が必要と感じる。



勝敗は、システムやスタイルの差でもボール支配率の差でもなく、先制点の意味を持つ「決定力の差」が第一で、「ゲームを読む力の差」であり「ボールを奪う力の差」であるというのが今大会を観た率直な感想である。小さく言えば、ボール技術の差であり、テクニックの差であり、走力の差であり、球際の強さであり、心身のコンディションの差であると感じる。特に今回は高温多湿な環境が選手のコンディションやパフォーマンスに影響を与えていたことは想像できる。

サッカーのスタイルとしては、ポゼッション型かカウンター型かという比較論ではなく、「先制点奪取型」という考え方が勝敗に結びつくとも考える。

また、指導者としては、オンザピッチのみならず、歴史、民族性、気候風土、経済、宗教、暮らし、習慣などの視点からその国のサッカーを分析し対策プランを立てる必要を感じる。

北朝鮮、カタール、ウズベキスタン、ミャンマーが2015年のワールドカップ出場権を得た。総合的なクオリティは持ちながら日本も韓国も出場権を失ったアジア予選。その差を分けたものは何か。

選手育成の観点と指導プログラム・メニューを強く意識しながら、日本の技術の高さをどのように勝利に結びつけるか。以下の7点の課題からシンプルに考えてみたいと思います。

■日本の技術の高さを勝利に結びつけるサッカー

- 1 先制点を奪い勝利するサッカー
- 2 決定機を多く作り、決定力を発揮するサッカー
- 3 ゲームを読む、局面を読んでプレーするサッカー
- 4 多くボールを奪うサッカー
- 5 切りかえの速いサッカー
- 6 スペシャリストを生かしたサッカー
- 7 走るサッカー
- 8 その他



■日本の技術の高さを勝利に結びつけるサッカー

1 先制点を奪い勝利するサッカー…サッカーの戦術をつくることそのもの

★「先制点」の重み…攻撃的なサッカー、積極的な守備を主体としたサッカーの可能性

準々決勝以降の7試合は全て先制点を入れたチームが勝利し、今大会全31試合の内、先制点型勝利は21試合(68%)、逆転は3試合(9%)、引き分け7試合(23%)だった。

視察した14試合の内、先制点を入れて勝ったのが8試合(57%)、逆転ゲーム3試合(21%)、引き分け3試合(21%)。

一般的に先制点を奪ったチームの勝率はおよそ70~80%前後。今大会も引き分けを除いて算すれば同じような割合になるだろう。勝利には先制点が必要で、攻撃的なサッカーと積極的な守備を主体としたサッカーへのチャレンジが監督にも選手にも必要だと感じる。練習を『ゴール』から逆算し、「あのシュートが決まっていれば…」を「あのシュートが入ったから！」にするために、ゲーム状況下でのシュート練習を多くする必要がある。

相手に先制点を奪われず、先に得点する戦術や技術、意識を重要にしたい。さらに、試合におけるセットプレー(ファウル、CK)からの得失点率(40%前後)、ペナルティエリア内外のシュートの得失点率(70%前後)、試合時間経過における得失点率などのデータも考慮したチーム構築が必要となる。

2 決定機を多く作り、決定力を発揮するサッカー…決定力は先制点奪取のキ

★「あのシュートが決まっていれば」を「あのシュートが決まったから」にするTRの積算

個人的な分析だが、予選3試合、準々決勝1試合の都合4試合の日本と相手のシュート数と決定機は、日本[1-2]中国(シュート:日本19本・中国6本、決定機:日本7回・中国1回)、日本[3-1]ベトナム(シュート17-9、決定機7-3)、日本[2-1]韓国(シュート12-6、決定機3-0)、日本[1-1]北朝鮮(シュート17-6、決定機7-2)。結果として得点を南野に依存しているように見えたが、その南野の決定機のゴールも3割くらいだった日本。シュートも決定機も相手を倍以上上回りながら結果に結びつけられていない。

中国戦は相手の3倍のシュートを打ちながら1点止まり、ベトナム戦はアディショナルタイムになんとか勝ち越し、北朝鮮戦は愚直なまでに勝ちにこだわった相手にPK負けという事実をどう解釈するかが、概算でシュート数に対する得点率10%強、決定機に対する得点率30%。シュートの質も含め、幾度もあった決定機をゴールする決定力がなかったのは否定できない事実である。

結論のひとつとして、育成年代からシュート練習が足りないと感じる。シュートを打つアクションによって防ごうとする相手のボディバランスを崩し、守備のバランスにほころびを生み出す。そのことがバイタルエリアの突破の糸口になる。また、相手を引き出しバイタルエリア突破のスペースを作り出す。

つまり、U12年代からゴールを奪うことから逆算したトレーニングが必要で、「ゴール前の攻防に特化した練習」がもっと必要だと強く思う。

ちなみに、SBSカップで来日したU19メキシコ代表の監督から聞いたトレーニングの順番は、1. ボール技術→2. シュート→3. ゴール前の攻防→4. ポゼッション→5.

ゲーム、であった。このようなゴールから逆算したトレーニングにはサッカーの基本がコンセプトとともにあるように思う。

さらにもうひとつ、選手それぞれの独自の才能に着目し強みを伸ばした指導の結果としての「決定機を作り出す選手」がほしい。正確なクロスを上げるサイドアタッカー、1本のパスで守備を壊すスルーパサー、局面を打開するドリブラー、卓越したヘッダー、どこからでもゴールを狙うロングシューターなどである。決定機を作り出せばあとはゴールに押し込むだけだ。

3 ゲームを読む、局面を読んでプレーし勝利するサッカー

★「自分たちのサッカーをする」と「相手のサッカーを壊す」こと

…主体性を持ちゲームを読んでプレーする選手の育成についての熟考

ゲームや局面を読んで流れを変えようとする選手がほしい。サッカーのゲームコンセプトが「自分たちのサッカーをする」と「相手のサッカーを壊す」こととするなら、戦術は、自分たちと相手のクオリティを理解した上で組み立てられるだろう。そこで選手に求められるのは選手自身のゲームを読む力だ。

ベトナム戦、1-0 リードの 89 分に失点し 1-1 とされた。多くのチャンスを得点に結びつけられなかったジレンマはあったにせよ、1-0 でゲームを終わらせるのか追加点を取りに行くのか曖昧なまま同点の状況を迎えてしまった日本。失点后見違えるような闘志でアディショナルタイムに 2 得点したことがかえってその曖昧さを印象付けたように思った。

2-1 リードの韓国戦終盤、韓国に押し込まれ防戦一方になった日本。ボールをただクリアするだけで韓国の波状攻撃は続く。この試合の大半の時間にできていたパスをつないで時間を使えば韓国の攻撃をはぐらかすことができたと思われるが、ゴールから遠くに蹴る以外の選択肢を持たない時間が 5 分以上続いた。

日本の社会は、良し悪しは別として、ある意味、集団的な気質が色濃く、決断の所在が曖昧で、社会任せ他人任せにして決断・選択回避の許される社会でもある。平等性が尊ばれ、モラトリアムの選択回避の素地も持った日本社会に抗って、決断し、ゲームを読み、流れを変えるという主体的行動を身に着けた選手はどう育てられるのかという命題に向き合うことから指導を考えてみる必要があると思う。

サッカーをする時間よりサッカーをしない時間が圧倒的に多い子どもたちの生活の中で、彼らを包み込む社会的要因は無視できない影響を持つと考えられる。

とりわけ、サッカーを「教えられて育ってきた」現代の子どもにとって、主体的にゲームを読むとか相手の裏をかくということは得意なことではないだろう。

主体性とは、たとえば食堂で自分が何を食べたいかはっきりしていること。ボクは何でもいいですという子どもの前にはコップが置かれるだけだ。

主体性は勝利に対する強い意志に直結する。サッカーで主体性を育むとは、「子どもが自分の答えを持つこと」であり、「ボールに責任を負ってプレーすること」であるとするなら、基礎技術の習得と並行して、子どもがサッカーを始めた瞬間から競争性を刺激し勝利のために、駆け引きをさせながら、子ども自身で、あるいは仲間同士で考え、プレーさせる習慣（トレーニング）が必要であると感じる。言葉を変えるなら、指導者が選手にインプットとしての基本技術や経験、知識をしっかり教えて、アウトプットとしての自己表現力や主体力、

パフォーマンス能力を上げていくことになるのだと思う。

主体的で個性的でありづらい現代の日本の子どもに、どのような一貫的道筋(プログラム)でサッカーを指導しタレントを発現させていくかについて、社会的背景も汲みいれながら、大人である指導者はくれぐれも熟考しなければならないと感じる。

4 多くボールを奪うサッカー

★激しく奪い合う日常のサッカーが足りない…アリバイディフェンスの排除

本大会でも 3 ライン、4 ラインのブロックを作り相手の仕掛けを待つサッカーを多く見た。相手のミスを生かしてカウンターに結びつけるシーンも多く見られた。逆に、守備のポジションはとっているが、自陣に下がっているだけで奪いに行っていないので(アリバイ作り)、ボールにプレスがかからず失点するシーンも幾度となく見た。

日本の守備は、寄せてはいるが奪える間合いまで寄せ切っていないシーンが多く見られた。奪う意志よりプレスをかける意図が強く、ボールを奪うことに関して意欲と迫りに欠けたという印象を持つ。

日本人のストロングポイントと言われる、アジリティ、すばしこさ、粘り強さ、真面目さはまず守備にこそ生きるのではないかと切実に思う。自分たちの良さを生かしたサッカーを志向しボールを支配した美しい攻撃とともに、相手のサッカーを壊す激しい守備(多く奪うサッカー)および切り替えの速さを特質として前面に出すべきだと考える。

★ボールを奪う個の育成

サッカーを始めた子どもは自分で奪うことを覚え、それが組織で奪うことに発展していくのがサッカーの道筋だと思う。育成全体で、腹のすいたドーベルマンがボールを血眼になって追いかけるような守備が原点で、そこから準備や予測やポジショニング、高い守備意識と正しい判断を伴う戦術的守備を身に着けていくものだと思う。

指導者側になりふり構わず奪わせるという原初のトレーニングが欠けているように思う。世界と戦うなら下がって守ろうとする守備をまず排除して奪いに行く守備をスタンダードに置かなければならないと思う。相手のミスを期待するような消極的トレーニングは発展的ではない。奪いに行く力があるからこそブロックをつくる守備も生きてくるはずである。

U12年代の子どもに、先に判断を求めるのではなく、先ず奪いに行く守備を私なら求める。チャレンジさせて失敗させるプロセスを繰り返して子どもの成功に結びつけたい。

5 攻守の切りかえのすば抜けて速いサッカー

★切りかえの速さはサッカーの常識

サッカーの命題が、「ボールを奪う、ゴールを奪うためにボールを奪う」とするならば、奪った直後の最初のプレーをゴールに向かうことと奪われた直後に即座の守備をすることは必携である。

せっかく奪ったボールにゴールへの意図を持たせない、つなぐためのパスをする、それも距離の短い各駅停車のパス。突破すればチャンスなのにパスで逃げるプレー。奪われた後の緩慢な対応。奪える間合いまで寄せきらない守備。奪いきろうとしないメンタリティが日本

のチームに散見された。

即座の攻撃と即座の守備は、育成選手に（状況を判断させつつも）最優先に指導していくことであると感じる。

6 スペシャリストを生かしたサッカー

★完成予想姿から逆算した指導…タレントの芽を潰さず、強みを強みとして育てる育成

日本のボール技術は高かった。慎重さゆえか各駅停車の距離のパスが多かったがパスもつなげる。シュートも相手より常に多く打ち、ゲームを支配する時間が長かった。

しかし、1チャンス1ゴールできるゴールゲッター、1本のパスで相手守備を壊すスルーパサー、1人で2人を守れるようなタフなセンターバック、突破して正確なクロスを上げるサイドアタッカーの4人がいたら結果は違っていたと思う。育成のプロセスのどこかで指導者の無作為や教えすぎによって本来のタレントの角が削られ強みが薄くなり平均化されてきたとはいえないか。

作ろうとするものがあったとしても、あれこれいじっているうちに予想とは全く別のものになってしまうことはよくあることだ。むずかしくとも、完成した姿からの逆算した指導を心掛けたい。

★選手がやりたいプレーを明確にして、やるべきプレー、やってはいけないプレーをかぶせていくジュニアからの育成

選手個人がどんなプレーをしたいのかを指導者が知らなければ選手個人は教えられない。子どもが食べたいものを知って初めて料理を作れることと同じだと思う。**その選手がどんなプレーをやりたいかを知る前に、指導者が、やらなければならないプレーばかり教えていたら、[指導者が教えることができない才能]を持って生まれた子どもは、指導を受けるほどスпойルされて平均的になる。**

つまり、シュートを決めたい子どもがいたら、その子どものやりたいプレーを成功で終わらせるためのその子どもの技術やポジションやタイミング、あるいは味方のかかわり方がある時は考えさせ、またある時は教えていくことが、そのまま個人戦術、グループ戦術、チームワークに発展するのではないか。子どものやりたいこと=わがままで無判断なプレーと決めるのは間違っている。

そういう理解をしながら、指導者が、指導者の限界が選手の限界にならないように日々学んでいく姿勢が求められる。これはドラッカー流に言えば、マーケティングとイノベーションそのものである。選手がどんな選手になりたいかを理解して選手を成長させていく、選手が楽しみながらサッカーに向き合いサッカー力を向上させていくという目的（顧客の創造）につながっていくという思いを新たにしたい。

ストリートフットボールで育った子どもがクラブに入団してサッカーを教わっていく流れは、技術・戦術・メンタルの育成という面でも理にかなったものであったと思う。そのプロセスがもともと薄い日本では、それに代わる育成のプログラムを大人が工夫する必要を今更ながら感じる。

「メッシはどんな時でもいつもメッシのプレーができた」メッシの才能を評価しバルサに入団させたカルロス・レシャックの言葉はタレントを評価する核心についている。

7 走るサッカー

★よく走ることとプレーの質、サッカーの質を一致させる

「総移動距離がここ 50 年で 50% 増加。強さをもったスプリント数が 2002 年から 2 倍に増加。平均プレー時間：1990 年は 55 分、2010 年は 68 分。1 試合移動距離 13 k m が一部の選手の数字ではなく平均となっている」これらはワールドカップのデータの一部だが、気温 30 度湿度 60% を優に超える本大会の中でも、プレーの質と重ねた「走ること」の重要性は、特に得点を奪いに行く場面、ボールを奪う場面でクローズアップされた。

ポゼッションに優れボールを支配する日本が、機を見て走る中国やベトナムに失点し、執拗にボールに襲い掛かる北朝鮮に敗れたことは、走るという視点から見ると課題があったと思う。よい意味で飛躍して、技術を持った日本チームが走ることの大きな優位性を示せるようになれば今回のような結果は少なくなると思う。ポゼッションをベースにボールを保持しながらよく走り、リスクチャレンジするサッカー。奪われては、よく走り、個人力と組織力で奪い返す日本のサッカーでありたい。

育成現場では、子どもを観察することが大切で、子どもが走りながらサッカーをする自然な姿を、指導者の戦術でその動きをむやみに固定しようとしてはいけないと思う。蹴って走るというサッカーの原点から子どもたちの指導を進めたい。

その他

ボール技術、テクニック（プレーの質）、オフの動き、走る、奪いきることに妥協なし
…ゲームで生きる基礎技術の徹底習得から強みを持った選手育成へ

サッカーのトレーニングは試合からのシンプルな逆算だ。聞いた話だが、ある J クラブのブラジル人のボランチプレーヤーは個人練習で、誰もいないピッチで自分のポジションに立ち、試合をイメージしながらヘディングやパスの基礎練習をやっていたそうである。

如何なる時も、ボールを扱う技術、受け手と出し手の技術、ボールを蹴る技術・飛ばす技術、視野の確保の技術、走る技術と量、奪う技術などの基礎技術のトレーニングの重要性は変わらない。たくさんボールに触り、たくさん観て、たくさん走る練習が必要だと感じる。ひとり 1 個のボールと楽しみながら、競争しながら、多くの繰り返しの練習が必要だ。

とりわけボール技術はすべての基礎で、ボールを自由に扱えるからこそ視野が確保され判断・決断力も身に付くしチームでボールも支配できる。また、チームでボールを支配できるからこそカウンターアタックも生きてくる。守備では、ボールに対して目の色を変えて奪いに行くサッカー（ドーベルマン的）が原点であり、個人やチームがボールに最大の責任を持つサッカーが勝利に結びつくサッカーになると考える。

インテンシティという言葉から育成を見るなら、鉄球が壁にぶち当たって壁を破壊するようなスピードや走力や奪う激しさにボール技術やテクニックを加えてほしい。

最後に、選手も指導者も「ゴール」から逆算してサッカーを組み立て、想像力を働かせてトレーニングの一つひとつに関連性を持たせゲームにつなげていく発想が必要だと思う。

例えば、メッシがアウベスと試合前の W. U P でシンプルなワンタッチの対面パスをやっている。ミスをしないメッシ。その技術がその試合でバイタルエリアの走りながらの 3 人 4 人でのワンタッチのパス交換を可能にし、シュート、ゴールになっていくというような。

3. 提言…ジュニア年代からのクオリティプレイヤー育成

■育成コンセプトの究極はオーガナイズ

育成の行きつく先はオーガナイズ（目標・目的、プログラム、指導力、トレーニングの組み方とメニュー）に集約される。育成の究極は指導とメニューではないか。

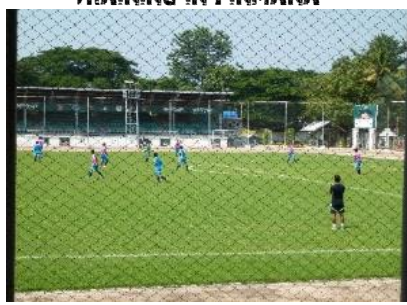
日本のさまざまなカテゴリーでの、試合での個の存在の不足もしくは個の表現力のばらつきという課題は言い尽くされてきた。強みを持った特徴ある選手がいなくて勝利に結びつけられないという日本中の大方の監督の悩みは現実的だ。しかし、U12からのトレーニングは、シュートやポジショントレーニングやゴール前(アタッキングサード)の攻防が、パスをつなぐ練習の前に本来の居場所を失ってはいないだろうか。ゴールを置きゴールに攻めるサッカーの本質から外れがちではないか。

組織的という言葉の浅い解釈が、個のやりたいサッカー、個の強みをスポイルしている気がする。個を大きくしてチームで組織的に機能させ、再びチームで個の力を示す。これが育成でありチーム構築であることを今一度理解したい。選手はチャレンジすることによって起こる多くの失敗のプロセスから学び、技術の精度やプレースタイル、ポジションプレーを習得していくものだと思う。

もうひとつ確認したいのは、【勝利<ゲームの内容<個人の成長<勝利】ということである。これは【勝利<勝利】という短絡的な意味とは異なる。サッカーはプロセスが重要だがやはり勝利のためにでなくては本質的でないという意味である。



TRAINING IN PINMANA



■ Issue

こんな選手を育てるためのコンセプトとオーガナイズ

1 決定機を作る選手

先制点はチームの勝利に必須だ。先制点にとどまらず選手全員に対し、サッカーを始めた子ども、サッカーをしている選手の特性を見抜く眼力と育成完成期から俯瞰したその選手個々のストロングポイントを見極めようとする指導者の姿勢が大切なポイントだ。それらの選手の成長の先に、自分の強みを生かして決定機を作り出すプレーがあり、先制点を奪って勝利するサッカーがあると思う。

選手の選考や評価に、18歳で強みを生かしどんなポジションでどんなプレーをするのかという逆算の視点、23歳でこんなプレーヤーになってほしいという視点が必要で、これは、その時点で巧い順に選考評価することと対極にある育成の哲学だと思う。

2 決定力をもった選手

先制点を奪う選手の育成。一日の練習に多くのシュート練習、ポジション別シュート練習、ゴール付き、GKありの1対1、2対1、2対2、3対2、2対3、3対3、4対4などの同数異数のスモールサイドゲーム、シュートゲーム、クロスボールゲーム。

相手の裏を取る動き、相手を外す動きおよびメンタリティとともに子どもに指導アプローチする。

一日のトレーニングの内容と流れを仮に、1 [技術・コーディネーション]、2 [シュート]、3 [ゴール前の攻防]、4 [ポゼッション]、5 [ゲーム]のとするなら、**ゴールとGKが存在する、[シュート]と[ゴール前の攻防]の割合を40%以上、[ゲーム]を30%にする。**これまでより5%か10%（5分か10分）ゴールにつながる状況でのトレーニングを増やしたら先制点を奪い勝利する可能性はあがらないだろうか？ **技術トレーニングやポゼッションのトレーニングもゴール前の攻防と絡めたものにすればより実効的ではないだろうか。**

これはつまり、**よりゲーム状況に近づけたオープンなトレーニング (reality & global TR)**ということになる。

(*トレーニングの配分に関するアンケートの P.P 参照)

3 ゲームを読み、流れを変える選手…自分の答えを持ち責任を負ってプレーすること

まず、実際の試合でベンチが分析していることを、選手が認識しづらいという傾向と選手がサッカーを理性でなく感情でやってしまうという傾向があるとするなら、「ゲームを読む」という試合に勝つための選手の理性はとても重要なものになる。ゲームを読むための種子は、できうればその選手がサッカーを始めたときから蒔かれていてほしい。

★Teach , Coach , Motivate , Help

ゲームを読む基礎は、選手自らが主体的に考える習慣にあると思う。選手自身が自分の答

えを見つけようとする事だと。私は指導を、Teaching（基礎を教え込む、繰り返しやらせる） coaching(考えさせる、問題の答えを教えるのではなく解き方を教える),motivate(やる気に火をつける),help（成長を助ける） であると考え。

その考えに立つと、まず、技術や経験・知識をしっかり教え、次に、教えすぎを避け、教える指導と教えない指導のバランスをとることだと思う。重要なのは、**教えられて育った子どもは考えることに慣れていない**。最終的に、ゲーム(試合)を読むのは選手自身であり、ゲームを読むための答えは選手自身の中にあるということだ。

★トレーニングに競争性を、ゲームに勝敗を

そして、私がお子さんの指導者なら、たくさんゲームをさせる。サッカーはゲームから学ぶことが基本だからだ。

さらに、サッカーを始めた日からトレーニングは【ゴール】の設定されたものであり、トレーニングに**競争の原理**を入れる。勝ちたいという子どもの素直な感情を、駆け引きや局面を読みゲームを読むことにつなげることが可能なメニューを用意する。様々な**不均等不平等なオーガナイズ、規制のあるオーガナイズ**が混在するものも必要である。それらは選手に工夫してプレーすることを促し、選手のプレーから指導者自身にも発見があるだろう。

つまり、日常生活に薄い勝利のメンタリティや欲求、駆け引きの感情を刺激することを促すメニューで、意識の変化を促し、技術の変化を促すことにつなげていく。そういったトレーニングによって、子どもの中に勝利のメンタリティを生むかすかな可能性が生まれるのではないだろうか。

モロッコのアカデミーではストリートサッカーに代わる競争性を持たせたトレーニングをゲームの前後に行っていた。サッカー選手育成の本質を考慮した大人の知恵と責任のひとつであると理解した。ゲームを読み、流れを変える選手の育成という目標から逆算した子どもへの働きかけをしたい。

これらは、できるだけ早くタレントを見つけることと同じように、そのタレントがサッカーを始め瞬間からクラブですぐにそういう環境を与えることが肝要だと考える。これは、子どもがストリートフットボールを経てクラブで合理的効果的サッカーの基礎と戦術を習得していくという歴史的選手育成の道筋を意識するという事でもある。

また、子どもにゲームの状況を観察することを促す。観察する子どもは自分が何かをしたいから観察する。そういう意味でも試合はさまざまな相手との試合が望ましい。普段とは異なる要素が多く含まれる国際試合の経験はとても貴重だ。

試合環境に特化すれば、ぬるま湯ゲーム、なれ合いの練習試合は排除すべきもので、毎日がノックアウトのトーナメントのような真剣勝負のリーグ戦環境が必須のスタンダードだと考えられる。

4 ボールを奪う選手…何度もチャレンジさせて失敗するプロセスを経て成功へ

まずひとりで奪いに行かせる、何度も何度も。奪いたい気持ちを妨げない。奪う場面が数多くあるメニュー。失敗しても失敗しても何度も奪うことにチャレンジできるトレーニング。奪うことの喜びと小さなご褒美があるトレーニング。

そして、だんだん練習の人数を増やしてポジションやタイミング、味方とのかかわりの中

で奪うことを覚えるメニュー。最初はチャレンジ&カバーでなく、チャレンジ&チャレンジ。

1対1、2対2の基礎トレーニングからオプションを増やしていく。

5 切りかえのすばやい選手…即座の守備、即座の攻撃

奪った後の「最初のプレーをゴールに向かう」、奪われた後の「即座に奪い返す守備」の2点を基本コンセプトにする。戦術オプションは相手との力関係でいくらでも考えられる。

スモールサイドゲーム(1ゴール、2ゴール)。奪われたら即座に奪いにいかないとゴールされてしまうオーガナイズのゲーム。

6 勝利のための専門的強みを持った選手…スペシャリストを生かしたサッカー

子ども自身が自分のやりたいプレーを自覚しているか、あるいは、子ども自身がやりたいプレーを指導者が知ることから始める。強みはどこにあるかを知ることから始める。チーム全員の強みを選手自身と指導者が共有したらどんなサッカーができるだろう。

そして、やりたいプレーを成功させるために必要な本人のボール技術、ポジション、タイミング、フィジカル、メンタリティなど本人がやらなければいけないプレーと味方のやらなければいけないプレー・関わり方から指導していく。これらはつまり、サッカーの個人戦術でありグループ戦術であり、チーム戦術そのものになっていく。

楽しさと競争のあるシンプルな練習の多くの繰り返し。ポジションに特化した反復練習。

先にも述べたが、ゴールゲッター、サイドアタッカー、スルーパサー、センターバック、GK、決定的仕事をする選手がチームにほしい。

7 走ってサッカーができる選手…走ることとプレーの質、サッカーの質を一致させる

小さい頃若い頃から走ることをつとめない選手を育てるメニュー。競争させる。ボールを使って走る。呼吸循環器系機能が飛躍的に伸びるU15ジュニアユース年代の持久的トレーニング確保もポイントのひとつ。たくさん走っていてもプレーの質、チームの勝利に貢献しない試合もまま目にする。要は、アスリートとして「たくさん走ること」とサッカープレーヤーとしての「プレーの質、サッカーの質」を一致させる指導。



4. 選手振り返りメッセージ

エスパルス：三浦弦太（DF）、金子翔太（MF）、高木和徹（GK）、北川航也（FW）

■大会の総括的印象

- ・アジアの試合は自分で思っていたように厳しい戦いだった。環境、食事、酷暑の気候など日本とはまた違った感じだった（T）
- ・世界への切符を勝ち取れる「チャンス」を逃してしまったことが一番の後悔。北朝鮮との試合は90分以内で勝ちきることができた試合だったと思う。（1勝1敗の崖っ淵で迎えた）韓国戦を2-1で勝って乗り切ることができて、まだ何も為し得ていないのにやり切った感が出てしまっていたと思う（M）
- ・本来の自分たちのパフォーマンスをこの舞台で表現することができなかった。勝負強さが足りなかった（K）
- ・U16アジア最終予選よりも選手一人ひとりの個の強さ、巧さをものすごく感じた。テクニックの巧さは日本の方があったが、シュートの精度や体を張るプレーは外国選手に分があった。今後、暑い中どう戦うか考えたい（KK）

■成果と課題

- ・試合に1試合も出なかったが、キャッチングひとつに対することや、メンタルの部分でもまだまだ甘い部分があることが大会に出ることによってわかった。代表チームの団結力や雰囲気は最高だった。しかし結果としてW杯出場を逃し、ひとりひとりの個人技術と最後の決定力が全く足りていないことを感じた。しっかり決めるところを決めないと負けてしまうアジアの厳しさを痛感した（T）
- ・課題は、個人的には（日本と全く異なる）環境への対応と運動量、チームとして試合は支配できるが、決定機をものにできない決定力不足が一番の課題だと思う。また、セットプレーからの失点が不用意な失点が多かったので、不用意なファウルをなくすことが大事だと思う（M）
- ・個人成果は、コンディションの悪さを短期間で修正しよいパフォーマンスに戻していったこと。個人での局面打開、ドリブル突破ができた。ハードワークしディフェンスを90分～120分継続できた。
個人課題は、技術と判断のミスも多かった。チャンスメイクはできたものの、ゴールに向かい、個人で点を取ることができなかった。1タッチでのプレーも少なかった。
チーム成果は、大会期間中の韓国戦、北朝鮮戦で球際の強さをチーム全員が発揮できていた。また、練習した形からよい組み立てと展開ができていた場面がいくつかあった。
チーム課題は、勝負強さに欠けた。決定力が欠如していて、大事な、局面・時間帯で決め切る集中力や能力が足りなかった。また、（チームとして）意図的な崩しがあまりなく、

個人での突破に頼るシーンが多かった。さらに、引かれた相手に対する攻めがうまくできなかった。ボールを廻している時間帯は多くあるものの、ゴールに勢いを持って攻め込む(強引な)パワーが足りなかった (K)

- ・足元の技術、連動性、ボールを出して動くなど日本のやろうとしていたことは出せた。1対1だとなかなか勝てないが突破するための数的優位を作れなかった。もっと走る必要があるで、さらに、シュートの精度を高め決め切る力を身に着けたい (KK)

■次回以降のアジア大会を戦う選手へのアドバイス

- ・ひとりひとりのテクニック(ボール技術と判断力・決断力)をレベルアップしていかないと今のアジア予選は勝ち抜けない。

さらに、最後のフィニッシュの部分で決めるところを決めないと後々自分たち自身を苦しめたり負けることになってしまうから、その部分にこだわって毎日のトレーニングとゲームをやってほしい。

また、メンタリティの部分で試合に出る人はもちろん、出ない人も絶対に勝つという気持ちでやりきってほしい (T)

- ・技術的には日本は他の代表よりも質も高いし勝っている部分だと思うので、やはりそこを武器にしていくべきだと思う。個人戦術としてはもっと仕掛けていくことやフィジカル、メンタルはもっと強化すべきだと思う (M)
- ・よいサッカーをするのではなく勝つサッカーを目指す。日頃から勝者のメンタリティを常に持ち、勝負事は絶対に勝つ気持ちを持つ。個人として、グループとして、チームとしてもっと完成度の高いものを作り上げていく必要がある (K)
- ・自分のストロングポイントをさらに磨く。試合では数的優位を多く作るサッカー。ユースで普段やっている90分のサッカーとアジア予選でやっている90分のサッカーとは全く違う。プロで通用する90分のスタミナをつけ、なおかつ体を張ったプレーを自分も身に着ける (KK)



NA PYI TAW MYANMAR

5.試合データ

分析 池谷

会場: Wunna Thekdi Stadium (Na Pyi Taw)

1 10月9日 韓国 6 { 1-0 / 5-0 } 0 ベトナム 気温 34°C
予選リーグ 4:2:3:1 4:2:3:1 湿度 49%

ボール技術は両チームとも持つ。ボールのつなぎ方にオン、オフとも意図のある韓国は、オンのプレー中心のベトナムに対しゲームのペースを握る。攻守ともに韓国に人数のかけ方で劣るベトナムは2失点目以降守備の意欲を失い失点を重ねた。

パフォーマンス	韓国	ベトナム
攻撃	4	3
守備	3	2
切りかえ	3	2
ボール技術	4	4
テクニク	4	4
オフのプレー	4	4
フィジカル	3	3
シュート力	4	2

2 日本 1 { 1-1 / 0-1 } 2 中国 33°C
予選リーグ 4:4:2 4:2:3:1 54%

パスで崩すことを志向する両チームであるが、日本の技術の精度が優りゲームを支配する。バイタルを固める中国を攻めあぐね、PKとファウルからのFKで失点するというまずい内容で敗れる。

パフォーマンス	日本	中国
攻撃	4	3
守備	3	3
切りかえ	3	2
ボール技術	4	2
テクニク	4	2
オフのプレー	3	2
フィジカル	2	3
シュート力	1	4

3 10月10日 オマーン 0 { 0-3 / 0-3 } 6 イラク 31°C
予選リーグ 4:1:4:1 4:1:4:1 59%

一般的な技術力と組織力の差が出た試合。3, 4人で攻めるイラクに対しパスをうまくつなげないオマーン。守備はお互いブロックで守るが最終ラインの守備は課題が多い。ミスで奪うシーンが多く見られた。

パフォーマンス	オマーン	イラク
攻撃	3	4
守備	2	3
切りかえ	2	3
ボール技術	2	3
テクニク	2	3
オフのプレー	2	4
フィジカル	2	4
シュート力	1	2

4 北朝鮮 1 { 1-0 / 0-3 } 3 カタール 30°C
予選リーグ 4:4:2 4:2:3:1 67%

シンプルな北朝鮮の攻撃に対し柔軟な対応をするカタール。訓練によって鍛えられた北朝鮮と遊びから派生したカタールのサッカー。お互いボール中心のサッカーではあったが勝ったのはカタールだった。

パフォーマンス	北朝鮮	カタール
攻撃	4	4
守備	3	3
切りかえ	4	3
ボール技術	4	4
テクニク	3	3
オフのプレー	2	3
フィジカル	4	4
シュート力	4	3

5 10月11日 日本 3 { 0-0 / 3-1 } 1 ベトナム 31°C
予選リーグ 4:4:2 4:1:4:1 57%

前に行かない日本、ボールをつないで日本ゴールに迫るベトナム。球際のプレーが甘く、奪いに行く守備に課題の日本。日本、ベトナムともサイドからチャンスを作るがサッカーがあったのは終盤のわずかな時間に見えた。

パフォーマンス	日本	ベトナム
攻撃	3	3
守備	3	3
切りかえ	3	2
ボール技術	4	4
テクニク	3	3
オフのプレー	3	2
フィジカル	3	3
シュート力	2	2

6 韓国 0 { 0-0 / 0-0 } 0 中国 30°C
予選リーグ 4:2:3:1 4:2:3:1 65%

シンプルに前にボールを運ぶ韓国はチャンスとみるやよく走り決定機を作るがラストパスの精度の低さから得点に至らない。中国はカウンターとサイドチェンジから攻撃をするがフィニッシュまでには至らない。後半中盤の構成力に勝る韓国はボールを支配するが得点できなかった。

パフォーマンス	韓国	中国
攻撃	4	2
守備	3	3
切りかえ	3	3
ボール技術	3	2
テクニク	3	3
オフのプレー	4	2
フィジカル	4	4
シュート力	2	2

7 10月12日 北朝鮮 1 { 0-0 } 1 オマーン 32°C
 予選リーグ 4:4:2 4:2:3:1 57%

右サイド⑩を起点にチャンスを作るオマーン、鋭い出足から直線的にゴールに向かう北朝鮮。スピーディな展開に意欲的な守備が加わり見応えある前半。後半も死力を振り絞ったゲームであったが、決定力さえあればどちらかに勝利があった。

パフォーマンス	北朝鮮	オマーン
攻撃	3	4
守備	3	3
切りかえ	3	2
ボール技術	2	4
テクニク	3	3
オフのプレー	3	3
フィジカル	4	3
シュート力	2	2

8 カタール 1 { 0-1 } 1 イラク 33°C
 予選リーグ 4:4:2 4:2:3:1 60%

サイドバックを高い位置に置くイラクはパスを廻しながら要所ではゴール前に蹴りこむ。⑨番に入った時はチャンスを作るカタール。ボールを動かすモビリティが少ないのでコンタクトが多いサッカー。両者闘争心はあるがゲームを作ることが弱い。勝敗を意識しながらのゲーム運びが感じられた。

パフォーマンス	カタール	イラク
攻撃	3	3
守備	3	3
切りかえ	2	2
ボール技術	3	2
テクニク	2	2
オフのプレー	2	2
フィジカル	4	4
シュート力	3	3

9 10月13日 日本 2 { 1-1 } 1 韓国 32°C
 予選リーグ 4:2:3:1 4:2:3:1 60%

お互いポジションしながら縦に入れてチャンスをうかがう。日本は右サイドを突破した南野の得点で先制したがミスからCKを与え失点。勝ったが決定機を逃したこととバイタルで奪いきれない守備、リードしたアディショナルタイムの使い方に課題を残した日本。

パフォーマンス	日本	韓国
攻撃	4	3
守備	4	3
切りかえ	3	3
ボール技術	4	3
テクニク	3	3
オフのプレー	3	3
フィジカル	3	3
シュート力	3	3

10 タイ 3 { 1-1 } 2 イエメン 30°C
 予選リーグ 4:3:3 4:2:3:1 63%

組織的なサッカーをするタイであるが開始早々失点。バイタルの突破のアイデアに乏しく決定機を作れないがクロスから1-1とする。イエメンはトップと⑩番の間が開きすぎて効果的な攻撃につなげられずタイに逆転を許した。局面的にはドリブルが生きた試合だった。

パフォーマンス	タイ	イエメン
攻撃	3	2
守備	3	3
切りかえ	3	2
ボール技術	2	3
テクニク	2	1
オフのプレー	2	1
フィジカル	3	3
シュート力	3	1

11 イラク 1 { 0-0 } 2 北朝鮮 31°C
 予選リーグ 4:2:3:1 4:4:2 59%

ボール中心のサッカーで戦術的攻撃の組み立てに薄い北朝鮮に対し、個々のプレーの柔軟性とパスワークに勝るイラクが優位にゲームを進めた。北朝鮮の先制点が入るとお互いが間延びし始め打ち合いとなった。オフのプレーはないがよく訓練された北朝鮮が逃げ切った。

パフォーマンス	イラク	北朝鮮
攻撃	3	4
守備	3	3
切りかえ	2	3
ボール技術	4	3
テクニク	3	2
オフのプレー	2	3
フィジカル	4	4
シュート力	2	3

12 UAE 4 { 2-0 } 1 インドネシア 31°C
 予選リーグ 4:2:3:1 4:2:3:1 56%

テクニク、スピード、パスワーク、力強さなど総合的に見劣りする両チームであるが、UAEのシュート力が効いて4点を取った。古典的な中東のサッカーの名残がるUAEと、特徴に欠けるインドネシアの対戦は観るべきものに薄い試合だった。

パフォーマンス	UAE	インドネシア
攻撃	3	2
守備	3	2
切りかえ	2	2
ボール技術	2	2
テクニク	2	2
オフのプレー	2	2
フィジカル	3	3
シュート力	4	2

13 日本 1 { 0-1 } 1 北朝鮮 31°C
 ラウンド8 4:2;3;1 PK4-5 4:2;3;1 67%

縦に速い北朝鮮とパスをつないでゲームを作っていく日本。幾度も訪れた決定機を外した日本はミスから失点し北朝鮮にゲームプランというゆとりを与えてしまった。後半追いつくもPK戦で日本は敗れた。先制点と追加点が奪えなかったことが試合を壊してしまった。

パフォーマンス	日本	北朝鮮
攻撃	4	3
守備	3	4
切りかえ	3	3
ボール技術	4	3
テクニック	4	3
オフのプレー	4	3
フィジカル	3	4
シュート力	2	3

14 カタール 4 { 2-0 } 2 中国 30°C
 ラウンド8 4:1;4;1 4:2;3;1 65%

展開かに勝る中国だがなかなかバイタルを崩せない。守から攻への切りかえの速いカタールはチャンスと見るや人数をかけた攻め上る迫力がある。前終り間際にGKが退場になりPKから失点するが1ポランチにして丁寧な攻め勝ちだった。守っても⑩を中心に意識が下がることはなかった。

パフォーマンス	カタール	中国
攻撃	4	4
守備	3	3
切りかえ	3	3
ボール技術	3	3
テクニック	4	4
オフのプレー	3	3
フィジカル	4	4
シュート力	3	2

大会名: U19 12 65 29

試合: 日本 2-0 韓国 30% 67%

報告者: 韓国

前半	後半	合計
19分 13解 14解 10 8 14	19分 6 22 20 5 2	4 2 3 1 4 2 3 1
5解 12解 14解 19 14 14	19 14 8 16	19 14 8 16
4 2 3 1	4 2 3 1	4 2 3 1

試合内容: 日本は縦パスをつないでゲームを作っていく。韓国は守備が堅く、日本はミスから失点。PK戦で日本は敗れた。

選手別データ: 選手名、ポジション、得点、アシスト、FK、PK、オフサイド、レッドカード、イエローカード、コメント

試合要約: 前半は日本が主導権を握る。後半は韓国が反撃を試みるも、日本は守備を固め、PK戦で勝利を収めた。

GAME ANALYSIS DATE : Ikegaya

6. トレーニングでのゴールとGKの存在する[シュート][ゴール前の攻防]と[ゲーム]の割合

…「決定機を作り先制点をあげる」、「ボールを奪う」課題の解決に向けて

■アンケートと分析

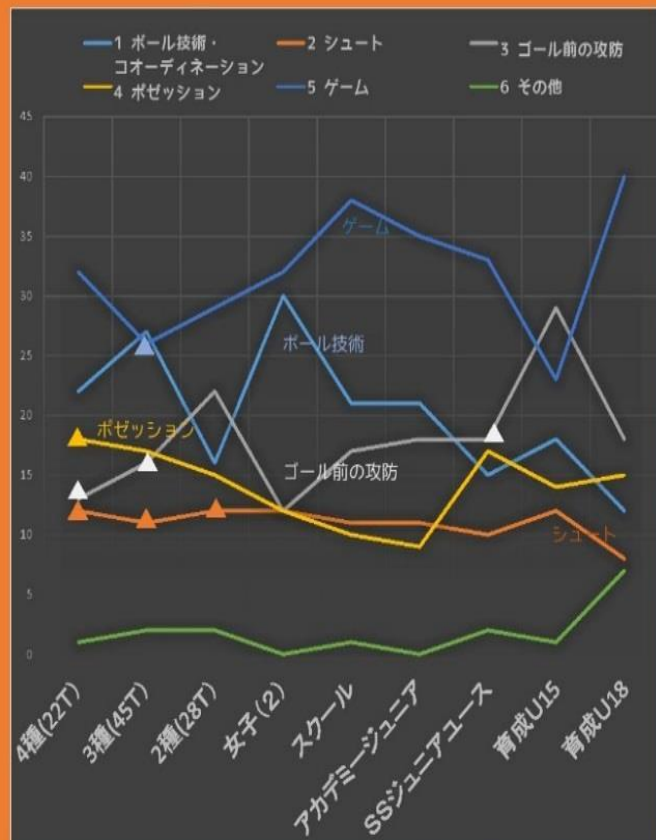
トレーニングを[1.ボール技術・コーディネーション][2.シュート][3.ゴール前の攻防][4.ポゼッション][5.ゲーム]に分類し、エスパルススクール、アカデミージュニア、SSジュニアユース、U15、U18それぞれのコーチからそのトレーニング割合をアンケート方式でとりました。同様に、静岡県の4種(22チーム)3種(45チーム)2種(28チーム)女子(2チーム)からも回答を得ました。(下図2枚参照)

トレーニングの配分の割合 (%)

決定機を作り先制点を奪うサッカーに必要な[シュート]トレーニングと[ゴール前の攻防]のトレーニングはどうなっているか

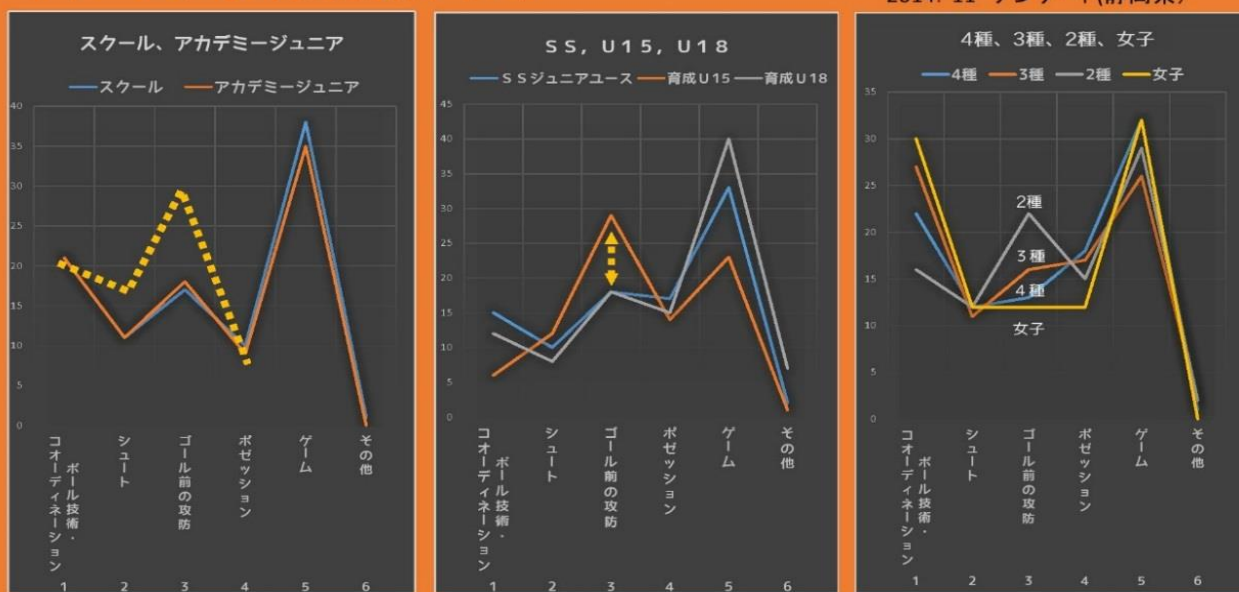
▲ は気になるところ

	4種 (22)	3種 (45)	2種 (28)	女子 (2)	ス ク ー ル	ア カ デ ミ ー ジ ュ ニ ア	S S ジ ュ ニ ア ユ ー ス	育 成 U15	育 成 U18
1 ボール技術・ コーディネーション	22	27	16	30	21	21	15	18	12
2 シュート	12	11	12	12	11	11	10	12	8
3 ゴール前の攻 防	13	16	22	12	17	18	18	29	18
4 ポゼッション	18	17	15	12	10	9	17	14	15
5 ゲーム	32	26	29	32	38	35	33	23	40
6 その他	1	2	2	0	1	0	2	1	7



トレーニングの配分割合 (%)

2014. 11 アンケート(静岡県)



これらは数字的に明確な根拠のあるものではありませんが、各指導者の行うトレーニングのテーマや割合、雰囲気それぞれにあらわしていると考えます。

U19 アジア予選から見つけたいくつかの課題の内、「**決定機を作り先制点をあげる**」、「**ボールを奪う**」という部分で、特に、**[シュート]**と**[ゴール前の攻防]**のトレーニングの割合に注目しました。もちろんこれらのトレーニングは、強みを持ったタレントの育成やゲームを読んでプレーする選手の育成にもつながると考えます。以下に結果を観た私なりのいくつかの所見を述べます。

■傾向と所見

1. スクールとアカデミージュニア(選抜スクール)のトレーニングはゲームとボール技術のトレーニング中心である。
2. 育成U15 はゴール前の攻防のトレーニングが多く、ゲームの割合は25%弱にとどまる。
3. 育成U15 に比してSSU15 はシュートおよびゴール前の攻防のトレーニングが少なく、両方合わせても30%に満たない。
4. 完成期に近い育成U18 はゲーム(40%)の中での実践的積み上げを重要視したトレーニング
6. 4種はシュート、ゴール前の攻防のトレーニングが25%と少なく、ポゼッショントレーニングの割合が高い。
7. 3種もシュートおよびゴール前の攻防のトレーニング割合が高くない(33%)。
8. 2種はゴール前の攻防の割合は4種3種2種の中では最も高いがシュートトレーニングが少なく両方で37%に留まる。
9. 女子の資料は少ないが、ボール技術とゲームトレーニング主体で初心者を抱えるチームの現実的割合に思われる。

提言

1. **トレーニングの割合**…トレーニング全体で、ゴールとGKが存在する、[シュート]と[ゴール前の攻防]のトレーニング割合を40%以上、[ゲーム]を30%程度行う。

これまでより1回のトレーニングで5%か10%（1日60分から120分のトレーニングで5分か10分）ゴールにつながる状況でのトレーニングを増やしたら先制点を奪い勝利する可能性はあがらないでしょうか？この意味は、ゲームに近い状況で行う（real&global training）ということでもあり、そこに勝利と育成に向けた組織全体の質の向上につながる可能性を感じます。

2. **関連性を持たせながらアタッキングサードのトレーニングを増やす**

ボール技術のトレーニングやポゼッショントレーニングも、「シュートやゴール前の攻防」と関連付けて行えるものは、そのトレーニングの中で習得させることで、よりサッカーの「ゲーム」と関連性を持った実効性あるスキル習得が可能になると思います。

3. **トレーニングの内容を工夫する**

トレーニングの内容としては、先に述べたように、オーガナイズが必ずしも平等なものではなく、不均等で規制のあるものを取り入れてもよいと思います。選手が個々に工夫し課題を克服しながらサッカーを楽しみかつ勝つために脳と筋肉を使って取り組めるものがよいと思います。

人数の異なるゲーム、攻めるゴールの数が異なるゲーム、何か規制（条件）を与えられて工夫しないとうまくプレーもしくはゴールできないゲームなどです。

4. **トレーニングに十分な用具を用意する。**

選手の技術や脳力（工夫力）を伸ばすにはやはり、簡単に利用できるさまざまな種類の用具が必要です。運びやすいゴール、トレーニングの目的に合った大きさの異なるゴール、コーン、マーカー、ビブスなどです。もちろんひとりに1個のボールも。

トレーニング割合に関するアンケート集計 (%) 2014. 全職員以下合計

トレーニング	7割以上										7割以下										
	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
1 第一目標(ゴールキーパー含)	100	20	19	21	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2 シュート	100	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3 二点目標(ゴールキーパー含)	100	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
4 二点目標(ゴールキーパー含)	100	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
5 ゲーム(ゲーム形式)	100	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6 その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

トレーニング割合に関するアンケート集計 (%) 2014. 全職員以下合計

トレーニング	8割以上										8割以下										
	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	10%	20%	30%	40%	50%	60%	70%	80%	90%	100%	
1 第一目標(ゴールキーパー含)	100	20	19	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
2 シュート	100	20	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
3 二点目標(ゴールキーパー含)	100	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
4 二点目標(ゴールキーパー含)	100	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
5 ゲーム(ゲーム形式)	100	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
6 その他	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0