

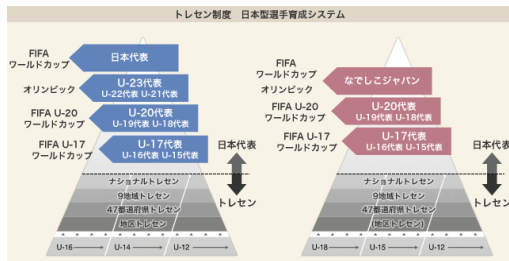
1. ご挨拶

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、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、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の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ウェブ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【U-12】 第7地域トレセン【U-12】【U-11】 東京第11ブロックトレセン【U-12】【U-11】【U-10】

稲城市（東京ヴェルディr.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）【U-12】、東京都選抜5年生大会【U-11】、キッズエリートプログラム東京【U-10】

2. 稲トレの目的

稲城トレーニングシステム（略称：稲トレ）【U-12】【U-11】【U-10】【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。【U-12】、【U-11】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、【U-10】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
ナイトトレーニング	ふれんど平尾	木	19:00～21:00	U-12	1～2回/月	4月～3月
				U-11	1～2回/月	
				GK	2回/月	
デ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,U-10 U-11,U-12	随時	5月～3月

※U-12、U-11、U-10、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U-10はハトマーク終了後から開始します。

※GKは常時U-12,U-11合同でトレーニングします。U-10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。

※TR②後、ゲーム前に実施するリフティング（交互移動40m）がクリア出来ないとその日のゲームに参加できません。

※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

招待大会への参加	毎年、昭島、立川、日野、多摩、町田、調布、東村山など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。（U-11/U-12それぞれ）
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等せず、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。

#### ■ 2023年度のトレーニング実績

日付	カテ	種	日付	カテ	種
4月20日	U-11	ナ	9月14日	U-12	ナ
4月27日	U-12	ナ	9月16日	U-10	デ
5月18日	U-12	ナ	9月16日	女子	デ
5月25日	U-11	ナ	9月21日	U-12	ナ
5月27日	U-10	デ	10月5日	U-11	ナ
5月27日	女子	デ	10月19日	U-12	ナ
6月1日	U-12	ナ	10月26日	U-12	ナ
6月24日	U-10	デ	11月2日	U-11	ナ
6月24日	女子	デ	11月9日	U-12	ナ
6月29日	U-11	ナ	11月16日	U-11	ナ
7月6日	U-12	ナ	11月16日	U-12	ナ
7月13日	U-11	ナ	11月18日	U-10	デ
7月15日	U-11	デ	11月18日	女子	デ
7月15日	U-12	デ	11月30日	U-12	ナ
7月15日	U-10	デ	12月7日	U-11	ナ
7月20日	U-11	ナ	12月14日	U-12	ナ
7月20日	U-12	ナ	12月16日	U-10	デ
7月29日	女子	デ	12月16日	女子	デ
8月3日	U-11	ナ	1月13日	U-10	デ
8月10日	U-12	ナ	2月1日	U-12	ナ
8月17日	U-11	ナ	2月15日	U-12	ナ
8月19日	U-10	デ	2月17日	U-10	デ
8月19日	女子	デ	2月17日	女子	デ
8月24日	U-12	ナ	3月7日	U-12	ナ
9月7日	U-11	ナ	3月16日	U-10	デ
			3月16日	女子	デ
			3月17日	U-11	ナ

#### ■ 2023年度の試合実績

日付	カテ	大会名	場所
7月8日	U-11	日野昭島交流戦	北川原公園G
7月16日	U-11	U-11稲城市選抜招待	稲城総合G
8月5日	U-11	日野サマーカップ	日野市浅川G
8月13日,14日	U-12	昭島選抜招待大会	昭和公園陸上競技場
8月25日	U-11,12	三鷹市選抜_TRM	三鷹市大沢総合G
9月16日	U-11	日野選抜_TRM	日野市多摩川G
10月21日	U-10	日野昭島交流戦	北川原公園G
10月21日	女子	東村山/国立/AC等々力_TRM	稲城長峰VF
11月5日	U-11	目黒招待	砦G
11月25日	U-12	大田区招待	森ヶ崎公園サッカー場
12月3日	U-12	東村山市選抜招待大会	経済産業省G
12月16日・17日	U-12	立川市選抜招待大会	真如ヤーナ芝生広場 サッカー場
1月7日・8日	U-12	調布市選抜招待大会	調布市西町G
1月18日	U-11	多摩FA_TRM	多摩大聖ヶ丘
1月27日・28日	U-12	日野市選抜招待大会	日野市陸上競技場
1月28日	U-10	TTC交流戦	旧玉川高校
2月10日・11日	U-11	U-11多摩市選抜招待大会	南豊ヶ丘G
2月12日	U-11	昭島選抜招待大会	昭和公園陸上競技場
2月23日・25日	U-12	U-12稲城市選抜招待	稲城長峰VF
3月2日	U-10	日野選抜_TRM	日野市多摩川G
3月3日	U-10	U-10昭島招待	多摩川緑地(旧運動公園)
3月9日・10日	U-12	U-12多摩市選抜招待大会	多摩市 各会場
3月10日	女子	稲城市女子フェスタ	稲城長峰VF
3月23日・24日	U-11	U-11町田選抜招待大会	小野路G

その他、女子の活動として、ニーニャスリーグ、ディノス杯に参加

#### 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) ※1				
ヘッドコーチ	内山 崇 (坂浜SC/C) ※2				
	ディレクター	チーフコーチ	サブコーチ		
U-12	内山 崇 (ナイター)	田中 健司 (南山EFC/C)	瀬尾 充弘 (坂浜SC/D)	佐々木 寿文 (青葉FC/D)	本間 正一※2,3 (フログ/AU12・GK2)
U-11		浅倉 栄仁 (稲城SSS/C)	小作 祐史※2 (青葉FC/C)	長田 公秀 (南山EFC/C・K)	本間 正一※2,3 (フログ/AU12・GK2)
GK		U-11:高延 大河 U-12:本間 正一※2,3 (フログ/TCF/AU12・GK2)			
U-10	佐藤 格史 (デイ)	渡辺 克己 (長峰FC/D)	高延 勇一※2 (梨花FC/C)	長田 公秀 (南山EFC/C・K)	佐々木 寿文 (青葉FC/D)
女子		喜田 寿一 (FC平尾/C)	参加チームのスタッフ		
サポート		清水 大樹 (南山EFC)	栗山 侑大 (青葉FC)	坂井 憲介 (稲城SSS/D)	

☆AU12=JFA公認A級U12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プロットレセン技術指導部員

※3 第7地域トレセンスタッフ

#### 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いただきます。

活動費：

U-12	U-11	U-10	女子
5,000円	5,000円	3,000円	3,000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。

メール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

6年 山田 太郎  
母携帯 000-1234-5678



#### 5. ウェア、用具

●以下のものをご用意願います

ピンス	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	
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、ソックス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、FPIは白、GKはGKとしての練習ができる服装を推奨します。ピンスの着用は必須です。忘れ物があるとトレーニング参加できません。

②試合時

稲城セレクトでは赤色長袖、白色長袖、赤色半袖、白色半袖のユニホーム(上着)と赤ソックス、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、白ソックスは毎試合必要となります。ユニホームの回収はスタッフの指示に従ってください。

※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

●2023年度卒業生のサッカー進路

三菱養和調布Jr.ユース	2人
横河武蔵野Jr.ユース	1人
バオム川崎	1人
府口	1人
コンフィアール町田	1人
はるひ野パティJr.ユース	1人
町田JFC	2人
ヴェルディS.S.AJUNT	3人
フログレックス稲城Jr.ユース	9人
部活	2人
その他	1人
合計	24人