

サッカー少年へ

サッカーがもっと楽しく、じょうずになるためのお話

Jリーグ・アカデミーエスパルス育成センター

池谷 孝 (Ikegaya takashi)



はじめに

サッカーは世界中でおこなわれている世界でもっともさかんなスポーツです。空き地とゴールとボール一個と仲間^ながいれば、どこでもだれとでも一緒にできるスポーツです。

これは、サッカー少年の君が、もっとサッカーがじょうずになってサッカーを楽しめるようになるヒントとして書いたものです。コーチや、お父さんお母さんに読んでもらったり君自身^きが気軽に読んで、役立てられるところがあったら自分のサッカーに生かしてほしいと思います。

サッカーをもっと楽しもう

君はなんでサッカーをやっているのかな??!

サッカーが好きだから?友達といっしょにプレーすることが楽しいから?Jリーガーになりたいから?それともお兄ちゃんがやっていたからかな?

たぶん理由^{りゆう}はいろいろだよ。でも、いまサッカーを楽しんでいる君が、いまよりもっとテクニックが身について、ボールと友達になって、サッカーがもっとじょうずになれば、君のサッカーはもっともっと楽しいものになるはずだね。だからそうなるために、いまのうちに、ボールテクニックをたくさん身につけられるよういっしょうけんめい練習してほしいと思います。

1. 技術(ボールテクニックや基本)を身につけることがいちばん大切

よいお手本を見て、まねをする

練習の最初に、フェイントやトラップやキック、ヘディングなどのテクニックや正しいフォームや練習のやり方を、コーチや上手な友達にやって見せてもらって、それをしっかり目で見てもマネをしよう。そして、わからないことがあったら、どんなことでもいいからコーチに聞いてみるんだよ。

サッカーのテクニック、フォームやプレーの正しい習慣^{しゅうかん}を身につけることはとても大事なことだ。テレビやビデオで、よいプレーを見て、そのイメージを大事にしてマネすることもすごくいいね。

くりかえしくりかえし、できるようになるまで練習する

あるスポーツ心理学^{しんりがく}の先生から聞いた話だけど、どうしたらテクニックが身につくかっていう質問の答えは、ブラックボックスのなかにあるんだって。つまり、答えは脳^{のう}のなかのまっ暗な箱の中にはいってわかっていないんだって。それがわかればコーチも君もおおよろこびなんだけどね。

でも、テクニックを身につけるには、いいプレーを目で見ても、いいイメージを頭に焼きつけて、くりかえしくりかえし練習するとすごくいいんだって!

だからサッカーでも、よいお手本をしっかりと見て、正しいやり方や正しいフォームで、『くりかえしくりかえし』練習することがいちばんの上達のはや道だよ。

練習して、そのテクニックやプレーがすこしできるようになったら、つぎは、ミスしないで10回連続^{れんぞく}してできるようになることだね。そうなったらもうそのテクニックは君のものだよ。

特に、サッカーの試合では、相手とボールをうばいあう1対1の場面がものすごくたくさんあるから、相手をぬくテクニックと相手のボールをうばうテクニックをしっかりと身につけたいね。

また、ボールをとめる、ボールをパスする、ドリブルする、シュートするなどのサッカーのテクニックは、サッカーの基本だからしっかりと身につけてほしい。

ボールをとめるときは、最初のボールタッチ（ファーストタッチ）がうまくいくように練習してほしい。ボールへの最初のさわり方で、次のプレーがうまくいくか失敗するが決まってしまうからね。次のプレーを考えたさわり方をしてほしい。

パスでは、正確なインサイドキックができるようになること。

ドリブルでは、自分の得意なフェイントを身につけたいね。

そして、サッカーのテクニックは、「まわりをよく見ること（判断）」と結びついているから、練習のときからできるだけ頭をキョロキョロ動かしたり、からの向きを工夫したりしてまわりのようすがいったいどうなっているのかを見るクセ（習慣）を身につけてほしい。それが、試合のなかで、よい判断をして、よいテクニックを発揮することにつながるからね。昔のある有名な選手なんかは、線路ぞいの道路から、走っている電車の中の乗客の顔を見分ける訓練をしたらしいよ。君も普段からよく見るってことを意識していたいね。

反対に、テクニックが身につくと、ボールをあんまり見なくてもプレーできるようになるから、顔があがってまわりが見やすくなる。そうすると、つぎになにをしなきゃいけないかっていう判断力もあがる。だからどちらも大切だよ。

見ることは、視力とも関係するから、目を悪くしないことも大切だ。だから、テレビゲームのやりすぎはよくないかもね。

試合で君がボールをもっているときは、まわりをよく見て、練習で身につけたテクニックをつかってプレーすることが大切だ。そして、言葉や目で合図して、まわりの仲間とのコミュニケーション（助け合い）がうまくとれると、より楽しく試合ができるはずだよ。

コーチのいうことをよく聞いて集中して練習する

コーチのいうことを理解してすぐやろうとする選手は、じょうずになるのがはやい。サッカーは試合の時間がかぎられたスポーツだから、ただなら長く練習するのはよくないし、試合にも役立たない。だからコーチのいうことをよく聞いて

集中して練習するのが大切だ。そうすると練習時間も短くてすむしね。もちろん、君がわからないことはわからないままにしないでコーチに聞いてみることもだよ。

2. 試合で活躍しよう

サッカーでいちばん大切なことは、まずゴールに向かいシュートすることだ。そして、自分たちのゴールを守りシュートをさせないことだ。

サッカーの試合には、君たちのチームがボールを持っているとき（攻撃）と相手チームがボールを持っているとき（守備）とどちらでのボールでもないときの3つの時間がある。さらに、君がボールを持っているときと、もっていないときがある。こういう時間の、場面場面でやらなきゃいけない約束を戦術っていうんだ。

攻撃のとき君は、まずゴールに向かおう。ボールを受ける前にまわりをよく見て、相手のマークからはなれてフリーになって、ボールを迎えにいて、いいコントロールをして（一回でしっかりコントロールしよう）、パスかドリブルかシュートかを選んで、パスしたあとすぐにサポートする動きをくりかえそう。これはかんたんな個人の戦術だよ。スペースがなかったら、サイドチェンジしてグラウンドを広く使って、みんなで協力してシュートまでもっていきたいね。

守備での君の仕事は、ボールを持っている相手の選手のマークか、味方の選手のカバーだ。君のマークする相手がボールを持っているときはボールとゴールの真中を結んだ線上に立ってボールに近づくこと。ボールをもっていない相手をマークするときはその相手とボールの両方が見えて、なおかつ君のチームメイトがぬかれた場合のカバーができる位置に立つことが基本だ。これはマークの原則っていうんだけど、コーチも教えてくれるはずだから、グラウンドに出たら実際に友達とやってみて位置を覚えるといいよ。

守備でもっとも大切なのはゴールを守ることだ。守備をしていていちばん困ることは、相手の選手に君の後ろに走りこまれることだから、マークの原則（きまり）を身につけて、裏（うしろ）をとられないよういいポジションをとることが基本だよ。

少しむずかしいことだけど、試合中は、よいポジションにいて、タイミングよく動き出すことがとてもとても大切だ。そのためには、よく見るってことが必要だよ。ポジションが悪かったり動くタイミングがずれると、仲間とのコンビネーシ

ョンがうまくいなくて、ミスしてボールをうばわれたりシュートを決められたりすることがよくあるからね。

サッカーコートはどこにいたらいいのか、いつ動き出したらいいのかを知るためには、やっぱり練習中から、ボールのないときにまわりをよく見るクセをつけることだね。試合ではボールも見なくちゃいけないしボールのないところ（ゴールやスペースや人の様子）も見なくちゃいけないよ。いつもボールだけを見ているというのはよくない習慣だよ。

ここに書いたことはちょっとむずかしいことだから、君のコーチがしっかり教えてくれるといいんだけどね。とりあえず、子どものときはむずかしい戦術を覚えるより、ボールテクニックとかんたんな攻撃と守備の基本を身につけたほうがよっぽど活躍できる。むずかしい戦術を覚えるのは大きくなってからでも大丈夫だよ。

サッカーの簡単な基本を下に書いておきます。

（攻撃）

サッカーには守備、攻撃、攻撃と守備がいれかわる瞬間、この三つの時間がある

ボールをうける前にまわりを見ておく、つぎのプレーを考えておく

よく見るには - - - 「よいポジションにいること」、「グラウンド全体が広くよく見える身体の向きをしていること」、「キョロキョロしてよくみること」、「仲間にアドバイスの声を出すこと」

パスを受けるまえの動き

- ・相手からフリーになっている。相手の見えないところに動く。
- ・チームメイトがパスできるときにタイミングよく動いてパスをうける
- ・ボールを呼ぶ

ボールに寄れ

相手より早くボールにさわって自分のボールにしよう。

ボールをはずませるな

ボールを地面にはずませるとつぎのプレーがおそくなる。はずませないように。

最初のボールタッチを大切に

次のプレーを考えた意図のあるボールタッチをしよう。

パスしたあとの動き - - - - パス アンド ゴー

パスのあとは、相手よりわずかでもはやくつぎのプレーに移ろう。最初の一步をはやく踏み出すこと。

フォロー（サポート）とおたがいのたすけあい

いつでもパスをうけられるところに動こう。

攻撃のサイドをかえる

せまいところでボールをまわしたあとは、広いところにパスしよう。

ゴール前へのつめかたをくふうする

ゴール前のつめかたをくふうするとシュートがはいりやすくなるよ。

たお
倒れるな

強く当たられたりファールされても倒れずゴールに向かう強い気持ちを持とう。

(守備)

マークの原則

・マークの3原則

1. ボールとゴールを結んだ線上に立つ(自分のマークマンにボールがあるとき)
2. ボールと自分のマークする相手の両方が見えて、チームメイトのカバーもできる位置(自分のマークマンにボールがないとき)
3. ボールだけを見ないこと(ボールと反対サイドのスペースや相手、^{はいご}背後の守備)

ファールをするな

フリーキックやコーナーキック、ペナルティキックからの失点は、全失点の半分くらいだ。相手に得点のチャンスを与えるファウルはなるべくしないようにしよう。

1対1に負けるな

サッカーの試合には、1対1の戦いがとてもたくさんある。1対1にたくさん勝ったチームが試合にも勝てるはずだ。

マークとカバー(つるべの動き)

サッカーの守備でもっとも大切なことは、守りの背後をつかれぬことだ。きびしいマークとチームメイトのカバーで守備の後ろを攻められないようにしよう。

うば
奪われたら奪い返す

ボールを奪われたらもう一度奪い返す気持ちを持とう。

3. 体力がないけどだいじょうぶかな

君は、『サッカーは、サッカーすることによってじょうずになる』って言葉を知ってるかい。この言葉は大切だね。君がいくら走る練習をしても、ボールを使った練習をしなければサッカーはじょうずにならないってことだよ。だから大切なのは、ボールを使ってたくさん練習して、ボールを使った練習のなかで、たくさん動いて^{じきゅうりょく}持久力やすばやさなどの^{たいりょく}体力をつけるようにすることだ。

ボールが遠くへ飛ばないとか、ボールが蹴れないとか、あたられると^{よわ}弱いとか、すぐバテちゃうとかはあんまり心配しなくていいよ。それは、ひとりひとりの時期のちがいはあっても、だいたいみんな14歳や15歳の中学生のときぐらいから、だんだん体力がついて、ねばりづよく力づよいプレーができるようになるからね。それよりも大切なのは、君たちこどもは、12歳くらいまでは人生の中で

いちばん^{しんけい}神経が発達して、ボールあつかいなどのテクニックがじょうずになる時期だってことだ。おとなにくらべて、テクニックがものすごいスピードで身につく人生でたった一度の大きなチャンスの時期だから、練習でたくさんボールにふれてボールと友達になろう。君の思うとおりに自由にボールをコントロールできる選手になることがいちばん大事だってことだ。そして、右足でも左足でも同じくらいうまくボールがあつかうことができるように両足でのボールテクニックを身につけてほしい。

それ以外にも、「いつもゴールに向かっていく選手になること」、「まわりをよく見れる選手になること」、「次になにが起こるか考え続ける選手になること」、「あたられても^{かんたん}簡単に倒れない選手になること」、「ボールをうばわれたらうばいかえす選手になること」、「意図^{いと}のあるボールタッチができる選手になること」、「声を出して味方と協力してプレーできる選手になること」、「ぜったいに負けないという強い気持ちをもって試合ができる選手になること」などをめざしてほしい。これらのことはいくつになってもよい選手になるために必要なことだからね。

それと、背の高い子はあんまりヘディングの練習をしないし、足の速い子はドリブルの練習が足りないと思う。また、いつも力まかせにシュートをうっている子はシュートがじょうずにならない。もし君が背が高かったら、たくさんヘディングの練習をして、まわりのみんなの背が伸びたあともヘディングの強い選手にならなくちゃいけない。もし君が足の速い子だったら、ドリブルの練習をたくさんやって、大きくなったら、だれにもボールをうばわれたい、うまくて足の速い選手にならなくちゃいけない。もし君が力まかせにシュートをうっている子だったら、しっかりゴールキーパーとゴールを見てゴールへのナイスパスができる選手になってほしい。そういう選手は、人よりすぐれたものがあるから、おとなになっても高いレベルでずっとサッカーを続けられると思うよ。

サッカーがじょうずになるための心がまえ

サッカーは、しっかりとしたボールテクニックや^{きほん}基本を身につけて、よくまわりを見て、仲間とよいコミュニケーションをとってやるスポーツだ。よい選手になるためには、しっかり『見て(観^みて)』『判断して』『プレーする(行動する)』ことがとても大切だ。

これはグラウンドの上での練習だけでは身につかないから、学校や家でふだんからいろいろなことを、よく見て考えて、自分で決めて^{こうどう}行動する習慣が大事だよ。

だって、サッカーはサッカー選手がやるスポーツじゃなくて『人間』がやるスポーツだからね。

私が静岡の国体選抜の監督のとき、選手の中で、練習で誰よりもはやくグラウンドに出てボールを蹴り始めるのはいつも小野伸二だった。次に高原。練習中に一番声を出して周りの選手を引っ張っていたのもシンジだった。練習中、試合中シンジはいつも考え続けていた選手だった。そして、シンジもタカハラも高い目標があってそれに向かって強い気持ちをもって努力していた。練習以外でも礼儀正しく謙虚なナイスガイだった。だから、自分で考え、積極的になんでも挑戦できる人間、みんなの先頭に立ってがんばれる人間、すなおで明るい人間、まわりに感謝できる人間がサッカーもじょうずになると思うよ。

むずかしい言い方をすると、サッカーでもサッカー以外でも毎日の生活での自己管理がしっかりできる人間ってことかな。もちろん、君はサッカーばかりじゃなく勉強もしっかりやらなきゃいけないよね。

試合で自分たちより弱いチームとやるときは、練習でやったことがのびのびとできるけれど、強いチームとやるときは、なかなか自信をもって落ち着いてたたかえないことが多いよね。強い心、冷静な心でたたかうにはやはり練習でつちかった自信とチームメイトとの信頼関係が必要だ。もちろんよいコーチが近くにいることも大切だね。

試合のとき、コーチや、お父さんお母さんたちが、『勝て、勝て！』というのはあんまりいいことじゃないし感心しないけど、君は、『試合にはぜったいに勝つ』って気持ちでやらずにちゃいけないよ。サッカーははげしいスポーツだから、はげしい闘争心や気持ちの強さが必要だ。それに、試合に負けるとくやしいけど、勝つとうれしいし仲間ともよろこびあえるからね。とりあえず、いまの君には勝つことも負けることもどちらも大切な経験だけだね。

もうひとつ大事なことは、君はサッカーが大好きで、君のサッカーはずっと続くはずだから、大人になったときに、最高にすごい選手になることを目標にしないでちゃいけないってことだ。だんだんうまくなって、Jリーガーや、ナカタやシユンスケやシンジやタカハラ、イナモトのようにイタリアやスペインやオランダやドイツ、イングランドなどの世界レベルのリーグ（そのうちJリーグもそうなるはず）で活躍できる選手になることをいちばんの目標にしてほしい。だから、チームが勝つことと同じように君のテクニックを伸ばすことは大切なことだよ。

つまり、試合の結果とテクニックのどちらかにかたよっちゃいけないと思う。

すばらしいテクニックで試合に勝つことが理想だね。もちろん、一番大切なことは、プロ選手になるとかならないとかじゃなく君が一生サッカーを楽しめるってことだよ。

そして、フェアプレーの精神も身につけてほしいね。試合に勝っても負けても、終わったあとは相手チームに敬意をはらってほしい。審判にも「ナイスレフリー」ってお礼をいえる選手になってほしい。できたらそれぞれと握手して。それがスポーツマン精神だからね。

最後に

もうずいぶん昔のことになるけど、わたしが藤枝って町の少年団の選手だった頃、練習は週4回か5回あって、毎日しっかり練習することができた。大会もあんまり多くなかったから練習と試合のバランスもよかったしね。おまけに、小学校の昼休みは、クラスの友達と毎日汗だくになってサッカーにあけくれたしね。

ジダンやロナウドやロナウジーニョなどたくさんの世界の有名な選手たちも、みんなこどものころは空き地や広場で毎日ゲームをやってすばらしいテクニックを身につけたんだ。いまは空き地がへって車がふえたしゲームもたくさんある。残念だけどいまの君たちとはちょっと違うかな。

わたしもずいぶん長くサッカーをやってきたけれど、しあわせなことにいつもコーチには恵まれていたと思う。特に、少年団のときのコーチのおじさんたちがえらかったのは、サッカーのテクニックの練習や基本練習をくりかえしくりかえしやらせてくれたことだ。「君がおおきくなったらかならず役にたつよ」っていつてね。

たとえば、「まわりを見て ボールに寄って パスをして パスをした足をひいてもとの位置までバックして またまわりを見て」...というインサイドキックの練習をくりかえしくりかえしやった。そして、試合では一度も、「勝てよ！」なんていわれなかったし、のびのびとした雰囲気^{ふんいき}でサッカーができた。

町のスポーツ店や本屋やペンキ屋やその他のおじさんコーチたちはいつも、「高校生になったら全国大会にでて活躍できる選手になろう」とか「日本リーグで活躍して(まだJリーグはなかった)日本代表になれたらいいなあ」なんていつてくれてサッカーを教えてくれた。それでも、みんなしっかりしたテクニックや基本が身につけていたから、わたしのチームはとても強かったよ。また、こどものころの練習で基本が身についたおかげで、いままでずっとサッカーをつづけ

てこられた。

練習のあと差し入れてくれた、牛乳やあんぱんの味や、大会に優勝したときや試合に勝ったあと食べさせてもらったかつどんやラーメンのおいしさはいまでも忘れずに覚えている。君たちも、君たちのことを一番に考えて指導してくれるよいコーチに恵まれて、サッカーで楽しい思い出や友達をたくさんつくってほしいね。そして、よい選手をめざしてサッカーをずっと続けてほしいと願います。がんばってくださいね。

(副題 10歳から12歳のサッカー少年へ)

作成：池谷 孝(いけがや たかし)

Jリーグ・アカデミーエスパルス育成センター
(財)日本サッカー協会ナショナルトレセンコーチ