

巻頭言

暑い夏も終わったかと思うと、今度はグラウンド使用がままならない悪天候続きです。指導者の皆様には、選手のために各方面でご尽力をいただいております、大変感謝申し上げます。

さて、昨晩は本年度第 3 回の技術委員会を開催致しました。2 種から 4 種、そして女子の指導者の皆さんが、昨晩も 15 名お集まりいただき、各種別からの報告を聞き、意見交換しました。今回も FFP(フットボールフューチャープログラム)に全日程を指導者として参加した中村委員、U16 長野県国体選抜を指揮した芦田委員から、映像が提供され、各種別の立場から貴重な意見を聞くことができました。

4 種の報告では、FFP では、問いかける指導の重要性、U12 長野市トレセンでは、長野市の選手の判断から実行までのスピード、長野市長杯報告では、個に特化した指導とは…と言うことが話題となりました。3 種では信毎杯での成果が話題になり、2 種では U16 国体チームの福井戦の映像に、様々な意見が寄せられ、監督自らできたこと、できなかったこと、そのゲームにおける成功と失敗を明確に解説してもらいました。負けて良いわけではないですが、今までにない負け方、未来が見えてくる負け方、この敗戦の向こう側は決して暗くはないと言うことを委員全員感じさせられました。また、インターハイ報告では、全国で 1 勝した創造学園のスタートメンバーに、北信出身の 4 名の選手が名を連ね、特にディフェンス面で勝利に貢献していたことも自信につながる報告でした。

今回の指導者便りは、これらの報告を、2 種から 4 種の順で掲載致します。指導者の皆様にはぜひお読みいただき、各報告を年代順につなげてみたときに見えてくることを、共に考えていただければと思います。そして、各種別の委員で結構ですので、皆様のご意見をお寄せください。

私たちは選手の未来に触れている。指導者にとって本当の勝利は？と考えるとき、同じ方向性を持ち、地域で連携して選手を育てていくために、これらの大会や活動の成果や課題を共有し、さらにこの地域での一貫指導を確立していければ良いと考えています。今後よろしくお願い致します。

長野市技術委員会委員長 中澤真明（裾花中）

<目次>

- ① 北信越国体報告
- ② 高校総体・北信越中体連報告
- ③ 北信越中体連指導者振り返り
- ④ 信毎杯報告
- ⑤ アカデミー交流
- ⑥ 長野市長杯報告
- ⑦ JFA フットボールフューチャープログラム トレセン研修会 U12 レポート
- ⑧ U12 長野市トレセン報告
- ⑨ U12 長野市長杯報告
- ⑩ 長野市サッカーフェスティバル報告(3 種、4 種)
- ⑪ AC 長野パルセイロサッカー教室報告

【 北信越国体報告 】

2015 長野県 U16 選抜 監督 芦田徹（市立長野高校）

（参加選手）

	NO	氏 名	所属チーム	学年	ポジション
2015 北信越 国体 登録 メンバー	1	山崎 永和	松本山雅 U18	高 2	GK
	2	細田 凌平	松本山雅 U18	高 1	RSB
	3	筒井 爽	AC 長野パルセイロ U18	高 1	LSB
	4	森 昂大	創造学園	高 1	CB
	5	義家 匠	AC 長野パルセイロ U18	高 1	CMF
	6	杉原 諒	都市大塩尻	高 2	CB
	7	手塚 朋幸	松本山雅 U18	高 1	CB/SB
	8	小原 巧成	都市大塩尻	高 2	CMF/SH
	9	丸山 航平	松本山雅 U18	高 1	FW
	10	新井 光	AC 長野パルセイロ U18	高 1	FW
	11	山中 麗央	AC 長野パルセイロ U18	高 1	FW
	12	稲福 駿	松本山雅 U18	高 1	SH/FW
	13	前島 皐月	松本山雅 U18	高 1	SH/CMF
	14	山口 亮太	AC 長野パルセイロ U18	高 1	CMF/SH
	15	湯澤 佑太	東海大三	高 1	GK
	16	岡本 将吾	松本山雅 U18	高 1	CMF

【目標】 本国体出場 ベスト 8 以上

【コンセプト】 ボールを大切に保持し、ゴールを目指す
前線からの積極的な守備、相手の自由を奪う
攻守の切り替えスピードの徹底

【結果】

8 月 14 日（金）

長野 U16	0	0-0	3	福井 U16
		0-3		

8 月 16 日（日）

長野 U16	3	1-0	1	富山 U16
		2-1		

1 勝 1 敗 勝点 4 得失-1 5 チーム中 4 位 本大会出場ならず

【試合詳細①】vs 福井 U16

立ち上がりからボールをしっかりと保持できるゲームであった。事前のスカウティングの通り、福井は前線の2枚で長野のビルドアップに対応してきたため、ビルドアップ時にアンカーをCBの間に下ろし、2CB+アンカー+GKでボールをしっかりと保持しながら相手ゾーンにボールを運び、攻撃を仕掛けた。しかしながら、独特の緊張感や天然芝のコンディション等の影響から選手たちは非常に臆病になり、テンポの悪いボール回しやバックパスが非常に多い展開となってしまった。その中でも時間が経過する中で、いくつかの場面で相手守備のズレを生み出すことに成功し、決定的な場面をつくった。しかしながら、崩しやシュート場面での質が低いことやゴールへ向ってパワーを持って入り込む選手が少ない等で得点まで至らなかった。後半に入り、10分を過ぎたところでビルドアップ時の決定的なミス突かれ失点してしまう。また、その3分後にはいくつかの対応の悪い場面が続き、再度失点。そこで残り20分を残していたが、後ろの枚数を4枚から3枚へ減らして前線の枚数を増やして得点を取りにいった。得点チャンスはいくつかつくることができたが、どうしても2点ビハインドの影響から焦ってしまい、得点を奪い返すところまではいかなかった。最終的にはセットプレーでのマークミスから3点目を失点し、敗戦となった。失点をするまでは、ある程度プラン通りのゲーム展開であったため、非常にもったいないゲームとなってしまった。しかしながら、2、3点目の失点についてはメンタル面の幼稚さであったり、日頃の甘さがそのまま大事な場面で出た結果となった。また、采配としても2点目を失ったところで4バックから3バックへ変更したことで、相手が逃げるスペースを作ってしまったことは大きな反省点であった。

【試合詳細②】vs 富山 U16

前日の結果から我々は、本国体出場のために5点差以上の70分勝ちという非常に厳しい条件での試合。しかしながら、相手となる富山U16もこの試合で4点差以上の70分勝つが最低条件となるため、互いに十分有り得る想定の中で試合をスタートさせた。序盤から相手4バックに対し、2top+SHで前線からプレスを掛け、相手の自由を奪うことにトライした。そして奪ったボールも出来るだけ早く相手ゴール前に運び、相手のゴール近くでゲームを進めようとした。相手の富山も同じく前線から厳しいプレスで対抗してきたため、互いにボールが落ち着かない時間が続いた。共にチャンスを作りながら得点まで至らなかったが、前半20分過ぎにセットプレーのこぼれ球からミドルシュートが決まり、先制した。HTの中でも、落ち着かないゲームではあるが急いで相手ゴールへ向かうしかないと選手を送り出した。後半に入りすぐにCKから2点目を奪ったが、その数分後に不用意な奪われ方から簡単に失点してしまう。後半は互いに得点を奪いにきたことで非常にオープンな展開となり、互いに決定機が増えた。最終的には長野が1点を追加し3-1で勝利したが、目標であった本国体への出場はならなかった。

【成果と課題】

- ・以前よりもテクニカルな面は向上しているが、より動きながらであったり、トップスピードの中となるとまだまだ非常にレベルが低い。また常に言われていることではあるが、両足共にストレス無くプレーできる選手が非常に少ない。
- ・相手選手を観ながら、感じながらプレーをする習慣が足りない。自分の立つ位置で相手はどう変化するかを感じたり、予測したりすることが習慣化していない。特に崩しの場面等で自分や味方のアクションによって何が起きそうなのか、相手がどう変化しそうなのかということを味方選手と共有することがまだまだできない。
- ・攻守の切り替えについては非常に向上した。TSLや北信越国体でも攻守の切り替えの早さでゲームを優

位に進める場面が多く見られた。但し、まだまだ自動化しているかというところまでのレベルではないため、日常の TR のレベルを向上させる必要がある。

・試合の全体像を観る力の不足。相手がどう攻撃しようとしているのか。どうやってボールを奪おうとしているのか。現状で何が有効なのかを試合を進めながら修正することが足りない。また、個々では少なからず感じていても、味方選手と共有できない等の課題もある。

・大事な場面、厳しい試合、状況下でも力を発揮できる選手の育成。日常の TR 環境を改善していくしかない。

【 全国高等学校総合体育大会・北信越中体連夏季大会 視察報告 】

長野県サッカー協会技術委員 中澤真明 石井信好

1. 期日（視察）

全国高等学校総合体育大会：2015年 8月3日(月)

北信越中体連夏季大会：2015年 8月4日(火)～5日(水)

2. 会場

全国高等学校総合体育大会：しあわせの村多目的運動広場（兵庫県 神戸市）

北信越中体連夏季大会：丸岡スポーツランド（福井県 坂井市）

3. 視察者 中澤 真明（裾花中学校） 石井 信好（墨坂中学校）

4. 参加チーム

全国高等学校総合体育大会：創造学園高等学校

北信越中体連夏季大会：信州大学教育学部附属長野中学校、長野市立柳町中学校

5. ゲーム内容など

全国高等学校総合体育大会

〔1回戦 創造学園（長野県）vs 東海学園（愛知県②）〕

（前半：創造学園 0-0 東海学園）

両チームともに、ロングボールを多用するスタートとなった。東海学園は、ロングボールからこぼれたボールを拾って、切れ味のするどいドリブル突破からチャンスをつくる。開始直後から、しばらくの間、創造学園は相手の攻撃をしのぐ時間が続いた。創造学園は、FWの⑦にボールをいれて、⑩を中心にサポートをして、⑦や⑪、⑧の突破で相手ゴールへせまる。サポートの距離が近くなり、幅を広くつかった攻撃が増え始めて、左サイドから決定的なチャンスをつくる場面があった。

（後半：創造学園 1-1（PK5-4） 東海学園）

後半も、東海学園が押し込むスタートとなった。前半よりも出足が速くなり、ロングボールのこぼれ球を拾ったあとのサポートが厚くなり、ゴールへ迫った。そんな中（後半 11 分）、正確で速いキックのすばらしいコーナーキックからニアサイドに合わされて失点。その後、創造学園はメンバー交代を行い、攻撃の躍動感が出て、特に左サイドからチャンスは何度もつくれた。左サイドを突破した選手⑭が倒され、PKを得るが⑦が外してしまう。だが、その直後、ボールをしっかりとつないでゴール前へ運び、ペナルティエリア左隅から⑦が、鋭いフェイントで相手をかかわして同点ゴールを決める。その後も、サイドバックの攻撃参加も増え、サイドからチャンスを多くつくれたが、同点のまま後半を終える。

PK は、4人目まで両チームとも全員が決める。先攻の東海学園の5人目の PK を GK がセーブ。創造学園5人目は、試合中に PK をポストに当ててしまった⑦。プレッシャーのかかる中、今度は、落ち着いて決めて、勝利をつかんだ。

普段、中体連に関わっている指導者として、とてもうれしかったことがあった。それは、中体連の部活動出身者が全国の舞台でも堂々とサッカーをして、十分に通用していたことである。CB、SB、ボランチの4名が長野県中体連出身のプレーヤーであった。選手たち自身が高い意識をもってサッカーを続けること、指導者の関わり、保護者の支え・・・ここまで選手が育っていった要素はたくさんあるだろうが、トレセンに選ばれる中体連出身の選手が減っている中、全国のこの舞台でしっかりと闘う選手の姿を観られて、応援できたことがうれしく、励みとなった。また、たくましく闘い続ける姿勢、心の強さ、ぶれないテクニックの大切さを感じる機会となった。

北信越中体連夏季大会

〔1回戦 柳町中学校（長野県2位）v s 鳥屋野中学校（新潟県2位）〕

（前半：柳町 0－1 鳥屋野）

柳町は、⑦が前を向いてフリーの時に、左から右への大きなサイドチェンジからチャンスをつくる。ボールが右へ展開されたときのサポートが遅れて孤立してしまい、ドリブル突破が多くなり、単調な攻撃となってしまった。鳥屋野は、右サイドの突破やタイミングのいいFWの飛び出しからゴールへせまる。特に、サイドに展開したときに、柳町がボールウォッチャーになりウラをとられてしまうことが多い展開が続く。そんな中、DFラインのウラをとった選手が落ち着いてゴールを決めて先制する。

（後半：柳町 1－1 鳥屋野）

後半も、柳町は⑦を中心に相手ゴールへ迫ろうとするが、FWの2人が前を向いてボールをもてない展開が続く。右サイドからチャンスをつくろうとするが、攻撃が単調となり決定機をつくれなかった。左サイドでつないで、相手ペナルティエリア内でボールを受け、シュートチャンスを何度かつくれるようになった。そんな中得たコーナーキックを直接⑦が決めて、同点。だが、鳥屋野FWにまたも簡単にウラをとられて、勝ち越しゴールを許してしまう。2トップの良さを出せないままゲームを終えてしまった。

〔2回戦 附属長野中学校（長野県1位）v s 武生第三中学校（福井県2位）〕

（前半：附属長野 0－0 武生第三）

附属長野は、FWの⑧を中心に相手ゴールに迫る。何度もシュートチャンスをつくるが、トップ下の⑩のサポートの距離が遠く、単調な攻撃がみられた。コーナーキックも数多くあったが、キックの精度を欠き得点には結びつかなかった。GKを中心とした武生第三の粘り強い守備が目立つ前半となった。

（後半：附属長野 3－0 武生第三）

後半も、附属長野が押し込む展開となる。武生第三は、丁寧にビルドアップを試みるが、ミスやインターセプトをねらう相手にねらわれてしまい、なかなかアタッキングエリアにボールを運べなかった。2試合目ということもあり、徐々に武生第三の運動量が落ち始め、附属長野の猛攻が続く。残り約10分になったときに、待望の先制点を附属長野が決める。その後、得点を重ねた附属長野が3点を取り、勝利をつかんだ。粘り強く守った武生第三であったが、附属長野の攻撃力が圧倒した試合となった。

〔準決勝（全国大会決定戦） 附属長野中学校（長野県1位）v s 小針中学校（新潟県1位）〕

（前半：附属長野 1－4 小針）

キックオフ直後、附属長野があいてゴールにせまるチャンスをつくった。だが、その後は小針にゲームを支配されてしまう。小針は、ツートップ、ボランチ、両サイドアタッカーのどの選手もスピードがあり、速い中でもボールを運べる、コントロールできるテクニックがあり、終始附属長野を圧倒する。サイドに起点をつくりボランチを経由してのサイドチェンジ、FWのくさびを利用してもう1人のFWやサイドアタッカーが簡単にウラをとるプレー、ドリブル突破など多彩な攻撃を見せ、ゴールを決める。附属長野は、センターバックの②を中心に粘り強く1 v s 1で対応できていたが、相手のサポートが速くとくにサイドで数的不利になり、ウラをとられてしまった。攻撃では、FWの⑧とトップ下の⑩の距離感がよく、互いにサポートしあえる時にチャンスをつくった。PKを得て、1点を奪うプレーにつなげた。

(後半：附属長野 1－3 小針)

後半、小針はボランチの⑧がベンチに下がった。附属長野は、中央でボールをもてる時間が前半よりは増えたが、相手にボールをもたれる時間が長いことは変えられなかった。小針が何名か選手を交代する中で、2点目をとり、2－4とする。3点目をとれば、わからない流れになりかけたが、その直後、小針のFW⑪がDFラインのウラに飛び出し、GKも抜いたゴールを決め、5点目。附属長野は、あきらめず最後までよくボールを追い、よく闘ったが、その後も失点してしまう展開となってしまった。個々を観ると、十分闘えている場面がたくさんあった。攻撃面では、小針DFの連携の甘さもあり、⑧⑩が絡んだときには、大きなチャンスをつくることができた。他の選手のねらいをもった関わりがもっと増えると、ゴールへつながっただろう。小針の攻撃の厚さ、サポートの速さの中だとグループで、チームでサッカーをできるようにっていかないと通用しないと感じた。攻守にわたり、個人戦術の習慣化が必要である。

6. 総括

[中澤]

長野には速い選手、強い選手、うまい選手はいると言われてきたが、北信越以上全国のレベルとなると評価された個の力も及ばず、単調な攻めと隙のできてしまう守備で、勝利はかなわなかったという結果が続いている。と言うことは、それらの個の特長は、本当の意味でゲームに生かし切れているのだろうか？と言うことが問題となる。速さ、強さ、うまさサッカーというゲームの中で生かし切れる選手をもっと増やさなければならないと感じる。ゲームの主導権を握り勝利するためには、その特長がグループやチームの中で生きてこそ、はじめて良い選手と言われるべきではないか。

北信越大会を観たとき、局面、局面では相手との1対1に勝ち、得点シーンやチャンスを作り出せた。しかし、気になったのは、長野の選手たちは、ピッチのどのエリアでも同じようなプレーをしているように見えることだ。たとえば、守備エリアで、数的同数であるにもかかわらず、相手を背負った味方選手に短いパスを打ち込むこと。中盤でせっかく奪ったボールを、強引なドリブルによって再び奪い返されてしまうこと。攻撃のエリアで少しでも相手を外せばフィニッシュのチャンスが得られるのに、ゴールから離れる方向にコントロールして奪われないことを最優先にしていること。このような例が頻繁に見られるために、エリアのセオリーにあったプレーの選択ができずにボールを失い、相手に突かれる隙を多く作ってしまっているように見える。

サッカーのプレーは、状況を認識して、分析した後に意思を決定して実行に移さなければならないが、それを瞬時に行わなければならないし、いちいちベンチからの指示を待って行うことはできない。だから、ポジションで選択すべきプレーのいくつかはオートマチックにできるようにしておき、その場でなければできない判断や意思決定のために大きなストレスを抱えるべきではない。しかし、長野の選手たちは重要な試合の場で自動的に行いたいプレーについて指示を受け、相手との駆け引き、プレーヤーとしてピッチ内で予測して相手の動きの先を読んで準備する、自分で判断する部分に多くの力を注いでいないように感じる。それは、長野県の代表と直接対戦して、個人戦術を徹底して、破ることができなかった監督としての率直な反省であり、日常のコーチングの反省である。使える武器は、その必要性を説いてもっと磨かせなければいけない。使えるようになった武器は、場所、時、状況を見て選手たちが判断して使えるようにコーチングしなければならない。オンも、オフも選手の判断を引き出せる指導をしていかなければならない。そして、それができるようにするためには、指導者である自分が、もっとサッカーの全体像とコーチングとテーチングのバランスについて学ばなければならない。

高校総体についても、3種年代の延長に彼らがいる。酷暑の環境、各チームが冬の選手権に向けたプラン、負けなためのゲームプラン。大人に近いサッカーであるためゲーム戦術が個人の力の差を浮き彫りにしない傾向がある。しかし、冬の選手権では、結局チームの戦い方に加えて個の力の差が勝敗を分ける。そういう意味で、創造学園は個々に通用する個の良さを局面で示したものの、ゲームの主導権を握ったとは言えず、善戦したというレベルからは抜け出してはいないと感じた。

[石井]

今年の大会は、小針中学校が抜けていた感があった。攻撃陣のフィジカル、テクニックが他のチームを

圧倒していた。速さ、強さ、ボールをもてる時間の長さ、特にサイドを中心とした関わりの多さ、キックの質など1枚も2枚も上だったように感じた。全国大会での活躍が楽しみである。長野県の2チームも、攻撃的なサッカーができたように感じる。柳町は、ボランチの⑦を中心に大きなサイドチェンジからチャンスをつくるサッカーができた。附属長野は、トップにボールをおさめて、タイミングのよいサポートをトップ下ができたときに変化のある攻撃ができていた。個性ある選手たちが、北信越大会で十分闘えることを示してくれた。北信越で勝ち上がり、全国で通用するためには、『個人戦術 → コンビ・グループ戦術 → チーム戦術』を攻守にわたり体にしみつけること」「その中でイメージしたことを速く、強く実行できるテクニック」「強さ、速さをもったフィジカル」が必要だと感じた。すべて、時間をかけて育てていかなければならないことである。特に、個人戦術の習慣化をするために、日常から我々指導者がどう選手に接し、どんな姿を目指すのか学んでいかなければならない。

初の北信地区が、1・2位となった長野県大会。初の新潟県が、1・2位となった北信越大会。長野県のチームが、1・2位をとり全国で活躍する時を目指して、長い時間をかけて育てていかなければいけないことがたくさんあると感じた。

【 北信越中体連指導者振り返り 】

関谷北斗 西山利昭（付属長野中） 柿崎孝幸 根岸毅也（柳町中）

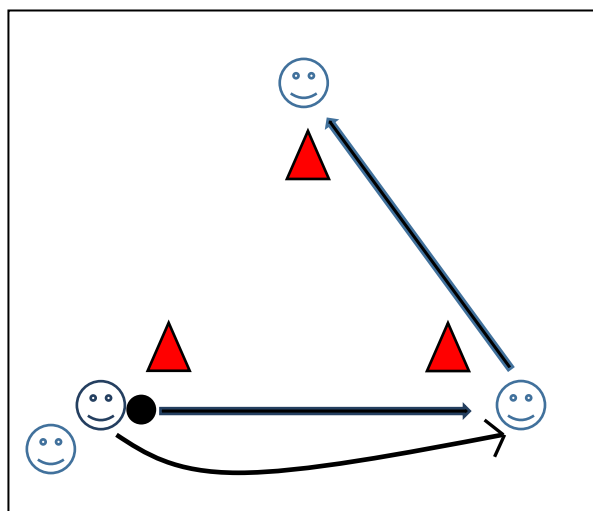
信州大学教育学部附属長野中学校

1.

附属長野中学校サッカー部は、3年生16名、2年生14名、1年生13名の計43名で活動しています。小学校時代にサッカーチームに所属していた生徒が約半数で、半数が中学校からサッカーを始めた生徒です。

平日の活動時間は、朝が7時20分から7時50分までの約30分間、放課後は16時30分から17時10分までの約40分間です。大会前1ヶ月に限り、放課後の活動が17時40分まで行えるようになります。他校に比べ、活動時間が限られてくるため、朝の部活動を行うことを認められています。それでも、1日の活動時間は多くても1時間半程度となります。

活動時間が限られているため、平日の部活動ではテーマを絞ったうえで、複数のスキルを要求するメニューを考え、トレーニングを行っています。例えば、ボールをコントロールすることに焦点を当てた下の図のようなトレーニングを行う場合、要求することとして①相手（マーカ）から遠い足でコントロールをする ②パスを出した後の移動はフルスピードで行う ③ボールを受ける前の動き出し（チェックの動き等）を必ず行う ④ボールを進める方向のスペースを見る といったことを徹底しています。①や③、④については、当たり前のことですが、どのトレーニングにおいても常に意識化できるように声掛けを行っています。



②のフルスピードの移動については、まとまって体力（持久系）を向上させるトレーニングに時間が割けないため、日常的にどのトレーニングに対しても移動時のランのスピードを上げ、選手に負荷を掛けるように心がけてきました。もちろん、テーマとする課題の障害とはならないように気を配ってきましたが、できるだけ複数のスキルを要求するトレーニングに取り組んできました。年間を通して、ボールコントロールについては徹底してトレーニングをしてきました。特に、選手たちはどうしても足元にボールを止めてしまいがちなので、次にプレーする方向

に対してボールを「コントロール」することを徹底してきました。まだまだ十分ではなく、判断をしてコントロールするには至っていませんが、確実に成果としては現れていたと感じています。

また、本校サッカー部では社会体育活動で「朝陽野サッカークラブ」として休日練習と対外試合（リーグ戦含む）の活動を行っています。3名の外部コーチに指導をお願いし、活動を行っています。

2. 北信大会を振り返って

予選リーグ グループB

対 広徳中 2-0	対 高山中 3-0	対坂城中 2-1
対 中野平中 0-0	グループ1位	

予選リーグの4試合を振り返り、チームとしての大きな課題がはっきりとしました。

課題1：決定機を迎えても決めきれない。

課題2：1日に複数試合を行う大会においての2試合目で最後まで走りきれない。

課題1に関して、4試合共に決定機を作り出すものの得点に至らず、苦しい試合展開になってしまいました。決めるべきところで点を取れず、その結果焦りが生じ、プレーが雑になる展開が毎試合のように起きました。得点を取れない原因として、顔を上げてゴールや相手の位置を把握することができないことや、コースを狙ったシュートではなくカーブ蹴り込もうとすることが挙げられます。ボールに触れる前に状況判断を行うことができていないことが、はっきりしました。

課題2に関して、1試合目は前線から速いプレスをかけ、高い位置でボールを奪い攻撃につなげたり、相手競技者に抜かれても追いついて守備をしたりすることができているのですが、2試合目になると足が止まり、ただスペースに対してボールを蹴り込む単調な攻撃しかできなくなることが気になりました。また、守備に関しても、プレスが甘く、相手にボールを持たれ、突破されるシーンも出ていました。2試合目に向けたオフ・ザ・ピッチの過ごし方や回復の仕方、次試合に向けた準備の仕方について大きな課題を残すこととなりました。

2週間後の順位決定戦に向け、トレーニングのテーマを「意図した攻撃の組み立て」と「シュートの精度」に絞り、攻撃の練習に多くの時間を割きました。特に、サイドから早いタイミングでDFとGKの間のスペースにクロスを入れ、シュートまでつなげる攻撃の練習を行ってきました。

また、ゴールの間隔を30mに設定した狭いピッチを用いてのシュートドリルや、3対3+GKのミニゲームを行い、シュートに重点を置いたトレーニングを行いました。

順位決定戦

対 裾花中 3-0	対 柳町中 0-3	1勝1敗 2位
-----------	-----------	---------

順位決定戦では、南長野運動公園総合球技場というすばらしい環境の中で試合を行わせていただき、選手にとってもたいへん幸せなことでした。関係する皆様に、心から御礼申し上げます。ありがとうございました。

試合では、練習してきたゴール前での攻撃が上手くいった一方で、予選リーグで課題としていた2試合

目の迎え方がここでも課題として残ってしまいました。2試合目の柳町中学校との試合では、選手の足が止まり、プレーが雑になりミスを連発してしまいました。また、相手のスピードのある選手に対して足だけで飛び込む守備をして、そこから突破を許してしまう場面も続出しました。組織で守備をする形がなく、カバーリングの位置関係や連動して守備の形を作ることが全くといっていいほどできませんでした。

ここから、県大会に向けて、強化の方向性が①個人の守備のスキルアップ ②組織としての守備の形の構築 の2点に絞られました。

3. 県大会を振り返って

県大会までの2週間、守備のトレーニングを中心に行ってきました。毎日の練習開始時のウォーミングアップをかねて、守備のステップワークや守備者の姿勢を作って鬼ごっこを行い、簡単に足だけを出して突破されてしまう守備者の癖の改善を図っていきました。

県大会結果

1回戦 対 真田中	3-0	準々決勝 対 辰野中	0-0	PK 4-3
準決勝 対 裾花中	2-1	決勝 対 柳町中	2-2	延長 1-0

初戦の真田中学校との対戦では、2週間トレーニングを積んできた1対1の守備が非常にうまく機能し、1対1で崩される場面がほぼありませんでした。また、カバーリングの位置取りもよく、組織で守ることもできました。攻撃面では、サイドからの攻撃を狙い、DFラインでボールを奪うとサイドハーフにボールをつなぎ、中央の10番坂西にボールを預けて、再びサイドへ展開する攻撃が機能し、前半で1点を先取し、後半にも2点を重ね、危なげなく勝利することができました。しかし、決定的な得点場面を作り出しながら、シュートをGK正面に打ってしまったり、枠を外してしまったりしたシーンもあり、攻撃面で課題を残しました。

準々決勝の辰野中学校との対戦では、北信大会で課題としていた2試合目となりました。会場を松本市営サッカー場からアルウィンサブグラウンドへと移し、バス内で昼食を取りながら休養を取り、試合に備えました。これまでの反省を生かし、食事の内容や量を工夫し、休養を十分に取れるように配慮しました。試合では、辰野中学校も選手に疲労が見られ、なかなか効果的な攻撃ができずにいる様子がありました。一方で、附属も出足が鈍く、ボールが動いてから選手が動き出すというスピード感のない試合運びとなっていました。それでも、守備陣が奮闘し、1試合目同様に1対1で粘り強い守備を展開し、シュートをほとんど打たせない試合を行うことができました。GKがボールに触れた場面も、ペナルティエリア外でのクリアのみでした。しかし、攻撃が大きな課題を残しました。選手の動きが鈍く、ミスが連発しました。スペースに対してパスをすればよい場面で足下を狙ったパスを出してしまい、ボールも選手も動きが止まってしまい、相手の守備が整ってしまい攻撃に至らなかった場面が多くありました。さらに、サイドのスペースに対してボールを蹴り込み、サイドハーフを走らせるだけの単調な攻撃になってしまい、有効な崩しを行うことができませんでした。それでも、個の力でペナルティエリア内に侵入する場面を作り出すことができました。ところが、強いシュートを打とうとしてGK正面にシュートを打ってしまったり、判断が遅く、シュートを打ち切れなかったり、シュートを打てる場面でパスを選択してシュートまで至らなかったりと、点を取るべき場面で点が取れず、試合終了を迎えてしまいました。PK戦では、GK斉藤が2本ストップし、辛くも勝利することができました。

準決勝、裾花中学校との対戦では、リーグ戦や北信大会で幾度となく対戦しているチームということもあり、お互いに手の内をよく理解している状況での試合となりました。裾花中の10番小山選手の高い技術とスピードを、いかに抑えるかが勝負であると試合前に守備陣は話をしていました。前日の辰野中との試合の反省を生かし、攻撃時に自ら動いてスペースを作り出したり、相手競技者の前に出てボールをコントロールしたりと、動きながらボールを受けることを狙おうと確認してゲームに臨みました。守備の面では、前日にできていた1対1で簡単に足を出さずに、粘り強くコースを切りつつディレイをし、守備側の人数を増やしてボールを奪う形を作ることを狙っていきました。前半立ち上がり、裾花中学校の前線から厳しいプレスをかけてくる形に選手が戸惑い、立て続けにミスをしてしまい、なかなか攻撃ができない時間が続きました。しかし、なんとか耐え抜き、次第に落ち着きを取り戻し、少しずつ攻撃の形が作れるようになってきました。右サイドの20番笠原の前のスペースを使い、サイドからの攻撃の形を作り出していきました。しかし、前半は決定的な場面を作り出せず0-0で折り返します。後半、速いテンポでボールを動かし、サイドからの攻撃を軸に、ゴール前に迫ることを確認し、右サイドハーフの笠原と左サイドハーフの9番大久保からのクロスを生かした攻撃を狙っていきました。そして、後半6分、相手ペナルティエリア左外でインターセプトをした5番林のミドルシュートが決まり先制に成功します。しかし、その5分後に、裾花中10番小山選手ヘスルーパスを通され、スピードについて行けずに振り切れ、失点。その後も同じような形から再三ピンチを迎えるものの、GK斉藤のセーブもあり、なんとかしのいでいきました。そして、後半残り4分に、コーナーキックからDF掛川が頭で合わせて2点目を奪い、勝利を収めることができました。この試合では、スピードのある選手に対する守備に関して、大きな課題が明確になりました。また、カバーリングの関係が上手く作れず、1人が抜かれてしまったときに、組織で守ることができないことがはっきりとしました。しかし、最後まで集中力を切らさず、運動量を確保して厳しいプレスをかけ続けることができた点については成長が見られました。

決勝戦、柳町中学校との対戦では、準決勝での疲労が思った以上に大きく、足に痛みを訴えている選手も複数出てしまいました。それでも、休息を取りながらコンディションを作っていました。ボランチでこれまでフル出場をしていた7番の松山は、足に故障を抱えてしまい、この試合には出場させることができませんでした（選手入場があったため、前半開始からの3分のみ出場）。柳町中学校は、前線にスピードのある選手がおり、北信大会の順位決定戦では痛い思いを味わっていました。そのため、選手も、この選手に対してボールを放り込ませないように前線からプレスをかけ、ロングボールを蹴らせないことを徹底するように伝えました。前半は、やはり2日間の試合の疲れからお互い思うような試合運びができず、選手の足も重くなってしまいました。それでも、右サイドハーフの笠原の前のスペースをねらって展開し、サイドからの攻撃をねらっていきました。しかし、決定的な場面を作り出せず0-0。後半は、縦に動ける選手を投入しようと選手交代をして臨みました。後半に2点を取り、勝利が目前になった後半残り3分に1点を返され2-1。そして後半アディショナルタイムにコーナーキックから失点し2-2の同点になってしまいました。勝ちを意識してしまい、プレーが雑になってしまったこと。そして、守備的なプレーに気持ちを向けてしまい、受け身になったことが大きな反省点でした。そのまま延長戦を迎え、延長前半3分に、10番坂西のミドルシュートがゴール隅に決まり3-2になりそのまま逃げ切ることができ、優勝という結果を収めることができました。

県大会を振り返り、ハイボールに対してしっかりとヘディングで競うことができ、ほぼすべての場面で相手より先にボールに触れることができました。このことは、ゲームを作る際に非常に大きなポイントに

なったと思います。また、簡単に足を出してしまい、突破されるシーンが少なくなったことも大きな成果であったと考えています。

4. 北信越大会を振り返って

8月3日に福井県に入りました。前日の公式練習前、バスから降りた選手の第一声は「暑さが長野とは違う」でした。湿度が高く、まとわりつくような暑さ。さらに日差しの強さ。35度を超える気温に、選手も苦しめられました。しかし、4、5日の試合当日は、3日のような暑さではなく、若干凌ぎやすい気候でした。選手も、前日練習で気候に慣れることができたことが大きかったように感じます。

附属長野中学校は、長野県大会を1位で通過したため、準々決勝からの出場となりました。対戦相手は福井県代表の武生第三中学校でした。武生三中は、縦にボールを素早く蹴り込み、スペースにボールを放り込んでくる戦術を使っていました。技術の高い選手もいましたが、柳町中のようなスピードのある選手はおらず、ロングボールを蹴らさない守備をすることをミーティングで徹底していきました。攻撃では、サイドのスペースが空く場面があるため、これまでの戦い方同様に、サイドへの展開を多く作りだすことをねらって試合に臨みました。前半から、附属ペースで試合が進んでいきました。前半だけで附属中のシュート数が5本に対し、武生三中のシュート数は1本と、ほぼ相手の攻撃を行わせない展開を作ることができました。しかし、ミスが多く、なかなか効果的な攻撃へと結びつけることができませんでした。後半に入り、戦術としては変化を付けなかったものの、サイドハーフの運動量を増やし、相手の裏のスペースを狙った攻撃を中心に行うように確認しました。シュートシーンを作りだすものの、決定的な場面でシュートを外してしまい、なかなか得点ができませんでした。しかし、後半残り5分で、コーナーキックから8番土屋が頭で合わせて先制すると、その直後、土屋が追加点を挙げ2対0。アディショナルタイムにも、間接フリーキックから5番林が決めて3対0で勝利しました。シュート数が18本ありながら、なかなか決めきれなかった点で課題を残しました。

準決勝、新潟県代表の小針中学校との対戦は、大会2日目でした。小針中学校は長身の選手が多く、技術も非常に高く、長野県にはない特徴をもったチームでした。前日の星陵中学校との試合を見ても、技術の高さが際立っており、厳しい戦いになることが予想されました。しかし、戦い方を変えるのではなく、ここまでやってきたサッカーを貫き通すことをねらい、試合に入ることにしました。

試合が始まると、相手のプレッシャーの速さ、強さに戸惑い、なかなか思うように試合を運ぶことができませんでした。攻め込まれる場面が多く、自陣ゴール前でのプレーの時間が長くなりました。そんな中、前半8分に先制を許します。相手に裏を取られての失点でした。その後、前半11分、12分と立て続けに失点し、20分にも失点を許し、0対4に。選手も動揺を隠せない様子でしたが、サイドのスペースを使った攻撃を仕掛けようと、何回も試みました。そんな中、前半22分に、スループパスに反応した10番坂西が相手ペナルティエリア内で倒されPKを獲得。それを落ち着いて決めて1対4に。そのまま前半が終了しました。守備陣は、相手のスピードと裏を取る動きに対して対応できない場面もありましたが、徐々に対応できつつあり、後半に反撃に出ようと確認をしました。サイドからの仕掛けも作れていたため、大きなシステム変更もなく後半に入りました。そして、後半10分、右サイドでボールを受けた3番のアーリークロスに8番土屋が頭で合わせて得点。2対4になりました。ここから反撃に出たかったのですが、得点の直後に、守備陣がパスミスからボールを簡単に失い、そのまま失点。その後、さらに2点を奪われ、トータル2対7で敗退しました。相手チームとの個の力の差をまざまざと見せつけられる形となりました。

しかし、最後まであきらめずにゴールを目指し、60分間走り切ることはできました。力の差を感じながらも、ここまでの戦いで得た力を、十分に発揮することができたと思います。

残された課題

- ・個のスキルアップをどのように行うか・・・個の力でゴールまで迫れる選手の育成
- ・スピードのある選手に対する組織的な守備
- ・1試合を走り切れる選手の育成
- ・試合の流れを読み、状況に応じて判断してプレーできる選手の育成

5. おわりに

ここまで、長野市の中学校の先生方、サッカー関係者の皆様には、多くのことを教えていただき、多くの場面で支えていただきました。福井県まで応援に来ていただき、大きな勇気をいただきました。本当にありがとうございました。

おかげさまで、北信越大会に出場させていただき、3位という結果を残すことができました。選手も、悔しさを抱えてはいますが、全力を出し切ることができたと感じています。試合後、涙を流しながらも、「悔しいけれど、ここまでやってこられたことが嬉しい」と語っていた選手がいます。選手の成長を感じ、生徒の可能性の大きさを改めて感じさせられました。

今回の経験を、次の代の選手にしっかりと引き継ぎ、これからの長野市のサッカーレベルアップのために、少しでもお役にたてるように取り組みたいと考えています。

今回は、このような貴重な機会を与えていただき、ありがとうございました。

信州大学教育学部附属長野中学校における社会体育活動について

附属中学校サッカー部 外部コーチ 西山利昭



信州大学教育学部附属中学校サッカー部は、平成 25 年度の長野県中学校総合体育大会の準優勝に続き、平成 27 年度の同大会におきまして、念願の初優勝を勝ち取ることができました。ここに至ることができましたのも、北信地域のサッカーチームの皆様と切磋琢磨していく恵まれた環境があったからこそと改めて感じるとともに、関係者の皆様には心から感謝申し上げます。そこで、北信地域の中体連のサッカー活動の活性化に少しでも貢献できればと思い、附属中学校の社会体育活動の現状を皆様にご紹介させていただきます。

現在、附属中のサッカー部は、純然たるサッカー部としての活動と朝陽野サッカークラブとしての活動の二本立てになっています。二本立ての活動と言っても、二つの活動は、組織的な観点からは同一不可分のものです。サッカー部の活動は、主に中学校体育連盟が主催する大会を中心にいたものであり、朝陽野サッカークラブの活動は、そのサッカー部の活動を補完し、附属中サッカー部をより強化する役割を担っています。

国立学校法人信州大学教育学部の附属中学校という性質上、課せられた教育的な役割も多々あり、サッカー部の活動も多くの制約を受けているのが現状です。そのため、サッカー部の活動だけでは、土曜日及び日曜日の練習や試合等への参加が困難になっていました。

そこで、平成 15 年に「朝陽野サッカークラブ」を立ち上げ、その加入選手の保護者がこの「朝陽野サッカー部」を運営することによって、この土日の活動の問題点を克服してきました。平成 24 年には、私の他に外部コーチ 2 人（石井彰コーチ・九島義人コーチ）の体制が確立し、朝陽野サッカークラブは社会体育としての性格を一層強めることになりました。このような体制改革により、U-15 ユースリーグの公式試合にも安定的に参加することが可能になりました。

朝陽野サッカークラブ（社会体育活動）の具体的な主な役割は、土曜日・日曜日の練習及び練習試合（U-15 を含む）の指導です。部活動の顧問先生と長期的な活動の方向性を統一し、具体的な練習計画を策定します。3 人のコーチングスタッフがいるので、各学年のレベルに応じた、また、個人のサッカー経験に応じた練習メニューを立案し実行していきます。

次の重要な役割は、11 月から 3 月までの体育館練習です。この期間は、平日午後 4 時以降の附属中グラウンドでの練習が禁止になります。したがって、この期間の平日練習は、月・水・金 3 日間の午後 4 時半から午後 6 時半までの体育館練習が中心となります。幸いにも時間的に融通の利くコーチ 3 名ですので、それぞれが連絡調整して、この期間の体育館練習を担当します。正直なところ、長期間にわたる定期的な体育館練習をやり切るのは、コーチにとってはかなりのハードなタスクになっています。しかしながら、従来は統制なく行われていた、この冬季の体育館練習を見直し、方向性と計画性のある体育館練習に改善していったことが、今日の附属中学校の安定的な成績につながっていると思います。この期間の体育館練習で、それぞれの選手に対して、基礎の技術力を高める練習を反復させるとともに、早いパスワーク及びプレーに関わり続ける意識を徹底していきます。例年感じることは、平日 3 日間正味 1 時間半の練習に「集中力」を持って取り組み、そして、静から動へと瞬時に意識を変えられることが、附属中学生の「強み」だということです。

最後に、社会体育の活動が有効に機能するポイントを述べてみたいと思います。それは、一つの共通理念で、選手・指導者・保護者の三者が『三位一体』になれるかということです。附属中サッカー部の場合は、『文武両道』をモットーにして、共通の思いで、朝陽野サッカークラブを運営しています。保護者会長・代表を中心として、当番を決めて必ず練習のサポートや選手の安全管理の役割を担ってくれています。この保護者のサポートにより、選手・指導者は、非常に素晴らしい環境のもとで、日々の練習に取り組んでいくことができます。

附属中のサッカー部に関わって6年間、そして、朝陽野サッカークラブという社会体育活動に関わった4年間を通じて、私なりに附属中学校の社会体育の現状を紹介させて頂きました。ここで紹介した内容は、非常にレアなケースだと私自身も感じており、他校の社会体育活動の参考になったかどうかは疑問です。是々非々でござい読み頂き、気軽なご意見をいただければ幸いです。

長野市立柳町中学校サッカー部

2015年の夏を振り返って

・チームの戦いの振り返り

「県大会出場！」 現3年生が部活動を引き継いだ時に掲げた目標です。

現3年生は1つ上の学年の先輩が少なかったこと、そして経験者が多かったことから、1年生のときから多くの試合に出ることができていました。そのせいか、試合ができるということが当たり前になり、1試合1試合を疎かにしてしまいがちになっていました。そんな選手たちにとって、目標として掲げた「県大会出場」は遥か遠くの目標でした。彼らは、力は持っているのに、出し切ることができないチームになってしまっていたからです。そのため、多くの大会に参加させていただき、優勝候補と言われながらも、優勝することはできていませんでした。

しかしながら、北信越大会まで進むことができたのは、今シーズンの成長があったからだと思います。特に、夏の大会を戦っていく中で大きく成長していきました。

市中大会では、初めての「優勝」を手にすることができました。彼らにとっても一つの自信になったようでした。しかし、その自信が次の油断を呼ぶことになってしまいました。

北信大会では、初戦の長野東部中との試合が0-0の引き分けというスタートになりました。敗因は、明らかに準備不足でした。しっかりと準備をした東部中の選手に対し、柳町中の選手はウォーミングアップの段階から集中していませんでした。集中できない理由は油断でした。「東部中とはリーグ戦でも戦っているし、自分たちは長野市1位だから」という甘い考えを持っていたのです。その結果、試合になっても思うように体が動かず、やりたいことができない試合になってしまいました。この試合を何とか引き分けで逃げ切ったときの彼らの顔には疲労感と共に後悔が浮かんでいました。そして、このままでは勝てないと感じ取っていました。1日目の2試合目の埴生中との試合では何とか勝ち、希望を大会2日目へとつなげることができました。ここまでの勝ち点は4。リーグ1位で突破するには、残り2勝するしかないと感じていました。選手たちもそれを理解し、前日と同じ失敗を繰り返すことのないように、体と心の準備を進めてくれました。2日目は何とか2勝し、リーグ1位となり、県大会出場を決定づけ、順位決定戦へと駒を進めることができました。順位決定戦では、満身創痍になりながらもなんとか戦いぬくことができました。

次は県大会です。今まで目標としてきた県大会の舞台に、選手の気持ちも高まっていました。その興奮のせいか、県大会では集中力を欠いたプレーが多々見られるようになってしまいました。相手チームのレベルも上がっていく中で、今までサボっていた部分やごまかしていた部分があらわになり、それぞれの課題が分かってきました。また、北信越大会出場が決定してからは、今まで以上に各チームの先生方からもアドバイスをいただき、個人だけでなくチームとしての課題も明確になっていきました。

北信越大会では、残念ながら初戦敗退となりました。多くの方に、応援をいただいた中で結果が出せずに心苦しい限りですが、他チームの先生方にも応援に来ていただき、非常にありがたかったです。長野市、北信の仲間の絆を感じさせていただきました。

・日常指導の成果と課題

普段の部活動では、基本的な練習の後は、ゴールキーパーをおいての4VS4や、6～8人制のゲームを行うことが多かったです。

その中で大切にしてきたことは、「常に考え続けること」と「課題を明確に持つこと」でした。

柳町中学校サッカー部は他のチームに比べ、小柄で細い選手が多いです。そんな彼らが、自分より大きくフィジカルのある選手と戦うには、頭を使うしかありませんでした。肉体的なハンデを少しでも軽減するために、ボールがないときのポジション取りや、ファーストタッチのボールを止める位置、相手との駆け引きの中でのプレーの選択など、試合開始前から試合終了後までとにかく考え続けることを求めました。

また、攻撃面では自分たちのやりたい攻撃をやらせてきました。もちろん大まかな指示は出しますが、細かな部分は選手たちに任せていました。選手たちのやりたい攻撃を聞いたうえで、外から見ていてのアドバイスをするといった形での練習をしていました。

彼らは決して勉強が得意な生徒ばかりではありません。しかしながら、大好きなサッカーについてはよく考えることができていました。ああでもない、こうでもないとお互いの考えを伝え合う姿は印象的なものでした。

また、プレー以外の場面では、自分の課題とチームの課題は何かを考えさせ続けました。そして、それを解決するためには何を意識して練習をすればよいのかを考え、練習をするように求め続けました。

彼らが互いの考えを伝え合いながら試行錯誤を積み重ねていった結果が北信越大会出場の原動力になったと思います。

私自身にサッカー経験がなく、指導力に欠けていたことがチームとしての課題の1つでした。しかし、そこについては外部コーチとの連携をとり、どのようなチームにしたいのかを意見交換しながら進めることができました。それぞれの学校、チームの事情があるとは思いますが、必要に応じて外部コーチと共に運営していくことも効果的だと感じました。

外部指導者の役割と成果について

長野市立柳町中学校サッカー部 外部コーチ 根岸毅也

外部指導者の活動にあたり意識したのは、技術指導に徹することと、監督である先生とのベクトルを合わせるということです。当たり前のことですが、選手達は外部指導者に技術的、戦術的な指導を期待します。これに応えられる準備を心がけました。

ご承知の通り、サッカーレベルの向上に必要な要素は様々あります。技術面のほかに、校内外の活動、学習等の生活面など、多種に及びます。

選手の成長が停滞すると、つい生活面の指摘をしたくなることもありますが、あえてそこには触れず、技術面の課題を考察し、選手たちと会話するよう、心がけました。（もちろん、先生方からは生活面の指導が必要です。）

また、指導陣のベクトルを合わせることも強く意識しました。

携帯メールを活用し、平日から監督となるべく多くの情報交換を行い、週末の活動方針を事前に決定しておくことで、試合当日はスムーズに実践活動に入ることができたと感じます。

試合中の指導については、監督から出された全体方針に従い、個々の選手に技術指導を行いました。

今年の柳町中の選手は個人能力が高い選手が多くいたのですが、外部指導者就任当時は一つのプレーを決めきれない選手が目立ちました。最初に取り組んだのは1対1の勝率UPでした。体の使い方、ボールの置き場、相手との駆け引き等、基礎的なことを再確認し、実践しました。また、試合中の運動量の増

加を強く要求しました。これにより個々の能力は向上したのですが、一方で組織的な連携は機能しないまま市中球技大会に突入しました。このため、本大会の試合を通じて連携の修正、チームのセオリー作りを行ったという感じで、大会中に何とかチームらしくなったというところでした。北信大会ではこれまでやってきたことの精度UPを目指して取り組み、長野県大会では続出する怪我人のケアに追われながら控えメンバーの指導に注力しました。

これらの活動が実を結んだことと、多くの幸運により、大会成果として北信大会優勝、長野県大会を準優勝し、北信越大会出場という結果を残すことができました。

北信越大会では初戦敗退となり、残念な結果となりましたが、全国大会出場を身近なこととしてとらえることができ、大変貴重な体験をさせていただくことができました。

最後に、このような貴重な経験ができる機会を与えてくださった学校関係者の皆様と、日頃から地域サッカーを支えてくださっている協会関係者の皆さまに心から御礼申し上げます。

【 平成 27 年度 信毎杯振り返り 】

長野市技術委員 原大助（更北中）

平成 27 年度信毎杯の結果と分析を報告します。

- 1 期日 平成 27 年 8 月 22 日（土）、23 日（日）
 - 2 場所 松本市サッカー場（U-13）、かりがねサッカー場（U-14）、あがた運動公園（U-15）
 - 3 各カテゴリーの詳細
- 【U-14】 <参加選手>

選手名	ポジション	所属チーム	選手名	ポジション	所属チーム
吉家 岳人	GK	長野パルセイロ	稲垣 柊造	F P	長野パルセイロ
戸谷 駿斗	F P	長野パルセイロ	勝野 湧一	F P	長野パルセイロ
保田 優平	F P	長野パルセイロ	渡辺 翼	F P	東北中学校
木全 颯	F P	長野パルセイロ	中村 蓮	F P	広徳中学校
清水 太陽	F P	長野パルセイロ	江原 尚	F P	戸倉上山田中学校
千野 温史	F P	長野パルセイロ	遠藤 大樹	F P	南長野 J Y
中澤 凜太郎	F P	長野パルセイロ	美谷島 輝	F P	裾花中学校
由池 智記	F P	長野パルセイロ	和田 卓巳	GK	長野パルセイロ
南澤 和	F P	長野パルセイロ	山岸 大河	F P	東北中学校
清水 隆ノ介	F P	長野パルセイロ	伊藤 亮哉	F P	長野パルセイロ

<試合結果>

〔8月22日（土）〕

第1試合 v s 県U-13 2〔1-0／1-1〕1

第2試合 v s 東信 3〔3-0／0-1〕1

<試合前の W-up 内容やおさえたポイント> ・ on/off で周りの状況を観察し、状況に応じた適切な判断をしてプレーすることを求めた。 ・ 第1試合において、不用意なロングボールの打ち込みからボールをロストする場面が多く見られたことを受け、味方との適度な距離感の中で、少ないタッチでボールを動かすことを求めた。 ・ サポート時、一度角度をとって止まってし	<8月22日の反省> ・ 第1試合では、立ち上がりこそフィジカルで勝っている分、勢いがあったが、相手に落ち着いてボールを動かされ始めると、ロングボールに頼り始め、しっかりとした判断が伴うプレーがほとんど見られなくなった。 ・ 第2試合では、前試合の反省から、適度な距離感を保ち、少ないタッチでリズムよくボールを動かした。それには味方のポジショニングが大切になるが、特にサイドMFはよく相手の動き
---	---

もう選手が多く見られたため、動き直しやポジショニングの変化を求めた。

を見てポジショニングを工夫していた。

〔8月23日（日）〕

第1試合 v s 中信 1〔0-0/1-0〕0

第2試合 v s 南信 2〔0-0/2-0〕0

＜試合前の W-up 内容やおさえたポイント＞

- ・守備において特に縦へのボールに対して積極的に狙うことを確認した。また、縦のボールを奪ってから前線の選手のインテンシティーの高い動きだし・守備から攻撃への素早い切り替えを求めた。
- ・中盤の高い位置で前向きの選手を作り、前線の選手がスプリントして相手DFライン裏を攻略することを狙うためにも、より高い位置の選手を観てクサビを入れることや、そのための前線の選手のポジショニングの工夫を求めた。

＜8月23日の反省＞

- ・第1試合では、高い位置から1st DFが相手攻撃を限定し、狙いのあるコンパクトな守備ができ、インタセプトから良い攻撃の形も作ることができた。ただし、攻撃において前へ急ぎすぎる場面が見られたので、サポートの位置や角度について確認した。
- ・第2試合においても、前へ急ぎすぎてミスが多くなり、サポートも前掛かりになる場面が多く見られたため、深みをとってプレーエリアを確保し、慌てずに前を向く（前向きの選手を使う）ことを確認した。

＜信毎杯全体の反省と今後のポイント＞

- ・多少プレッシャーが速くなっただけで、安易にロングボールに頼ってボールをロストする場面が、今大会においても多く見受けられた。ハイプレッシャーの中でも慌てない・失わないための基本（ボールの置き所・持ち方）の徹底については今後も継続して取り組んでいきたい。
- ・相手の状況に応じてサポートの位置を工夫することが不足しているため、効果的なサポートになっていない場面が多く見られた。相手の変化に応じてサポートを変えること・動き直すこと・意図的に相手を変化させることなどの相手との駆け引きについて、さらに高めていきたい。

【U-15】 指導スタッフ：石井（墨坂中）、中村（ヴェンセール）、杉山（パルセイロ）、赤堀（豊野中）、田中（松代中）

＜参加選手＞

選手名	ポジション	所属チーム	選手名	ポジション	所属チーム
富田 空	GK	AC長野パルセイロ	清水 夢希	MF	AC長野パルセイロ
二木 七翼	DF	AC長野パルセイロ	赤塩 浩純	FW	AC長野パルセイロ
小林 風雅	DF	AC長野パルセイロ	金子 恭介	MF	AC長野パルセイロ
児玉 滉斗	DF	AC長野パルセイロ	佐藤 良哉	MF	AC長野パルセイロ
宮川 遥貴	DF	AC長野パルセイロ	伊藤 拓人	DF	AC長野パルセイロ
清水 諒也	MF	AC長野パルセイロ	雨宮 宙樹	DF	AC長野パルセイロ
久保田 拓也	MF	AC長野パルセイロ	小山 光	FW	AC長野パルセイロ
池田 裕太郎	MF	AC長野パルセイロ	中山 康生	MF	若穂マンサーナ
平山 皐太	MF	AC長野パルセイロ	斎藤 健三郎	GK	附属長野中

成績：第2位 南信●2-3、中信○3-1、県U-14○2-0、東信○3-0

3勝1敗で南信とならび当該チームの対戦結果により2位

優秀選手候補：富田、小林、児玉、清水諒、久保田、池田、平山、清水夢、赤塩、金子 10名

優秀選手：富田、小林、児玉、清水諒、久保田、清水夢 6名

<試合結果>

〔8月22日（土）〕

<試合前の W-up 内容やおさえたポイント> DF:「ボールを奪う」相手のミスを待つのではなく、個人で、グループで、チームでボールを奪う状況を作り、そのチャンスを逃さない。 OF:「プライオリティを考えたボールポゼッション」相手がボールを奪いにきても、失わずに、ゴールへ向かう場面をたくさん作り出す。	<8月22日の反省> OFW が動き出したスペースを他の選手がうまく使い、バイタルエリアにボールを入れて、サイドやウラのスペースを有効に使えて決定的なチャンスを生み出した。 ○チームに貢献する仲間のプレーを賞賛する姿が増え、闘える選手が増えてきた。 ●攻撃から守備への切り替えが遅く、ミス（判断やテクニックによる簡単な）によりボールを失うことがすぐに失点につながってしまった。ボールを奪い返す個人の意識の低さやまわりの予測が足りなかった。
--	---

〔8月23日（日）〕

<試合前の W-up 内容やおさえたポイント> DF:昨日できなかったトランジションの部分、攻撃→守備の切り替えを徹底して取り組む。できるだけ長い時間相手陣地でサッカーをする時間を自分たちで作る。 OF: 攻撃の優先順位として相手の背後を狙うのはOKだが、相手の状況を観て、背後の取り方を工夫する。	<8月23日の反省> ○昨日と比べてボールを失った瞬間の切り替えは格段に早くなり、ボールを奪い返し再び攻撃に転じチャンスシーンを創り出す場面がみられた。 ○昨日に引き続き仲間のプレーに対して賞賛する声は見られ、ピッチ内・ベンチから一体で闘っていた。 ●相手の背後を狙うあまり、自陣からロングボールが増え、相手を観て状況に応じたテクニックの判断が乏しかったことからボールを安易にロストする場面も見受けられた。
--	---

<信毎杯全体の反省と今後のポイント>

- ・常にチームのために闘える選手へ。チームに貢献したプレーを認めあえる選手に。
 - ・「ボールを奪える」ような選手になる（個人で、グループで、チームで）。
 - ・ゴールを目指したボールポゼッション、ゴールへつながるビルドアップができる選手になる。
- テーマ：ゴール ～ゴールを意識したポゼッション、ゴールを守る～

U16の北信越での闘いを踏まえ2点をコーチにお願いした

①アタッキングサードにボールを保持した状態でボールを運ぶ！運び方は色々！

②奪われたらすぐに奪い返す！

Aパス成功回数とボールをB失った場所、C奪った場所をチェック

		北信TC	3(2-0・1-3)3	北信北AC									
	A												
	パス回数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	成功前半	14	15	15	5	5	1	0	1				56
	成功後半	10	9	9	7	7	6						48
	%	23	23	23	12	12	6		1				
		およそ7割が2回以内											
		アタック	ミドル	ディフェンス									
	B 失ったエリア	39	27	8									
	C 奪ったエリア	6	52	25									
	→	・ボールを失わずに前に運ぶ技術が不足しているため、ミドルサードで互いに奪い合う(ミスの応酬)展開にならざるを得ない。得点はほとんどカウンター。攻撃から守備の切り替えが遅く、GKやCBも何のコーチングがないことに起因する失点。GKからのパントキックはほとんど通らなかった。アタックで失っている内訳も分析する必要がある。											

		北信北AC	1(1-3・0-1)4	長野市AC									
	A												
	パス回数	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	成功前半	6	10	12	4	3	0	1	1				37
	成功後半	6	7	13	14	5	3					1	49
	%	7	20	29	20	5	3	1	1			1	
		およそ6割が2回以内											
		アタック	ミドル	ディフェンス									
	B 失ったエリア	26	30	8									
	C 奪ったエリア	1	41	30									
	→	・北信TCと同様であるが、プレッシャーの少ない自陣ではボールを動かすことができても、相手陣内に入ると途端に失うことが増えてしまう。サッカーの競技性からすれば当然だが、この失う場所をもっと高い位置にしていく必要がある。対戦相手の長野市の方がかわす技術があったため劣勢になる場面が多く、シュートレンジまでなかなかボールを運べなかった。											

☆昼に高校の県リーグ、長野日大 v s 美須々の試合を観戦に行った。後半途中までで日大が4-0リード。30分ぐらいのチェックの中で日大はパス2回以内で失うことが47%だった。53%は3回以上のパスをつないでいたことになる。相手が下位の美須々ということもあるが、TCやACも質を上げていかねばならない。ちなみにその日大も県上位チームには歯が立たないとのこと。シュートまでもっていけない状況。現在下から3番目の日大は、上の創造が降格してくれば入れ替えの可能性あり。

【 長野市長杯・長野中央ライオンズクラブ杯予選報告 】

長野市技術委員 藤澤勝彦（信濃中）

第二十四回長野市長杯・長野中央ライオンズクラブ杯

ありーグ	リベルタス	三陽中	北部中	勝ち点	得失点差	順位
リベルタス		3	3	6	3	
得点		1	3	4	1	
失点		0	1	1	1	1
三陽中	0		3	3	1	
得点	0		2	2	1	
失点	1		0	1	2	2
北部中	0	0		0	-4	
得点	1	0		1	1	
失点	3	2		5	3	

いりーグ	豊野中	篠ノ井東	高山中	勝ち点	得失点差	順位
豊野中		3	0	3	-1	
得点		1	0	1	1	
失点		0	2	2	2	2
篠ノ井東中	0		0	0	-4	
得点	0		0	0	0	
失点	1		3	4	3	3
高山中	3	3		6	5	
得点	2	3		5	5	
失点	0	0		0	1	1

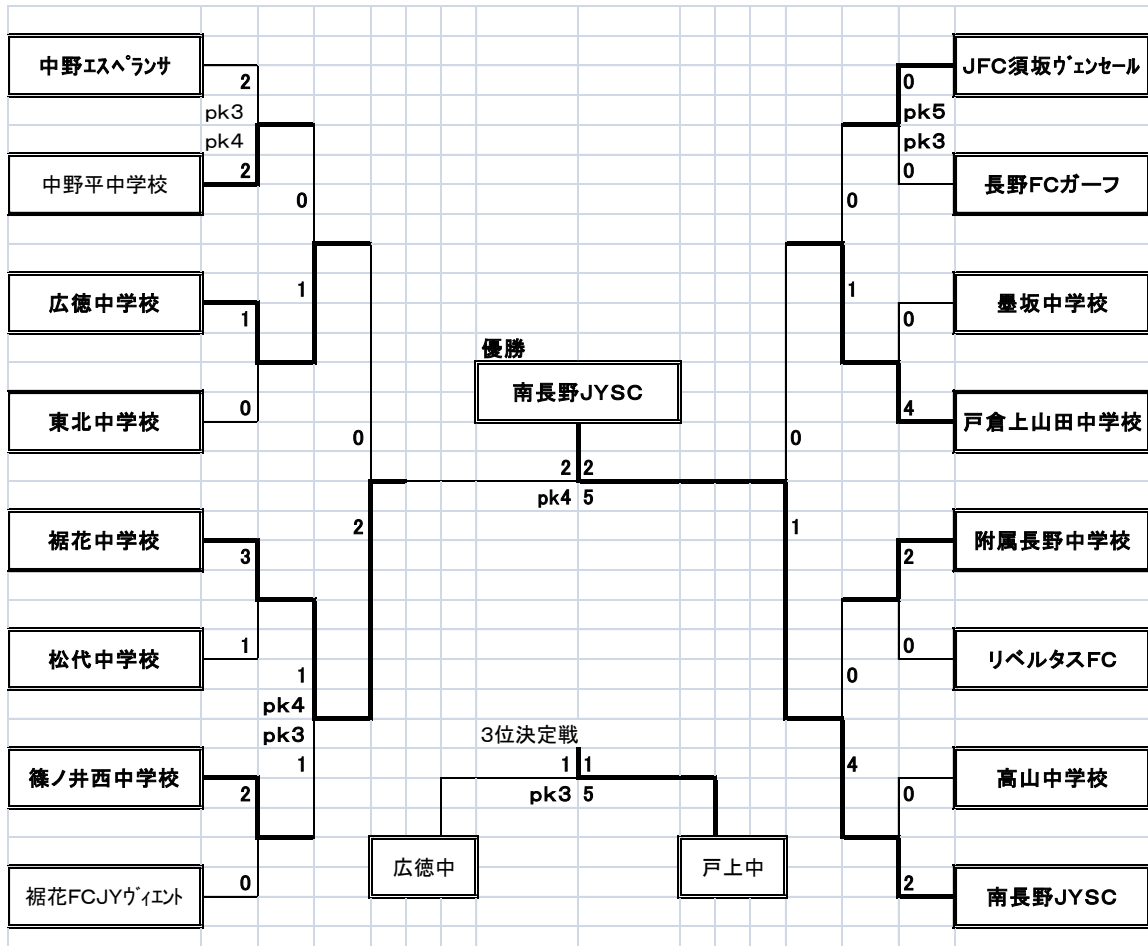
うりーグ	相森中	昭和FC	松代中	勝ち点	得失点差	順位
相森中		3	0	3	0	
得点		1	0	1	1	
失点		0	1	1	2	2
昭和FC	0		0	0	-3	
得点	0		0	0	0	
失点	1		2	3	3	3
松代中	3	3		6	3	
得点	1	2		3	3	
失点	0	0		0	1	1

予選大会結果記録表

えりーグ	長野ガー	信濃中	東部中	勝ち点	得失点差	順位
長野ガーフ		3	3	6	3	
得点		1	2	3	3	
失点		0	0	0	1	1
信濃中	0		0	0	-5	
得点	0		1	1	1	
失点	1		5	6	3	3
東部中	0	3		3	2	
得点	0	5		5	1	
失点	2	1		3	2	2

おりーグ	中野平中	更北中	川中島中	勝ち点	得失点差	順位
中野平中		3	3	6	3	
得点		1	2	3	3	
失点		0	0	0	1	1
更北中	0		3	3	0	
得点	0		2	2	2	
失点	1		1	2	2	2
川中島中	0	0		0	-3	
得点	0	1		1	1	
失点	2	2		4	3	3

かりーグ	篠ノ井西	芹田JY	犀陵中	勝ち点	得失点差	順位
篠ノ井西中		3	3	6	2	
得点		2	1	3	3	
失点		1	0	1	1	1
芹田JY	0		0	0	-2	
得点	1		0	1	1	
失点	2		1	3	3	3
犀陵中	0	3		3	0	
得点	0	1		1	1	
失点	1	0		1	2	2



〈感想〉

- ・クラブチームの大会の裏での大会であったが、第1～4シードチーム中、2チームのみ勝ち上がり。
 - ・第5～8シードでは、3チームの勝ち上がり。
 - ・上記に加えて、準々決勝では3試合が1点差以内の試合となり、全体的なレベルアップが考えられる。
 - ・また、チームによっては、選手がどのポジションでも行えるようにポジション固定をしていないという。
- システムはコーチが考え、GKは固定。その上でくじ引きによってポジションが決まるという。試合中の交替もあるが、意図的にどこでもこなせる選手育成をしているチームも見られた。

【 JFA フットボールフューチャープログラム トレセン研修会 U12 レポート 】

長野市技術委員 中村博一

I 期 日 2015年7月29日(水)～8月2日(日)

II 場 所 裾野グラウンド／時之栖グラウンド

III 参加選手

GK	矢ヶ崎 光	筑摩野 SSS	FP	尾崎 裕人	長野 FC ガーフ Jr
FP	原 直生	FC CEDAC Jr	FP	大井 優太郎	NPIC エレンシア
FP	八塚 龍芽	FC CEDAC Jr	FP	小山 星哉	アルティスタ JFC
FP	甲斐 健太郎	松本山雅 FC Jr	FP	小山 朋輝	FC シンカーズ
FP	成川 大芽	松本北 SS	FP	山崎 茉歩路	FC シンカーズ
FP	田中 清晴	FC 戸上 Jr	FP	渡邊 輝	アルティスタ JFC
FP	藤田 恭弥	千曲 FC	FP	高木 彪雅	フォルツァ松本
FP	橋本 泰知	中野 SSS	GK	太田 海星	FC 戸上 Jr

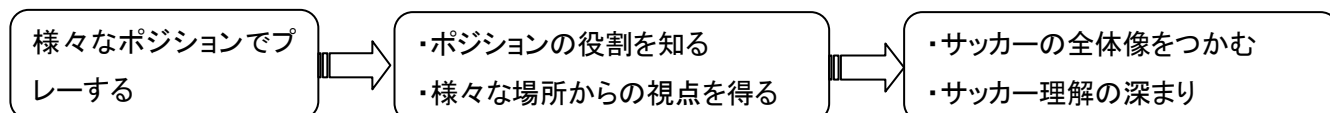
IV スタッフ

森川 達矢 (アルティスタ東御 Jr／上小トレセン U12)

渋谷 宗宣 (中野サッカースポーツ少年団／北信北トレセン U10／長野県トレセン U10)

中村 博一 (北信トレセン U13／長野県トレセン U13)

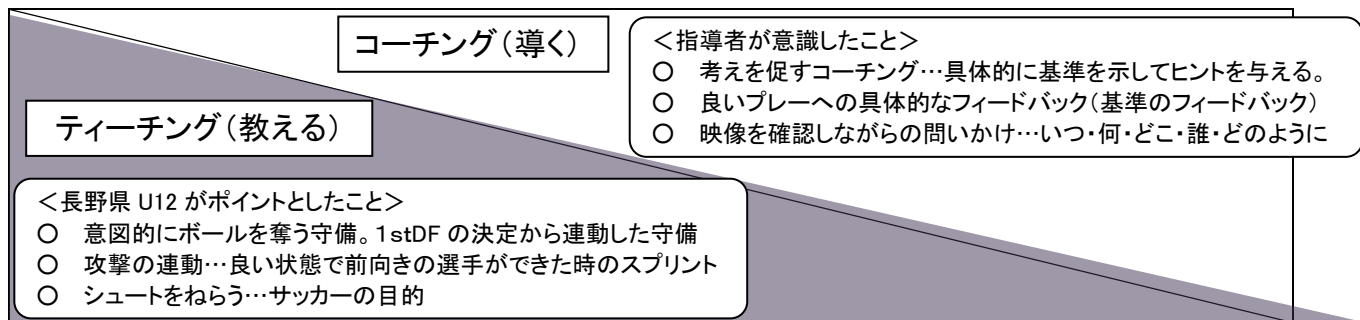
1 育てながら勝利を目指す



FFP では、都道府県対抗戦が組まれていた (8対8)。長野県は全6試合の中で、全ての選手に全てのポジションを経験させた。不慣れなポジションでも選手達は懸命にプレーし、失敗の中で学んでいった。それにより、どのポジションでも、どの場面でも選手はハードワークするようになり、ゲーム全体の中のムラや隙が少なくなり、アラートな状態で闘うことができた。

2 コーチングとティーチング

トレーニングマッチ		1次ラウンド		決勝ラウンド	
長野 VS 静岡	●0-6	長野 VS 千葉	△1-1	長野 VS 青森	○1-0
		長野 VS 徳島	○4-3	長野 VS 群馬	●2-5
		長野 VS 沖縄	○3-1	長野 VS 神奈川	○2-0

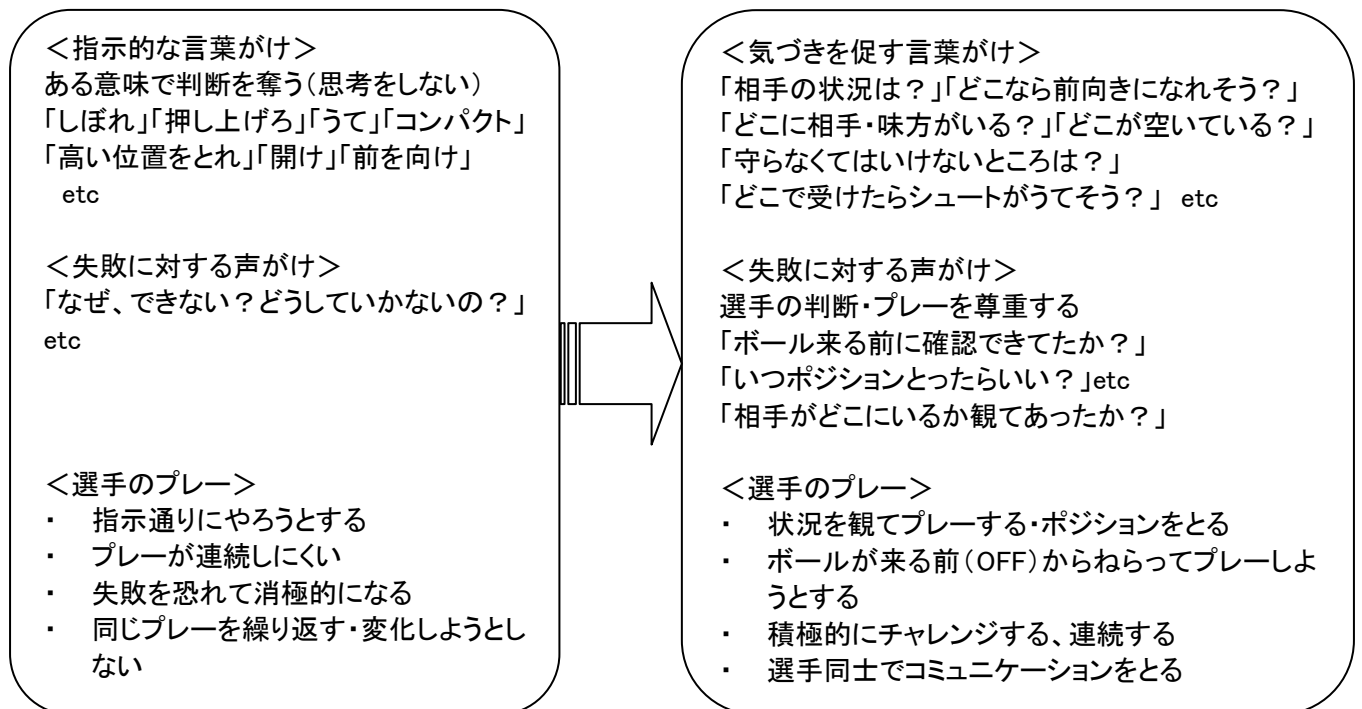


選手の戦術的理解がまちまちなので、最初はティーチングによって、選手に判断する基準となるものを与え、徐々に選手が判断してプレーするように導いていった。指導者は選手に問いかけ、考え続けるようにコーチングしていくことが必要である。また、良いプレー(基準となるプレー)には具体的な言葉(「相手の位置を観てポジションをとっていたぞ」、「ボール来る前に味方が動き出すのを観ていたね」等)をかけながらフィードバックしていくことで、より意図的に、予測をもって選手がプレーするようになっていった。



3 指示の声→気づきを促す声

トレーニングマッチから1stラウンドにかけて多かった声。それは、選手への指示であった。また、選手の失敗に対して「なぜ」といった指導者の意識があり、それを直接選手に伝えていたことが多かった。これに対して、ナショナルトレセンコーチから助言をいただき、「基準が選手の中に作られてきたら、指示のコーチングから、プレーの前、オフを見て、選手の考えを止めない・考え続けることを促すコーチング(言葉がけ)を意識すること」を長野県スタッフで共通認識し、トレーニング・ゲームの中で実践していった。



<指導者の関わりと選手の変化>

<現象1>

相手 DF ラインの背後へのボールに対して反応が遅れ、相手に追いつかれてしまう。

<映像の確認> (C:コーチ、P:選手)

C:「背後へのパスをねらっていた？」
P:「ねらっていなかった。準備が必要」
C:「何を観ておいたらいい？」
P:「相手の位置と、味方の前を向くタイミング」

<改善>

- ・ OFF の時に周りを観ている。
- ・ 味方が前を向く時に動きだしを始める。
- ・ 相手を観て準備をする。ねらっている。

<現象2>

守備の際に、相手に背後を取られ、アプローチが遅れ、ファールをしてしまう。→フリーキックから失点

<コーチング> (C:コーチ、P:選手)

C:「相手がいるのは観えていた？」
P:「観えていたが、準備ができていなかった。」
C:「何を考えて、どんな準備をする？」
P:「シュートをねらっているから距離を詰めて触らせない。味方と連携。」

<改善>

- ・ 守備への切り替えの前から相手の位置を観ている。
- ・ 相手に応じてポジションを修正する。(ゴールを守る)
- ・ 相手を観て準備をする。奪うチャンスをねらっている。

<現象3>

相手ゴール前、フリーでボールを受けたが、ゴールを観ずにパスコースだけを探し、パスを選択する→チーム全体のシュート数も少なかった

<トレーニング> (3)ゴール前の攻防

- ・ ドリルで、ボールをコントロールしてからシュートまでの時間を短くすることを促す。
- ・ まずはゴールを観ることを促す。
- ・ ゴールを観ずにパス・ドリブルを選択した場面でフリーズ→「ここでまず考えることは？」「この場面だったらシュートできそうか？」

<改善>

- ・ ゴール前でシュートをうつことを積極的にねらう。
- ・ ミドルレンジからも隙があったらシュートをうつ。
- ・ ファーストコントロールでゴール方向に体のアングルを取ろうとする。

4 ゲームをリスペクトする ～クアトロゲームより～

オーガナイズ：4対4でGKなし…多く見られた現象＝「ゴールを意識してプレーしていない」

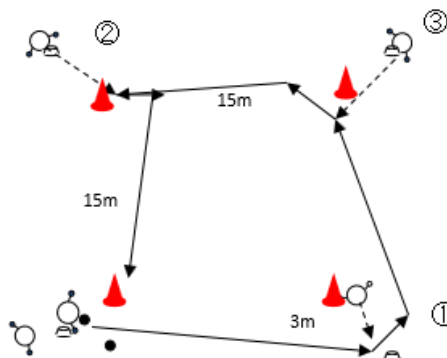
Ex:相手からボールを奪った後、相手ゴールが空いているにも関わらずシュートをねらわない(パス・ドリブルばかりを選択する)。

相手をマークすること・ボールを奪うことだけにとらわれて、守るべきゴールが空いている。
→テーマを持ってトレーニング・ゲームを行うが、サッカーそのものがリスペクトされず(目的が意識されておらず)、リアリティのないものになっていないか、改めてふり返っていく必要がある。

5 トレーニング

(1) パス&コントロール

TR: パス&コントロール



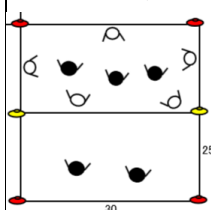
2-4-1の2CDF・2CMFでボールを動かす、受ける側はコントロールに合わせてタイミングよくポジションをとる場面をイメージして行ったが、動きながらのパス・コントロールの質、動き出しのタイミングに課題があった。そのため、止まって受ける、止まってパスをする、動きながらプレーすると、コントロールが外に流れる状況があった。また、パターンを覚えることに終始した選手もいた。

オープンコントロール、パスフォーム（強いパス、軸足を踏み込む、出した足が次の一歩）、パスの質にフォーカスした。

1日目よりも、ボールを捉えた強いパスが多くなった。動きながらプレーすることについてはまだまだ課題があるが、やろうとする意識が出てきた。

(2) ポゼッション

TR: ポゼッション (5対3 前線の切り替え)

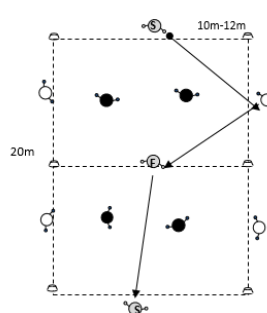


- ①白はボール保持
 - ②黒はボールを奪ったら逆サイドの味方へ移動→ボール保持
 - ③アンダー3タッチで行う
- (攻撃側は奪われた瞬間に奪い返しに行くゾーンを移行させない)

FW・CMF・SMFで失わずにボールを動かすイメージ。失った場合は相手の目指す方向を消しながら、厳しくプレスをかけ奪い返すといった攻守の切り替えの場面も想定した。課題としては、遠い足でコントロールしながら広い視野を確保しようとする意識・テクニック、観る・観ておく、動き出しのタイミングがあげられる。

また、守備の課題も出たため、追い込み方についてもアプローチした。

TR: ポゼッション (4対4+2S+1F)



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 20m×10m-12m
- (2) 用具: ボール、マーカー、ビブス
- (3) 方法: 攻撃側は、攻撃方向を意識してボールを失わずに長軸方向に運ぶ。攻撃側はラインを意識してポジションを取る。プレーは外側でもOK(1mぐらい)。守備側はグリッド内でプレーする。
- ①守備側を固定する。(時間で交代)
- ②ボールを失った場合は攻守交代

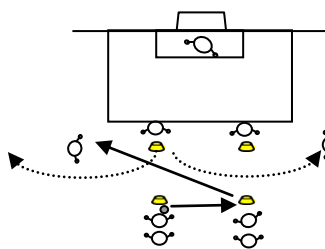
GKを含めたビルドアップの場面をイメージ。実際にはグリッド外は使わずに中に入って行った。また、ボールを奪ったら攻守交代のルール設定。

DFの動きを見ながら、優先順位を意識して選択肢を持つこと、フリーになっている味方をタイミングよく使って運ぶこと、攻撃方向を意識して体のアングルを作ること等にフォーカスした。

オーガナイズについて、深みが足りなかったため、フリーマンに当たった時のサポートの角度が取りづらかった。リアリティを出すためにも4mさらに深みを取りたかった。

(3) ゴール前の攻防

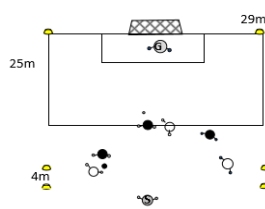
TR: フィニッシュ (シュートドリル)



<ポイント>

- ・コントロールの質 (外に流さない)
- ・パワーのあるシュート (シュートフォームの確立)

TR: ゴール前の攻防 (3対3+1S+GK)



オーガナイズ

- (1) 大きさ: 25m×29m
- (2) 用具: ボール、ゴール、マーカー、ビブス
- (3) 方法: 攻撃側はゴールを目指す。守備側はボールを奪ったらサーバーに当てて1度押し上げてから攻守交代。※オフサイドあり。※シュートをGKが捕った時はサーバーにパスで攻守交代

積極的な仕掛け、ダイレクトプレーの意識に重点を置いた。しかし、そこについての促しが足りなかった。その後のゲームでもゴールでのチャレンジ・積極的な仕掛け・シュートが少なかった。

そのため、2対2に変更し、よりシュートを意識させてトレーニングを行った。シュート場面をより多く経験したことで、ゲームでも隙があればシュートをうつ場面が多くなった。

V 終わりに

本研修会を振り返ると、選手はもちろんであるが、スタッフにとっても多くの発見があった。この5日間で選手にはいくつかの考えるための基準を与え、サッカーの原理・原則に基づき、サッカーの目的を達成するためにプレーすることを目指した。その中で、最終的に最も選手に促したことは、「観る」こ

とであった。そのために、選手に問いかけ、観るきっかけをつくり、観ることによって考え、判断・決断してプレーしたことに対して、具体的にコーチから選手にフィードバックを行った。テクニックの未熟さ、サッカー理解の不足、勝利へのこだわり等、指導者としても、コーチングの柱をどこに置くべきか悩むところではあるが、ボール操作を高め、テクニックを積み上げる中で「観る」ことは常に意識させたい。短い期間の中でも、大きな変化が見られた。

テクニックについては、指導者のこだわりが出る部分である。今回、特にドリルトレーニングでは、テクニックとしてどのような質を求めるのか、それを明確に選手に示し、フィードバックしていくことが大切であることを再確認した。

サッカーの理解については、全ての選手に様々なポジションを経験させることにより、サッカーの全体のイメージを持つことにつながり、結果として、フィールドの位置、相手の状況や味方の状況、ボールの位置などから判断してプレーする姿が多くなったことにつながったと考える。

では、選手の中には今回のことがどのように残ったのか。(選手の振り返りより)

- ・ ひざを曲げてかまえるように意識したら、反応がはやくなり、前よりもセービングができるようになってよかった。準備は大切だと学んだ。
- ・ ファーストディフェンスを決めること。
- ・ 前のスペースが空いていたら、オープンコントロールで空いているスペースヘトラップする。
- ・ スライドが大事。しっかりとしたポジションをとる。連動して相手からボールを奪う。
- ・ トップなど前の人たちを見て、判断していること。
- ・ パスをしたら裏へ動き出しなどをしている。
- ・ 攻められているときのミッドフィールドの戻る位置。
- ・ 両方の足を使えるように練習とかでできるようにする。
- ・ プレスがなければボールを奪えないから、しっかり強度のあるプレスをしたい。
- ・ 全員が守備を意識して、どこでボールを取るか、ねらいが分かった気がした。
- ・ 攻撃でスプリントをすること。
- ・ 予測、ポジショニングを考えて常に行うこと。もらう前によく周りを見て判断をすること。
- ・ 逆を見ながらの動きながらのプレー。
- ・ トラップでボールを置く位置の大切さ。
- ・ 前からプレスをかけないとすぐシュートを打たれたり、うらへのパスを出されてしまうからどんどん前から行きたい。前でプレスをかけたら、次の人がインターセプトをねらう。縦パスをどんどんねらっていきたい。
- ・ 受ける時に、ボールにへそを向けなくてトラップする。

初日の静岡とのトレーニングマッチと、最終戦の神奈川戦との選手の変化で最も大きかったことは、オフで「観る」ことである。そして、その「観る」中身も、予測の中で、サッカーの原則を踏まえた観方に変化してきていた。そのことがインターセプトをねらう姿勢や、体を投げ出してゴールを守る、GKのカバーに入るという守備に現れ、また、相手の状況に応じ、長いボールで背後をついたり、サイドチェンジをしたりしながらチャンスをうかがう、アタッキングエリアでは、ゴールを常に意識したコントロールというプレーに現れていた。また、テクニックの向上という部分では、不得意な足（多くは左足）でのオープンコントロールを毎日のトレーニングに入れ、意識させたことにより、ゲームの中で選択肢のあるボールの置き所。

指導者は、選手に考えるための基準を教える。そして、それができるための情報を得る手段やタイミングを問いかけ気づかせる。そして、上手くいっている場面を具体的な言葉でフィードバックすることで、選手の自信を高め、モチベーションを高めることができた。

今回の成果のきっかけとなったことを、多くの指導者の皆さんと共有し、選手の可能性をさらに広げていくことを目指していきたい。

【 長野市トレセン U12 大会報告 】

長野市技術委員 内山久人（豊野 FC）

7月 25～26 日 U-12 木曽選抜夏季大会 帯同スタッフ 内山・澁澤（FC フェローズ Jr）

参加選手

町田啓太郎	NPIC	常田陸	浅川	武田峻介	長野ガーフ	花岡和弥	篠ノ井 JrSC
宮脇健太郎	NPIC	小日向省吾	NOZAWANA	原理陽	長野ガーフ		
竹内偉乙	NPIC	安中佑汰	NOZAWANA	澁澤昂	FC フェローズ	GK	
西條哲平	豊野 FC	川浦龍介	東北デルソーレ	宮下功太	FC フェローズ	畑中洸樹	吉田 JFC
河原駿介	裾花 FC	菱沼玲央	東北デルソーレ	田嶋純哉	篠ノ井 JrSC	西澤朋弥	裾花 FC

大会結果

諏訪トレセン 2-3 ●（0-2・2-1）得点 竹内・常田

丸山 JFC 8-0 ○（3-0・5-0）得点 田嶋2・宮脇・町田・原・菱沼2・常田

東濃トレセン（岐阜県） 2-3 ●（2-1・0-2）得点 田嶋2

安曇野トレセン 2-3 ●（0-1・2-2）得点 河原2

木曽 FC 3-0 ○（1-0・2-0）得点 町田・常田2

8月 8～9 日 U-12 塩尻 JC 杯 帯同スタッフ 内山・村松（徳間 JFC）

参加選手

根岸祐太	NOZAWANA	浅輪愛斗	浅川	森山零士	吉田 JFC	GK	
向井悠弥	NOZAWANA	関恭太	浅川	村松昌樹	徳間 JFC	原山基樹	徳間 JFC
平林丈	長野ガーフ	南部颯太	浅川	大口凌平	徳間 JFC	柄澤頻輝	長野ガーフ
永泉璃空	長野ガーフ	村松瑠	豊野 FC	宮沢晴人	篠ノ井 JrSC		
新井悠太	裾花 FC	佐藤諒平	東北デルソーレ	渡辺智樹	篠ノ井 JrSC		

大会結果

安城北部 FC（愛知県） 1-2 ●（1-1・0-1）得点者 新井

松本市トレセン 0-5 ●（0-5・0-0）

塩尻アルマーレ 2-1 ○（1-1・1-0）得点者 関・宮沢

塩尻東 4-1 ○（0-1・4-0）得点者 南部2・村松・佐藤

プレマサーレ上越（新潟県） 1-4 ●（1-2・0-2）得点者 関

塩尻アルマーレ 7-2 ○（3-1・4-1）得点者 関・根岸2・南部・宮沢3

テーマ 「早めのプレッシャー・厳しく」 「OFF 時に観る・ポジショニング」

守備面

「個」のプレッシャーは、コーチングする都度良くなり、厳しくいけるようになった。1 s t DF で厳しくいった時、周りの選手がどう感じてどの場面を狙って奪うのか？どのスペースをケアするのか？

2～3人(組織)で、狙ってボールを奪える場面がない。

ペナ内・バイタルエリアでの1対1、相手がパスをしてくるだろう！というのが最優先になっている守り方になっている選手が多い。優先順位は何か？

縦パス1本で失点するのが殆ど。相手が何処にいるのか？気付いていても誰が対応するのか？GKからのコーチング・仲間同士のコーチングがない。相手ボール保持者が、何処を観て、ボールを何処に置いているのか？を、観て、感じて欲しい。

攻撃面

シュートで終わる場面は増えてきているが、ミートしていないキックが多い。得意な脚に切り替えてタイミングを逃す場面が多い。

相手がどういう状況でも、仕掛け方(技)が同じ。

ボールを繋ぐ技術は、初めてやる仲間同士でも問題なくできる、日頃から各チームで取組んでいる成果が見られる。「繋ぐ」のは、奪われない為でもあるが、「**ゴールを目指すため！**」であること。遠い脚で受けていれば前を向ける。前には目指すゴールがある。どこかで、裏を狙う！縦に入れる。そのような意識が、ピッチにいる選手全員が共通して欲しい。

Off the pitch

食が細い！

U-12 木曽夏季大会 報告者 湊澤 良徳 (FC フェローズ Jr)

25日、最初のゲームでは、チーム内でお互いを探り合っているような感じで、固い内容に思われました。

2試合目は、個々の良い所が出てきましたが、選手間での要求や考え方をもっとゲーム中にコミュニケーション出来れば、ゲームの運び方、選手間の関わり、個々の技術が生かせると感じました。

宿舎でのフリータイムや食事時でのコミュニケーションが図れ、みんなが打ちとけ、短期間でありますが、一つのチームになりつつありました。

小学生と言う面もありますが、食事の摂取量、好き嫌い、次の日の為のコンディション作り(睡眠前のストレッチ・睡眠時間)を考えて、意識して行動してほしいと思います。

(25日 1名 26日 1名 体調不良の為、ベンチ入り出来ませんでした。)

26日、ですが2位トナリでのゲームでしたが、ある程度技術があっても、プレッシャーが速く、プレスがキツイと、本来のプレーが出来ないように感じました。

全体的な印象として、良いチームでしたが

①ディフェンスライン(DF・GK)からサイドチェンジを行い、ゲームを組み立て直すこと。

②もっと相手選手へのコンタクトを早く、プレス・フィジカルを強くしてほしい。

③シュート力のアップ

④選手間でゲームでの打開策やプレーに対してのコーチング。

が出来てくるともっと良いチームになると感じました。

1. 期日（視察）

2015年 8月30日(日)

2. 会場

千曲川リバーフロンツスポーツガーデン

3. 参加チーム U12 中心の8人制

＜県外＞ 岐阜中津川市1チーム 新潟上越市2チーム 山梨南アルプス市1チーム

東京日野市1チーム 群馬高崎市1チーム

＜県内＞ 長野市14チーム 須坂市1チーム 千曲市2チーム 中野市1チーム 松本市3チーム

上田市1チーム 飯田市2チーム 宮田村1チーム 上松町1チーム

4. 結果(視察分)

優勝 中野サッカースポーツ少年団(中野市) 準優勝 長野FC ガーフ Jr(長野市)

3位 NPIC HERENCIA FOOTBOALL CLUB 4位 JFC 須坂ジュニア

5. 報告

大会は8月29日(土)30日(日)に行われましたが、視察は3位決定戦、決勝戦です。両日とも断続的に雨の降る悪コンディションでした。特に福島グラウンドは非常に厳しいコンディションだったと思われますが、大会運営は、指導者や保護者の皆様のご努力により、スケジュールを予定通り進めることができ、無事終了していました。悪コンディションの中、大会運営、引率、審判、応援、選手の健康管理等大変お疲れ様でした。

3位決定戦は、NPICが個の積極的な仕掛けにより、何度となく得点チャンスを迎え、点差を広げて勝利しました。多少水をついたグラウンドでも、個々のドリブル突破には力があり、ベンチからも積極的な仕掛けを促す声が聞かれました。しかし、観ていて気になったのは、ピッチのどのエリアでも同じように仕掛けること。仕掛けている仲間のプレーを、特に横や後ろにいる選手が見てしまっていて、自分が積極的に受けて次にどう展開するのか、次に仕掛けるためにどこで受けるのが有効かというような準備は、十分にはできていないように見えました。個で打開できる力を高めていくことは、日本や長野の課題であると考えます。しかし、個の力をより高いレベルに引き上げるためには、自分の置かれている状況を判断する中で、相手と駆け引きをしながら自分の持っている技術を最も有効に発揮できるテクニックとして身につけていく必要があると考えます。

3位決定戦と同時に、下位グループのゲームも観ました。戸澤委員からの報告にもありましたが、やはり蹴れる選手と蹴れない選手、左右のキック力やキックの正確さに大きな差がある選手が多くいました。蹴れる選手は、多少の悪コンディションでも、ボールの中心を膝下の鋭い振りでミートすることができていました。また、下位グループでは、ボールコントロールがままならず、団子状態になったり、慌てて前方にボールを蹴ったりして、互いに失っている場面が多くありました。おそらく、練習量や経験が少なく、基本的な技術が身につけていないと考えられます。しかし、攻撃のミスの多さと同時に、守備も強固なわけではありません。少しでも顔を上げて前方を観ておいてプレーすることや、慌てず味方に正確につなごうとすること、受けるために相手から離れたり、最初のポジションにとどまらず、空いたスペースに動いたりしていくことなどをコーチングで促していくことと、できたときには具体的に誉めて、できなかったときには何がうまくいっていなかったのか問いかけることはもっとできるように感じました。技術がなくてできないことは多いですが、その日のゲームでできたことや、できるようになりたいことをはっきりさせることができれば、必ず次の日の練習につながっていくと思います。

決勝戦は中野サッカースポーツ少年団 2-0(1-0,1-0)長野FC ガーフ Jr という結果で中野 SSS が見事優勝を果たしました。このゲームからは次の4点について取り上げます。そして、あげさせていただいた

良さや課題については、ぜひ日常で習慣化し、克服していったほしいと思います。

①基本技術の習得

決勝戦らしく、出場選手は得意な足ではキックできていました。しかし、逆足はできないと言うより使わない(使えない?)ことが多く、プレーが制限されていました。たとえば、右から来たボールを右からのプレッシャーを受けながら右足でコントロールして右で打つことによって、右から来た DF に防がれていました。左でのコントロールや左足のシュートにトライしてほしいと思います。ヘディングも落下点に素早く入り、正確に捉えることができません。クロスボールに対しても、なかなか点で合わせられませんでした。キックもヘディングも繰り返しの練習が必要です。そして、集中して繰り返しの練習を続けるためには、コーチの我慢と工夫が必要だと考えます。

②前を向くこと

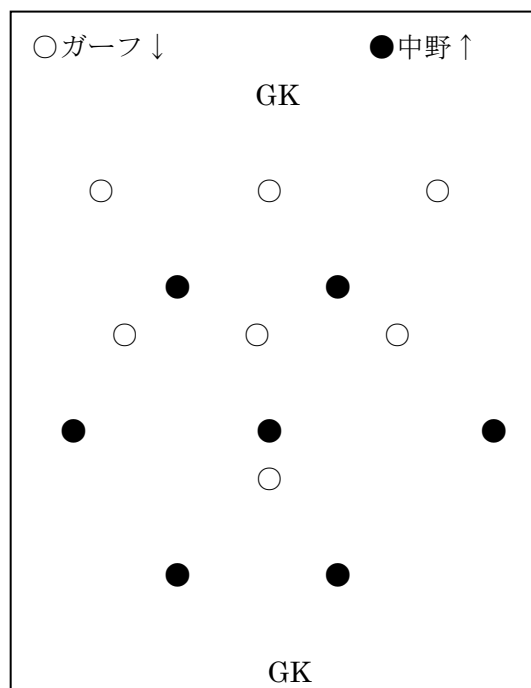
中野 SSS の No9,No10,No11 の攻撃の核になる選手は、ハーフターンで前を向く習慣がついていました。また、サイドの選手も、タイミング良く開いて、遠い足でコントロールして前を向くシーンが数多くありました。日頃からの習慣だと思います。さらに高いプレッシャーの中でオープンにコントロールして有効なプレーをするには、遠い足で止めるだけでなく、前方を覗いて情報をより多く入れることが必要になるでしょう。相手がいない場合はシンプルに振り向けますが、相手がいるときに、もっと半身を取り、相手の状況を見て、相手からタイミング良く離れて前を向く習慣をつけてほしいと思います。

③思い切りの良いフィニッシュ

中野 SSS の No11, ガーフ Jr の No10 はミドルシュートを積極的にねらっていました。U12 でもボックスの外からコースをねらって強くフィニッシュしてほしいと思います。また、①でも取り上げましたが、完全に抜ききらなくても、左右どちらの足でも打てるチャンスを逃さないシュートの習慣(意識)をつけてほしいと思います。逆足でシュートが打てないので、利き足で打つために切り返してしまうことが習慣になっている選手も見られます。トレーニングとしては、例えば、横から来るボールを近い足で素早く蹴る。相手をブロックして遠くの足で蹴るなども、必ず左右を使う状況を作り、正確さから、徐々にスピードを上げながら行っていくことを繰り返していくことが必要です。とにかく、シュート練習をできるだけリアルに、集中してできるように、毎日の練習に取り入れてほしいと思います。

④システムではなく良いポジション

この決勝戦では、ゲーム全体に中野 SSS の選手たちが、バランスの良いポジションに立っていました。一方ガーフ Jr は右図のように、DF ラインが3枚をキープし、相手 FW の状況に関係なく高い位置を取りに行けなかったために、攻撃時はトップの No11 をねらった単調な縦パスに終始してしまい、特に前半は終始中野 SSS に主導権を握られていました。適当な選手間の距離を保ち、DF に応じた有効なトライアングルを形成して、ゴールへボールを運ぶために、ボール保持者に対して、常にゴール方向、その右側、左側に必ず味方がいる状態を作り続けること。そのためには不必要に選手を下げすぎず、ボールを失っても、前からボールを奪いに行き、必要に応じて危険場所にカバーに戻る習慣が必要だと感じます。そこで、コーチは、システムではなく、ボール状況に応じた幅と厚みを作れるようにアドバイスし、選手に感じさせて得点できそうな場所、最も危険な場所には自分の判断で、自分のポジションを空けてでも



※この試合のシステムではありません。

全力で動けるようにアドバイスしていく必要があると思います。

ガーフ Jr も後半は No10 が前半より高い位置を取り、何度かチャンスを作りました。その時は DF が 3 人残るのではなく、No2 もしくは No3 がスプリントして高い位置まで上がってきました。直後逆襲を受けたときも、ボールに中盤がアプローチし、DF はかなりスプリントしてゴール前のカバーに入り、失点を防ぎました。

ゲームに臨むに当たって、ピッチ上での選手の配置を伝えて、選手たちにそのポジションでの役割を伝え、そこにとどまる指示や、待ち構えて守備を指示するような光景も見られます。しかし、相手は常に同じように動いてはくれません。奪うのはゴール、守るのもゴールですから、相手にとって最も危険な場所に侵入し、自分たちにとって危険な場所を守るには、ポジションにこだわってはいは有効なプレーはできません。そこで、8 人制のゲームでは、守備ラインで最初から DF を余らせるのではなく、攻撃を重視して、必要に応じてカバーリングのポジションを取ってゴールを守るようにアドバイスしていきたいと思いますが、いかがでしょうか。

⑤ゴールキーパー

最後にゴールキーパー(以下 GK)についてですが、特にガーフ Jr の No1 は、再三シュートストップでピンチを防いでいました。しかし、ピッチコンディションも悪いこともあり、ビルドアップに関わることは少なかったように思います。また、ビルドアップの際に、サイドバックが受けるためにだけ広がり、下がってしまうために、GK からのフィードが有効にならない場面がありました。GK がボールを保持したとき、ゴールキックになったときも攻撃のスタートです。GK はまず、優先順位を考えながら、正確につなげることを考えたいと思います。そして、フィールドプレイヤーは受ける準備をできるだけ前方で、角度をつけて行う習慣をつけましょう。したがって、GK のコントロールやキックの力は非常に重要です。ガーフのゴールキックは残念ながら DF が蹴っていました。練習してゲームでトライしてほしいと思います。

コーチの皆さんの熱心なコーチングも随所に見られました。今後に向けてですが、次の点、参考になればと思います。よろしくお願い致します。

- ・時間に制約があるとは思いますが、ゲームをして、互いのベンチがゲーム後に意見交換して、成果や課題を次に生かしていけると良いのではないのでしょうか？MTM の T を決めるヒントを、真剣勝負で相手からも吸収できるように感じます。
- ・選手に任せると言うことがノーコーチングにならないように、誉めること、判断材料を与えたり、判断について振り返ったりできるように声かけをしていけるようにお願いします。
- ・強い個の育成は重要です。しかし、チームスポーツですので、その良い力がサッカーのゲームの中で生きる要素であるようにしたいと思います。
- ・1 人審判制を取り入れていただきたいと思います。トライをしてみてください。

また、保護者の皆様には、選手の健康や体作りについて、指導者と連携を取りながらお願いしたいと思います。総合的な身体の動きの良さを伸ばしたり、栄養バランスを考えた身体作りをしたりしていくには、保護者の皆さんの日常のアドバイスやサポートが重要です。よろしくお願い致します。

以上

２０１５年 長野市サッカー協会フェスティバル ３種の部

９月２２日(火)に南長野総合球技場において、標記の会が行われました。２２０名余りの中学生年代の選手たちが集まり、ＡＣ長野パルセイロレディースの皆さんとの交流も含め、南長野のピッチでプレーすることを体験できました。

２６日に試合を控え、なでしこリーグ１部昇格を目前にしているパルセイロレディースとの交流では、選手たちの練習風景を見学したり、練習のまとめとしてのテストマッチや交流目的のゲームをしたりする機会を得ました。また、パルセイロレディースとの交流の機会ということもあり、北信地域で頑張っている中学生女子選手たちにも参加を呼びかけ、２０名以上の参加がありました。女子選手たちは、最後のミニゲーム大会でも、男子に交じって素晴らしいプレーを披露していました。

当日の行われた内容は次の通りです。

- ① ９：３０ レディースの練習見学
- ② １０：３０ パルセイロレディース vs 長野市アカデミーＵ－１５（２０分×２本）
- ③ １１：１０ 参加女子選手とパルセイロレディース選手とのゲーム（１５分×２本）
- ④ １１：４０ パルセイロレディースとの交流会（ミニゲーム大会）
- ⑤ １３：００ 記念撮影

① ２６日の試合に向けての調整風景を観ることができ、真剣にプレーする姿が印象に残りました。

② アカデミーＵ１５との試合では、切り替えの素早さやボールの動かし方、チャレンジ＆カバーの部分で学ぶことが多かったです。



③ 中学女子選手との試合では、中学１，２年生を含むチームであったこともありレディースのパス回しに圧倒されました。しかし、最後に中学生女子チームが粘り強く得点できたことは、選手たちにとってこれからのモチベーションにも繋がったと思います。

④ ピッチを６カ所（およそ１２ｍ×４０ｍ）つくり、６対６の５分ゲームを行いました。参加した選手全員を芝のピッチに立たせたいという願いから、全３６チーム作りました。最初に３チームでリーグ戦。続いて各ピッチにおける順位決め。その後各ピッチ１位（計６チーム）による決勝ラウンド決め、そこで勝ち上がった３チームとレディースとのトーナメント戦を行いました。決勝トーナメントには女子選手を含むチームが１チームあり、そのチームとレディースの決勝戦となりました。決勝戦はミニゲーム大会というものの白熱した試合ができました。

全ての参加選手がピッチに立ち、素晴らしい芝生に触れることができたことが、今回のフェスティバルのねらいでありましたので、プレーしている選手たちの姿から、とても良い機会だったと思います。

今回のフェスティバルを開催するにあたりご尽力をいただいた関係の皆様へ感謝申し上げます。また、少ない打ち合わせながら、各チームの指導者や関係者の皆様に、各企画でお力をお借りしながら、スムーズに進めることができましたことも重ねて感謝を申し上げます。ありがとうございました。

2015年 長野市サッカー協会フェスティバル 4種の部

9/23 晴天の下長野市サッカーフェスティバル（4種 U-12）が南長野運動公園総合球技場で行われました。今回はAC長野パルセイロの全面的協力を仰ぎ、シーズン渦中のトップチーム選手も最後まで子供たちと時間を共にして頂きました。

午前中はトップチームの迫力ある練習をスタンドから見学するとともに、3班に分かれ球技場コンシェルジュに案内され、普段見ることのできないロッカールーム・放送ブース・VIPラウンジなど詳しい解説を聞きながらの視察見学もできました。子供たちはそれぞれの場所で目を輝かせ、初めての体験に喜んでいました。

午後は6カ所のセクションにそれぞれトップ選手4～5名が配置された贅沢なトレーニング会場でボレーを主眼に置いたキックやヘディングの練習を行い、ローテーションしながら全てを回る形で技術向上を目指しました。普段ピッチ上で活躍している選



手から直接ボールを投げてもらったり、手取り足取での指導をしてもらうことが出来た子供たちは、ちょっと照れくさそうにしながらも嬉しそうでした。その後同じく6つのグリッドを使い各所でルールが違うミニゲームを楽しみました。この時も選手を交えいろいろな形で交流することができ、中には目の前の選手にフェイントを掛けかわす子供のしぐさも見られ、そのプレーを選手に褒められる誇らしげにしている子供には大きな自信と希望になったと思われます。

プログラムの最後は選手と一緒にチーム毎記念撮影を行い、その後も選手に残って頂きサイン会も行われました。長い行列ができ制限した時間も過ぎましたが選手は最後の一人まで快くサインを書いてくれました。スタンドから見学していた保護者の方々も子供を迎え入れ満足げにお帰りになされました。

今回、市協会加盟の4種15チームに声掛けし、8チーム96名の参加がありました。大型連休の中でチームや家庭での計画がある為参加できなかった子供も沢山いたと思います。また、対象をU-12としたことで参加できる人数も限られてしまいましたが、その分参加できた子供にとっては先にも書きましたが贅沢な体験が出来たと思います。帰りがけに声を掛けた子供の一人は「とても楽しかった。僕の弟にも経験させてあげたい。」と言い会場を後にしていきました。

最後になりますが今回のフェスティバル開催にあたりご協力いただきました、長野市・球技場・AC長野パルセイロ各位に感謝を申し上げたいと思います。本当にありがとうございました。

○期日 9月28日（月） 16:30~18:00

○場所 松代中学校グラウンド

○参加選手、スタッフ 小山内貴哉選手、有永一生選手、吉田悟アカデミー
ダイレクター

○活動内容

W-UP

フリーランニング…色々な条件をつけて。（1～3の番号が言われたら、指定されたアクションをするなど）
アイスブレイク…手をつないでのゲーム（内側を向いて手をつないだ輪の状態から、外向きの輪にするなど）

*フリーランニング中に、スペースを見ながら走ることを強調していた。

TR1

パス&コントロール…グリッド内に2グループが入り仲間同士パス交換をする。

*受ける時のタイミング、仲間とコミュニケーションをとることを強調した。

TR2

3対1…①ワンバウンドでハンドパス ②投げたボールをキック ③投げたボールをヘディング
④ワンバウンド以内でキックのみ ⑤足のみ

*相手を見て、対応をすること、パス&ムーヴを強調した。

GAME 7VS7…選手も一緒にゲームに入ってプレーした。

質問タイム…3～4人が質問した。主にプレーに関する内容

○活動を通しての感想

指導者の感想

パルセイロの選手がトレーニングやゲームに入ることによって、中学生にとっても良い刺激を与えてくれました。選手が行ったプレーを真似してみたり、今まで見られなかったプレーができてたりしました。また、一緒にプレーをしたり、デモンストレーションを行ったりすることで、プロ選手の技術の高さを肌で感じることは、これ以上ない貴重な体験だったと思います。終始、中学生はパルセイロの選手の傍によって、一緒にプレーをすることに喜びを感じました。今回の体験を通して、自分のプレーに生かすことや、パルセイロの選手に対する憧れが強まったように思えました。

選手の感想

プロの選手のプレーを間近で見たり、肌で感じたりすることで、いかにすごい技術だと分かりました。これから、僕たちも一生懸命プレーをして、プロの選手のみなさんのようなプレーができるように頑張りたいです。そして、これからもAC長野パルセイロを応援していきます。ありがとうございました。

