



第4回ホームワーク

保護者、選手の皆様へ

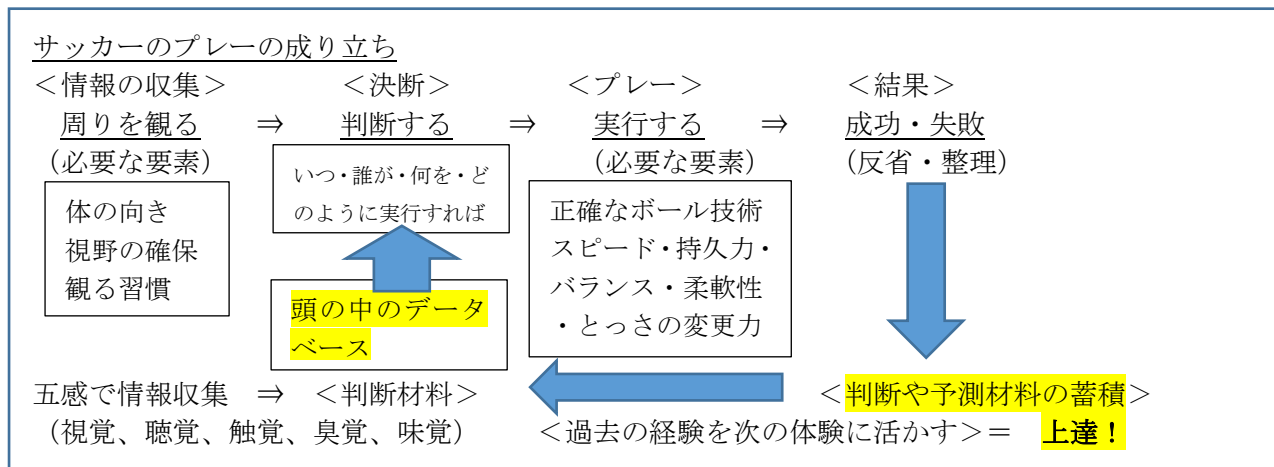
皆さん、こんにちは！新型コロナウイルスとの戦いは、もう少し続きそうですね。この時間を利用して、選手の皆さんには有意義な時間を過ごしてもらいたいと思います。

第4回目のホームワークを考えましたので、お役に立てると幸いです。

前回と同じ、やる、やらないは皆さんの自由です！決して強制しないで下さい。やる気が起きればチャレンジしてみてください。今回から始める方も、一緒に頑張りましょう！

「サッカーの攻撃と守備の5原則」

さて、今回は、サッカーの試合中の「判断と実際のプレーの成り立ち」について下記の通り、私の考えをご紹介します。今回は、実際のサッカーゲームの中で起こる攻撃と守備についてご説明したいと思います。



これは、前回も用いた「プレー確立モデル」です。サッカーが上達するのは、自主練でも、このどこかに自分で自分に働きかけなければ上達しません。

例えば、試合中に「判断する」と言っても、上に書かれているように、「判断」して、「行動(プレー)」に移すまで一瞬のうちに決断し、動き出さなくては、プレーは出来ません。

それでは、その「判断の基準」は、どこにあるのでしょうか？正しい判断をするためには、どうすればいいのでしょうか？上の表の中には、「頭の中のデータベース」と書いてあります。でも、このデータベース(積み重ねられた情報)が、間違っていたら、何度も同じ失敗を繰り返すことになり、チームメイトからの信頼は、得られません。チームの敗戦につながるかもしれません。

そこで、必要なのが、「正しいサッカーの原則(基本の考え方)」を整理して頭の中に入れておくことです。

今回は、昨年のAC芦屋ユナイテッドの雨天で練習中止になったときの講義資料を再度使いながら、順にご説明したいと、思います。



1. サッカーの目標は、ゴール

サッカーの試合中、皆さんは、どこを目標に攻めるでしょうか？誰でも知っていますね！

「サッカーゲームの本質とは？」「どうすれば試合に勝てますか？」

サッカーの目標は、ゴール！

重要なボールの奪い合い！

⇒ 相手よりも多くの得点（ゴール）を上げれば、勝つことができます。

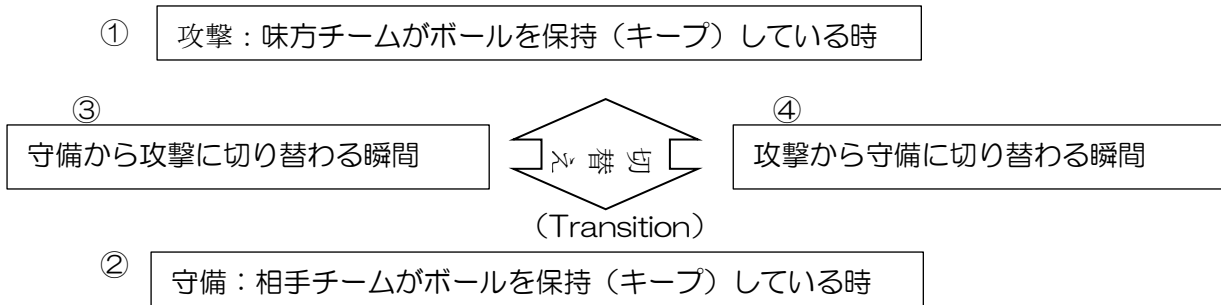
2. ゴールを攻めることと、守ること、これが勝敗を決めるすべてです。

サッカーの攻撃と守備には、それぞれ五つの原則があります。覚えておきましょう！

| ＜試 合＞ | |
|--|--|
| ボールを持ったら（味方ボール） ＜攻撃の時間帯＞ 1. 突破・シュート 2. 攻撃の厚み（深さ・縦パス） 3. 攻撃の幅（広がり） 4. 活動性（可動性） 5. 意外性（だます・欺く） | ボールを失ったら（相手ボール） ＜守備の時間帯＞ 1. 攻撃を遅らせる 2. 深さ（カバーリング） 3. 集中・攻撃方向の規制 4. 守備のバランス（前後左右） 5. 守備における自制 |
| ＜厚み＞ | ＜厚み＞ |

質問) 得点（ゴールを奪う）するには、どうすればいいでしょうか？⇒ ボールの奪い合いに勝つこと！
 まず、自チームがボールを保持していないと、得点出来ませんね。では、チームがボールを保持するために必要なこととはどんなことでしょうか？
 頭の中を整理するために、サッカーの試合中に起こりうる時間帯とグラウンドの場所について考えてみましょう。

＜サッカーには、起こりうる三つの時間帯があります。細かく言うと四つかな？＞



＜選手は、4つのそれぞれの時間帯で、行動内容を変えなくてはなりません！＞
 ＜それぞれの時間帯でチームの一員として、一番に考えることは何でしょうか？＞
 ＜グラウンドのどこで（場所）プレーしているのか？＞
 ＜ボールを失ってもいい場所はどこ？絶対に失ってはいけない場所はどこ？＞



攻撃の基本は、相手にボールを奪われないこと！「ボールの保持」

1. 攻撃の基本は、「相手にボールを奪われないこと！」です。

相手にボールを渡さなければ、失点することは、ありません。

では、ボール保持（キープ）するために必要な方法、技術は・・・？

そして、ボールを失わないように相手ゴールへボールを運ぶ方法、技術は・・・？

(1) 個人でボールを奪われないようにするには、何に気を付ければいいですか？



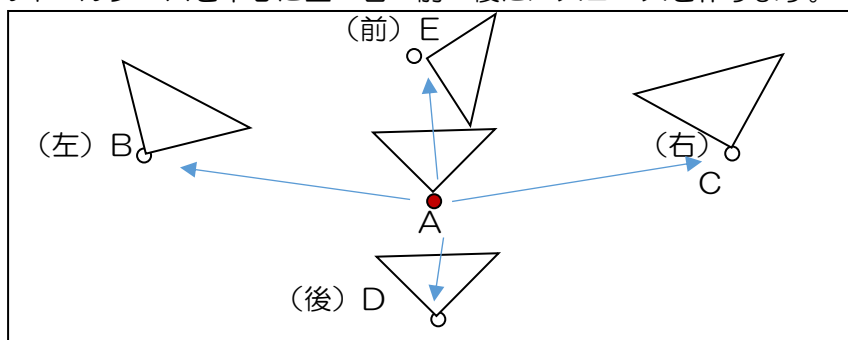
- ① ボールを受ける前に周囲に相手選手がいるかいないかを確認しておく。
- ② 自分にパスが飛んで来たら・・・次のプレーとして適切な方向性を考え、体のどこを使って、どこへボールをコントロールすべきかを考える。
- ③ 次に慌てないで、正確にボールを止める。あるいは、ダイレクト・パスで味方にボールを渡す。ただし、ボールを受ける前に周囲の状況をしっかり把握しておくこと。
ア)「どこで」(グラウンドの位置)でプレーしようとしているのか?(上のグラウンド図参照)
イ)「誰と」味方の位置、相手の位置、(味方・相手)を確認
ウ)ゴールの位置を確認
エ)「どのように」ゴールを奪うための最短の方法は?
- ④ 11のポジションの役割をおおよそ覚えておく。
これは、一度には難しい!5年~10年かかるかな??10年でも早い方かな?!
- ⑤ チームの守備戦術、攻撃戦術を理解し、チームメイトとどのように協力すべきかを理解する。
- ⑥ 相手守備者に接近されたら、相手とボールの間に自分の体を入れて、ボールを奪われないようにしながら、フリーな味方にボールをパスしましょう。

YouTubeなどで上手な選手の動画を観て研究しましょう!貴女のお気に入りの選手は?

2. チームでボールを失わない方法は?

質問(3) ボールを保持(キープ)している味方をどのようにチームメイトがサポートすべきですか?
〈三つの原則〉

- (1) グラウンドを広く使う ⇒ 人口密度の少ないところ、人(相手選手)のいないところへボールを運ぶ。一般的には「オープン・スペースを使う」と言います。相手選手のいない場所へ早くボールを運ぶことで、ボールを受けた選手は、時間的余裕をもって状況を的確に判断することが出来ます。それによって個人のミス(チームのミス)を減らすことが可能です。
また、技術的に簡単なプレー(ミスしにくい技術)を使って攻撃することができます。
- (2) 相手選手より多くの選手をボール周辺に関わらせる。 ⇒ 一般的には、「数的優位な状況を作る」と言います。それによって、攻撃の可能性が増えます。
- (3) ボールを持っている味方(ボールホルダー)へのサポートするときは?
ボールホルダーAを中心に左・右・前・後にパスコースを作ります。



↑
〈攻撃方法〉

- サポートする選手は、相手DF(選手)にマークされないように、サポートするときに、
- 1、サポートポイント(位置)へ移動するときにコース、スピード、タイミングを考える。
 - 2、チームにとってより有利になる次の展開、方向性を意識(アイデアを持って)してサポートする。見える視野(情報獲得のために)が大切です。
- 3、パスの優先順位を考える
- ①得点に直結する味方
 - ②ゴールに結びつきそうな味方(アシストできそうな人)
 - ③味方にとって、有利な展開になりそうな、周囲の状況を把握している味方
 - ④とりあえず安全な味方(相手にマークされていない人)横、あるいは後ろへのパス。
- 次回は守備に方法について解説します。



<体幹トレーニング実技編（2）>

前回の続きです。部屋の中でも出来ます。運動不足解消にご家族と一緒にやってみてください。くれぐれもご無理をされませんように。注意事項を守って行って下さい。

今回も中央学院大学教授の小林敬和氏著の「スタビライゼーション」(ベースボールマガジン社発行)という本からご紹介しましょう。

小林先生は、「正しい姿勢を基盤として獲得された筋力とそのバランスは、正しい技術を構築し、パフォーマンス（競技力）の向上を促す」と言われています。トップアスリートも平素から行っています。前回は、自分のバランス度を測るテストをご紹介しました。テストの結果はどうでしたか？

今回は、初級コースのエクササイズの活用法をご紹介します。

1. 初級エクササイズの特徴

- *筋力がない人でも手軽に取り組める基本的なエクササイズ。
- *中級、上級に進むうえでも、この基本型をしっかりと把握しておくべき。
- *基本（スタート）ポジションから目的とする姿勢（エンドポジション）までのゆっくりとした一連の動作を行い、エンドポジションで一定時間の静止状態を保持し、その後もとの基本ポジションに戻ります。

2. 動作のスピードと保持時間

- *動作は、ゆっくり、正確に行ってください。頭から足の先（かかと）まで、身体全体がまっすぐに姿勢を保てるように行いましょう。
- *動作のスピードは、ライジオ体操のゆっくりしたペース「イチ・ニ・サン・シ・・・」といったリズムで行うといいです。一個間が1秒程度として、それより遅いペースがお勧めです。
- *エンドポジションでの保持時間は8秒間です。

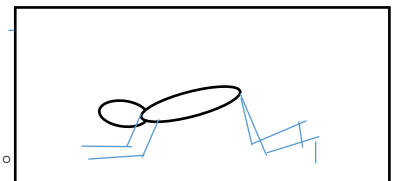
例) 最初の1・2・3・4でゆっくり上げる。5・6・7・8・1・2・3・4（8秒間）しっかり動きを止める。5・6・7・8でゆっくり戻す。これを繰り返す。

3. プログラムの組み方

- *反復の方法・・・各ポジション左右手足で左右を1回ずつ交互に行い、同じ種目を2～3回行う。
- *上の負荷が、軽くなったらセット数を増やしていく。

初級1. 両肘と両膝の4点支持からスタート

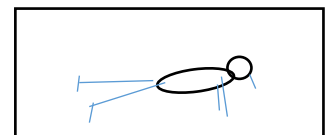
- 4点支持の基本ポジションから片方の手（前腕）を外して、親指を上に向けたまま肘を伸ばしていく。耳の高さまで伸ばしていく。横から見た際に前腕と床と平行になるまでまっすぐ伸ばすことを意識する。この時指先を見ようとせず、あごの位置は基本ポジションのままで行う。



- 左右の腕が終わったら、腕と同じように左右の脚を片足ずつ伸ばす。足首の角度は90度に保ったままで、つま先を後ろに伸ばさないようにする。
- かかととお尻の線が、床と平行になるように伸ばす。

初級2. 両手と両つま先の4点支持からスタート

- 両手、両つま先の4点支持（腕立て伏せの姿勢）から、肩の真下に肘、手首が来るようにまっすぐ手をつく。脚は膝を伸ばしてつま先をつく。両脚のスタンス（幅）は、肩幅に開く。
- 肩関節をしっかりと固めてお腹とお尻を引き締める
- 基本ポジションから片方の腕を床面と平行に上げる。この時片手と両つま先の3点で体を支えることになり、不安定になりやすい。腕を素早く上げると難しいので、ゆっくりバランスをとりながら行う。
- 左右の腕が終わったら、腕と同じように左右の脚を片方ずつ伸ばす。肩、お尻、かかとが床と平行に一直線になるように上げる。
- あごを上げると脚が高く上がりすぎて、背中が反ってしまうので注意。





初級3. 両肩、両かかとの4点支持

○膝を曲げて両かかとをつき、両肩との4点で支持する。

かかとの位置は出来るだけ膝の真下に近いほうがやりやすい。

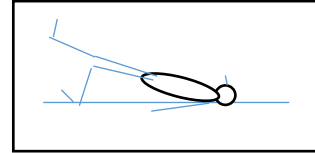
膝関節は90度を保つが、肩幅くらい両膝が離れていてもいい。

○腕位置は、①頭上に両腕を伸ばして床に置く。②かかと方向に伸ばして床に置く。③胸の前で腕を組む。④体の側面にピッタリとつける。の4つがあるが、それぞれ負荷の大きさが違うので、自分の体力に応じて選ぶ。腕が床面についている方が負荷は小さい。

○基本ポジションから膝の高さをを変えずに片脚の膝を伸ばす。

○伸ばした脚は体幹の延長線になるようにまっすぐ伸ばす。足首は90度のまま。

この外にも三点で体を支える方法は、いくつかあります。無理のない範囲で考えて、体の中心を支え筋肉に負荷を与えてみてください。



第4回ホームワークは、以上です。今回は講義が、難しかったかな？

自分のサッカーノートに自分が考えたことや、気づいたこと、質問などを書いておきましょう。

体幹トレーニングは、行った日付と、内容を記録し、感想を添えてください。

また、毎朝体温を計測し、記録しましょう。朝起きた時の気分（上中下の別、あるいは5段階で3とかでもOK）や夜寝る前に、今日自分がやったこと、疑問に思ったことなど、簡単に日記形式で記録しておくこともいいですね！家族や自分をほめてあげることも大切ですよ！

さらにやる気が出てくると思います。次回も、お楽しみに！！

追伸：サッカーに関することなら、皆さんからの質問を受け付けます。個人的に返信します。スマートフォンのショート・メールやご自宅のパソコンから質問してください。私の分かる範囲でお答えしたいと思います。

新型コロナウイルスは、症状が表に出ない人もいるようです。最近、子供まで感染者が出てきました。油断をしないように、こまめに手洗い、消毒、うがいを行い、みんなで力を合わせて頑張りましょう！

2020年4月24日

監督 加藤寛