



# 2026年度 稲トレ保護者説明会

2026年5月17日(日)

# 本日のアジェンダ

---

1. ご挨拶
2. トレセン制度
3. 目的と役割
4. 活動内容
5. スタッフ体制・紹介
6. 準備していただくもの
7. 運営費用
8. スポーツ保険
9. 運営ご協力のお願い
10. 2025年度活動実績



# 1. ご挨拶



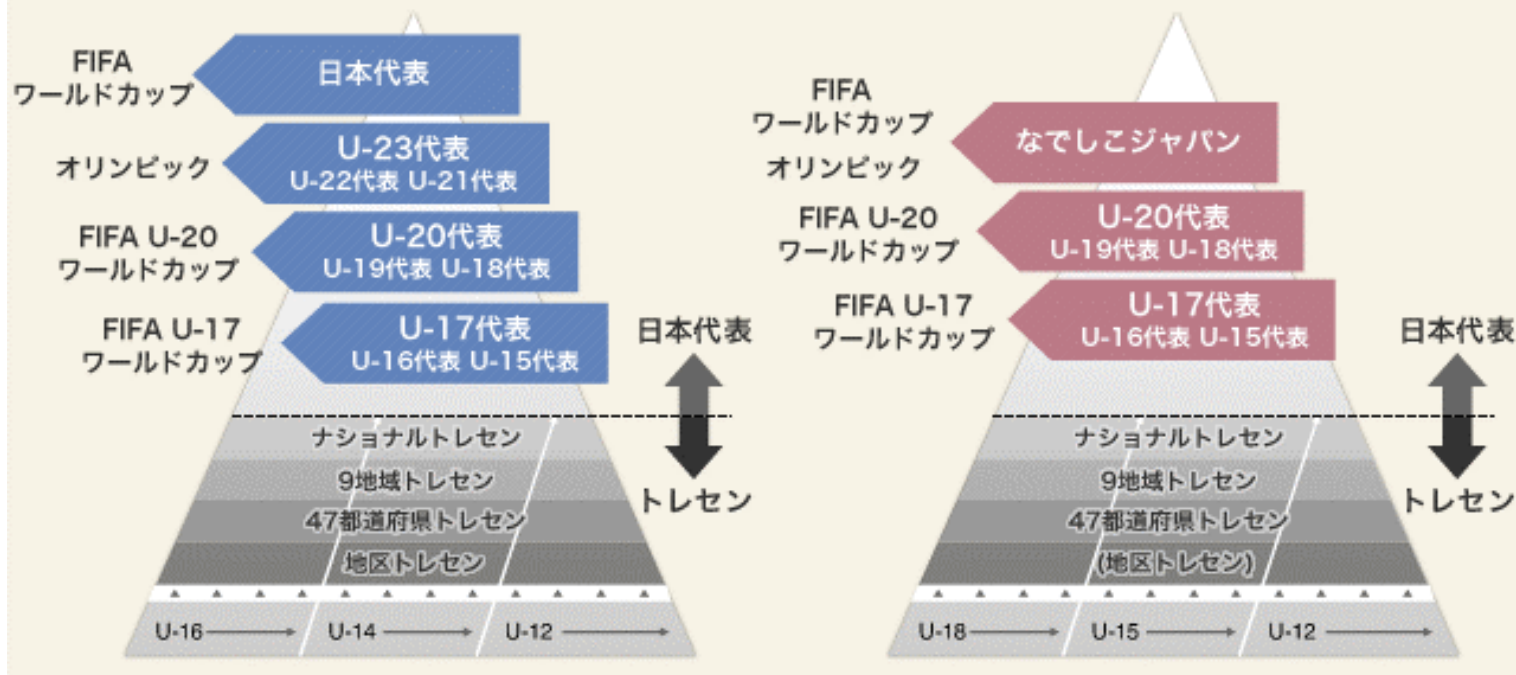
稲城市サッカー連盟 少年部長

一戸 瑞人 (いちのへ みずと)



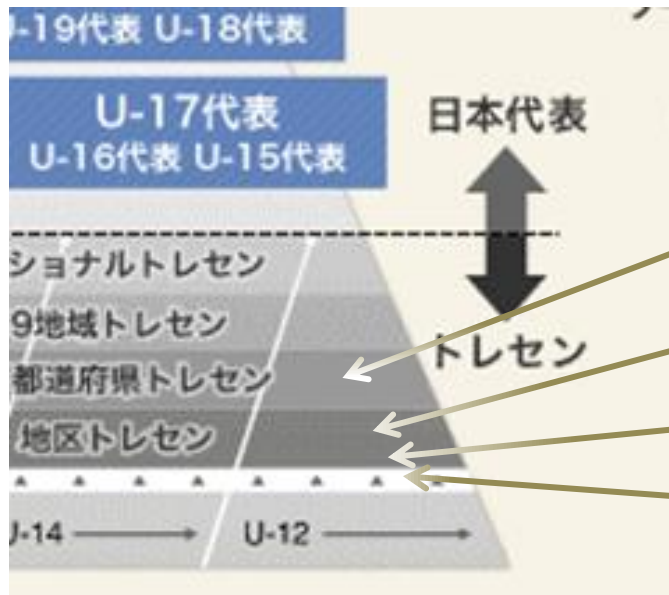
## 2. トレセン制度

## トレセン制度 日本型選手育成システム



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」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。



東京都トレセンU12

第7地域トレセンU12、U11

第11ブロックトレセンU12、U11、U10

稲城トレーニングシステム

各チーム

	対象地域	人数	活動頻度	派遣大会
東京都トレセン	東京都	80名	1回／月	(省略)
第7地域トレセン	稲城市、多摩市、町田市 日野市、八王子市	40名	1回／月	
第11ブロックトレセン	稲城市、多摩市、町田市	40名	1回／月	TOMAS Cup、東京都選抜5年生大会、 キッズエリートプログラム
稲城トレーニングシステム	稲城市	30名	(後述)	(後述)

## 育成年代の全体像



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、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。

# オフ・ザ・ピッチにおける『Good Habit』の追求

## ○ 食事

食事の時間を規則化。栄養バランスの献立を家族で作成。練習前後の補食は30-60分以内を目安。

## ○ 睡眠と休息

就寝時間を一定に。就寝前の刺激を控え、睡眠時間を確保する家庭ルールを設ける。

## ○ ルール・挨拶・礼節

家族間での挨拶・報・連・相を日常のモデルとする。

## ○ 日常のコミュニケーション

ポジティブな声かけを意識。具体的な褒め方で自信を育てる。ミス进行分析する対話を習慣化する。

## ○ モノの管理と移動

用具の整頓を日課に。  
移動時の時間管理と安全確認を適度な距離感でともに行う。

## ○ 回復とストレスケア

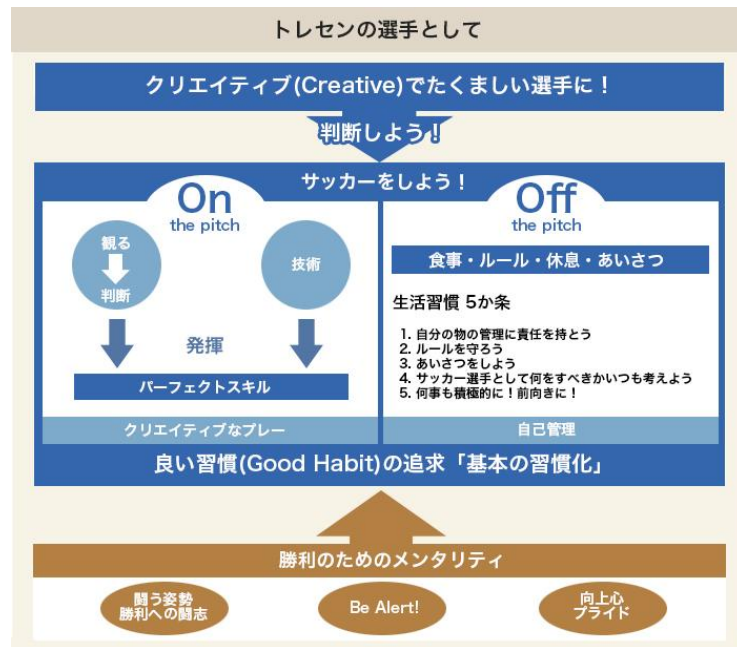
軽いストレッチとクールダウンを習慣化。体調不良時の休養と連絡ルールを共有する。

## ○ 保護者の役割

家庭での声かけと習慣の見守りが、選手の自信と安定した成長を支える。

## ○ 保護者の影響

家庭での皆さんの振る舞いは、子どもの行動の鏡です。挨拶や約束を守る姿勢、感謝の言葉、周りを気遣う態度を家庭で見せると、子どもは自然と同じ行動を真似します。前向きな声かけが自信と協調性を育み、練習と家庭のリズムをそろえる力になります。





### 3. 目的と役割

### 3. 目的と役割



- 「個」の育成: 個人の技術やフィジカルの向上に特化したトレーニングを行う。
- 刺激的な環境: 自チームでは圧倒的に上手くても、トレセンには同等以上の選手が集まるため、現状に満足せずさらなる向上心を引き出す。
- 高いレベルの仲間: 普段のチームとは異なる環境で、異なる特徴を持つ選手たちとプレーし、視野を広げ、互いに高め合う。自身より上手い選手と競い合うことで、自分に足りない技術や戦術に気づく。他チーム選手と交流し、コミュニケーション、社交性を高め、リスペクトすることから人間力を鍛える。
- 情報の還元: トレセンで学んだ最新のトレーニング方法や方針を、それぞれの所属チームへ持ち帰り、地域全体のレベル向上に繋げる。
- 指導の場: トレセン活動は選手だけでなく、指導者も質の高いトレーニングや知見を共有し、レベルアップする。

	対象学年	参加要領	人数
U12	6年生	稲城市各チームから推薦された選手から選考会にて選抜 U12は秋ごろに追加選考会を開催する	約30名
U11	5年生		約30名
U10	4年生	稲城市各チームから推薦された選手	約24名
女子	3～6年生	稲城市各チームに在籍する女子	制限なし



## 4. 活動内容

## 4. 活動内容



### ① 年間活動計画

各カテゴリ別に年間活動計画を立てます。

ref:2025年度稲城Girls年間活動計画

### ② トレーニング計画

カテゴリ別、活動日ごとに、トレーニングメニューを事前に展開します。  
稲城トレーニングシステム - 少年サッカー - 11ブロック



#### トピックス

日付	概要	詳細	
3月29日	● <b>試合結果</b> 町田招待選抜少年サッカー大会 野津田公園陸上競技場他	予選 <a href="#">静岡県中西部トレセン 0-2</a> <a href="#">FC浦和 0-2</a> <a href="#">多摩選抜 4-0</a>	5.6トーナメント 八王子選抜 2-4 フレンドリー U10町田選抜 1-1 立川選抜 1-2
3月26日	◆ <b>インフォメーション</b> U11ナイタートレーニング中止	天候不良の為、中止します。	
3月21日	■ <b>トレーニング</b> 稲トレ練習 女子14:00~16:00(小作FC) 南多摩スポーツ広場	<b>【テーマ】</b> <a href="#">ポゼッション</a>	

### ③ トレーニング

種別	場所	曜日	時間	カテゴリ	頻度
ナイター トレーニング	ふれんど平尾	木曜日	19:00～21:00	U12	1、2回/月
				U11	1、2回/月
				GK	2回以上/月
デイライト トレーニング	南多摩グラウンド	土曜日	14:00～16:00	U12	随時
		日曜日	グラウンド確保日により 変わります	U11	
				U10	
				女子	

- 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U12、U11合同でトレーニングします。U10ではGKを選出していません。
- 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。
- 移動時は、綺麗な服装とし帰宅時は必ず着替える。サンダル(クロックス含む)は禁止です。

## ④ 試合

招待大会(参加)	<p>近隣地域が主催する選抜招待大会に例年参加しています。 大会により選手を選抜して臨みます。</p> <p>(主な地域) 世田谷区、大田区、目黒区、昭島市、立川市、日野市、多摩市、町田市、調布市、東村山市、東大和市</p>		
招待大会(主催)	<p>稲城市が主催する「稲城市選抜招待大会」をカテゴリごとに開催します。 稲トレ所属選手は全員が参加します。</p>		
	U12	2027年2月21日(日)、23日(祝)	長峰VF、総合グラウンド、南多摩グラウンド
	U11	2026年7月5日(日)	長峰ヴェルディフィールド
	U10	2026年11月8日(日)	総合グラウンド
トレーニングマッチ	女子	2026年9月20日(日)、21日(祝)	多摩市と合同開催を予定
	<p>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計画します。</p> <p>(主な地域・チーム) 多摩市、日野市、昭島市、小金井市 東京ヴェルディJr.ほか</p>		

- 選手は会場の最寄駅に集合し全員で団体行動する。コーチは帯同するが、道案内はせずに選手だけで会場に向かう。
- スマートフォンなどを見ながらの移動を禁止します。事前に会場までの道のりや地図を印刷するなど良い準備をします。
- 会場への往復はきれいな服装で行動する。到着時、帰宅時に着替えること。  
ユニフォーム、サッカーソックス、スパイク、サンダル(クロックス含む)での移動を禁止します。



## 5. スタッフ体制・紹介

# スタッフ体制

		代表		ヘッドコーチ	
		小作 祐史		内山 崇	
		U12	U11	U10	女子
チーフコーチ		浅倉 栄仁 (稲城SSS)	田中 健司 (南山EFC)	渡辺 克己 (長峰FC)	小作 祐史 (青葉FC)
コーチ		大澤 翔鷹 (青葉FC) 栗山 侑大 (青葉FC)	瀬尾 充弘 (坂浜SC) 栗山 侑大 (青葉FC)	高延 勇一 (梨花FC) 長田 公秀 (南山EFC) 佐々木 寿文 (青葉FC)	藤浦 美晴 (稲城SSS)
GKコーチ		本間 正一 (プログレッシブTCF)	高延 大河 (梨花FC)		
指導者育成 リーダー		内山 崇 (坂浜SC)		佐藤 格史 (若葉台FC)	

所属チーム	名前	資格	
坂浜SC	内山 崇	JFA 公認C級コーチ	東京都第11ブロックトレセン技術指導部員
	瀬尾 充弘	JFA 公認C級コーチ	
梨花FC	高延 大河	JFA 公認D級コーチ	
	高延 勇一	JFA 公認C級コーチ	東京都第11ブロックトレセン技術指導部員
稲城SSS	浅倉 栄仁	JFA 公認C級コーチ	
	藤浦 美晴	JFA 公認D級コーチ	
FC平尾	花垣 洋司	JFA 公認D級コーチ	
南山EFC	長田 公秀	JFA 公認C級コーチ、キッズリーダー	
	田中 健司	JFA 公認C級コーチ	東京都第11ブロックトレセン技術指導部員
長峰FC	渡辺 克己	JFA 公認D級コーチ	
若葉台FC	佐藤 格史	JFA 公認C級コーチ、キッズリーダー	東京都少年サッカー連盟技術指導部員 東京都第11ブロックトレセン技術指導部員
青葉FC	大澤 翔鷹	JFA 公認D級コーチ	
	小作 祐史	JFA 公認C級コーチ	東京都第11ブロックトレセン技術指導部員
	栗山 侑大	JFA 公認D級コーチ	
	佐々木 寿文	JFA 公認D級コーチ	
プログレッションTCF	本間 正一	JFA 公認A級U12コーチ、GKレベル2	東京都第7地域トレセンスタッフ 東京都第11ブロックトレセン技術指導部員



## 6. 準備していただくもの



	トレーニング	大会
シャツ	白シャツをご用意ください	随時貸与します ホーム:赤、アウェイ:白
パンツ	白パンツをご用意ください	白パンツをご用意ください
ソックス	白ソックスをご用意ください ワンポイントなし	白ソックスをご用意ください 赤ソックスは貸与します
アンダーウエア	指定なし	白をご用意ください
ビブス	年間通じて貸与します 活動に必要なものですから必ずお持ちください オレンジ、水色ビブスに名前を書いた布を、2か所に貼り(縫い)付けてください 個人情報管理および安全確保のため、黄色ビブスは名前なしとします 年度末に回収します、名前を外して返却してください	
シンガード	活動に必要なものです	
ボール	指定ない限り、必ずお持ちください	

忘れ物をしたら、トレーニング不参加、試合出場しません。  
サポート担当として活動に参加します。

女子



	トレーニング	大会
シャツ	白シャツをご用意ください	随時貸与します ホーム:赤、アウェイ:白
パンツ	紺パンツをご用意ください	紺パンツをご用意ください
ソックス	白ソックスをご用意ください ワンポイントなし	白ソックスをご用意ください 赤ソックスは貸与します
アンダーウエア	指定なし	黒をご用意ください
ビブス	オレンジ、黄色を1枚ずつ、年間通して貸与します 活動に必要なものですから必ずお持ちください 個人情報管理および安全確保のため、ビブスには名前なしとします 稲トレを退団するときに回収します	
シンガード	活動に必要なものです	
ボール	指定ない限り、必ずお持ちください	

忘れ物をしたら、トレーニング不参加、試合出場しません。  
サポート担当として活動に参加します。



## 7. 運営費用

## 7. 運営費用



各組織・チームおよび参加選手からの協力金で運営します。

- ① 稲城市サッカー連盟
- ② 稲城市サッカー連盟少年部
- ③ 各チームから協力金
- ④ 選手参加費

U12	U11	U10	女子
10,000円	10,000円	5,000円	5,000円

U12、U11は4月と10月に、5,000円を集めます。



## 8. スポーツ保険

参加する各大会では、「スポーツ保険に加入している」ことが条件になっています。  
 稲トレでは公益財団法人スポーツ安全協会が運営する「スポーツ安全保険」に団体登録しています。加入希望者は手続きします。コープ共済など十分な補償がある保険に別途加入している場合は任意です。

# 1 加入区分・掛金・補償額

2 3 P.2、P.3とを合わせてご覧ください。

●団体活動を行う**4名以上**の方々でご加入ください。

団体の年齢、スポーツ活動の有無、スポーツ活動の種類および補償範囲によって加入区分が異なります。

加入対象者	加入区分 加入区分は加入者ごとに ご選択ください。	補償対象となる団体活動（学校管理下を除く） ※加入手続きをいただいた団体の活動に限ります。	活動の種類			年間掛金 (1人当たり)	対象 範囲	傷害保険金額				賠償責任保険 支払限度額 (免責金額なし)	突然死葬祭 費用保険 支払限度額
			スポーツ 活動	文化 活動等	企業等の 親の スポーツ 活動			死亡	後遺障害 (等級)	事故の日からその日を定めて180日以内 入院 (1日目から/ 日額 180日限度)	通院 (1日目から/ 日額 130日限度)		
子ども (中学生以下) ※特別支援学校高等部の生徒を含む	A1	スポーツ活動 文化活動 ボランティア活動 地域活動	○	○	×	800円	団体活動中 とその往復中	3,000万円	4,500万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故   5億円 (ただし、対人賠償は1人2億円)	180万円
	C 64歳以下	スポーツ活動 (指導・審判を含む)	○	○	×	2,000円 <small>(掛金が安くなりました)</small>	団体活動中 とその往復中	2,000万円	3,000万円	4,000円	1,500円	対人・対物賠償 合算1事故   5億円 (ただし、対人賠償は1人2億円)	180万円
大人 (高校生以上)	B 65歳以上	スポーツ活動 (指導・審判を含む)	○	○	×	1,200円	団体活動中 とその往復中	600万円	900万円	1,800円	1,000円	対人・対物賠償 合算1事故   5億円 (ただし、対人賠償は1人2億円)	180万円

中途加入・中途脱退の場合  
でも年間掛金を適用します。

**傷害保険** 入・通院保険金は医療費の実費ではなく、下表のとおり1日当たりの定額保険金が支払われます。(各自自治体の助成等で治療費が  
かからない場合でも支払いの対象となります。)手術保険金についてはP.5傷害保険[支払われる保険金] (5)をご覧ください。  
**賠償責任保険** 自動車事故によって賠償責任を負った場合は対象外となります。  
 P.6賠償責任保険[保険金が支払われない場合] (2)③をご確認のうえご加入ください。

怪我をしたときは、担当コーチに以下項目(★)を報告してください。

- 団体名、団体代表者の氏名(フリガナ)、電話番号
- ★ 負傷者の住所、氏名(フリガナ)、年齢、電話番号
- 加入依頼番号、加入日、加入区分
- ★ 事故の日時、場所、詳細状況
- ★ 傷害の内容
- ★ 入院の有無



## 9. 運営ご協力をお願い

## 9. 運営ご協力をお願い



### ① メーリングリスト登録

学年ごとにメーリングリストを作成します。翌月の活動案内など情報配信に使用します。

#### ○ 登録対象者

【U10】 全選手

【女子】 今年度から参加する選手のみ

#### ○ 登録期日

説明会当日中にお送りください。

メール本文に、学年、お名前、誰のアドレスか、電話番号を記載して、  
toroku@if.a.tokyo に送ってください。

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。



6年 山田 太郎  
母携帯 000-1234-5678

### ② 保護者ネットワーク構築

各チームごとに保護者代表を選出してください。  
チーム代表の中から、学年代表を選出してください。

## 9. 運営ご協力をお願い



### ③ グループLINE

U12



U11



U10



女子



## 9. 運営ご協力をお願い



### ④ 連絡・情報共有の注意事項

活動や運営に関する確認、お問い合わせは、所属チームの稲トレストッフにお願いします。  
混乱防止のための情報統制、およびチーフコーチの負担軽減が目的です。  
特にグループLINEの使い方にご注意ください。



## 10. 2025年度活動実績

チームなど	人数
FC府中	1
府ロクジュニアユース	4
府ロクレディース	1
プログレッソTCF稲城ジュニアユース	10
icl	1
FC杉野	1
三菱養和調布	1
調布FC	1
GAFC	1
FC.GLORIA	1
部活	3
その他	2