2023年度 稲城トレーニングシステム (稲城セレクトU12,U11)

2023年4月

1. ご挨拶

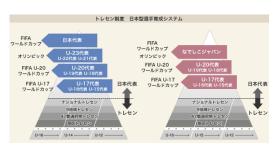
稲城市サッカー連盟少年部 部長 一戸瑞人(いちのへみずと) 稲城トレーニングシステム トレーニングマネージャー 内山崇(うちやまたかし)

◆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。



| では、 | で

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ブ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11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第11ブロックトレセンで40名弱の、第7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(3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<mark>稲城セレクト(稲トレ内で選抜した選手)</mark>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
				U12	1~2回/月	
ナイタートレーニング	ふれんど平尾	木	19:00~21:00	U11	1~2回/月	4月~3月
				GK	2回/月	
デイライトトレーニング	南多摩G等	丰, 目	予約状況により時 間帯が異なります	女子,U10 U11,U12	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できません。
- ※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

	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ます。 ※スマートフォンなどを見ながらの移動は禁止です。事前に会場までの道のりや地図などの印刷含め、良い準備をします。
- ※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)は禁止です。

■2022年度のトレーニング実績

日付	カテ	種	日付	カテ	種
5月19日	U12	ナ	11月19日	U10	デ
5月26日	U11	ナ	11月19日	女子	デ
5月28日	U10	デ	12月1日	U11	ナ
5月28日	女子	デ	12月8日	U12	ナ
6月2日	U12	ナ	12月15日	U12	ナ
6月9日	U11	ナ	12月17日	U10	デ
6月16日	U12	ナ	12月17日	女子	デ
6月23日	U11	ナ	1月5日	U11	ナ
6月25日	U10	デ	1月12日	U11	ナ
6月25日	女子	デ	1月19日	U12	ナ
7月7日	U12	ナ	1月21日	U10	デ
7月18日	U10	デ	1月21日	女子	デ
8月20日	U10	デ	1月26日	U12	ナ
8月20日	女子	デ	2月2日	U12	ナ
8月25日	U11	ナ	2月9日	U11	ナ
9月8日	U11	ナ	2月16日	U12	ナ
9月15日	U12	ナ	2月16日	U11	ナ
9月17日	U10	デ	2月18日	U10	デ
9月17日	女子	デ	2月18日	女子	デ
10月15日	U10	デ	3月9日	U12	ナ
10月15日	女子	デ	3月9日	U11	ナ
10月17日	U11	ナ	3月16日	U11	ナ
10月25日	U12	ナ	3月23日	U11	ナ
11月10日	U11	ナ			
11月17日	U12	ナ			

■2022年度の試合実績

_			
日付	カテ	大会名	場所
7月18日	女子	TKスペラーレアリエッタ招待大会	貝取南公園球技場
7月24日	U10	TTC交流戦 2位	旧玉川高校
7月31日	U11	TTC交流戦 2位	旧玉川高校
8月6日	U11	日野サマーカップ	浅川G
8月7日	U12	TTC交流戦 優勝	旧玉川高校
8月14日	U12	昭島選抜招待大会 3位	昭和公園陸上競技場
9月19日	女子	多摩市招待少年少女サッカー大会	多摩市陸上競技場
11月6日	U11	目黒招待 3位	砧サッカー場
11月24日	U12	多摩FAU12_TRM	多摩大聖ヶ丘
11月24日	U11	多摩FAU11_TRM	ふれんど平尾
11月26日	U12	大田区招待	森ケ崎公園サッカー場
12月17日・18日	U12	立川市選抜招待大会 優勝	真如ヤーナ芝生広場 サッカー場
1月15日	U11	東村山市選抜招待大会	経済産業省G
1月28日	U12	日野市選抜招待大会	日野市陸上競技場
1月29日	U10	TTC交流戦 2位	旧玉川高校
2月11日	U11	多摩市選抜招待大会	南豊ヶ丘フィールド
2月19日	U11	昭島選抜招待大会 2位	昭和公園陸上競技場
2月25日・26日	U12	稲城市選抜招待サッカー大会	南多摩G
2/7231 201	012	稲城セレクト 優勝	稲城長峰VF
3月11日・12日	U12	多摩市選抜招待サッカー大会	多摩市
2/71111.121	012	3位パート2位 / 4位パート1位	各会場
3月25日	U11	町田市選抜招待大会	小野路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)

	(ナーム名/貝恰)					
技術委員会						
委員	委員長 佐藤 格史(若葉台FC/C·K) ^{※1}					
ヘッド	ヘッドコーチ 内山 崇(坂浜SC/C) ^{※2}					
	ダイレク	ター	チーフコーチ	サブ	コーチ	
U12			瀬尾 充弘	浅倉 栄仁	本間 正一※2,3	
012			(坂浜SC/D)	(稲城SSS/C)	(プログ/AU12・GK2)	
1111	U11 内山崇 (ナイター)		小作 祐史**2	田中 健司	本間 正一※2,3	
011			(青葉FC/C) (南山EFC/C)		(プログ/AU12・GK2)	
CV	GK		U12:高延 大河	ī		
GK			U11:本間 正一 ^{※2,3} (プログレッソTCF/AU12・GK2)			
U10			渡辺 克己	佐々木 寿文	長田 公秀	
佐藤格史		史	(長峰FC/D)	(青葉FC/D)	(南山EFC/C・K)	
女子	(デイ)	高延 勇一※2	喜田 寿一		
AT			(梨花FC/C)	(FC平尾/C)		
サポート			坂井 憲介			
			(稲城SSS/D)			

- ☆AU12=JFA公認A級U12]-チ、C=同C級]-チ、D=同D級]-チ GK2=同GKレベル2]ーチ、K=同キッズリーダー
- ※1 東京都少年サッカー連盟技術指導部員
- ※2 第11ブロックトレセン技術指導部員
- ※3 第7地域トレセンスタッフ (U13)

5. ウェア、用具

●以下のものをご用意願います

グージしゅところ心心がある。					
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。				
白ソックス線なし	古口 CC用忌VicCvi。				
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。ビブ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1274-ム(上着)とGK用緑色、黄色の上下・ソックスを保有していて、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。白パンツ、白ソックス、赤ソックスは毎試合必要となります。1274-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	5,000円	5,000円	3,000円	3,000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

●2022年度卒業生のサッカー進路

東京ヴェルディJr.ユース	1 人
FC町田ゼルビアJr.ユース	1 人
FC多摩Jr.ユース	2 人
府□ク	1 人
コンフィアール町田	1 人
FCグロリア	2 人
ゴールアシスト	4 人
ヴェルディS.S.AJUNT	3 人
プログレッソTCF稲城Jr.ユース	6 人
ICL	1 人
部活	2 人
日テレ東京ヴェルディ メニーナ	1人
スフィーダ世田谷	1 人
その他	1 人
△≒∔	27

合計 27 人