

稲城トレーニングシステム 2025 選考会レポート

稲城トレーニングシステム 代表：小作 祐史

ヘッドコーチ：内山 崇

作成：本間 正一

作成日：2025 年 4 月 13 日

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）

・ゴール前での 1 対 1（GP なし）、2 対 1+GP

・8 対 8 ゲーム

③ ゴールプレイヤー（以下、GP と表記）[ゴールキーパー（GK）の呼称について本選考会レポートでは GP と表記する。詳細については、【5. GP（ゴールプレイヤー）という呼称について（情報発信）】をご確認頂きたい。]

・ファンクショントレーニング

・2 対 1+GP

・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. 人間性の育成について（情報発信、再掲）

5. GP（ゴールプレイヤー）という呼称について（情報発信）

本論：

1. 選考会概要

2025 年度の選考会は下記内容にて実施した。

日時：2025 年 4 月 6 日（日）AM：U11、PM：U12

参加者：U12 FP 36 名（併願、免除者含む）、GP 7 名（併願、免除者含む）

U11 FP 37 名（併願、免除者含む）、GP 7 名（併願、免除者含む）

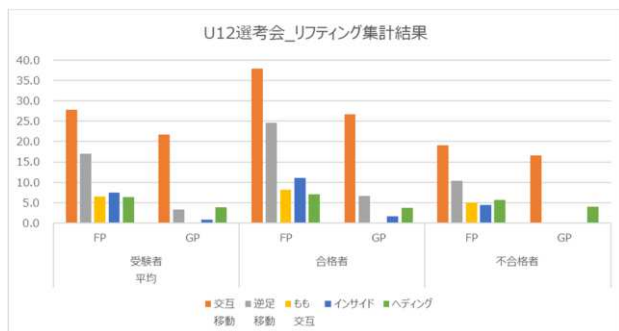
参加スタッフ（12 名）：小作、内山、佐藤、佐々木、渡辺、瀬尾、田中、浅倉、栗山、大澤、高延(大)、本間
多くの選手を選考会に派遣頂き、心より感謝申し上げます。

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、過去（2024 年度、2023 年度）のリフティング結果も比較データとして示す（図 2、図 3）。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例年通り、合格者平均の方が高い。一方で、昨年度と比較して、U12 での合格者における交互移動（平均）は 37.9m、不合格者における交互移動（平均）は 19.1m と 10m 以上の差が見られた。また、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、リフティングの交互移動距離（m）と Game での評価ポイント（それぞれ独立した計測 / 評価）には、一定の正の相関が確認できることを本年度の選考会データからも認められ、サッカー能力の向上に一定の寄与があると考えられる（図 4）。

U12：合格者 FP 交互移動（平均）：37.9m



U11：合格者 FP 交互移動（平均）：29.2m

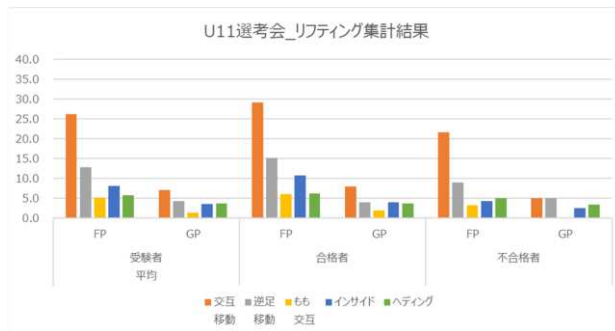
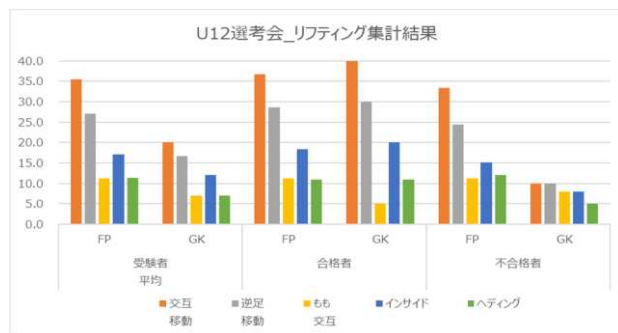


図 1：2025 年度 U11、U12 選考会 リフティング集計結果

U12：合格者 FP 交互移動（平均）：36.8m



U11：合格者 FP 交互移動（平均）：24.5m

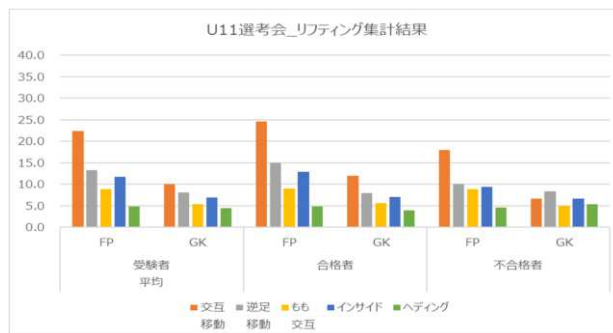
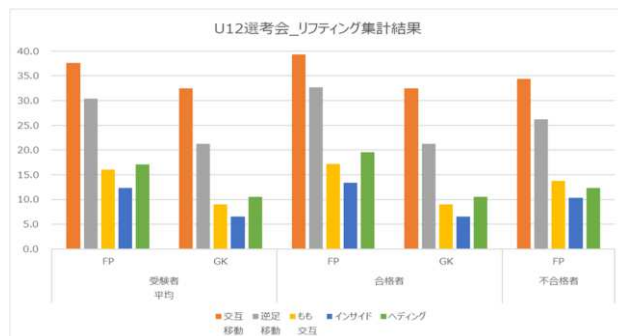


図 2：2024 年度 U11、U12 選考会 リフティング集計結果【比較データ①】

U12：合格者 FP 交互移動（平均）：39.3m



U11：合格者 FP 交互移動（平均）：29.6m

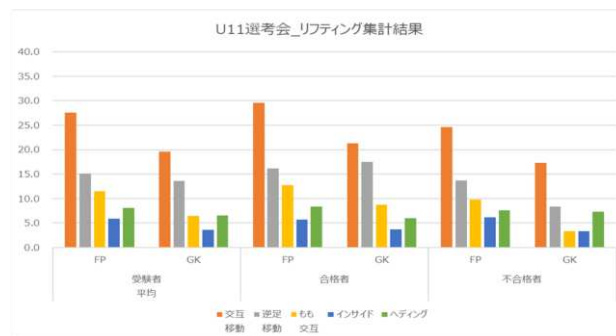
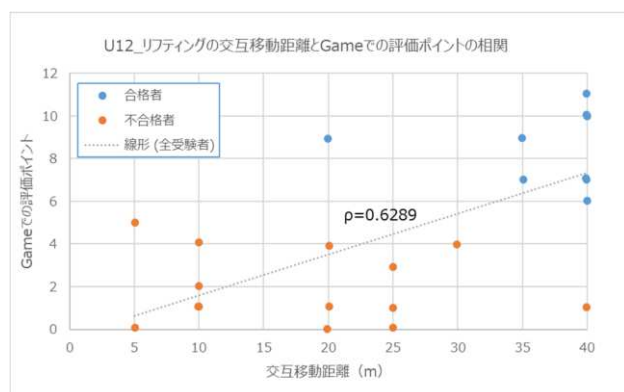


図 3：2023 年度 U11,U12 選考会 リフティング集計結果 【比較データ②】

U12FP：相関係数 $\rho=0.6289$ (正の相関)



U11FP：相関係数 $\rho=0.4255$ (正の相関)



図 4：2025 年度 U11,U12 選考会 リフティング交互移動距離と Game での評価ポイントの相関

② フィールドプレーヤー（FP）

現代サッカーにおいて、ハイレス、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。本年度も昨年度に引き続き、ゴール前でのデュエルにフォーカスして選考を行った。

➤ ゴール前での 1 対 1（GP なし）、2 対 1+GP

攻撃はゴール前の状況で素早くゴールを狙えるか（シュートチャンスを逃していないか、パスやドリブルが優先になっていないか）、守備は 1st DF が粘り強く対応し、あらゆる手段をもってゴールを守るかを重点的に観察した。

・攻撃

昨年と同様に 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ように感じた。**特に U11 においては、ゴール前での 1 対 1（GP なし）の状況において、DF が寄せてくるのを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。（U12 は昨年度の実施も含めて、ゴールへの意識は U11 より向上が見られた）**1st 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稲城トレーニングシステムのトレーニングにて改善していきたい。

また、**ゴール前での 2 対 1+GP については、U12、U11 いずれにお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が掛かっていた。**ゴール前でのフィニッシュは、相手の守備が整う前に、シンプルに素早くゴールを狙う必要があるため、サッカーの原理原則としてシュートの選択肢を常に意識する必要がある。

・守備

守備では、昨年度と比較すると、U12/U11 いずれも DF での球際の強度や、フィジカルコンタクトを恐れない気持ちが少し物足りないように感じた。特にアプローチのスピードや、相手を自由にさせないという意識が低く、より高めていきたいと感じた。U11 では、とりわけ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弱い印象を受けた。

➤ 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 5 参照）に基づいて、以下総評を行う。なお、以下のプレーの 4 局面について理解することは、U11/U12 年代において、状況判断を行う上で重要な考え方である。



図 5：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 3 点が、昨年と同様に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 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、**1st タッチのコントロール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（GP なし）、2 対 1+GP 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、今後トレーニングで向上させる必要がある。

・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、適切なポジションから予測して相手選手にチャレンジする必要がある、U11 は特に 2nd DF のポジション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、GP を含めたポジションについては 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、ショートカウンターなどあくまでゴールを目指すことへの優先順位を意識することが重要である。

③ ゴールプレイヤー（GP）

➤ 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・構え（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）

・ディストリビューション（スローイング。ゴールキック、サイドボレーキックなど、しっかりミートしているか）

上記の中で、基本姿勢・構えについては、例年と同様にシュートが打たれる瞬間に良い準備をする（≡前後左右に動きやすい姿勢や重心、手の位置、目線など）姿勢に合格者/不合格者にて差が大きいように感じた。この点の重要性については、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、今年はゴールキックやサイドボレーキックなど際に、ボールを蹴る力 / ミートさせる力を持つ選手が例年より少ない印象を受けた。

➤ 2 対 1+GP

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。今年は例年よりも高いポジショニングで相手選手へフロントダイビングに行く選手は少なく感じた。一方で、コーチングにて積極的な狙いを促し、相手選手に向かっていけるようになった選手も散見された。

➤ 8 対 8 ゲーム

GP 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（図 6 参照）。

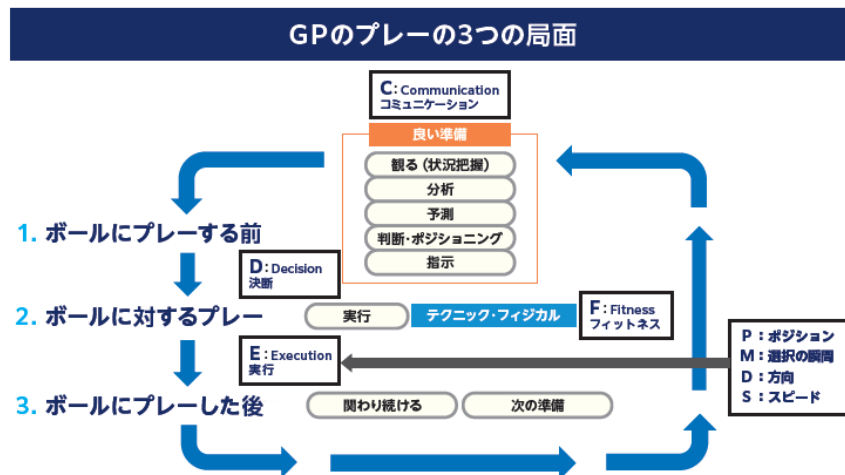


図 6：GP のプレーの 3 つの局面（JFA サッカー指導教本 2024GK コーチ 抜粋）

・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 GP 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・構え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、ゲーム開始前に「ボールを持っている時間と持っていない時間、どちらが長い？ ボールを持っていない時にできることは何か？」と意識させて、試合に臨んだ。その結果、各個人がチャレンジして 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するような姿勢が多く見られた。

・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。また、クローズドスキルにでも見られたようにシュートが打たれる瞬間に良い準備をする基本姿勢・構えは課題である。稲城トレーニングシステムでのトレーニングから改善していきたい。

・ボールにプレーした後

ゲームの開始前に「GP からのパスは攻撃の第一歩」と伝えて、簡単に失って欲しくないことを要求した。GP 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させることで、昨年度より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になってしまう状況は幾分か改善された。

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づ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ている。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したい。以下、各チーム / 学年コーチへのフィードバックを記載する。

① リフティング

例年の解析結果から、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、また U11→U12 での継続的な

努力による明確な向上（U11→U12 での合格者平均値で 10m程度の上昇）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。

選手のレベルによって導入が難しい場合は、ワンバウンドでも良いので、可能であれば正確に空中のボールを蹴りながら前進するトレーニングとして低学年の頃から短い時間でも良いので取り入れて頂きたい。

② フィードプレイヤー（FP）

➤ ゴール前での 1 対 1（GP なし）、2 対 1+GP

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全体的に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 までに日頃のトレーニングから取り組んで頂きたい。

➤ 8 対 8 ゲーム

攻撃面について、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、日頃のトレーニングから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改めてお願いしたい。（Ex. ゴール前の 3 対 3+GP+サーバーなど）

③ ゴールプレイヤー（GP）

➤ ファンクショントレーニング

今年はゴールキックやサイドボレーキックなど際に、ボールを蹴る力 / ミートさせる力を持つ選手が例年より少ない印象を受けた。これは、例年よりもリフティングの交互移動距離が低値であることも一因と考えている。サッカー選手としての基本であるボールを蹴るテクニックについても FP と同様にトレーニングを日頃から実施して頂きたい。

➤ 2 対 1+GP

例年よりも、プレーエリアが狭く、相手選手へチャレンジできる選手が少ない印象であった。各チームにおいて勇気をもった GP のプレーをより積極的に褒めて、激励することを活発にお願いしたい。GP 育成における重要な観点と考えており、GP の失敗を恐れない雰囲気づくりをお願いしたい。

➤ 8 対 8 ゲーム

GP のポジショニングについて、ゴール前だけではなく、ペナルティエリアの外でできること（パス&サポート、DF 背後のスペースのケア、コーチング）を増やせるように、GP への働きかけをお願いしたい。**各チームにおいて、日頃からボールを持っていない GP に意識を傾けてあげて頂きたい。**

また、GP 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、各チームにおいても今一度重要性について確認をお願いしたい。

4. 人間性の育成について（情報発信、再掲）

昨年度と同様だが、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く。

（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る。我々稲城トレーニングシステムのスタッフも日々悩み苦しみつつ、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いる。

5. GP（ゴールプレイヤー）という呼称について（情報発信）

例年、選考会レポートを通じて、様々な情報発信を行っている。本年度は昨年度からの大きな変更点として、**本選考会レポートでの GK（ゴールキーパー）という表現を、GP（ゴールプレイヤー）という表現に変更している。**JFA は、**ゴールキーパー（GK）の役割はゴールを守るだけでなくゲームの 4 局面での関わりが増え、攻撃でもチームのビルドアップに多く関わり、更に重要なポジションに変わってきていることから、GK プロジェクトでは、ゴールプレイヤー（GP）という名称の使用を提案している。（※今後、稲城トレーニングシステムでの GP 表記を使用する場合がある。今回は、GP という言葉の普及させたいという想いを込めて、今回使用した。）**

参考①：2023 年度最後の JFA ナショナル GK キャンプが終了（https://www.jfa.jp/youth_development/news/00033002/）

参考②：時代と共に変化！GK→GP（ゴールプレイヤー）へ（<https://senntaro1228.hatenablog.com/entry/2024/03/19/062341>）

GK コーチの指導教本も 2024 年に改訂され【GP】、【GP コーチ】という表現が用いられ、GP という新しい呼称を使うことにより、選手の意識を変えていくこと、選手たちを指導していく指導者の認識を変えていくことが大切との【想い】が込められ、少しずつだが広まっている段階である。

サッカーの競技規則上は、「試合は、11 人以下の競技者からなる 2 つのチームによって行われる。そのうち 1 人は、ゴールキーパーである」という表現が残されており、GK（ゴールキーパー）という言葉が今後なくなるわけではないと考える。GP の良いプレーに対して、【ナイスキーパー！】と声援を送ることも、全く問題ない。**GP は、GK の役割が変化していく中で、より影響が増してきた FP の能力の必要性を改めて発信しているものである。**

稲城トレーニングシステムではこれまでも、【GK】に対して、DF と連携し簡単にボールを失わず味方へのパスとすること（パス&サポート、ディストリビューションの質を高める）、DF の背後のスペースについてリスクマネジメントを行うこと（ブレイクアウェイ、ラインコントロール）など、【GP】の要素を要求し、トレーニングや育成を行ってきた。呼称と合わせて、GP 育成や理念の浸透に力を入れていきたいと考えている。

最後に、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いる。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幸いである。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申し上げます。

以上