

## 1. ご挨拶

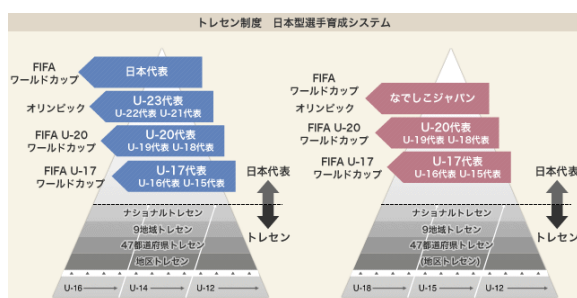
稲城市サッカー連盟少年部 部長 吉村俊夫(よしむらとしお)  
稲城トレーニングシステム トレーニングマネージャー 内山崇(うちやまたかし)

### ◆トレセン制度とは

#### 概要

日本のユース育成の中心的役割を果たしているのが「トレセン制度：ナショナルトレーニングセンター制度」です。

「日本サッカーの強化、発展のため、将来日本代表選手となる優秀な素材を発掘し、良い環境、良い指導を与えること」を目的に始まったこの制度は、男子ですでに25年を経て(女子は2005年度より本格的整備が開始)、さまざまな変革を行いながら、組織的にも活動内容においても充実したものとなり、トレセンを経験した選手から各年代の日本代表選手の多くが選出されるようになりました。



#### トレセン選手として



トレセンでは、チーム強化ではなく、あくまでも「個」を高めることが目標です。世界で闘うためには、やはり「個」をもっともって高めていかなければなりません。レベルの高い「個」が自分のチームで楽にプレーができてしまって、ぬるま湯のような環境の中で刺激なく悪い習慣をつけてしまうことを避けるために、レベルの高い「個」同士を集めて、良い環境、良い指導を与えること、レベルの高い同士が互いに刺激となる状況をつくるのがトレセンの目的です。テクニックやフィジカルのみならず、その「個」のレベルに合ったトレーニング環境を提供することは、育成年代において非常に重要な考え方です。

※上記は日本サッカー協会webサイトから抜粋して掲載しています  
[http://www.jfa.or.jp/training/training\\_center/index.html](http://www.jfa.or.jp/training/training_center/index.html)

### 東京都トレセン【U12】 第7地域トレセン【U12】【U11】 東京第1ブロックトレセン【U12】【U11】【U10】

稲城市(東京ヴェルディJr.含む)は多摩市・町田市を合わせて第11ブロックを構成しており、更に、狛江市を加えて第7地域を構成しています。それぞれのセレクションに合格した選手は11ブロックトレセンで40名弱の、第七地域トレセンで40名弱の、東京都トレセンでは80名弱の中で、年間に月1回のペースで活動が行われています。

上記の活動選手の中から、下記の大会に選手を派遣しております。

TOMAS CUP(東京都選抜少年サッカー大会)【U12】、東京都選抜5年生大会【U11】、キッズエリートプログラム東京【U10】

## 2. 稲トレの目的

### 稲城トレーニングシステム(略称:稲トレ)【U12】【U11】【U10】【女子】

トレセン制度(選手育成システム)の稲城市版です。稲トレは、女子(4年生以上)とU-10(4年生以下)、U-11(5年生以下)、U-12(6年生以下)の4つのカテゴリがあります。U12,U11は各チームから推薦された選手にて毎年3月(もしくはその前後)にセレクション(選考会)を実施の上30名前後を選抜し、U10は各チームから推薦された24名前後の選手、女子は各チームから推薦された4年生以上の選手で、毎月1~2回のトレーニング、トレーニングマッチ(練習試合)を行っております。稲トレで活動する事で、高いレベルの選手とのトレーニングを行うことにより、選手「=個」の更なるレベルアップが期待されます。また、稲城市内の他チームの選手との交流の場としても非常に大きな役割があります。

稲トレでの活動で習得した技術や練習方法、人間形成を自チームに持ち帰って伝えることも目的にしております。

2016年度より、他地域の選抜招待大会への派遣は稲城セレクトU12(稲トレ内で選抜した選手)で参加を致します。

稲トレの活動内容については、以下のHPに掲載しています。

<http://ifa.tokyo/trcen>

### 3. 目的のために

#### ●トレーニングを行います

トレーニング種別	場所	曜日	時間	カテゴリ	頻度	期間
ナイトトレーニング	ふれんど平尾	木	19:00~21:00	U12	1回/月	9月~3月
				U11	1回/月	
				GK	2回/月	
デイトトレーニング	南多摩G等	土、日	予約状況により時間帯が異なります	女子,U10 U11,U12	随時	9月~3月

※U12、U11、U10、女子は日を分けてトレーニングします。状況に応じて合同でトレーニングを行う場合があります。

※女子とU10はハトマーク終了後から開始します。

※GKは常時U12,U11合同でトレーニングします。U10と女子ではGKを選出しません。

※トレーニングは毎回、トレーニングメニューを立て、カテゴリ別に約120分のトレーニングを行います。

※忘れ物をすると練習に参加できません。

※練習への往復の服装は綺麗な物を着用(帰りは必ず着替え)する事とし、サンダル(クロックス含む)は禁止。

#### ●試合を行います

招待大会への参加	毎年、多摩、横浜市の選抜招待大会へ参加しています。
トレーニングマッチ (練習試合)	近隣市区町村の選抜チーム、ジュニアチームとのトレーニングマッチを行います。

※選手は会場の最寄駅に集合し全員でグラウンドへ向かう。コーチは帯同するが道案内はしないので、選手は自力で会場まで行けるように事前に調べる事。

※試合会場への往復の服装は綺麗な物を着用(ユニフォーム類の着用は禁止)する事とし、サンダル(クロックス含む)は禁止。

#### ■2019年度のトレーニング実績

日付	カテゴリ	種	日付	カテゴリ	種
4月20日	U11	デ	11月7日	U12	ナ
4月25日	U12	ナ	11月14日	U11	ナ
5月9日	U11	ナ	11月16日	U10	デ
5月16日	U12	ナ	11月16日	女子	デ
5月18日	U10	デ	11月21日	U12	ナ
5月18日	女子	デ	12月12日	U12	ナ
5月30日	U12	ナ	12月14日	U10	デ
6月13日	U11	ナ	12月14日	女子	デ
6月20日	U12	ナ	12月19日	U11	ナ
6月22日	U10	デ	1月9日	U12	ナ
6月22日	女子	デ	1月16日	U11	ナ
7月18日	U12	ナ	1月30日	U12	ナ
7月25日	U11	ナ	2月6日	U11	ナ
7月27日	U10	デ	2月15日	U10	デ
7月27日	女子	デ	2月15日	女子	デ
8月8日	U12	ナ	2月20日	U12	ナ
8月17日	女子	デ			
8月29日	U12	ナ			
9月12日	U12	ナ			
9月14日	U10	デ			
9月14日	女子	デ			
9月19日	U11	ナ			
10月10日	U12	ナ			
10月19日	U10	デ			
10月24日	U12	ナ			
10月31日	U11	ナ			

#### ■2019年度の試合実績

日付	カテゴリ	大会名	場所
7/21	U10	世田谷たまがわトレセンTM	旧玉川高校
8/3	U11	日野トレセン招待サマーカップ	日野市浅川スポーツ公園
8/10,11	U12	昭島市選抜招待大会	昭和公園競技場
9/15	U10	日野4年招待大会	日野浅川グラウンド
9/20,21	女子	多摩市選抜女子招待大会	南豊ヶ丘フィールド
11/16	U10	多摩選抜TM	南多摩スポーツ広場
11/16	女子	昭島市A-girls TM	南多摩スポーツ広場
12/14,15	U12	立川市選抜招待大会	真如苑芝生広場
12/21,22	U11	町田JFCストライカー杯	相原中央グラウンド
12/15,1/19	女子	ディノスセシール杯(U11)	調布市西町グラウンド
1/12,13	U12	調布選抜招待大会	調布市西町グラウンド
1/25,26	U12	日野選抜招待大会	北川原公園G他
1/25,26	女子	横浜招待少女サッカー大会	横浜球場他
2/22,23	U12	稲城選抜招待大会	稲城長峰VF他
3/7,8	U12	多摩市招待6年生大会	南豊ヶ丘フィールド他

#### 4. スタッフの体制について

(チーム名/資格※)

稲城トレーニングシステム	
トレーニングマネージャー	内山 崇

運営委員会	
委員長	喜田 寿一
実行委員	長田 公秀
	伊藤 隆

技術委員会				
委員長	佐藤 格史 (若葉台FC/C・K)			
ヘッドコーチ	内山 崇 (フログレッソTGF稲城/C)			
	ダイレクター	チーフコーチ	サブコーチ	
U12	内山崇	小作 祐史 (青葉FC/C)	渡辺 克己 (長峰FC/D)	
U11		瀬尾 充弘 (坂浜SC/D)	内山 崇 (フログレッソFC稲城/C)	
GK		高延 大河	高延 勇一 (梨花FC/C)	
U10	佐藤格史	高延 勇一 (梨花FC/C)	長田 公秀 (南山EFC/C・K)	佐々木 寿文 (青葉FC/D)
女子		伊藤 隆 (若葉台FC/C・K)	喜田 寿一 (FC平尾/C)	
		本間 正一 (稲城SSS/B・GKC)	坂井 憲介 (稲城SSS/D)	

※B=JFA公認B級コーチ、C=同C級コーチ、D=同D級コーチ、  
GKC=同GKC級コーチ、K=同キッズリーダー

#### 5. ウェア、用具について

##### ●以下のものをご用意願います

ピブス	稲トレから貸与予定
白パンツ	各自でご用意ください。
白ストッキング	
シンガード	既存のものをお使いください。
ボール(4号球)	

※もしこの機会に購入する場合は、パンツ、ストッキングは白色でマークやワンポイントが無いものをご用意ください

##### ①トレーニング時

特に指定はありません。上記で購入したものや既存のものを着用ください。ピブスの着用は必須です。忘れるとトレーニングに参加できません。

##### ②試合時

稲トレは赤色長袖、白色長袖、赤色半袖、白色半袖のユニフォーム(上着)とGK用緑色、黄色の上下・ストッキングを保有していて、試合の都度貸与しています。使用後は洗濯の後、返却ください。白パンツ、白ストッキングは毎試合必要となります。ユニフォームの回収は一括して行いますのでスタッフの指示に従ってください。

#### 6. 運営費用について

##### ①稲城市サッカー連盟や少年部からの補助金

別途説明致します。

##### ②選手個人からのご負担

年度開始前に徴収させていただきます。  
ご負担金の内訳は以下の通り

	U12	U11	U10	女子
ナイター費	500円	500円	-	-
雑費	500円	500円	500円	500円
合計	1,000円	1,000円	500円	500円

#### 7. 運営ご協力をお願い

##### ●保護者ネットワーク

保護者ネットワークの構築をお願いします。  
各チームの保護者代表の選出と、代表保護者の中からの代表も選出ください。

##### ●連絡網、稲トレ情報について

メールによる情報配信を行っております。  
メールリングリストの登録にご協力ください。

##### ○登録先アドレス toroku@if.a.tokyo

本文に学年、氏名、誰のアドレスかを  
入力してお送りください。

例 女子6年 山田 花子  
母携帯 000-1234-5678



※前年度に登録済みの方は対応不要です。

※ML登録において、キャリア(docomo, au, softbank)アドレスの方は迷惑メール設定を解除、出来ない方はYAHOO又はgmailを利用してください。

※ML登録時の本文に携帯電話番号を記入してください。  
こちらからのメールが届かない場合に、ショートメールで連絡します。

#### 8. 卒業後の進路

##### ●2019年度卒業生のサッカー進路

日テレ東京ヴェルディセリアス	1人	東京ヴェルディセリアス: なでしこリーグ1部
ノジマステラアヴェニール	1人	ノジマステラ: なでしこリーグ1部
府ロクレディース	1人	
FCグロリア	3人	
調布FC	1人	
東京ヴェルディ(フットサル)部活	5人	
フログレッソ	12人	
府ロク	1人	
FC多摩	1人	
ベルディアジュント	3人	
三菱養和SC調布	1人	
FCオーレ国立	1人	
その他	1人	
合計	33人	