サッカーにおける特殊技術の指導法の開発（その１）
―ダイビング ヘッド―

松 本 光 弘

Development of Coaching Method for Special Soccer Technique (Part 1)
—Diving head—

MATSUMOTO Mitsuhiro

The purpose of this study was to develop an effective and safe coaching procedure for diving head in soccer.

This coaching method consists of 12 steps induced from the author's experience.

Key words: Coaching method, Soccer, Diving head

Ⅰ．緒 言

本研究はサッカーのダイビングヘッドの効果的，且安全な指導過程を開発することを目的にしている。この指導方法は筆者のこれまでの指導経験から導き出されたものである。この指導方法は１２段階から成り立っている。

サッカーのゲームにおいてダイビングヘッドは攻撃時の相手ゴール前，守備時の味方ゴール前のいわゆるバイタルエリアで多く使われる。これは空中にあるボールを自分の身体をダイビングさせる状態で頭に当てることからこのように呼ばれるようになった。その特徴は立位の状態では通常とらえることができないボールがヘッディングでき，攻撃時では守備側より一歩先にボールに触れることができ，その上，頭部という球形の部位でボールをとらえるため，ボールの飛ぶ方向の予測が難しく，特に相手ゴールキーパーにとっては対応が非常に困難なシュートとなる。守備時では，味方ゴール前で攻撃者へのパスをインターセプトするなど相手よりも先にボールに触り，ゴール前のバイタルエリアからボールをクリヤーすることで危険をいち早く回避することができる。ボールの移動に対するダイビングのタイミングの難しさ，ダイビング後の身体の処理，特に安全性の問題，それを行う判断と勇気，成功した時の力強さ，何よりもこの技術は誰でも，何時でもできるというものではなく，習得には特別の段階を踏んだ練習が必要であり，その習得の難しさからこの技術を完璧にパフォーマンスとして実行する者へは畏敬の念といっても良い感情を周囲の者は持つこともある。この技術はサッカーのゲーム場面で重要な攻撃時の意外性，守備時の緊急性の要素には欠かすことができない重要かつ特殊な技術である。この技術が必要な時，必要な状況でより多くのプレーヤーによって実行されるようになったなら，サッカーのゲームはさらに魅力あるものになると確信している。しかし，闇雲にこの技術を試みたのではその特徴である動作開始のタイミングの難しさやヘディング後の身体の処理の安全性の問題などから大きな怪我につながりかねない。

この技術は習得すればプレーの幅が大きく広がるにも関わらず，前述の安全性の問題が主たる原因となり，これまでは積極的な指導がなされず，その結果として特殊な技術としてあまり一般的にゲーム中で用いられなかった。また，この技術を紹介する書物はあっても詳しい段階をおった効果的な指導法の提示がなされた書物はなく，わずかに石井[4]永嶋[8]大沢[11]岡野[12,13]の著書に指導の手掛

かりが示されているに過ぎない。特に，安全性を考慮した段階的指導や技術習得の効果に重点をおいた段階的指導について紹介を行っているものは見当たらない。ダイビングヘッド後の着地方法の具体的動作の紹介と指導，ダイビング動作から着地動作への移行，ヘディング動作とダイビング動作の連動，それにそれぞれの動作習得段階における注意点の提示は本研究で独自に示す点であり，本研究はこの点について具体的に提示することを主なねらいとしている。ここで，注意すべきことは指導者のもとで，段階を踏み，各段階の注意点を確実に点検しながら習得させることが必要である。また，練習環境，特に着地する地面の状態を安全なものとすることが大切で，理想的には芝生のフィールドで行うのがもっとも良いのは言うまでもない。しかし，ここに示した内容を段階的にステップを踏んで指導すれば，土のフィールドでも安全に，効果的にこの技術を習得することができると考える。このような特殊技術を指導する場合，もっとも重要なのは学習者のレディネスの問題である。学習者の発育・発達を無視することは効果的な指導がなされないばかりでなく，重大な事故にもつながりかねない。発育・発達には個人差があり一概にどの年齢がもっとも良いということは言えない。又，このような技術の指導にもっとも適した年齢に関する研究も今のところ見当たらない。しかし，これまでの指導経験から言えることは，このダイビングヘッドは年齢が高くなり，身体面，心理面の双方が充実してからでも習得は可能である。但し，効果的にこの技術を習得する年齢層は存在すると考えられる。この技術習得の適時の年齢についての科学的データの裏付けは現在のところ持ち合わせていないが，サッカーの指導現場で良く言われているゴールデンエイジ(10～12才頃)後半からポストゴールデンエイジ(12～16才頃)がこの技術習得の最適時であることはこれまでの筆者の指導経験上言える。もちろん，指導者の指導能力によってはこの年齢以前あるいはこれ以後でも習得させることは可能であることは言うまでもない。また，ここで言う指導者の指導能力とはその指導対象者(プレーヤー)の発育・発達の個人差，各指導段階で発揮されるパフォーマンスに対し，観点をしっかり把握して行うチェックと個人差を見抜く能力である。特に観点のチェック項目は各指導段階に示した「注意」であることを強調する。

これに類似した動作は他のスポーツ種目では，バレーボールのフライングレシーブがそれに相当する。この技術の指導にあたっては指導者から投げられる(サーブされる)ボールによって習得の程度や安全性が大きく左右される。安全，且効果的な指導にはこの点についても充分配慮することが必要である。

Ⅱ 方法

1）指導対象者

氏名 N.Takuya(写真モデル)，N.Junya

年齢 10才の一卵生双生児(1987年12月14日生)

サッカー歴 4年

身長，体重，運動能力，サッカースキル

	N.Takuya	N.Junya
体重(Kg)	30	27
身長(cm)	129.8	128.7
垂直跳び(cm)	28	27.5
反復横跳び(点)	32	33
立ち幅跳び(m)	1.55	1.44
50m走(sec)	8.88	8.93
懸垂(回)	4	5
リフティング(/1min)	99	95

2）指導日時

1998年8月8日(土曜日)

天候 晴れ

3）指導場所

つくば市高野台 宮本グラウンド(88m×64mの天然芝フィールド)

(運動能力テスト，サッカースキルテストは同日，筑波大学陸上競技場で行った)

4）撮影方法

カメラを固定し，15m離れた位置で試技を行った。

5）撮影使用カメラ

Sony. Digital Handycam DCR-VX1000

6）編集，分析，その他

Avid. MCX(MAC)

Sony. Video Cassette Recorder WV-D10000

Sony. Color Video Printer CVP-M55

Avid. MCX(MAC)に映像を取り込み，編集及び分析をし，それをSony. Video Cassette Recorder WV-D10000に再生し，Sony. Color Video Printer CVP-M55でプリントアウトした。

Ⅲ　指導の実際

1）事前指導(ウォーミングアップを兼ねて)

1．軽いランニング
2．長座開脚，身体の周りを地上でボールを転がす
3．仰臥，胴部位に沿ってボール回す
4．仰臥，頭上のボールを両足で挟み足部へ移動，それを両手で頭上に移動，繰り返し
5．伏臥，腹部で身体を支え，両手でボールを投げ上げる
6．伏臥，腹部で身体を支え，両手でボールを地面にバウンドさせる
7．伏臥，腹部で身体を支え，左右の手でボールを交互に地面にバウンドさせる
8．両足ジャンプ，両手でジャンプにあわせ地面にボールをバウンドさせる
9．両足ジャンプ，両手でジャンプにあわせ地面にボールをバウンドさせ，股間でバウンドさせ，180度回転し連続する
10．長座，片足でボールを蹴り上げ，立ってキャッチ
11．立位，上方にボールを放り上げ，前転，起き上がりキャッチ
12．立位，上方にボールを放り上げ，バービー，起き上がりキャッチ
13．立位，上方にボールを放り上げ，後転，起き上がりキャッチ
14．長座，投げられたボールをヘディング
15．長座，投げられたボールを方向を変えてヘディング

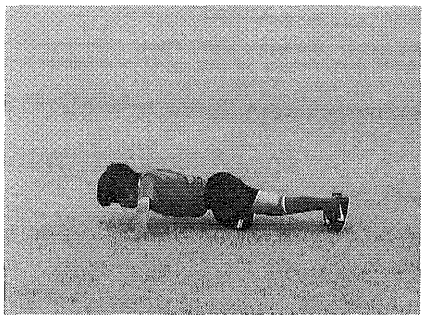
2）本指導

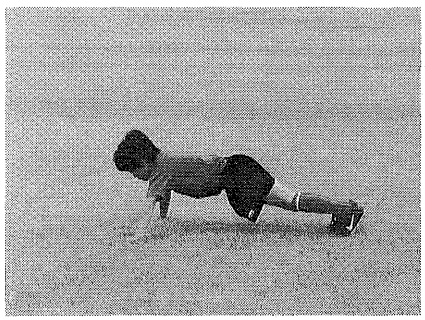
ステップ1

腕立て伏せ，5回

〈注意1〉やりすぎでの腕部の筋肉疲労を避ける。

［ねらいと確認事項］ここでは着地時の衝撃を最初に受け止めるための腕の力が充分であるかの確認をすることが主な課題である。これが充分でない状態ではこの技術習得は不可能であることは言うまでもない。





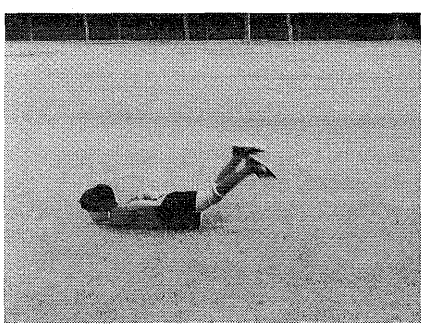
ステップ1　腕立て伏せ

ステップ2

腹ばい，シーソー

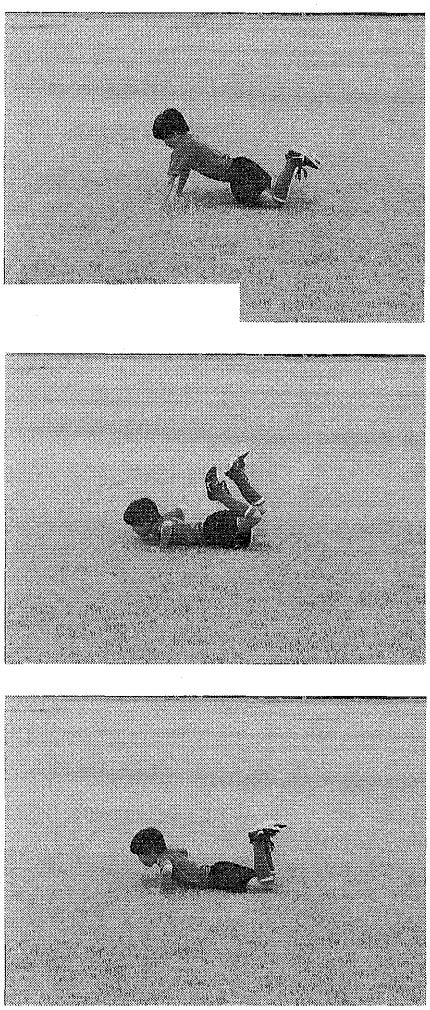
〈注意2〉両手を背中で組んで行うと効果的がある。

［ねらいと確認事項］ねらいは腕による最初の着地から身体全体を安全に着地させるための動作として必要不可欠なもので下肢のあおりと背筋の使い方を習得する。



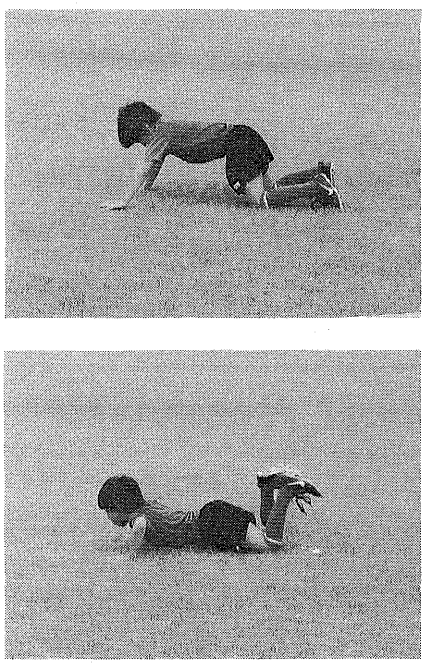
ステップ2　腹ばい，シーソー

ステップ3
腕の突き放しを使ったシーソー
〈注意3〉手指は前方に向けて接地する。手指が体幹に向き，いわゆる肘が張る状態にならないこと。
〈注意4〉脚の膝を曲げ，足を高く保ち，足の爪先が地面を強打することを避ける。
［ねらいと確認事項］手の着地から胸部，腹部，大腿部への接地の移行による衝撃を緩衝する動作の習得をねらいとし，それが滑らかに繰り返しできるようにする。



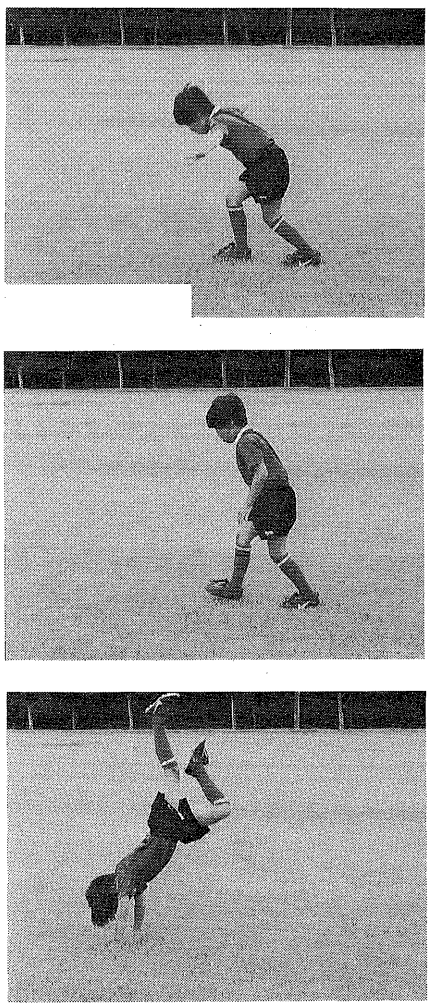
ステップ3　腕の突き放しを使ったシーソー

ステップ4
四つん這いから腕を使って胸を接地させながらスライドさせる
〈注意5〉手の着く位置と注意3に特に留意する。
［ねらいと確認事項］着地後の衝撃を和らげる効果のために行うもので，胸の着地後，腕の力を使って積極的に身体全体を前にスライドさせているかを確認する。
また，この動作を連続して繰り返し行えることが必要である。



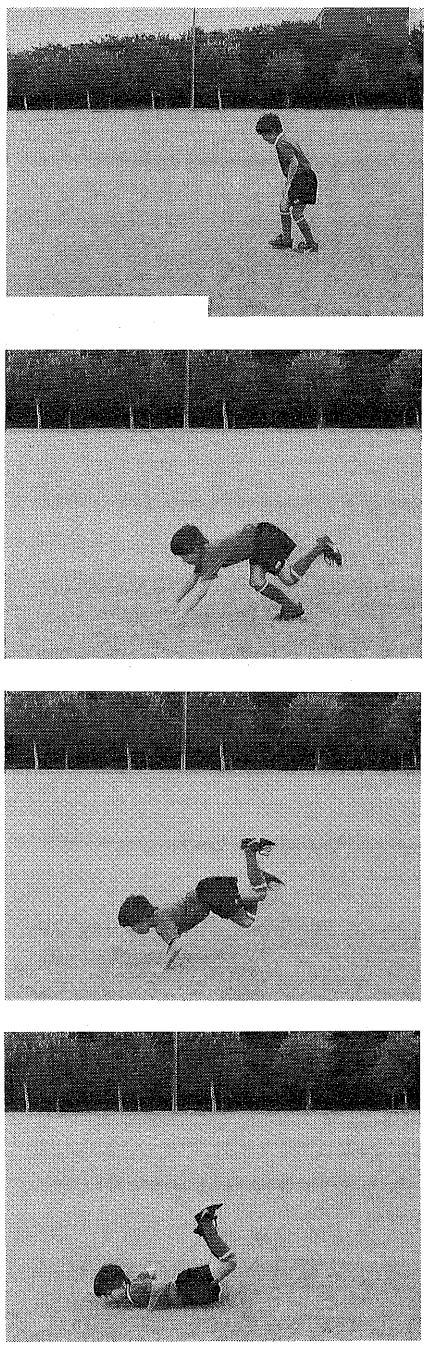
ステップ4　四つん這いから腕を使って胸を接地させながらスライドさせる

ステップ5
立った姿勢から逆立ち
〈注意6〉必ず両足を前後させ，片足で踏み切る。以降の指導段階でも片足踏み切りで行う。
［ねらいと確認事項］ダイビングヘッド後の着地が手から胸部への移行が重要なポイントとなるので脚部が頭部より高い位置に置かれることが必要である。そのため必ずしも完成された倒立でなくても良い。



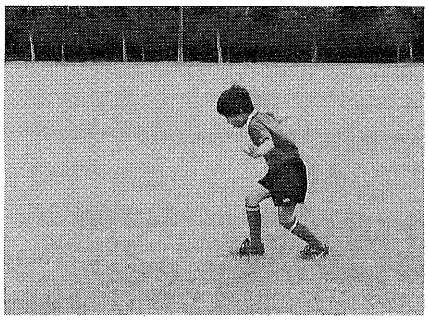
ステップ5　立った姿勢から逆立ち

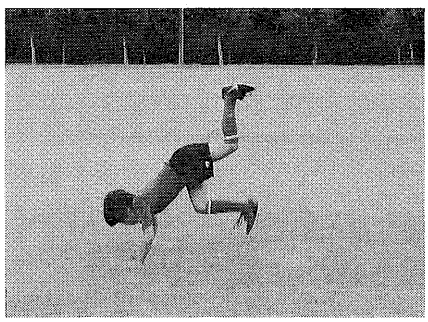
ステップ6
倒立から胸付けシーソー
ステップ5とステップ3とステップ4を組み合わせて行う。
［ねらいと確認事項］この3つのステップを組み合わせて行い，それらが滑らかに結合されることをねらいとしている。初めは低い姿勢から行い，次第に高い姿勢に持っていく。下肢と爪先が上方に保たれ，地面を爪先が強打しないことを確認する。

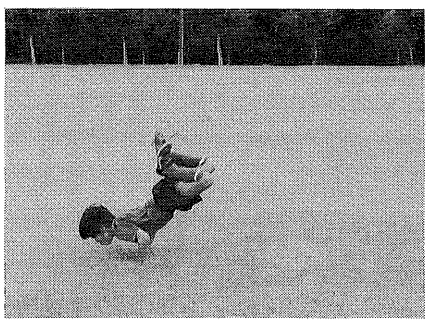


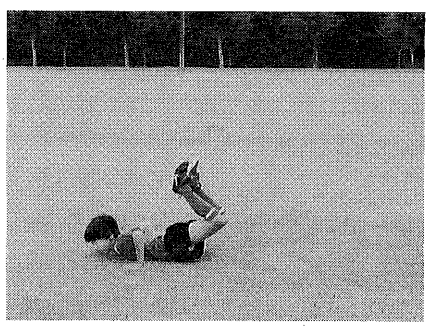
ステップ6　倒立から胸付けシーソー

ステップ7
積極的なジャンプからのダイビング着地
ステップ6を積極的に前方に着地し，身体を処理する。









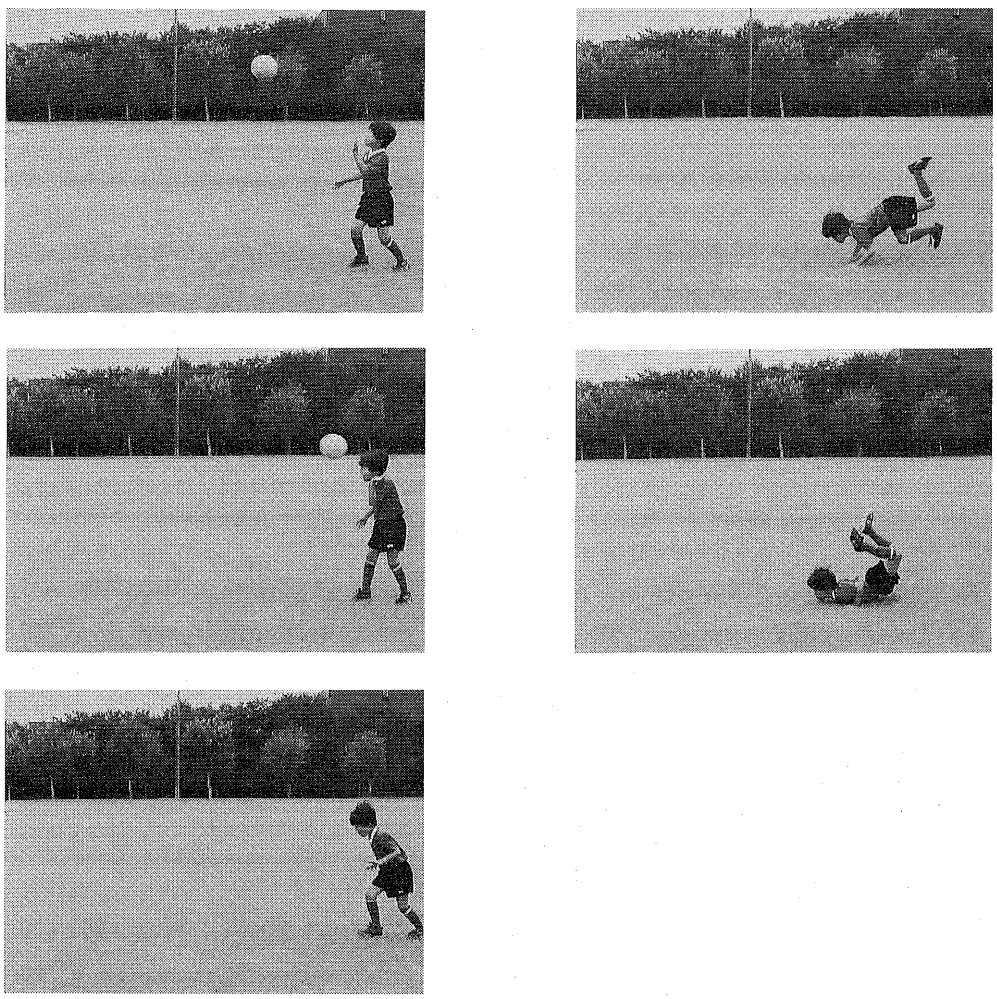
ステップ7　積極的なジャンプからのダイビング着地

［ねらいと確認事項］この段階ではボールがない状態では自信を持って積極的にダイビングの動作が行えることを確認する。

ステップ8
スタンディング ヘッド
［ねらいと確認事項］両足を前後させたスタンディングヘッドを行うことを確認する。

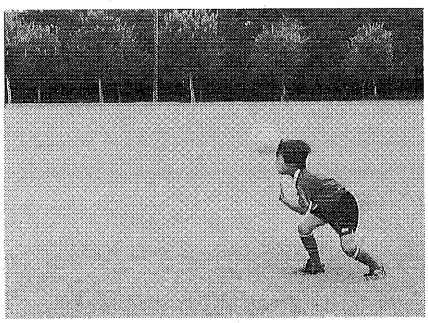
ステップ8　スタンディング ヘッド

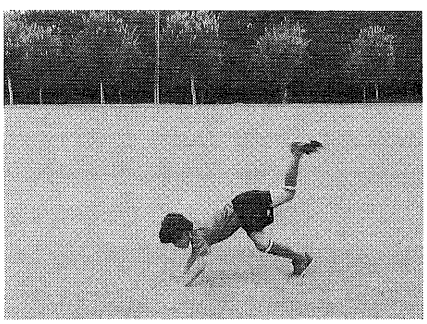
ステップ9
スタンディング ヘッド そしてダイビング
ステップ8を行って，その後にステップ6または7を行う。
〈注意7〉ヘディングとダイビングの動作は完全に切り離して行う。
［ねらいと確認事項］注意7を確認し，2つの動作を意図的に意識して行うことを最重要事項とする。

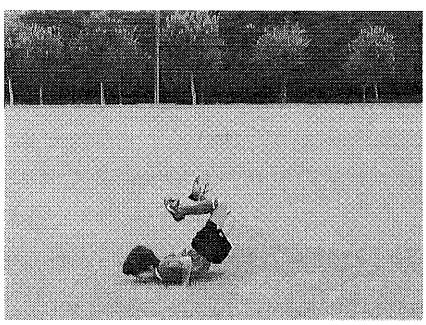


ステップ9　スタンディング ヘッド そしてダイビング

ステップ10
ヘッディングしながらダイビング
〈注意8〉両足を前後させ，低い姿勢から行う。
［ねらいと確認事項］ステップ8とステップ6または7を結合する。ヘディングとダイビングの結合は，初めに低い姿勢からゆっくりした動作で行う。ボールをサーブする側(コーチ等)は，ボールの高さ，スピードなどに注意深い配慮が必要である。特にダイビング後の身体の処理が前段階の着地動作と同じかどうかの確認をする。

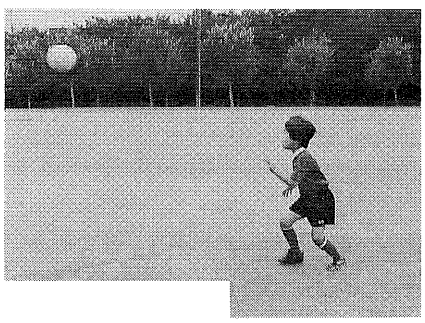


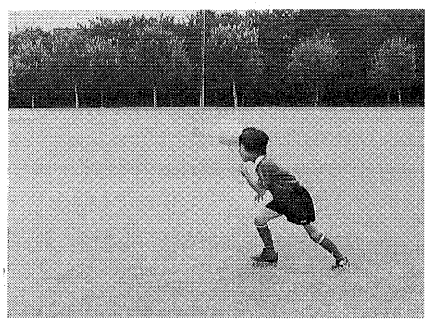


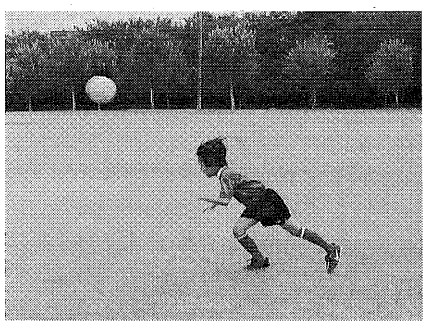


ステップ10　ヘッディングしながらダイビング

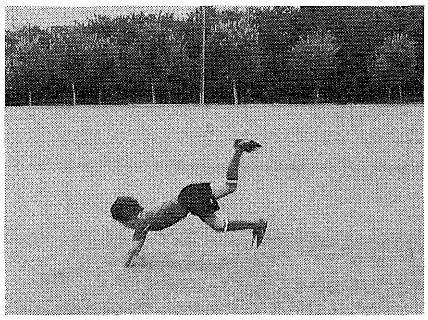
ステップ11
積極的なダイビングヘッド
［ねらいと確認事項］能力に合った高さと早さのボールを投げ，積極的にダイビングヘッドをさせる。

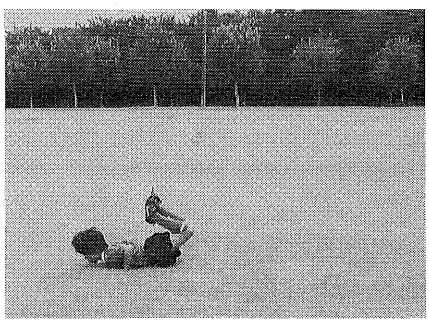






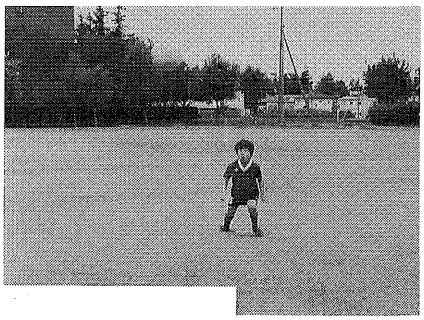
ステップ11　積極的なダイビングヘッド

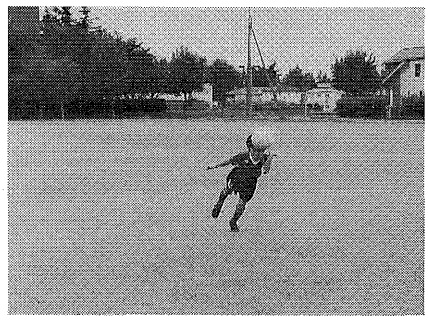




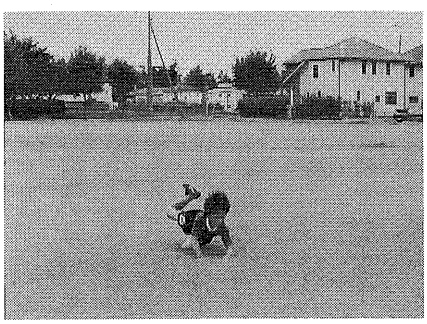
ステップ11

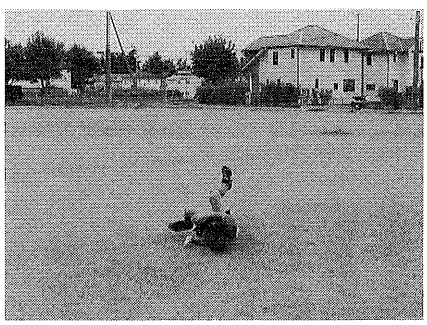
ステップ12
方向を変えるダイビングヘッド
〈注意9〉身体の発育・発達の程度によって指導の可否を決定すること。今回の対象者は2人中1人はステップ12を遂行する腕力を中心とした身体の処理能力を持ち合わせていたが，写真モデルとなった対象者(N. Junya)はそれまでに達していなかった。結果として彼は着地後ローリングして衝撃を回避した。この技術指導にはどの程度の発育・発達が必要かの確かな指標は確認していないが，経験的に今回の対象者が早期指導の限界にいると思われた。
［ねらいと確認事項］ボールが来た方向に返すのではなく，方向を変えて飛ばすには片足踏み切りが効果的である。特にボールを飛ばす方向の足で踏み切り，もう一方の足の身体の前方から後方への膝の屈曲から伸展よる踵のけり動作のような急激な反動を使うとボールに勢いを加えるのに更に効果がある。





ステップ12　方向を変えるダイビングヘッド





ステップ12

Ⅳ おわりに

本研究で取上げたダイビングヘッドの指導法の開発は本来であれば，この技術の動作を科学的手法によって解明し，その結果導き出されるものであろう。しかし，今回の研究は筆者が指導の現場に携わる中で，安全に，効果的に指導することを模索するうち，多くの指導事例から導き出された指導法である。その意味では科学的根拠の裏付けに欠けていることは否めない。しかし，この種の事例は効果的且安全にということが最優先して考えられるならば，経験と事例が重要な要素となりうると判断する。

参考・引用文献

1）萩原武久(1984)：絵で見るサッカー入門，梧桐書院，東京，p69
2）堀田哲爾(1984)：ナガオカ入門シリーズ33，目で見るサッカー教室，西東社，東京，pp138-139.
3）堀田哲爾(1985)：入門シリーズ11，サッカー入門，西東社，東京，pp50-51
4）石井義信(1984)：ジュニア入門シリーズ(2)サッカー，ベースボールマガジン社，東京，pp119-121.
5）加藤　久(1984)：ナツメ・スポーツ・ブック2，サッカー，ナツメ社，東京，p46.
6）加藤　久(1994)：サッカー入門，金園社，東京，pp84-85.
7）長池実(1974)：サッカー教室，大修館書店，東京，p98.
8）永嶋正俊(1970)：サッカー，愛隆堂，東京，pp172-174.
9）浪越信夫(1979)：ドウスポーツシリーズ，サッカー，日本文芸社，東京，pp71-72.
10）成田十次郎(1984)：サッカー，西東社，東京，pp48-49.
11）大沢英雄監修(1964)：小学生シリーズ6，小学生のサッカー連習編，東京，p63.
12）岡野俊一郎(1970)：旺文社スポーツ教室，サッカー，旺文社，東京，pp150-151.
13）岡野俊一郎(1970)：サッカー教室，鶴書房，東京，pp86-87.
14）Trevor Spindler(1993)：Soccer Techniques. The city print buying centre Ltd.. London, pp77-78.
15）吉田幸夫(1986)：少年サッカー，大泉書店，東京，pp115-116.

謝　辞

本研究は平成9年度，平成10年度文部省科学研究費補助金一般研究B(課題番号09480010)の一貫として行われた。また，本研究に御協力下さった方々に厚く御礼申し上げます。