2022年度 稲城トレーニングシステム（稲城girlsセレクト）

INAGI TRAINING SYSTEM

2022年5月

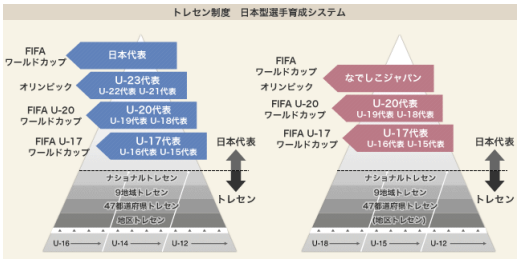
1. ご挨拶

稲城市サッカー連盟少年部　部長　一戸瑞人（いちのへみずと）
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）

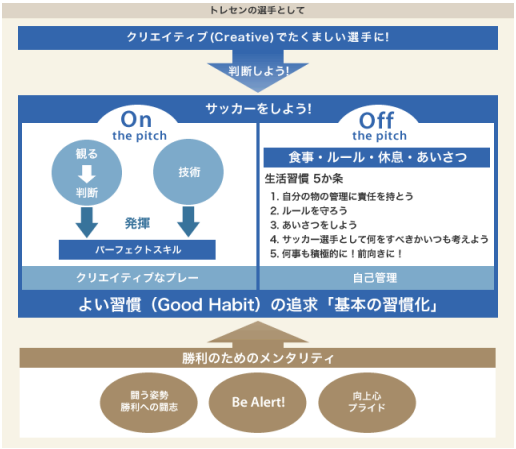
◆トレセン制度とは

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、男子ではすでに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」をもっともっと高めていかなくてはなりません。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、レベルの高い者同士が互いに刺激となる状況をつくることがトレセンの目的です。テクニックやフィジカルの面から、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

東京都トレセン【U12】 第７地域トレセン【U12】【U11】 東京第１ 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、八王子市・日野市を加えて第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月に選考会を実施の上、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（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
ナイタートレーニング	ふれんど平尾	木	19:00～21:00	U12	1～2回／月	5月～3月
				U11	1～2回／月	
				GK	2回／月	
デイライトトレーニング	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	随時	5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。
※アップで行うリフティングがクリア出来ないとその日のトレーニングに参加出来ません。
※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）は禁止です。

●試合を行います

招待大会への参加	毎年、昭島、立川、日野、多摩、町田、調布、小平各市の選抜招待大会へ参加しています。 稲城市においても、稲城市サッカー連盟少年部主催による「稲城市選抜招待サッカー大会」を毎年開催しています。
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。

■2021年度のトレーニング実績

日付	カテ	種	日付	カテ	種
4月15日	U12	ナ	12月18日	U10	デ
4月22日	U11	ナ	12月18日	女子	デ
7月29日	U12	ナ	12月23日	U12	ナ
8月5日	U11	ナ	1月15日	U10	デ
8月21日	U10	デ	1月15日	女子	デ
8月21日	女子	デ	1月20日	U12	ナ
8月26日	U11	ナ	1月27日	U12	ナ
9月11日	U10	デ	2月24日	U12	ナ
9月11日	女子	デ	3月3日	U12	ナ
9月16日	U12	ナ	3月10日	U12	ナ
9月30日	U11	ナ	3月17日	U11	ナ
10月7日	U11	ナ	3月19日	U10	デ
10月14日	U12	ナ	3月19日	女子	デ
10月16日	U10	デ	3月24日	U11	ナ
10月16日	女子	デ			
10月21日	U11	ナ			
10月28日	U12	ナ			
1月13日	U11	ナ			
11月11日	U12	ナ			
11月18日	U11	ナ			
11月20日	U10	デ			
11月20日	女子	デ			
11月25日	U12	ナ			
12月2日	U11	ナ			
12月9日	U12	ナ			
12月16日	U11	ナ			

■2021年度の試合実績

日付	カテ	大会名	場所
8月7日	U11	日野サマー交流戦	浅川スポーツ広場
8月14日･15日	U12	昭島選抜招待大会 **準優勝**	昭島市昭和公園陸上競技場
10月24日	U10	TTC交流戦	旧玉川高校
11月3日	女子	三菱養和女子サッカー大会	養和巣鴨G
11月20日	U11	多摩FA_U11TRM	南多摩スポーツ広場
12月19日･26日	U12	立川市選抜招待大会 **優勝**	自治大学構内
1月15日	U11	昭島選抜招待大会 **3位**	昭島市昭和公園陸上競技場
2月13日	U11	多摩FA_U11交流戦	南豊ヶ丘フィールド
2月19日	女子	多摩FA女子交流戦	多摩市陸上競技場
2月26日･27日	U12	稲城選抜招待大会 **準優勝**	南多摩G･長峰VF
3月5日･6日	女子	日テレ･ベレーザ杯多摩	南豊ヶ丘フィールド
3月12日･13日	U12	多摩市選抜招待大会 **2位パート　優勝**	南豊ヶ丘フィールド
3月26日･27日	U11	町田市選抜招待大会 **順位パート　優勝**	小野路公園G

4. スタッフの体制

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

(チーム名/資格)

技術委員会				
委員長	佐藤 格史（若葉台FC/C･K）※東京トレセンスタッフ			
ヘッドコーチ	内山 崇（坂浜SC/C）※11Bトレセンスタッフ			
	ダイレクター	チーフコーチ	サブコーチ	
U12	内山崇	瀬尾 充弘（坂浜SC/D）	小作 祐史※（青葉FC/C）	坂井 憲介（稲城SSS/D）
U11		本間 正一※（稲城SSS/B･GK2）	浅倉 栄仁（ﾌﾟﾛｸﾞﾚｯｿTCF稲城/D）	
GK		高延 大河	高延 勇一※（梨花FC/C）	本間 正一※（稲城SSS/B･GK2）
U10	佐藤格史	渡辺 克己（長峰FC/D）	佐々木 寿文（青葉FC/D）	
女子		高延 勇一※（梨花FC/C）	長田 公秀（南山EFC/C･K）	喜田 寿一（FC平尾/C）
サポート		田中 健司（南山EFC/D）		

☆B=JFA公認B級ｺｰﾁ、C＝同C級ｺｰﾁ、D=同D級ｺｰﾁ
GK2＝同GKレベル2コーチ
K=同ｷｯｽﾞﾘｰﾀﾞｰ
※ 東京トレセン、地域トレセン、ブロックトレセンスタッフ

5. ウェア、用具

●以下のものをご用意願います

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

※パンツ、ストッキングは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が、FPは白、GKはGKとしての練習ができる服装を推奨します。ﾋﾞﾌﾞｽの着用は必須です。忘れ物があると参加できません。

②試合時

稲城セレクトでは赤色長袖、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･ｽﾄｯｷﾝｸﾞを保有していて、試合の都度貸与しています。使用後は洗濯をしてください。白ﾊﾟﾝﾂ、白ｽﾄｯｷﾝｸﾞ、赤ｽﾄｯｷﾝｸﾞ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

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頂きます。

	U12	U11	U10	女子
活動費	3,000円	3,000円	2,000円	2,000円

7. 運営ご協力のお願い

●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学年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@ifa.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
6年　山田 太郎
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

●卒業生のサッカー進路

日ﾃﾚ東京ヴェルディメニーズ	[稲城市]
ノジマステラアヴェニーレ	[神奈川県]
スフィーダ世田谷FC	[世田谷区]
INAC東京	[東京都]
府ロクレディース	[府中市]
17多摩サッカークラブ	[多摩市]
FC LaLuce	[多摩市]
ICLフローラ	[稲城市]
その他	