

## サッカーの指導過程に関する試案

松本 光 弘

### A study on the progressive coaching in soccer

Mitsuhiro MATSUMOTO

The infant, childhood and adolescence periods were considered to be very important in the progressive coaching of the ball game sports such as soccer in the standpoint of the human growth and development.

These growth and development stages assumed to correspond to the elementary school, junior and high school, college and/or university periods in reference to the educational system in Japan.

In this study, the process of the progressive coaching in soccer were investigated based upon the Japanese educational system.

The main contents of the discussion of this study were as follows;

- 1) Mental and physical problems.
- 2) Tactical, technical and physical fitness problems.
- 3) Coaching concerned problems.

Key words : Soccer, Progressive coaching

#### I. 序 文

日本サッカーの底辺の拡大は目を見張るものがある。(財)日本サッカー協会登録選手数を見ても、1979年度が273,887人に対し1987年度は669,419人と約2.5倍の増加を示している。近年の少年サッカーの盛隆をみたとき、この年齢層の競技人口はさらに多くの数を数えることができるのではなかろうか。

この底辺の拡大に対し、国際的な視野に立った競技成績は今一つで、1968年メキシコ・オリンピック3位入賞以来、オリンピック及び、ワールドカップへは代表を送ることができないでいる。これに対し、各方面から意見が出されている。特に日本の学校制度による一貫指導の欠如についてである。その一例が、1987年10月30日付け毎日新聞<sup>1)</sup>の記事である。

これに対し、日本のサッカーの統括団体である(財)日本サッカー協会は、1976年少年サッカー指導

教程試案<sup>1)</sup>という小冊子を技術委員会指導部中小部会の名において出している。また、1979年には'88年五輪メダルへの道と題し<sup>2)</sup>、一貫指導の道程について、技術委員会として発表している。しかし、それから10年を経た現在'88五輪メダルへの道を目指しながら、隣国韓国ソウルで開催されたオリンピックには一步手前まで行きながら、予選で破れ、本大会出場は果たせず、前述のような指摘が依然としてなされている。この原因は何か。これまで発表された内容についてはなんら間違いはなく、この内容を確実にこなしていけば、それ相当の成果をあげることができる。要は、その運用、すなわち内容の詳細な提示とその確実な実施が必要であるとの判断に立ち、より具体的な、より理解しやすい内容まで掘り下げ、提示することを試み、ここに公にするものである。

ここでは一貫指導の中心となる、小学校、中学校、高等学校、大学・社会人を取り上げ可能な限

り詳細かつ具体的に検討を加えた。くしくも、1988年(財)日本体育協会の競技力向上に関するスポーツカリキュラムの開発研究事業にサッカーが取り上げられ、今後一貫した指導方法の確立を目指し、事業が実施の運びとなった。これが、この事業の目的達成のための試案となればこれにこしたことはない。

## II. サッカー指導過程試案

### 1. 指導の発展段階その1 (6才～11才)

#### (1) 指導過程 (Table 1参照)

#### (2) 具体的解説

●自主活動意欲を育てる。=サッカーが好きで好きでたまらなく、やりたくてしょうがない状態

にする。自分からやりたいという心を育てる。練習が休みで喜ぶ子供より、ほっといてもやる子供にする。

●教えすぎない。=子供は大人のミニチュアではない。大人の考えの枠にとじこめないこと。子供独自の発想がある。但し、しつげとの関連注意。(しつげは教えていけないといけない。)

●ヒントを与える。=ヒントの与え方。(5W1H, ① When いつ・② Where どこで・③ Who だれが・④ What なにを・⑤ Why なぜ・① How to どのようにして。How much どのくらい)

●サッカーの世界での夢を育む。=サッカーの世界の広さ、外国との関連などを示してやる。(見せたり、教えたりできる。)

●身のこなし。=自分の動きを支配できると共に、他のものに自分の動きを合わせたり (同調)、

Table 1. The process of the progressive caching in soccer (elemetary school)

年 令	(6 才 ~ 11 才)
精 神 面	◎自主性を育てる。 自主活動意欲を育てることが大切であり指導においては“教えすぎ”ないよう注意をし、ヒントを与えるに止め、そこからでてる子供の発想を大切にしよう。 ◎サッカーの世界での夢を育むことが大切。
身 体 面	◎柔軟で機敏な身のこなし。 ボールを伴った練習により、身体の調整機能を発達させる。
ステップ	① 慣 れ る
主 眼	<u>遊 び の サ ッ カ ー</u> 遊びのサッカーの中から本能的ゲームセンスの醸成を計る。 《 感 覚 》
スキル 及び 戦術	◎ボールに対する慣れを自然に発達させる。 ◎感覚的に技術を習う。 ゲームの中から感覚的に技術を習い自然のうちに使い方を身につける。 ◎ <u>個を大切に</u> 。 ゲームの中では特に個人を大切に、プレーは部分的、局面的(自分と相手、自分と隣の味方等)なものにとどまっても良い。
指導上の 留意点	◎特にスモールゲーム(2対2・7対7等)を多く取り入れ、自分達のゲームのやり方により、自然に色々な動き・技術を自分で覚えさせる。 ◎サッカーの好きな子供が一人でも増えればそれだけでも大成功と云わねばならない。 ◎良い見本をたくさん見せてやるのが大切。

避けたりすることができるようにする。

●遊びのサッカー。=①失敗が許される。試してみる。出来るときと出来ないときがある。出来るときを多くする。子供のうちは失敗が許される試合でよい。勝つためには失敗が許されなくなる。②やりたい時にやれ、止めたい時に止められる状態。止めたいと思ったとき休める練習形態をつくる。子供のリズムは小刻みである。休めばつぎまたやるようになる。

●感覚。=この年代ではまず本物を見ること。また、いろいろなことを膚で感じる。こと。(国際試合など大観衆の競技場の雰囲気を感じた経験があればプレーヤーとしても臆さないようになる。) 視・聴・嗅・味・触の五種の感覚(五感)のうち、特に視覚と触覚の二つの感覚を大切にす。

●自然に発達させる。=子供は子供の成長以上には決して大きくならない。能力も心の発達もしかり。それを無理に引き伸ばそうとすると身体や心に障害が起きる。自然の発育・発達と共に伸ばす。植物を育てるように良い環境のもとで成長するような環境をつくるのが大切。

●感覚的に技術を習う。=前述。常に全体的な物の把握ができるように。指導者がゲームに入っているいろいろなプレーを見せることが大切。あまり部分を強調しない。スローモーションなどはあまり見せないで生のスピード感を感じ取らせる。

(3) 戦術的・技術的・体力的内容

主な指導内容

- 技術(スキル)を習得すること。
- 個人・グループ戦術を習得すること。
- ゲームの中で指導すること。

戦術指導の段階

◎低学年

- 個人戦術の導入。(細かいことをいわず、させてみる段階)

◎高学年

- 個人戦術の基礎。(或程度の理論的説明を加え理解の上に行わせる段階)
- グループ戦術の導入。

攻撃における戦術的課題と内容

- 2対2・3対3のゲームも1対1の出現回

数が多くなるように行う。(ゲームは、ボールコントロールドリブルパスという型を多くする。その中で中心課題はドリブル)

◎低学年

- ドリブルを各種行わせる。失敗してもよし。フェイントの導入。(ステップ、ボール動かし中心のもの)

◎高学年

- 1対1, ドリブル中心。
  - ①DFとの距離遠い時, 何を行っても良い。
  - ②フェイントをかける時期。フェイント各種が行えること。(スピード中心でないもの。)
  - ③DFとの距離近い時, スクリーニング。(あまりこの時期は好ましくない)

守備における戦術的課題と内容

◎低学年

- 相手の動きについて行く。
- 相手が失敗したらすかさず自分のボールにする。

◎高学年

- 1対1における守備の間合いに注意。
- 相手にできるだけつめ寄る。(出来たらブロック)
- 相手の動きについて行く。
- 相手のドリブルを失敗させる。
- 相手とボールの間に体を入れる。

シュート技術

- ゴールキーパーと1対1になった時のやり方。

ドリブルの技術

◎低学年

- 初歩的横, 縦のドリブル。ボールを動かすドリブル。

◎高学年

- 横, 縦のドリブル。
  - \*ボールを動かすドリブル。
  - \*相手の動きを見るドリブル。
  - \*相手の動きに対応したドリブル。(突破)
- 上体・ステップ・ボール動かしてのフェイント。

キックの技術

◎低学年

- インステップ。  
(目的) シュート。前方へのパス。

◎高学年

- インステップ。(足首固定の時期)
- インフロント。
- アウトフロント。
- インサイド。  
(目的) シュート。横(後方)と前方へのパス。

ボールコントロールの技術

◎低学年

- 前方から来たボールを前方に止める。(胸・腹・足裏)

◎高学年

- クッションと角付けの2つの方法について教える。(胸・腹・大腿・インステップ・インサイド・足裏・アウトサイド)
- フェイントとコントロールの組み合わせ開始。

ヘディングの技術

◎低学年

- 積極的にはさせない。自然発生的に行うのは良い。

◎高学年

- 基本=首の固定はしっかり身につけさせる。(障害防止)

ゴールキーピングの技術

◎低学年

- 特定な人をさせず全員がやってみる。

◎高学年

- 大体の特定人物をGKとする。
- キャッチングの基本を教える。(正面の転がったボール, 正面の腰下, 腰上のボールのキャッチ)
- キック=パントキック
- 横のボールは, 足や手ではじき出す程度。  
ダイビングは初歩的なもの。

スローインの技術

◎低学年

- 大体できれば良い。

◎高学年

- 正しいスローインの習得。
- しなやかに遠くへ投げられるようにする。

体力

◎高学年

- スピード。(敏捷性)
- 柔軟性。

(4) 指導上の問題点

基本的練習形態

◎低学年

- 5対5のミニゲーム。
- 時々3人位にしたミニゲーム。
- ゾーンゴールのミニゲーム。

◎高学年

- 3人あるいは5~7人のミニゲーム。
- 1対1のゲーム。(最も重要視する練習形態)
- 2対2のゲーム。
- ゾーンゴールのミニゲーム。

コート大きさ

◎低学年

- 35~50×50~68m。(1・2年生はもっと小さくて良い)

◎高学年

- 40~50×60~75m。

ゴールの大きさ

◎低学年

- ハンドボールゴール。

ボールの大きさ

◎低学年

- 3号。

◎高学年

- 4号。

試合時間

◎低学年

- 2×10~15分。

◎高学年

- 2×20分。

シューズの条件

◎低学年

- 柔らかいシューズが望ましい。

◎高学年

- スパイクシューズ。(練習時は柔らかいシューズ)

週間当たりの試合回数

◎低学年

- 1回。

◎高学年

- 1回。

週間当たりの練習日数

◎低学年

- 2～3回。

◎高学年

- 3～4回。(一週間に2日はフリーな日)

1回当たりの練習時間

◎低学年

- 60分。

◎高学年

- 60～90分。

一人のコーチが受け持つ人数

◎低学年

- 20～30人。

◎高学年

- 30人前後。

禁止事項

- 罰によって子供達を動かそうとしてはいけない。
- オスグットシュラッテル病=痛みを訴えたら休ませなければいけない。

2. 指導の発展段階その2 中学生(12才～14)

(1) 指導過程 (Table 2参考)

(2) 具体的解説

●自我の確立。=子供から大人にさしかかる重要な時期。自分というものができ、他人に対し好き、嫌いという判断をするようになる。自分の存在をいつも確かめ、認められたとき、その人は行動を起こす。

●自己向上意欲を育て・・・=目標(やること)をはっきりしてやり、それに至るプロセスを示し、それを実行できるようにする。その実行の過程では、評価が大切な要素。実行があれば善し悪しは別にして、必ず評価をしてやる。実行のない場合には評価をしない。

●正しいチームワーク。=チームの構成員が努力し合う中で生まれてくるもので、何もやらないところにチームワークはない。また、チームワークの醸成は組織の中での個の評価にある。仲良くすることがチームワークではない。仲間の努力を認めて信頼感が生まれる。他人を認め、自分も認められるようにする。

●スタミナ向上へのスタート。=身長が伸びる時にスタミナ作りが良いとされている。この時期はそのまっさかり。早い者は小学5～6年から少しづつ行っても良いのではないか。特に、心肺機能を鍛える。

●考えるサッカー。=考えるとは、意識することである。意識することは、分析的に物事を考えることである。技術や戦術を分析的に考え(教え)、それを反復して習得し、統合した技術・戦術の完成へともって行く。

●判断。=まわりの状況の把握→それに従った判断→プレーの実行→成功 or 不成功。判断をするためには知識(基準)が必要。

●技術の選択と習熟。=判断を参考に、選択の良否、習熟の度合いを見れる場の設定が大事。

●技術の反復練習。=この時期ではこの事が最も大切。個々の技術の分習になるかもしれないがそれでも良し。徹底的にボールと親しみ、ボールをあやつれるようになることを目標とすべし。この時期は練習(ボールとかかわる)時間が長くなる。

●個人からグループへの戦術の発展。=後述。

●ゲームイメージへの戦術の発展。=本当の良いゲームを多く見せてやる。

●ルールの理解。=定期的試合の中でルールも教える。

Table 2. The process of the progressive coachig in soccer (Jonior school)

年 令	(12 才 ~ 14 才)
精 神 面	◎ <u>自我の確率。</u> ◎ <u>自己向上意欲を育て自己向上へ努力する習慣をつける。</u> ◎ <u>正しいチームワークの理解。</u> チームの目的を意識した上での個人の責任感・競争心の育成。
身 体 面	◎ <u>バランスのとれた総合体力の養成。</u> ◎ <u>スタミナ向上へのスタート。</u> 特に肺機能の能力向上は、この時期を逸してはならない。但しゲームやボールを使ったサッカーの練習を通しての総合的なスタミナの養成を計ることが大切である。
ステップ	② 基 礎
主 眼	<u>考 える サ ッ カ ー</u> 本能的サッカーから理性的サッカーへの発展。 意図のあるプレー、工夫するサッカーが大切。 〈 判 断 〉
スキル 及び 戦術	◎ <u>技術の選択と習熟。</u> 状況に応じた技術の発揮ができるようにする。 ◎ <u>技術の反復練習。</u> 遊びの中で身につけた本能的な技術がより正確にできるように技術の反復練習も必要になってくる。 ◎ <u>個人からグループへの戦術の発展。</u> ◎ <u>ゲームイメージの獲得。</u> 試合の流れを知り、その中で自分のプレーを関連づけて考えられること。 ◎ <u>ルールの理解。</u>
指導上の 留意点	◎ <u>自覚して学べる時期である。</u> 考えて試合をすることが最も重要であり、サッカーは自分で苦しい状況の中から切り抜けられた時、自分で覚えるものである。従って、速さや強さを要求するよりも、正確さと意図あるプレーを大切にしたり、時間をかけて育てることが大切である。この時期の試合における“サイドコーチ”は最も慎むべきものである。

(3) 戦術的・技術的・体力的内容

主な指導内容

- パーフェクトスキルを目指して練習すること。
- 個人・グループ・チームの戦術の理解と実行ができること。
- 守備と攻撃両面ができる選手作りをすること。(切り換えの速さを含め)
- リスタート、ルールの理解、スポーツマンシップの理解と実践ができること。
- システムについて実践面ばかりでなく理論的にも理解すること。
- 定期的な試合を設定してやること。(できればリーグ戦形式)

チーム全体の戦術的課題と精神的裏付け

- リスタート。(ルールの理解)
- システム (ポジションプレー) の初歩の理解。
- ルールの精神、フェアプレーとは何かについて理解させる。
- 仲間作り、自分達 (子供達) の世界を大切にしたりしてやる。
- 良い方面 (積極性、各種アイデア) は大切にしたりしてやる。但し、悪い方面 (自己中心、悪い生活習慣、例えば時間を守らないなど) は厳しくしつける。悪いところを矯正するあまり、枠に入れた状態で良い方面への伸びを消さないようにする。(重要且、難しい問題)
- 価値観 (物事に対する基準) が出来上げがるとき。その方面にも気を配る。(クラブ育ちと学校体育育ちの違いなど)

戦術指導の段階

- 個人戦術の展開。(他の要素との関係を踏まえながら実行できるようにする段階)
- グループ戦術の基礎及び展開。
- チーム戦術の導入及び基礎。

攻撃における戦術的課題と内容

- 1対1のドリブル突破の完成。(小学生期のステップ、ボール動かしのフェイントに加えた相手を抜くあらゆる方法を身につけること)
- 後方からのボールの受け方。
- グループ戦術の基礎。(2対2)
  - ボール保持者。(パス or ドリブル)
    - \* 1対1で抜くのか、パスするのか。
    - \* パスしたらその後はどうするのか。
    - \* 1対1で抜いたらその後の2対1の時の考えは。(パス or ドリブル)
  - ボールなしの動き。(サポートするのか突破か)
    - \* 突破の動きをするのか。
    - \* サポートの動きをするのか。
      - (サポートのタイミング, サポートの角度, サポートの距離)
    - \* 突破・サポート両方の組み合わせ。(動きのフェイント)
    - \* パスを受けた時。
      - ①ダイレクトでパスをするのか。
      - ②一度止めてからパスをするのか。
      - ③ドリブルするのか。
        - ・ 抜くのか。
        - ・ キープするのか。
- 戦術的課題。
  - \* パスアンドゴー。
  - \* オーバーラップ。(クロスオーバー或いはスイッチ)
  - \* ワンツーリターンとスルーパス。
  - \* 守から攻への切り換えの速さ。(速攻)
- 各ポジションの攻めの練習。

守備における戦術的課題と内容

- 1対1の守備。
  - \* ドリブルコースの限定。
  - \* 身体の寄せ。(自分側への切り換えしは

必ず取る)

- \* タックル。(ショルダーリングを含む)
- \* 相手とボールの間への身体の入れ方。
- \* 失敗の誘発。(積極的なさそいの行動)
- 2対2の守備。
  - ボール保持者のマーク。(第一ディフェンダー)
    - \* パスコースを切ることとドリブルコースの限定。
    - \* 相手にできる限り近づく。(プレッシャーライジング)
      - (これはまだ筋力が充分でないため完全にはできないだろう。)
  - ボールなしの攻撃者のマーク。(第二ディフェンダー)
    - \* 第一ディフェンダーのカバーリング。
    - \* ボールなしの攻撃者のマーク。(マークの3原則)
- 2対1の守備。
  - \* シュートコースをあげない。
  - \* ディレイ。
  - \* ゴールキーパーとの連携。
- 戦術的課題。
  - \* ディレイと寄せ。(1対1における)
  - \* カバーリング。
  - \* 指示とワンサイドカット。
  - \* マークの3原則。
  - \* 攻から守への切り換えの早さ。

シュート技術

- ゴールキーパーと1対1になった時のやり方(2)。
- ドリブルシュート。
- 前からのボールのシュート。
  - \* 転がったボール。
  - \* 浮いたボール。
  - \* 弾むボール。
- 横からのボール(センターリング)のシュート。
  - \* 転がったボール。
  - \* 浮いたボール。
  - \* 弾むボール。
- うしろからのボールのシュート。
  - \* ダイレクトシュート。
  - \* コントロールシュート。

- 強さもさることながら正確さを強調する。

#### ドリブルの技術

- スピードの変化を入れたフェイントとドリブル。
- スクリーニングと突破の組み合わせ。

#### キックの技術

- すべてのキックの種類習得。
- キックの質の習得。(浮いたボール、転がったボールなど)
- ダイレクトでのキックの習得。
- 強さを少し強調する。  
(目的) シュート。パス。(グラウンド全体に展開できる前段階)

#### ボールコントロールの技術

- すべての方法を教える。
- あらゆる質のボールについて教える。
- 繰り返しが大切。

#### ヘディングの技術

- 基本(首の固定、目を開く、上体の振り)を教える。
- 正確にボールを扱えること。
- ジャンプのタイミングを重視。
- 片足ジャンプ。方向変換の大体をマスターする
- ダイビングヘッド。

#### ゴールキーピングの技術

- 立った状態でのキャッチの技術の完成。(第2の壁を作る)
- セービングの基礎。
- キック。(ドロップキック、パントキック)
- スローイング。

#### スローインの技術

- しなやかに遠くへ正確に投げる。

#### 体力

- スピード。(敏捷性)
- 柔軟性。
- 持久性。(エンデュランス)

#### (4) 指導上の問題点

#### 基本的練習形態

- 3対3のミニゲーム。
- 2対2のゲーム。[最も重要視する練習形態]
- 1対1のゲーム。
- 2対1の中央ゴールゲーム。

#### コート大きさ

- 68×105m。(正規)

#### ゴールの大きさ

- 2.44×7.32m(正規)

#### ボールの大きさ

- 5号

#### 試合時間

- 25～30分×2。

#### シューズの条件

- スパイクシューズ。

#### 週間当たりの試合回数

- 1回～2回。

#### 週間当たりの練習日数

- 4～6回。(最低一週間に1回はフリーな日を)

#### 1回当たりの練習時間

- 90～120分。

#### 一人のコーチが受け持つ人数

- 30人前後。

#### 禁止事項

- オスグットシュラッテル病=痛みを訴えたら休ませなければいけない。

#### 3. 指導の発展段階その3 高校生(15才～17才)

#### (1) 指導過程 (Table 3参照)



Table 3. The process of the progressive coachig in soccer (High school)

年 令	(15 才 ~ 17 才)
精 神 面	◎自己の確立・自己のサッカー感の確立。 ◎精神的な持久性の強化。 ◎自己の具体的な主体性のある目標の設定と追及の姿勢。
身 体 面	◎総合的な体力強化のスパート期。 パワーアップへのスタート。 計画的, 継続的トレーニングが大切。
ステップ	③ 発 展
主 眼	<u>勝 つ サ ッ カ ー</u> ダイナミックな試合に通じるサッカーを目指す。  《 意 図 》
スキル 及び 戦術	◎チームの戦術の理解。 チームの一員として統制のとれたゲームが出来るようにする。チームとしての成果が修められるときである。 ◎個々のスキルに早さと強さをつける。 完全に試合の中で生かして使えるように, スキルの巾も増やして行くときである。 ◎自己のプレーの確立。 スペシャリストの養成。
指導上の 留意点	◎経験ということを除けば, ほぼ完成の域に達しなければならない時期, レベルの上の者は, より上のレベルの者との交流を図ってやることが重要, 子供のサッカーに滞まらないで大きく伸ばしてやろう。

(2) 具体的解説

- 自己の確立。=自分は何の様な人間か, 他人と比較して自分の良いところ, 或いは不足するところは, 自分は何のために生きるのか, 自分が自分以外にできることは何かなどを考えることができる様になる。  
自己のサッカー観の確立も同一線上にある。  
夢でなく, 現実をみつめる。そのためにサッカーの環境をより大きなもの(プロなど)にしてやらねばならない。
- 精神的な持久性の強化。=あらゆる場面で対処できる人間の育成。その様な場面に遭遇させる。(外国遠征, 他スポーツ, 野外活動等)
- 自己の具体的な主体性。=将来計画がたてられること。それには, それだけの情報を

入れてやらなければならない。(外国, 日本リーグ, 会社, 大学等)

- 総合的体力強化のスパート期。=スピード, パワー, スタミナ。計画的継続的トレーニング。一生活を律する。一指導される段階。
- 勝つサッカー。=勝つためのすべてを学ぶ。90分(80分)後に勝ちを治めるためのすべての手段を身につけはじめる。
- 意図。=判断にもそれはいえるが, 基準, 観点(ポイント)を明白に持っていること。個々については後述。
- チーム戦術の理解。=チーム戦術とは何か。(後述)
- 個々のスキルに速さと強さを。=スピード下, プレッシャー下, かつ, 狭い地域で通用するスキルの追及。
- 自己のプレーの確立。=ポジションの決定。

自分の特徴を自覚しそれを磨く。

### 主な指導目標

- パーフェクトスキルを目指して練習すること。
- 個人、グループ、チーム戦術の理解と実行ができること。
- 守備と攻撃両面ができる選手作りをすること。(切り換えの速さを含め)
- リスタート、ルールの理解とスポーツマンシップの理解と実践ができること。
- システムについて理解すること。(ポジションの役割の理解と実践)
- サッカーについて実践面ばかりでなく理論的にも理解すること。
- 定期的な試合を設定してやること。(できればリーグ戦形式)

### (3) 戦術的・技術的・体力的内容

#### チーム全体の戦術的課題と精神的裏付け

- チームプレーの原則の理解。(攻撃の5原則、守備の5原則)
- 攻撃と守備の切り換えの速さ。  
中学生期から要求されるものであるが特にこの時期に強調する。
- 速攻と遅攻。  
これも同様に中学生期から要求されるべきもの。
- 集中ディフェンス。  
オフサイド・トラップを含め、チーム全体としての守備の同時性の理解と実行。
- 将来の自分の生き方について高校3年間に種々情報を与え、思考させて、できればある程度の決定ができるように指導する。
- 自分の特徴(個性)の把握とそれを伸ばすことに努力すること。そして一人立ち(自分で判断すること)できるようにする。

#### 戦術指導の段階

- 個人戦術の完成。(目的とねらいを適時に確実に行える段階)
- グループ戦術の展開及び完成。
- チーム戦術の展開及び或程度の完成。

#### 攻撃における戦術的課題と内容

- 2対2での突破の完成。(1対1の状況は確実に攻撃者が有利な状況にする)
- 3対3の攻撃的課題。  
〈3人目の攻撃者の考えの導入〉
  - ①1つ先を読むパス。
  - ②スペースを作る動き。スペースを使う動き。
  - ③ミラーパス。(動くミラー)
  - ④第3の動き。
  - ⑤スペースへのパスと人へのパス。
  - ⑥消える動き。
  - ⑦動きの連続性と同時性。  
(ボールを動かす→ボールは疲れない!)  
(チャンスとなったら全員同時に動く)
- チームの戦術的課題。
  - \*集中ディフェンスの切り抜け方。
  - \*オフサイド・トラップの破り方。
  - \*オープン攻撃の必要性と仕方。
  - \*サイドチェンジ。
  - \*速攻の仕方。(前述)
- 各ポジションの攻めの練習。

#### 守備における戦術的課題と内容

- 自分のマークすべき攻撃者に仕事をさせない。(全試合を通じて)
- 3人目の攻撃者に対する守備の考え。
  - ①スペースマーキングとマンマーキング。
  - ②マンツーマンディフェンスとゾーンディフェンス。
  - ③パスコースとドリブルコースの限定。(臨機応変なプレーをできなくする)=拘束
- チームの戦術的課題。
  - \*守備における同時性。
  - \*集中ディフェンス。
  - \*オフサイド・トラップのかけ方。
  - \*速攻に対する対処。  
(速攻されないためのでだて)  
(速攻がかからないようなボールの失い方)

#### シュート技術

- 中学生期のシュートをより早く、より確実に。

- 特にコントロールからのシュートは、一連の動作として完成させる。
- ダイレクトシュートの精度を上げる。

#### ドリブルの技術

- あらゆるフェイントとドリブルの組み合わせ。
- 早い勝負。
- 1対1の状況だったら、10回やったら7～8回攻撃者が勝つ。

#### キックの技術

- 距離が出せること。(オールコートへの展開)
- 人へのパス、スペースへのパスなど、方向、高さ、強さ、質の完成。
- 読まれないパス。
- 早い振りのキック。(シュート)
- 正確で強いキック。(シュート)

#### ボールコントロールの技術

- 完成(正確さと速さ)の段階。相手のプレッシャーがなければどんなにスピードをあげても確実にできる。

#### ヘディングの技術

- 高く、大きく[クリヤー]。低く、強く[シュート]。正確に[パス]。あらゆる種類(方向、強さ、高低)のボールを処理し、飛ばせること。
- 競り合いの中でのヘディング。

#### ゴールキーピングの技術

- 素質=身体的条件(身長、反射神経など)の最終判断。
- セービング(キャッチ、パンチング)などすべてのGKの技術の習得。
- ポジショニング、BKとの連携の習得。
- 身体的トレーニングの開始。

#### スローインの技術

- ねらったところへ、ねらった早さで投げられるようにする。(距離を出すことをねらう)
- 受け手とのコンビネーションができる。

#### 体力

- スピード。
- パワー。
- 柔軟性。
- スタミナ。(持久性)
- 強さ。

#### (4) 指導上の問題点

##### 基本的練習形態

- 5対5(7対7)のミニゲーム。(ハーフコート)
- 3対3のゲーム。(4対4のゲーム)[最も重要視する練習形態]
- 1対1のゲーム。
- 2対2のゲーム。
- 3対2の中央ゴールゲーム。

##### コートのおおきさ

- 68×105m

##### ゴールのおおきさ

- 2.44×7.32m

##### ボールのおおきさ

- 5号。

##### 試合時間

- 40～45分×2。

##### シューズの条件

- スパイクシューズ。

##### 週間当たりの試合回数

- 1～2回。

##### 週間当たりの練習日数

- 5～6回。(最低一週間に1回はフリーな日を)

##### 1回当たりの練習時間

- 90～150分。(合宿時を除く)

##### 一人のコーチが受け持つ人数

Table 4. The process of the progressive coaching in soccer (College and/or University)

年 令	(18 才 以 上)
精 神 面	◎より厳しい条件下での自己啓発による人間性の向上。 ◎チャレンジする気持ちを失わせないように。 細心且つ大胆にチャレンジする気持ちを持ち続けさせること。自分で枠の中に引きこもらず “初心”を忘れないことが、大きく伸びるためには大切である。
身 体 面	◎生理的限界への挑戦。
ステップ	④ 完 成
主 眼	<u>キャリアをつかむ</u> より厳しい条件を求め、よりレベルの高い相手との切磋琢磨により経験を積み、自己のサッカー を確立する。 《 経 験 》
スキル 及び 戦術	◎より厳しい状況下でのスキル発揮を目指す。
指導上の 留意点	◎より厳しい状況を設定してやるのが大切である。 練習試合の組み方、公式試合の持ち方。 より上の相手との試合、国際試合、国内及び海外遠征等。

●30人前後。

**禁止事項**

●負傷したら無理をさせない。

4. 指導の発展段階その4 大学生・社会人 (18才以上)

(1) 指導過程 (Table 4参照)

(2) 具体的解説

●人間性の向上。=成熟した人間とは、①自分自身の他に自分の力を注ぐことのできる対象を持っていること。②自分の行動を客観的に見つめることができること。③自分が接するさまざまな問題を総合的に理解し、自分の活動のすべてになんらかの意味や価値をみいだすこと。

●チャレンジする気持ちを失わせないように。=リフレッシュと正しい評価。(バーン・アウト・シンドロームの本を参照)

●生理的限界への挑戦。=人間としての生活の中ですべてをサッカーに注入。

●キャリアをつむ。=計画的な積み上げ、外国遠征、上のチームとの対戦、下のチームでの確認、記録で残すことによる再現性の確立。

●経験。=常に評価をおこたるべからず。

●より厳しい状況下でのスキルの発揮。=その前提としてはチャレンジの意欲をかりたてる。名誉、報酬、やり甲斐、達成感、存在の価値、その上に高いイメージを持つこと。

世界のサッカーの確認。

(3) 戦術的・技術的・体力的内容

主な指導内容

- ハイプレッシャー下で確実にプレーができること。
- ハイスピード下で正しい判断、正確なプレーができること。
- スペースのない状況下で確実にプレーできること。
- 正確さ。
- 速さ。
- 強さ。
- 持久性。

チーム全体の戦術的課題と精神的裏付け

グラウンド上でのあらゆる条件下で、適切な判断のもとでプレーができること。  
 あらゆる条件とは・・・気象条件—暑さ、寒さ、風、雨、雪など。

グラウンド条件—土、芝生、柔らかか、堅いなど。  
 地理的条件—国内、国外、ホーム、アウェイなど。

戦術的条件—ハイスピード、ハイプレッシャー。  
 身体的条件—体格的ハンデ。  
 精神的条件—相手からのかけ引き、観客からのプレッシャー。

●大人としての人間関係。

好き嫌いのみで人間の行動は決まるものではない。目的に対していかに協力できるかが大人の条件。

戦術指導の段階

- 個人戦術、グループ戦術、チーム戦術の完成と応用。(応用とは、すべてを統合して行えると共に、セオリー以外のアイデアも出せること)

攻撃における戦術的課題と内容

- 3対3、或いは4対4の突破の完成。
- オープン攻撃と中央突破。
- 攻撃の手をできるだけ多くする。
- チャンスとみた時の全員での攻撃。
- 各ポジションの攻めの練習。

守備における戦術的課題と内容

- 自分のマークする者に仕事をさせない。(自

分の仕事のまっとう)

●戦術的課題。

- \*チーム全体での相手攻撃の限定。(前線からの守備)
- \*守備における同時性。(カバーリングの強化=ゾーンディフェンスの強化)
- \*オールコートプレス。

各ポジションの守りの練習。

シュートの技術

プレッシャー下での早さと正確さ。

- 一瞬の出し抜きのシュート。
- パワー・シュート。(中、長距離シュート)

キックの技術

- 高校段階の発展、応用。

ヘディングの技術

- 高さ、スピード、逆モーションの中での競り合いができること。

ゴールキーピングの技術

- ペナルティエリア全体をカバーできるだけの判断と身体的能力。
- あらゆる試合場面について対処できるようにする。
- リーダーとしての人間性を磨く。(他の人よりハードなトレーニングに打ち込む)

体力

- スピード。
- パワー。
- 柔軟性。
- スタミナ。
- 強さ。

(4) 指導上の問題点

基本的練習形態

- 7対7 or11対11のゲーム。[最も重要視する練習形態]
- 2対2のゲーム。
- 3対3のゲーム。
- 4対4のゲーム。

コートの大きさ

●68×105m

ゴールの大きさ

●2.44×7.32m

ボールの大きさ

●5号。

試合時間

●45分×2。

シューズの条件

●スパイクシューズ。

週間当たりの試合回数

●1～3回。

週間当たりの練習日数

●5～6回。

1回当たりの練習時間

●90～150分。(合宿時を除く)

一人のコーチが受け持つ人数

●30人前後。

禁止事項

●スポーツマンとしての生活に努める。

参 考 文 献

- 1) 荒井義行・山本俊一, 記者の目 毎日新聞 1987年10月30日 朝刊。
- 2) 浅見俊雄・宮下充正・渡辺 融 (編), 現代体育・スポーツ体系 第9巻 コーチングの科学, 講談社, 1974。
- 3) 浅見俊雄・宮下充正・渡辺 融 (編), 現代体育・スポーツ体系 第24巻 サッカー ホッケー アイスホッケー, 14-142, 講談社, 1974。
- 4) 安藤照子 (編), 朝倉保育基礎講座2 精神の発達, 朝倉書店, 1972。

- 5) 塩谷英樹「少年層の充実をトップの強化に」サッカーJFA NEWS, 5:342-349, 1979。
- 6) Federation International de Football Association, The FIFA/Coca cola World Youth Academy, 1987。
- 7) Hughes, C., Soccer Tactics and Teamwork, EP Publishing Ltd., 1979。
- 8) Hughes, T. 前川俊一(訳), トム・ブラウンの学校生活, 英宝社, 1961。
- 9) 池田 潔, 自由と規律—イギリスの学校生活—, 岩波新書, 1988。
- 10) 菊池章夫・斎藤耕二(編), 社会化の理論, 有斐閣双書, 1979。
- 11) 菊池章夫「発達の過程」馬場道夫・吉岡 伸(編)人間教育の心理学, 第一法規, 1984。
- 12) 菊池章夫「発達課題の問題」月刊高校通信 東書 現代社会倫理 政治・経済, 249:1-5, 1985。
- 13) 黒須 充・松本光弘「選手育成からみたクラブスポーツと学校スポーツの比較研究」未発表論文 1988。
- 14) 松本光弘「少年サッカー指導の課題」月刊トレーニングジャーナル, 11:79-82, 1988。
- 15) 松本光弘「'88キリンカップ戦評」サッカーJFA NEWS, 59:56-59, 1988。
- 16) ニューアン・B.・ニューアン. P. (福富 護・伊藤恭子訳), 生涯発達心理学, 川島書店, 1980。
- 17) 西ドイツサッカー協会 (編), 最新サッカー教程 2, 日本スポーツ出版社, 1986。
- 18) 西ドイツサッカー協会 (編), 最新サッカー教程 3, 日本スポーツ出版社, 1988。
- 19) 大島 襄・河野照茂「成長期の運動メニュー」からだの科学, 137:47-51, 1987。
- 20) 田中純三「体育指導, コーチの側からみた問題点」臨床スポーツ医学, 4-7:779-784, 1987。
- 21) 時実利彦, 教育学叢書20情操・意思・創造性の教育, 第一法規, 1969。
- 22) 梅本堯夫・麻生 誠 (編), 教育学講座 発達と環境, 学研, 1979。
- 23) Wade, A., The FA Guide to Training and Coaching, M & G Ltd., 1979。
- 24) Yazaki, K. 「伯国蹴球見聞録 第3回」サッカーダイジェスト, 8:115-117, 1987。
- 25) Yazaki, K. 「伯国蹴球見聞録 第5回」サッカーダイジェスト, 10:123-126, 1987。