稲城トレーニングシステム 2023 選考会_レポート

稲城トレーニングシステム　技術委員会
委員長：佐藤　格史、ヘッドコーチ：内山　崇
文責：本間　正一

目次：

1. 選考会概要
2. 選考会実施内容と総評
　① リフティング
　② フィードプレーヤー（以下、FP と表記）
　　・1 対 1+GK、2 対 1+GK
　　・8 対 8 ゲーム
　③ ゴールキーパー（以下、GK と表記）
　　・ファンクショントレーニング
　　・1 対 1+GK、2 対 1+GK
　　・8 対 8 ゲーム
3. 各チームへのフィードバックについて
4. 人間性の育成ならびに AFC エモーションプロジェクトについて（情報発信）

本論：

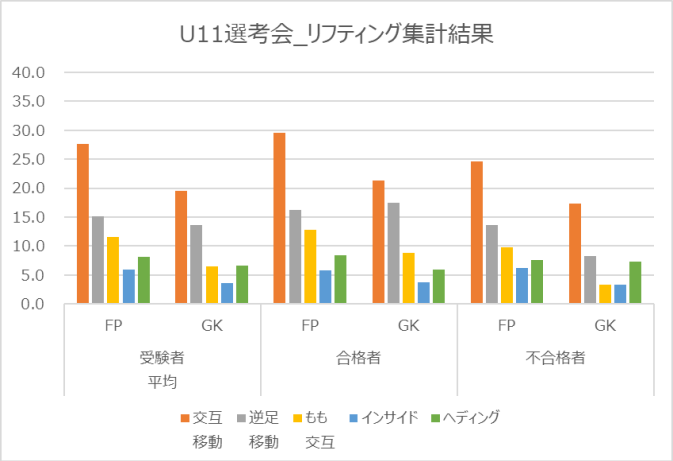
1. 選考会概要

2023 年度の選考会は下記内容にて実施した。
日時：2023 年 4 月 2 日（日）AM：U11、PM：U12
参加者：U12　FP 26 名（併願、免除者含む）、GK 6 名（併願、免除者含む）
　　U11　FP 37 名（併願、免除者含む）、GK 7 名（併願、免除者含む）
参加スタッフ（11 名）：喜田、内山、佐藤、小作、渡辺、瀬尾、佐々木、田中、長田、浅倉、本間
多くの選手を選考会に派遣頂き、心より感謝申し上げます。

2. 選考会実施内容と総評

① リフティング

下記、U11，U12 のリフティング結果についてまとめた図を示す（図 1）。また、参考情報として昨年度（2022 年度）のリフティング結果も示す（図２）。受験者平均ならびに合格者、不合格者について、各リフティングでの移動距離（ヘディングのみ回数）について、集計したものである。U11，U12 のいずれにおいても、リフティングの移動距離は合格者平均の方が高い。一方で、昨年度と比較して、不合格者と合格者の差は小さく、全体的にリフティング移動のスキルは向上しており、各チームでの働きかけに感謝申し上げたい。**特に、GK については昨年度と比較して多くの選手が両足交互でのリフティング移動ができており、その為か例年より GK からのロングパスやゴールキックの飛距離が長い（≒ボールを正確に捉えて蹴る力が高い）傾向が見られた**。GK における足元の技術（特にパス&サポートに必要なコントロール/パスの質、ポジショニング）は近年では必須のスキルとなっているため、非常に良い傾向と感じた。リフティングそのものについて、近年では合否の判断基準としてそこまで重要視していないものの、平均値の解析から一定の基準（努力目標）として定量的な判断材料になることが確認されており、引き続き、各チームにおいても選手たちへの継続的な働きかけをお願いしたい。



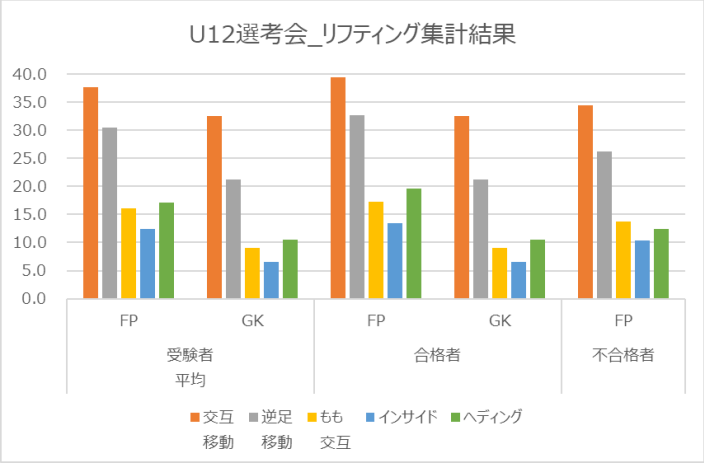
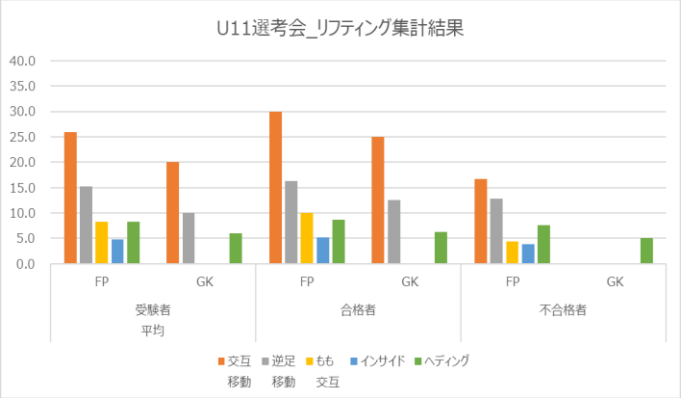


図 1：2023 年度 U11、U12 選考会　リフティング集計結果



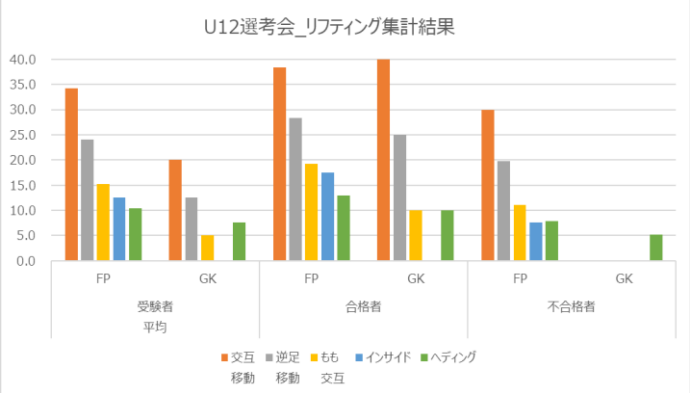


図２：昨年度（2022 年度）U11,U12 選考会　リフティング集計結果 【比較データ】

② フィールドプレーヤー（FP）

現代サッカーにおいて、ハイプレス、球際のデュエルは育成年代においても必要不可欠になっている。本年度は、特にゴール前でのデュエルにフォーカスして選考を行った。

・1 対 1＋GK、2 対 1+GK

攻撃はゴール前の状況で素早くゴールを狙えるか、守備はファースト・ディフェンダーが粘り強く対応し、ゴールを守れるかを重点的に観察した。

攻撃

U12、U11 ともに、ゴール前の状況にも関わらず、シュートの意識が低い選手が多かった。**特に、1 対 1 の状況において、DF が寄せてくるのをわざわざ待ってから仕掛ける選手が多く、シュートできないシーンが散見された。**ファーストタッチでボールを足元に止めてしまうことも原因であり、スペースへのコントロールや動きながらのテクニックを発揮し、素早くゴールを狙うことをトレーニングにおいて改善していきたい。また、ゴール前での 2 対 1 についても、ゴール前という状況にも関わらず、何度もパス交換を行い、シュートまで多くの時間を費やしていた。ゴール前でのフィニッシュは、相手の守備が整う前に、如何にシンプルに素早くゴールを狙うかが極めて重要であるため、トレーニングでの改善が必要である。

守備

守備では、U12 に関しては DF のアプローチが素早く、相手を自由にさせない意識の高さを感じた。細かいステップワークで最後まで粘り強く守備を行い、簡単にゴールを決めさせていなかった。昨年度、稲城トレーニングシステム U11 では 1 対 1 の守備に重点を置いていたこともあり、トレーニングの成果を感じさせるシーンであった。一方で、U11 では、アプローチにおけるスピードの変化が乏しく、ボールを奪う意識や球際が少し弱い印象を受けた。昨年と同様に、守備における相手選手へのアプローチのダッシュから次の準備ができる止まり方やステップワークが必要と考えられるが、トレーニングにおいて不足している印象を受けた。是非、各チームのトレーニングにおいても U11 までに取り組んで頂きたい。

・8 対 8 ゲーム

サッカーのプレー分析においても重要な４つの局面（攻撃、攻撃から守備、守備、守備から攻撃）（図 3 参照）に基づいて、以下総評を行う。

図 3：サッカーにおける４つの局面（参考：https://junior-soccer.college/phase/）

・攻撃

以下の 4 点が、大きな課題として感じた。

①ペナルティエリア内を強引にドリブルで割って入る姿勢（テクニック）が見られない

②シュートのバリエーション（弾道やキックの種類）に乏しい

③利き足と逆足のキックのスキル差が著しい（≒逆足で蹴れない）

④攻撃における幅と深さが足りない（特に U11）

ゲームの中で得点は生まれたが、積極的にシュートを狙うための動き（事前にゴールを見る、マークを外す）は昨年と同様に少なく、攻撃の迫力は乏しかった。また、**ワンタッチコントロールあるいはダイレクトでシュートを狙う選手が少なく、よりゴールを意識したゴール前でのトレーニングの重要性を感じた。これは、1 対 1+GK、2 対 1+GK においても見られた共通の課題と感じる。**前線の崩しの中で、相手の背後を狙った攻撃の優先順位の意識やサイド攻撃などは U12 では見られたが、U11 は物足りなかった。攻撃の厚みを持たせるようなオーバーラップ（ボール保持者を追い越す動き）なども少なく、攻撃における味方の関わり方（オフの動き）については、トレーニングで向上させる必要があるだろう。昨年度と同様の感想ではあるが、“サッカーとはシュートを決めれば勝つ“が最優先である事をシンプルに且つ愚直に追及し、各チームにおいても、出来る限りフィニッシュ（シュート）を絡めたトレーニング時間の確保をお願いしたい。

・攻撃から守備

昨年に引き続き、ボールを奪われた際の攻守の切り替え（攻撃から守備）については、合格者/不合格者で大きな違いを感じた。すなわち、合格者の中では、この部分が基本的に備わっている選手が多い印象を受けた。ドリブル、パスあるいはコントロールのエラーで相手にボールを奪われた際に、素早く切り替えてボール奪取に向かう姿勢は、現代サッカーにおいて重要である。また、球際のデュエルについても、より強化していく必要性を感じた。日頃のトレーニングにおける強度が表現されることから、U12 年代における 1 対 1 を稲城トレーニングシステムとしても取り組んでいきたい。

・守備

守備について、U12，U11 年代で獲得させたい「ボールを奪う意識」とそのための「チャレンジ&カバー」を中心に確認した。**ボールを奪うには、適切なポジショニングから予測して相手選手にチャレンジする必要があり、U11 は特にセカンド・ディフェンダーのポジショニングについて意識できていない選手が散見された。**チャレンジ&カバーの獲得については、引き続き、U10 からの積み上げを意識して、稲城トレーニングシステムとして課題意識をもって取り組んでいきたい。

・守備から攻撃

ボールを奪った後の攻撃への切り替えについては、一度 DF ラインに下げて逆サイドへの展開など丁寧なビルドアップも見られた点は良かった。また、GK を含めたポゼッションについては U11，U12 共に見られた。丁寧なビルドアップも重要であるが、例えばアタッキングサードでのボール奪取の状況や攻撃の優先順位について確認を行い、安易にボールをセーフティに下げる事無く、ショートカウンターなどあくまでゴールを目指すことに重きを置いて欲しい。

③ **ゴールキーパー（GK）**

・ファンクショントレーニング

今回の選考会では、以下のファンクションについて、重点的に確認した。

・**基本姿勢**（シュートに対する準備、構え）

・**キャッチング**（ボールを正面で掴む、1 回でキャッチする）

・**ステッピング**（素早いサイドステップ、距離が遠い場合のクロスステップの使用の有無）

・ジャンピングキャッチ（高い位置でボールをキャッチできるか）

・ローリングダウン（怪我をしないようなフォームを意識できているか）

上記の中で、**キャッチングについてはボールを迎えに行く（≒身体の正面のより前方でボールを積極的に掴みにいく）姿勢が少し乏しいと感じた。**この点については、稲城トレーニングシステムからより積極的に発信していきたい。また、今年は体格に恵まれた GK が多かったが、反面、ステッピングにより正面でボールを迎えにいくという意識が少しおろそかになっているシーンが散見された。手の壁、身体の壁の 2 重の壁を常にプレーで意識して欲しい。

なお、所属チームにて GK コーチから専門的なトレーニングを受けている選手が散見された。特に青葉 FC の選手は、基本的なローリングダウンなどの技術を身に付けており、各チームの努力に感謝申し上げたい。

・1 対 1+GK、2 対 1+GK

ゴール前の状況で、味方の DF と協力してゴール守ること、また積極的に前に出てシュートを打たせない技術（ブレイクアウェイ）を中心にプレーを観察した。**多くの GK が勇気をもって前に出て、ゴールを守るプレーが観られた点は非常に良かった。また、ブレイクアウェイのテクニックとして、ボールに飛び込む「フロントダイビング」や最後まで倒れることなく身体全体でゴールを守る「ブロッキング」を上手く用いている選手も見受けられた。**恐らく、各チームにおいて勇気をもった GK のプレーを積極的に褒めて、激励している姿勢を強く感じた。このあたりについては、GK 育成における重要な観点と考えるため、引き続き各チームでも積極的に GK を褒めて頂きたい。

・8 対 8 ゲーム

GK のプレー分析において、3 局面（ボールにプレーする前、ボールに対するプレー、ボールにプレーした後）に基づいて、以下総評を行う。

・ボールにプレーする前

シュートなどボールに対する前に、構えることやそのポジショニングなど GK における良い準備が求められる局面である。味方への適切な声掛けやシュートに備えた基本姿勢など適切に対応できている選手が見られたことは良かったが、遠い距離からシュートが打たれる可能性がある際の構え（準備）が遅い選手が見られた。U11，U12 年代から遠くの距離からのシュートについて常に意識させることは重要である。また、昨年と同様に **DF ラインの背後をカバーしつつ、パス&サポートによるビルドアップに貢献できている選手と、できていない選手（≒ゴール前に張り付いている）で大きな違いが見られた。**日頃より、各チームの指導者から積極的に GK のポジショニング（特に前後）やビルドアップについて働き掛けをお願いしたい。

・ボールに対するプレー

シュートストップについては適切な技術の発揮（キャッチング、ディフレクティング（ボールをはじく））を行える選手も見られたが、ボールをはじく方向やその距離について改善が必要と感じた。

・ボールにプレーした後

GK がボールを保持した後は、攻撃の起点であることを強く意識して欲しい。昨年度と同様に不用意なロングキックにより、すぐに相手チームのボールとなってしまう状況が、U12，U11 において多く見られた。GK のパス（スローイング、キックを含むディストリビューション）の成功率は、ポゼッションやビルドアップにおける重要な要素と考えることから、各チーム内で、足元のテクニックを含めて今一度確認をお願いしたい。

3. 各チームへのフィードバックについて

稲城トレーニングシステムでの選考会からの気付きを各チームにフィードバックし、稲城市全体の U11, U12 年代の向上を目指すことが、本選考会における一つの重要な役割であると考えます。上記、ゲーム分析での内容について本レポートと通して共有すると共に、不明な点があれば是非とも、各チームの稲城市トレーニングシステムのスタッフにお声掛け頂き、内容について議論をお願い致します。

4. 人間性の育成ならびに AFC エモーションプロジェクトについて（情報発信）

昨年度と同様になりますが、以下の少年連盟技術指導部の少年サッカーの目的について、改めて共有させて頂きます

（参考：http://www.u12tfa.jp/filename29.html）

＜目的＞

少年期におけるサッカー選手の指導で最も重要なことは、長期的な視野に立って一人一人の選手に目を向け、その選手が「完成期（20 歳前後）に向けて、フェアでたくましい選手として大きく成長すること」につなげていくことである。

そして、サッカー選手の育成にとって、最も大切なゴールデンエイジと呼ばれる年代（8～12 才頃） に、**サッカーの技術・戦術だけでなく、人間性も含め、さまざまな面からアプローチして育成することが、選手のその後の成長に大きく影響を与える。**そのため、

１．少年期（6～12 才）の発達段階を考慮し、基本的な技術・戦術、**人間性の育成を図る。**

２．少年サッカー指導に携わる方々に向けた研修の機会を設け、指導者の養成を図る。

３．育成活動及び強化活動を通じて、東京都全地域から優秀な選手を選抜し、より高いレベルの選手同士による刺激を効果的に引き出し、さらなる成長と東京都 U-１２年代全体のレベルアップを図る。

ことにより、より高い技術レベルの向上を図る。

これらのことを達成するため、（公財）東京都サッカー協会技術委員会、東京都少年サッカー連盟に所属する各ブロック関係者、チーム指導者、そしてすべての少年サッカーに関わる人達と協力し推進する。

（以上、抜粋）

U12 年代において、**【指導者からの発問、問いかけ ⇨ 選手自身の考えを引き出し、対話をしつつ、彼らの意思を尊重する】**ということ、コーチング（≒選手自ら考えて実行させる）とティーチング（≒矯正）のバランスが重要であると感じます。我々稲城トレーニングシステムのスタッフも日々試行錯誤しながら、子供たちと共に一緒に成長していきたいと考えております。

また、指導現場における暴力根絶について叫ばれている昨今、市立船橋高校のバレー部の監督が部活動における体罰で逮捕されるなど、未だスポーツの現場では根強い課題となっております。2021 年 12 月より JFA は、暴力根絶と共に、指導者や選手のセルフウェアネス（自分自身のことをもっと良く知る）向上を目的に、**【AFC エモーションプロジェクト】**をスタートしております。

参考①：AFC エモーションプロジェクトがスタート（https://www.jfa.jp/about_jfa/news/00028650/）

参考②：「JFA リスペクトシンポジウム 2022 暴力・暴言の根絶 ～セーフガーディングポリシーをクラブの日常へ～」を開催（https://www.jfa.jp/respect/news/00030647/）

サッカーはエモーショナルなスポーツであり、時に感情のコントロールが難しいとも感じます。指導者として、選手の為にも感情のコントロールには気を付けたいと思います（自戒を込めて）

また、下記に JFA の参考図書を添付致します。ご興味ありましたら、是非ご一読くださいませ。

・マスター・オブ・エモーション: 態度／姿勢： 5 番目のスキル【Sport-Attitude [プリント・レプリカ]】（Amazon）

稲城トレーニングシステムは、各チームの指導者と協力して、共に歩み、稲城市少年サッカー全体のレベルを向上させるために存在しております。是非、指導における悩みや辛い状況などありましたら、お気軽にスタッフの方にご相談頂けたらと思います。引き続き、稲城市全体のサッカーレベルの向上に繋がるように、変わらぬご理解ご協力のほど宜しくお願い致します。

以上