

1. ご挨拶

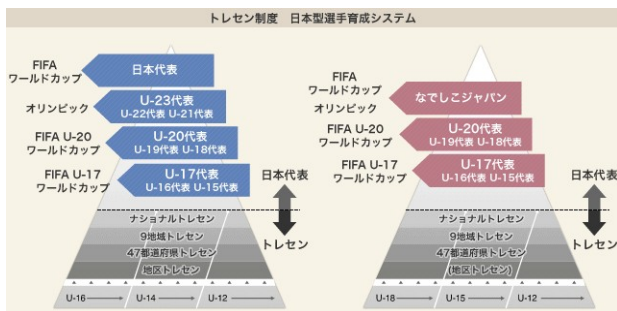
稲城市サッカー連盟少年部 部長 一戸瑞人（いちのへみずと）
稲城トレーニングシステム 代表 小作祐史（おさくゆうじ） ヘッドコーチ 内山崇（うちやまたかし）

◆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いて、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【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）【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）、【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うえ、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3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。稲トレの活動により、高いレベルの選手とトレーニングすることで、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年度以降は、他地域が開催する選抜招待大会へは**稲城セレクト（稲トレ内で選抜した選手）**で参加しています。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～翌年3月
				U-11	1～2回／月	
				GK	2回／月	
デイトトレーニング	南多摩Gなど	土、日	予約状況により時間帯が異なります	U-12,U-11 U-10,女子	随時	5月～翌年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はしません。選手は会場まで自力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）し、サンダル（クロックス含む）は禁止です。

4. スタッフの体制

代表	小作 祐史
ヘッドコーチ	内山 崇

(所属チーム/資格)

	チーフコーチ	コーチ			GKコーチ	指導者 育成リーダー
U-12	浅倉 栄仁 (稲城SSS/C)	本間 正一※2,3 (プログ/AU12・GK2)	栗山 侑大 (青葉FC/D)	大澤 翔鷹 (青葉FC/D)	高延 大河 (梨花FC/D)	内山 崇 (坂浜SC/C) ※2
U-11	田中 健司※2 (南山EFC/C)	瀬尾 充弘 (坂浜SC/D)	渡辺 克己 (長峰FC/D)		本間 正一※2,3 (プログ/AU12・GK2)	
U-10	佐々木 寿文 (青葉FC/D)	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)		佐藤 格史 (若葉台FC/C・K) ※1
女子	小作 祐史※2 (青葉FC/C)	参加チームからサポート				

☆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=同キッズリーダー

※1 東京都少年サッカー連盟技術指導部員 兼 普及部副部長

※2 第11ブロックレセン技術指導部員

※3 第7地域トレセンスタッフ

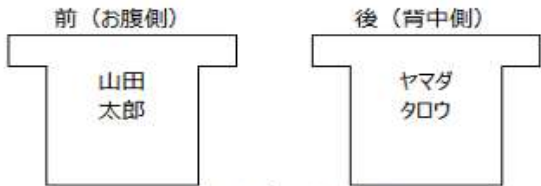
5. ウェア、用具

●以下のものをご用意願います

名前Tシャツ	各自でご用意ください
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



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。

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
10,000円	10,000円	5,000円	5,000円

※U-12,U-11は、4-9月(前期)、10-3月(後期)

で各5,000円をお願い致します。

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してください。

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



※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してください。解除出来ない方はYahoo!または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

●2024年度卒業生のサッカー進路

三菱養和調布Jr.ユース	1人
FC町田ゼルビアJr.ユース	1人
スフィーダ世田谷	1人
府口	5人
FCグロリア	6人
SC. SIEG	1人
調布FC	1人
GAFC	1人
府中FC	1人
プロGRESSIO TCF稲城Jr.ユース	7人
部活	4人
その他	1人
合計	30人

■ 2024年度活動実績

	U-12			U-11			U-10			女子		
試合結果	6月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド	7月6日	TRM	北川原公園	6月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド	6月2日	TRM	世田谷公園野球場(サッカー場)
	7月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド	7月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド	7月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド	7月15日	TRM	長峰ヴェルディフィールド
	8月4日	TTC交流大会	旧玉川高校	7月21日	TTC交流大会	旧玉川高校	7月28日	TTC交流大会	旧玉川高校	8月18日	町田市招待女子大会	小野路公園グラウンド
	8月10日	昭島市選抜招待大会	昭島市陸上競技場	7月28日	日野市選抜招待大会	日野市市民陸上競技場	8月24日	日野市選抜交流戦	北川原公園	9月15日	多摩市招待女子大会	南豊ヶ丘フィールド
	8月11日	昭島市選抜招待大会	昭島市陸上競技場	8月3日	日野市選抜招待大会	日野市市民陸上競技場	11月9日	多摩市選抜交流戦	宝野公園	9月16日	多摩市招待女子大会	南豊ヶ丘フィールド
	11月30日	大田区選抜招待大会	森ヶ崎公園サッカー場	8月10日	TTC交流大会	旧玉川高校	12月7日	日野市選抜交流戦	北川原公園	9月29日	昭島市TRM	昭島市陸上競技場
	12月1日	東村山市選抜招待大会	経済産業省グラウンド	11月10日	稲城市選抜招待大会	総合グラウンド	2月2日	TTC交流大会	旧玉川高校	12月14日	県央ガールズ招待大会	大和ゆりの森芝生グラウンド
	12月14日	立川市選抜招待大会	真如ヤーナ芝生広場	12月7日	日野市選抜交流戦	北川原公園	2月15日	町田市選抜交流戦	南多摩グラウンド	1月19日	ディノスカップ	豊島五丁目グリーンスポーツ広場
	12月15日	立川市選抜招待大会	真如ヤーナ芝生広場	2月2日	昭島市選抜招待大会	昭島市陸上競技場	3月8日	昭島市選抜招待大会	昭島市陸上競技場	2月1日	横浜市招待女子大会	しんよこフットボールパーク
	1月25日	日野市選抜招待大会	日野市陸上競技場	2月8日	多摩市選抜招待大会	南豊ヶ丘フィールド				2月2日	横浜市招待女子大会	しんよこフットボールパーク
	1月26日	日野市選抜招待大会	浅川グラウンド	2月9日	多摩市選抜招待大会	南豊ヶ丘フィールド				2月16日	昭島市招待女子大会	昭島市陸上競技場
	1月26日	TTC交流大会	旧玉川高校	3月29日	町田市選抜招待大会	丘の上グラウンド				3月15日	交流戦	南多摩グラウンド
	2月11日	三鷹市選抜招待大会	大沢総合グラウンド	3月30日	町田市選抜招待大会	小野路グラウンド						
	2月23日	稲城市選抜招待大会	長峰ヴェルディフィールド									
	2月24日	稲城市選抜招待大会	長峰ヴェルディフィールド									
	3月8日	多摩市選抜招待大会	南豊ヶ丘フィールド									
	3月9日	多摩市選抜招待大会	宝野公園									
トレーニング	4月25日	ナイター		4月18日	ナイター		5月25日	デイルイト		5月25日	デイルイト	
	5月2日	ナイター		5月9日	ナイター		6月15日	デイルイト		6月15日	デイルイト	
	5月16日	ナイター		5月23日	ナイター		7月15日	デイルイト		7月15日	デイルイト	
	6月6日	ナイター		6月13日	ナイター		8月17日	デイルイト		8月17日	デイルイト	
	6月15日	ナイター		6月27日	ナイター		9月21日	デイルイト		9月21日	デイルイト	
	6月20日	ナイター		7月4日	ナイター		10月26日	デイルイト		10月26日	デイルイト	
	7月15日	デイルイト		8月8日	ナイター		11月16日	デイルイト		11月16日	デイルイト	
	7月18日	ナイター		9月12日	ナイター		12月21日	デイルイト		12月21日	デイルイト	
	8月8日	ナイター		9月26日	ナイター		1月25日	デイルイト		1月25日	デイルイト	
	9月5日	ナイター		10月10日	ナイター		2月15日	デイルイト		3月15日	デイルイト	
	10月17日	ナイター		10月24日	ナイター		3月15日	デイルイト				
	11月7日	ナイター		10月31日	ナイター							
	12月26日	ナイター		11月14日	ナイター							
	1月9日	ナイター		11月28日	ナイター							
	1月23日	ナイター		12月5日	ナイター							
	2月13日	ナイター		12月19日	ナイター							
	2月20日	ナイター		1月16日	ナイター							
	3月6日	ナイター		1月30日	ナイター							
				2月6日	ナイター							
				2月27日	ナイター							
				3月13日	ナイター							
				3月27日	ナイター							