

2009年度稲城トレーニングセンター選考会実施報告書

2009年3月20日

稲城トレーニングセンター

2009年度稲城トレーニングセンター選考会実施報告

1. 実施日 2009年2月11日(水)

2. 実施時間 新6年生 9:00~12:00、新5年生 13:00~16:00

3. 実施会場 南多摩スポーツ広場

4. 参加基準

- 予め各チームから推薦された選手に参加資格が与えられた。チーム推薦基準は以下の通り。
 - (1) リフティングの数値目標：フリー150回・両足交互100回・40m移動・ヘディング20回
 - (2) 自主性・自立心を備えていること
- また、チーム推薦枠については、今年度から、従来の各チーム一律の推薦枠ではなく、基本的に選手一人ひとりのポテンシャルに大きな相違が無いことを前提として、各チームの在籍選手数をベースとした定率制による推薦枠数を採用した。
 - (1) 新6年生；各チームの現トレセンメンバー＋各チーム在籍選手数に対する定率制
 - (2) 新5年生；各チーム在籍選手数に対する定率制
 - (※具体的な推薦枠については、選考会指針を参照のこと)
- 上記基準による今年度の参加者数は、以下の通り。
 - (1) 新6年生 53名（内GK 登録6名）
 - (2) 新5年生 61名（内GK 登録6名）

5. 定員

- 今年度においては、新6年生30名、新5年生26名を基本とし、合格者は以下の定員とした。
 - (1) 新6年生；34名
 - (2) 新5年生；25名
 - (※合格者名簿については、個人情報に配慮し、別途公開する)

6. 選考方法について

- 普段の実力を正に評価できるようにするため、選手の能力を出来るだけ多面的に捕らえた複合評価とした。
 - (1) 定量的評価：クローズドスキル（＝数値化できる種目）で構成する。
具体的なメニューは別途解説。・・・・（後述8-(1)・(2)参照）
 - (2) 定性的評価：オープンスキル（＝プレーそのもの）で構成する。
ゲームでの観察が主体となる。・・・・（後述8-(3)参照）

7. 選考スタッフ

選手の選考は、以下のトレセンスタッフで行った。※（ ）内は、所属チーム名
喜田(FC平尾)、内山(フリー)、笠原(南山EFC)、小田(坂浜SC)、小山・渡部(長峰FC)、
高延(梨花FC)、高松(はなぶさFC)、草野(フロンティアTCF)、佐藤(若葉台FC)、
本間(稲城SSS)、須永(青葉FC・選考会議立ち会い)

8. セレクショントレーニングメニュー

(1) リフティング 【別添資料参照】

- ① インステップ自由に (2分以内)
- ② インステップ左右交互に (2分以内)
- ③ ヘディングのみ連続で (2分以内)
- ④ タッチライン間(約50m)を落とさずに移動 (5分以内)

(2) シュート (キック・ファーストタッチ)

- ① ボールはペナルティエリアのサイドにセット。
- ② 選手はセンターサークル手前で待機。
- ③ スタッフ (トレセンコーチ) がペナルティエリア横からペナルティマーク付近にフィードしたボールに対し、1球ごとに一人ずつセンターサークル手前から走り込みシュート。
- ④ フィードされるボールがグラウンダーか浮き球かはスタッフの任意なため、ファーストタッチでコントロールしてからシュートするかダイレクトでシュートするかは状況により選手が判断する。
- ⑤ 右足 (2本) および左足 (2本) を場所を変え4セット実施

(3) ゲーム

オールコートで1チームはFP8人+GKで編成。10分のゲームを各チーム4試合ずつ対戦。
評価上の視点は以下の通り。

- ① 仕掛けの意識とオン・ザ・ボールのテクニック
- ② 1対1の強さ (フィジカルコンタクト)
- ③ コミュニケーション (声)
- ④ オフ・ザ・ボール時の動き
- ⑤ ファーストタッチのクオリティ
- ⑥ 積極性、闘争心
- ⑦ コーチング (声) 【GK】
- ⑧ ポジショニング 【GK】
- ⑨ 守備範囲 【GK】
- ⑩ 技術(シュートストップ、ローリングダウン等)と反応 【GK】
- ⑪ 体の大きさだけのパワープレーに陥っていないか、縦のスピードだけで仕掛けていないか

(4)筆記テスト

サッカーのルールの中で、直接フリーキックとなる反則に関する知識を記述式でテストした。

9. 総評（成果と課題）

今回の成果と課題をまとめてみた。本システムによるセレクションは、3年目となり、各チームにもようやくトレーニングメニューが周知されてきた感がある。また、時系列な分析ができつつあることから、別添資料を参照してもらえると、継続することの意義が認識できると思う。

各チームにおいては、別添の参考資料と併せてトレーニングの参考の一つにして欲しい。そして、セレクションに臨むための最低条件として、本報告にある課題を一つ一つクリアしながらの育成に計画的かつ精力的に取り組んで欲しい。

(1)リフティング

昨年比で見ると、測定時間が5分から2分に短縮された影響はあるものの、全体的なベースアップは認められる結果であった。新6年生については、インステップフリー・左右交互、タッチライン間移動の全てにおいて過去2年間の数値を上回る結果となった。インステップ交互では、合格者の平均回数が初めて100回を超えた。約50mのタッチライン間移動は、新6年で約7割、新5年で6割弱の成功率まで上昇した。各チームが継続的に取組んだ成果が現れている。興味深いのは、新6年では、参加者全体の最高値が、フリー209回に対して左右交互246であったことである。合格者の上位に見受けられた通り、フリー＝左右と言う感覚でプレーする選手が更に増えて欲しい。各チームにて左右でのリフティングを推奨し、是非キッズ年代から継続的・積極的に取り組んで欲しい。

ただ、昨年も触れたが、合格者を含めた参加選手全体のレベル感としては、決して満足できる結果ではない。インステップ交互の最低値が、新6年生で10回・新5年生でわずか3回である事は、謙虚かつ冷静に受け止め、各チームからの選出基準として厳正な判断をお願いしたい。次年度に期待したい。

それと、今年度からメニューに取り入れたヘディングだが、市民大会等をモニタリングしていたためある程度予想された通りの結果であった。

ジュニアにおける、過度なヘディングのトレーニングは決して望ましくないが、サッカーと言う競技においてヘディングが重要なテクニックの一つであるのは、疑う余地のないことであり、低学年から軽いゴムボール的なツールを用いて、普段のトレーニングに恒常的に取り入れることを推奨したい。

(2)シュート（キック）

今回は、ボールがサイドからフィードされたため、ダイレクトシュートは全体的に精度が低かった。空振り(振り遅れ)する選手も散見された。ボールを「点」ではなく「面」で捉える

キックの指導をお願いしたい。

フィードされるボールがグラウンダーか浮き球かは、サポート頂いたスタッフの任意によるため、ファーストタッチでコントロールしてからシュートするか、ダイレクトでシュートするかは選手の判断に委ねられたが、ファーストタッチでコントロールする場面においては、その場で止まってコントロールする選手またはボールを上手く運べず減速してしまう選手が多く、ボールに合わせて走り込むスピード(=パワー)を上手く利用できていないケースが多く見られた。ラン・ウィズ・ザ・ボールのようなトレーニングの導入が効果的である。今回も左右の足それぞれのキックを実施したが、効き足と逆足との精度の差がかなり見られた。逆足のキックでは、フォームそのものが出来ていない選手も見られたことは非常に残念である。キッズ年代から、左右でのキックをバランス良くトレーニングに取り入れてもらいたい。

また、普段のトレーニングの中で、「面」ではなく敢えて「点」あるいは「「ゴールポスト」や「クロスバー」の内側」を狙う事を要求するような、具体的なコーチングをお願いしたい。加えて、昨年も提唱したが、少なくとも以下の基本はシッカリ指導して欲しい。

① シュートはゴールへのパス（ラストパス）

→最も時間とスペースが制約された状況で、最も精度が要求されるキック

② 「ボール」・「ゴール」・「ボール」の習慣

→ファーストタッチでは「ボール」を見て、
次に顔を上げて「ゴール＝狙い」を見て、
蹴る時はもう一度「ボール」をシッカリ見て蹴る！

③ 「１度シュートしても〇〇〇〇〇かも知れない」

→〇〇〇〇〇に当てはまる事はいくつもある。

（例）「キーパーがはじく」、「クロスバーに当たって跳ね返る」

また、ファーストタッチ前の「事前の観察」で、相手キーパーの位置を確認する事は、当然重要であるし、加えて、シュート後の『抜け目なく詰める』作業も必ずシュート練習に組み込んで欲しい。

(5)ゲーム

①仕掛けの意識とオン・ザ・ボールのテクニック

仕掛けの意識は昨年度に比べてやや低かったように感じられた。各チームが『チームとしての勝利』より『個の力＝パーフェクトスキルの獲得』を重視したトレーニングへのシフトを継続させていると思うが、プレーの選択が、ドリブルよりパスを優先させる選手の割合が多いのが気になった。状況判断として、自分がボールを保持している事が良いのか、より有利なポジションにいる仲間へパスするのが良いのかの判断がないまま、安易にフリーな見方選手にボールを手放すプレーを推奨しては、いつまでたっても『個の力』は強化されない。稲城全体で、『個』の強化を共通理解とし、もう一段の底上げが必要である。

昨年同様、シュートの意識が希薄であった。ペナルティエリア外のロングレンジからのシュートが見られたシーンは、新6年生・新5年生とも限定的だった。最終目的である「ゴールを奪うこと」を常に意識させ、そこから逆算した「仕掛け」＋「シュート」を一連のプレーとしてトレーニングするべきである。

②1 対1の強さ（フィジカルコンタクト）

これも、長年に渡る稲城サッカーの課題の一つである。日常生活における外遊びの減少傾向が改善されない事を現状認識として、本件については、キッズ年代から、押し相撲・尻相撲・雲梯・登り棒などの継続的なトレーニングを通じて、大腿四頭筋およびその周辺、上半身の筋力を強化して欲しい。低学年担当コーチの取り組みに期待する。

③ファーストタッチのクオリティ

シュートでも触れたが、ゲームにおいても動きの中でスピード(=パワー)を上手く利用したファーストタッチができていないケースが多く見られた。クローズスキルの向上のためのラン・ウィズ・ザ・ボールのトレーニングが不足していると思われる。実際にトレーニングを行う際には、ファーストタッチを行う左右の足の選択、インサイド・アウトサイドのタッチの選択とタッチしたボールの軌道との関係について、基本的な知識は押さえておいて欲しい。判断を伴ったファーストタッチ前提となる『見る＝事前の観察』の重要性を今一度認識して欲しい。全てのプレーの前提であると言っても良い『見る＝事前の観察』が、残念ながら、ゲームの中で観察される機会があまりにも少なかった。

想像（イメージ＝デザイン）と創造（クリエイティブ）、2つの『ソウゾウ』が生まれる『見る＝事前の観察』の意識付けを徹底し、トレーニングメニューに取り入れて、選手の中で無意識のレベルにまで落とし込んで欲しい。

⑤GK

現代のサッカーにおいて、GKの役割はゴールを守るだけではなく、DFとしてのゲーム参加が要求されている。しかし、本セレクションにおいて、そのような姿勢が見られる選手は非常に少なく、ゴールの前からあまり動けない選手が多く見られた。この改善として、最終ラインのDFとGKの距離を一定に保つことが挙げられる。DFのポジションに連動してGKもポジションを変えることを意識して欲しい。また、GKとして裏へのスルーパスやハイボールに対して『出る・出ない』の判断やその危険予知（リスクマネジメント）を試合で練習することを心掛けて欲しい。

シュートストップに関しては、昨年と同様にローリングダウンのフォームの改善が見られなかった。これは、芝の上での練習が出来ない弊害とも言えるが、それが全ての要因ではないと考えられる。チームによっては、GKの練習時にエルボーパットおよびニーパットの着用をさせてからグラウンドでGKの練習を行っているようであるが、これは、恐怖心を取り除き、痛

みや怪我の軽減になると同時に、正しいフォームの取得に繋がると考えている。このように、各チームの行える範囲でGKの練習には配慮して欲しい。

GKの指導については専門的知識ならび練習方法が不可欠であり、来年度以降、各チームのニーズを調整しながら、稲城トレセンとして、GKコーチの派遣あるいはGK指導講習会の実施などを検討して行きたいと考えている。

10. 最後に

今回で3回目のこうしたセレクションを通して、稲城のジュニアプレーヤーの強み（ストロングポイント）と弱み（ウィークポイント）を抽出し、認識して、来年度のトレーニングメニューに反映させることで、選手の「個」の能力の改善につなげて行きたいと考えています。まだまだ課題は山積していますが、トレセンスタッフ全員でチャレンジを積み重ねて行きたいと思います。

今回のセレクションのために、南多摩グラウンド提供にご尽力頂いた稲城市サッカー連盟の小山理事長、当日、緊張している選手達に激励の言葉を掛けて頂いた少年部の吉村部長、そして、当日のピッチ作りや片づけ、シュートトレーニングの球出しにサポートして頂いた、各チームのコーチ並びにご父兄の方々には心より感謝申し上げます。ありがとうございました。「全ては選手たちのベストパフォーマンスのために！」

平成21年度も稲城トレセンへのご理解とご協力・ご声援をよろしくお願い致します。

以 上

2009 年3月20日

稲城トレセンコーチ

若葉台FC 佐藤 格史

稲 城SSS 本間 正一

【別添資料一覧】

(別添 1) 参加者全体分析結果

(別添 2) カテゴリー別平均比較

(別添 3) 合格者平均時系列比較

(1) リフティング

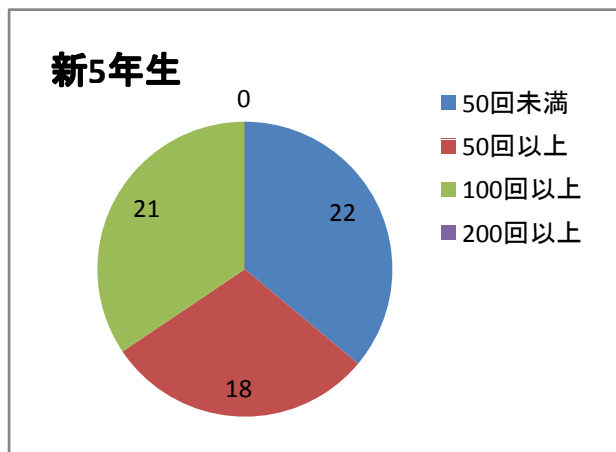
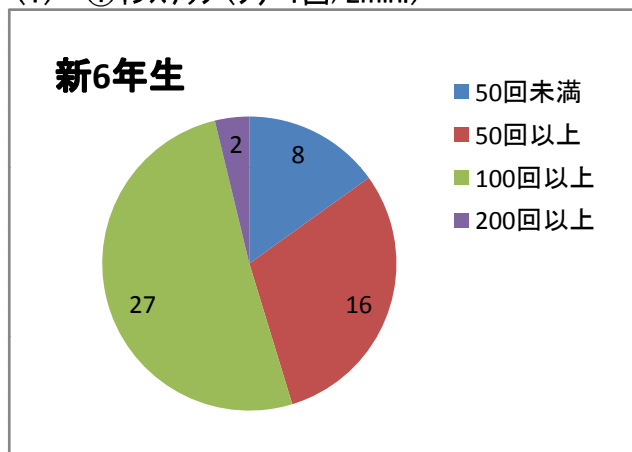
①フリー(回/2min.)	50回未満	50回以上	100回以上	200回以上
新6年生	8	16	27	2
新5年生	22	18	21	0

最高値	最低値
209	12
198	5

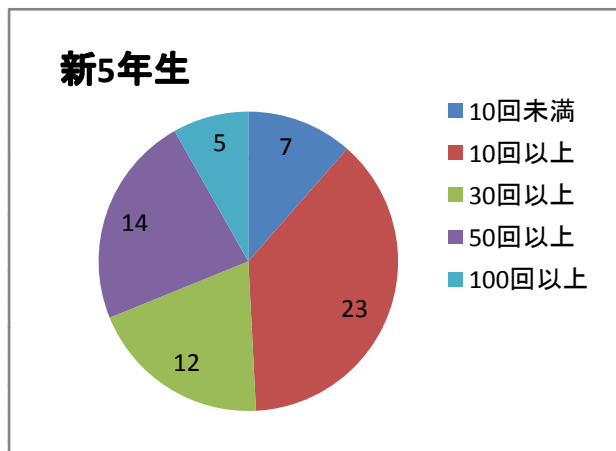
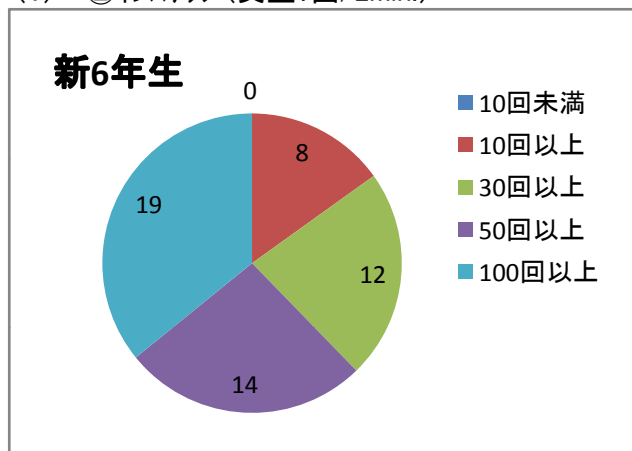
②交互(回/2min.)	10回未満	10回以上	30回以上	50回以上	100回以上	最高値	最低値
新6年生	0	8	12	14	19	246	10
新5年生	7	23	12	14	5	180	3

③ヘディング(回/2min.)	5回未満	5回以上	10回以上	20回以上	30回以上	最高値	最低値
新6年生	4	28	16	3	2	42	3
新5年生	19	32	8	0	2	33	3

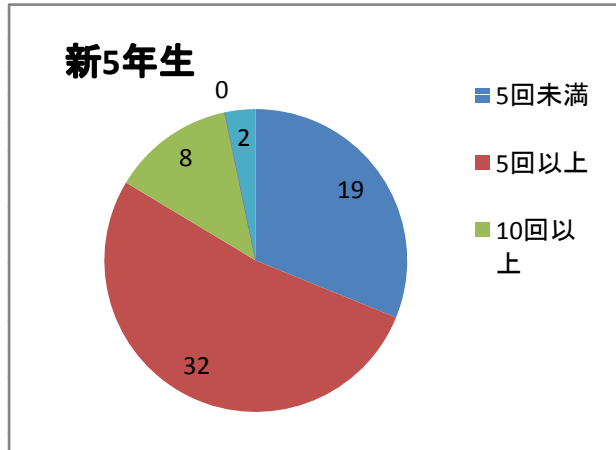
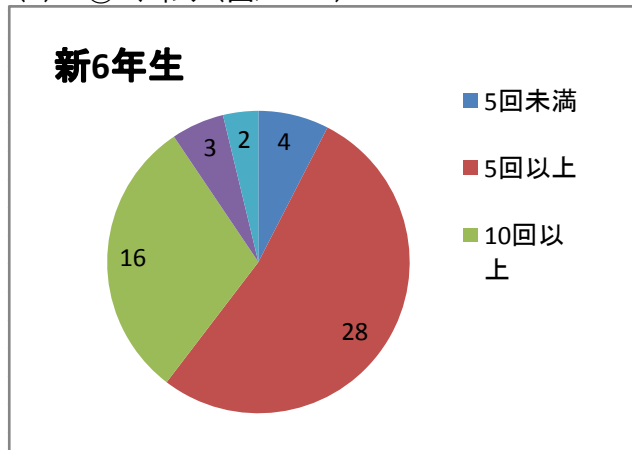
(1) ー①インステップ(フリー: 回/2min.)



(1) ー②インステップ(交互: 回/2min.)



(1) ー③ヘディング(回/2min.)



(1) リフティング

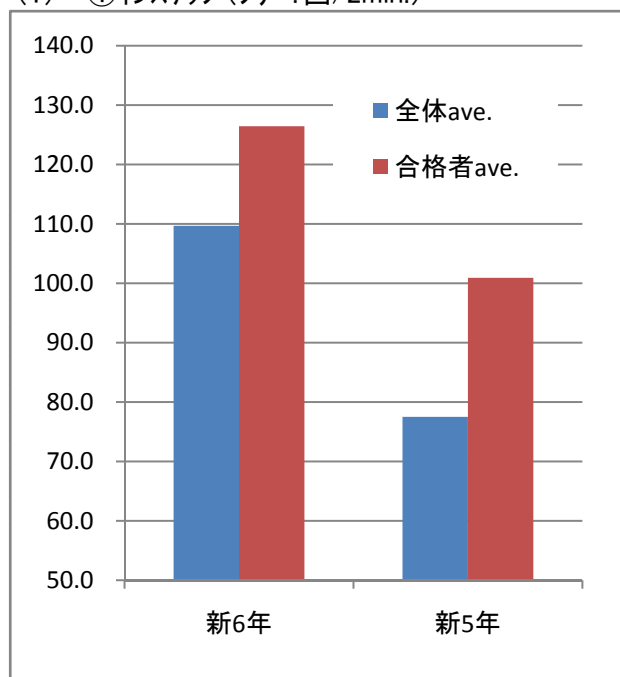
①インステップフリー (回/2min.)	新6年	新5年
全体ave.	109.7	77.5
合格者ave.	126.4	100.9

②インステップ交互 (回/2min.)	新6年	新5年
全体ave.	86.5	38.5
合格者ave.	108.7	58.7

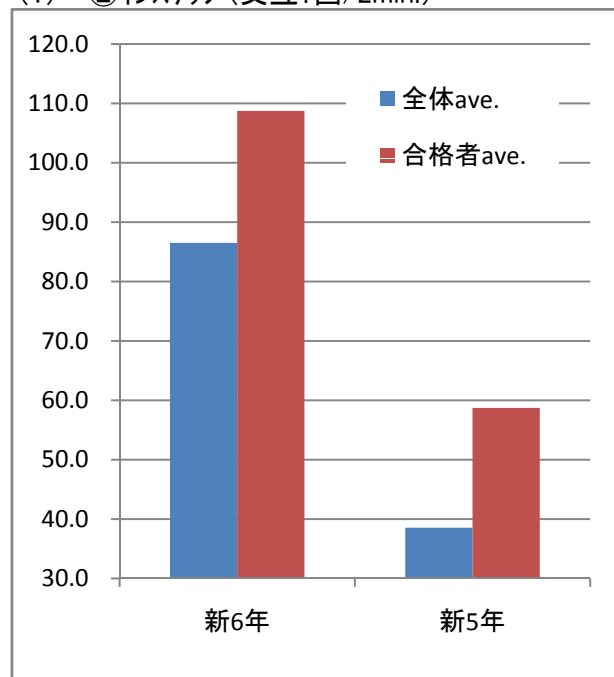
③ヘディング連続 (回/2min.)	新6年	新5年
全体ave.	10.5	6.9
合格者ave.	12.2	8.8

④タッチライン間移動	新6年	新5年
成功率	69.8%	57.1%

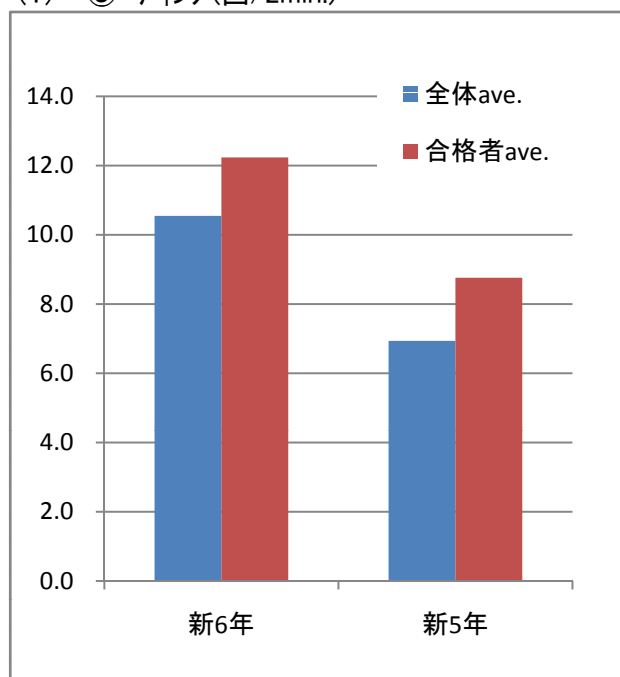
(1) - ①インステップ(フリー: 回/2min.)



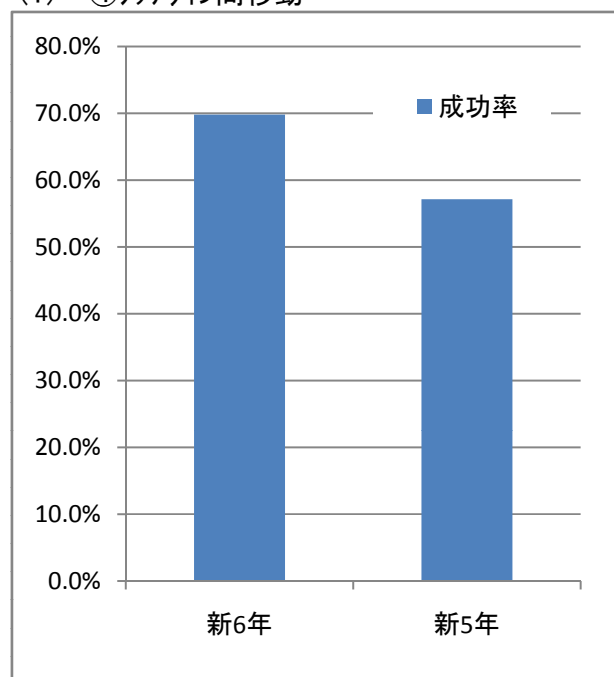
(1) - ②インステップ(交互: 回/2min.)



(1) - ③ヘディング(回/2min.)

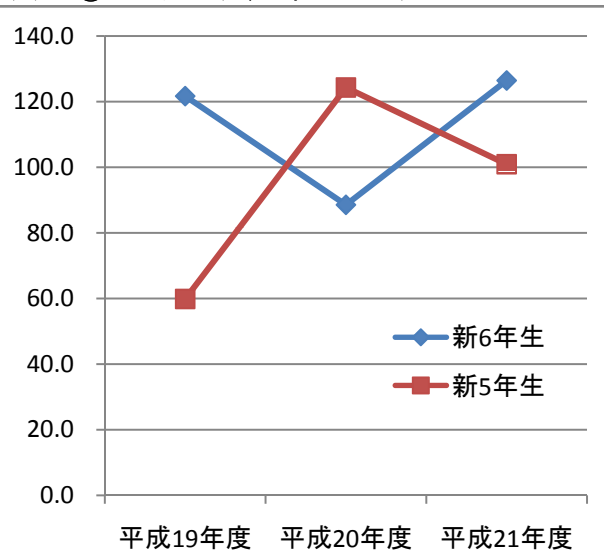


(1) - ④タッチライン間移動

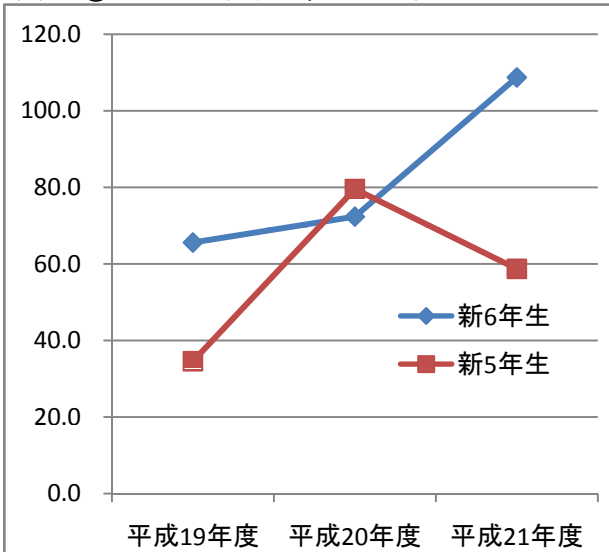


種目	カテゴリー	平成19年度	平成20年度	平成21年度
インステップフリー(回/2min.)	新6年生	121.7	88.5	126.4
	新5年生	59.8	124.3	100.9
インステップ交互(回/2min.)	新6年生	65.6	72.4	108.7
	新5年生	34.6	79.6	58.7
タッチライン間移動(成功率)	新6年生	61.5%	56.4%	69.8%
	新5年生	15.4%	47.2%	57.1%

(1)－①インステップ(フリー:回/2min.)



(1)－②インステップ(交互:回/2min.)



(1)－③タッチライン間移動成功率

