

巻頭言

日ごろより長野のサッカー発展のため、未来ある子どもたちの能力を引き出すためにご尽力いただき誠にありがとうございます。また、7月31日（日）に行われた南長野スタジアム10000人動員のイベントが実現できたことは特筆に値すべきことであったと思っています。ああいった拠点となるスタジアムを中心にして、この地域の未来に夢を育む活動を進めていけることは本当に素晴らしいことだと思います。少子化や環境面（天然芝・人工芝・ナイター）の整備など、まだまだ課題は山積みですが、明るく前向きに、みんなで未来を夢見ながら、目の前のことに全力で立ち向かっていきたいものです。

さて、良い指導とは何か？どうやってサッカーの技術を向上させていくのか？いつも考えますし、我々指導に携わる者の命題だと思います。今読んでいる「嫌われる勇氣～自己啓発の源流アドラーの教え～」岸見一郎、古賀史健著より、そのヒントと思える内容がたくさんありました。その一部を抜粋して紹介します。

哲人：たしかに世の親たちは、頻繁に「あなたのためを思って」という言葉を使います。しかし、親たちは明らかに自分の目的—それは世間体や見栄かもしれないし、支配欲かもしれない—を満たすために動いています。つまり、「あなたのため」ではなく「わたしのため」であり、その欺瞞を察知するからこそ、子どもは反発するのです。

青年：じゃあ子どもがまったく勉強しなかったとしても、それは子どもの課題なのだから放置しろ、と？

哲人：ここは注意が必要です。アドラーの心理学は、放置主義を推奨するものではありません。放任とは、子どもが何をしているのか知らない、知ろうともしない、という態度です。そうではなく、子どもが何をしているのか知った上で、見守ること。勉強についていえば、それが本人の課題であることを伝え、もしも本人が勉強したいと思ったときにはいつでも援助をする用意があることを伝えておく。けれども、子どもの課題に土足で踏み込むことはしない。頼まれもしないのに、あれこれ口出ししてはいけません。

青年：それは親子関係にかぎったことではなく？

哲人：もちろんです。たとえばアドラー心理学のカウンセリングでは、相談者が変わるかわからないかは、カウンセラーの課題ではないと考えます。

青年：なんですか？

哲人：カウンセリングを受けた結果、相談者がどのような決心を下すのか。ライフスタイルを変えるのか、それとも変えないのか。これは相談者本人の課題であり、カウンセラーはそこに介入できないのです。

青年：いやいやそんな無責任な態度が許されますか？

哲人：無論、精一杯の援助はします。しかし、その先までは踏み込めない。ある国に「馬を水辺に連れていくことはできるが、水を吞ませることはできない。」ということわざがあります。アドラー心理学におけるカウンセリング、また他者への援助全般も、そういうスタンスだと考えてください。本人の意向を無視して「変わることを強要したところで、あとで強烈な反動がやってくるだけです。

青年：カウンセラーは、相談者の人生を変えてくれないのですか？

哲人：自分を変えることができるのは、自分しかいません。

いかがでしょうか。サッカーの技術向上の追究や勝利を目指す前に、指導のあり方について常に自分自身をより良く更新していく必要がありますね。

その上で、7月にあった長野市技術委員会の中で話題になったことについてお伝えします。内容は長野市の目指すサッカーとは何か？その柱となるものは何か？技術委員会である以上具体的に提示していく必要があるのではないかとということです。もちろん、サッカーはその時のメンバーによって戦術も変わるかもしれませんが、対戦相手やコンディション、時間帯でも変わることがあるのも事実です。ですが4種年代から2種に至る育成において、それぞれの指導者が自由な発想で指導をしていくことはそのままに、原則的で具体的な柱があることは大事だと考えました。

守備：常にボールに対してプレッシャーをかけに行く！

→球際を強くいくために全体立ち位置を考えよう！

・遠い足でボールをコントロールしよう！

・左右両方でボールを蹴れるようにしよう！

・ボールを取られたら、すぐに取り返そう！

これはあくまで叩き台であり、TSGも含め、ここから長野市としてより明確にしていこうと思います。また技術委員を通してご意見ください。

長野市サッカー技術委員長 徳竹秀彦

<目次>

- ① 各種大会報告(市立長野高校インターハイ、犀陵中県大会報告)
- ② 指導者研修会、トレセン報告
- ③ 熱中症について

【 市立長野高校インターハイ報告 】

芦田 徹（市立長野高校）

市立長野高校サッカー部は7月27日より広島県で行われましたインターハイに出場させていただきました。出場に際しまして、多くの皆様に様々な形で多くのご支援・ご声援をいただきありがとうございました。この場を借りて重ねて御礼申し上げます。

インターハイでは地元広島瀬戸内高校とエディオンスタジアムで対戦し、相手高校の全校応援などの今までに経験したことのない雰囲気の中での試合となりました。様々な重圧がかかる中開始7分で先制され、その後も相手に飲み込まれるように前半で5失点をしてしまいました。結果として1-5で敗退となってしまいました。この悔しさと経験を糧に次の大会に向けより一層精進をしていきたいと思っております。



1、大会結果

一回戦 対 瀬戸内高校（広島県第2代表） 1-5(前半0-5 後半1-0)

2、県総体・北信越総体を経ての改善点ならびにIHに向け取り組んだ点

守備の部分において、いかに隙や甘さを無くしていくかが課題として出てきました。加えて、攻守の切り替え時において、いかに素早くポジションを修正するかということも課題としてあがりました。そこでボールへの寄せ、相手に自由を与えないなど失ったボールを出来るだけ早く奪い返すためにも、もう一度この点に重点をおいてトレーニングしてきました。また、クロスに対する守備において、マークをルーズにしない、最後まで厳しさをもってプレーする事を意識してきました。

攻撃に関してはGKを含めたビルドアップを行う中で、ただボールを動かすだけではなくいかに相手の狙いを外しながらゴールに向けてボールを運んでいけるかをテーマにトレーニングしてきました。また、最後の崩しの場面では、いかに動きながらゴールに向かっていけるかを意識しました。また、北信越大会においてはクロスのある場面があってもクロスの精度と中の動き出しの質が低く得点につながらなかったため、この点も改善をしてきました。

3、大会を経ての課題と成果

相手の狙いを外しながら GK を含めてビルドアップしていき、ゲームの主導権を取る事を目指して試合に入りました。相手の出方もほぼ考えていた通りでしたが、個々の技術の部分はもちろんですが、加えて判断のスピード・判断の連続性の部分に大きな差を感じました。試合を通してほとんど主導権をとる事が出来ずゲームが進んでいきました。その中でも崩しの場面で動きながらゴールに多くの選手が向かっていく場面から得点をあげる事が出来ました。

守備に関してはボールに寄せる、相手に自由を与えない事を目指していきましたが、何度もゴールに向かってプレーされる場面がありました。ただ、そのような場面においてもゴールを守るという部分で原則に基づいたマーク、シビアさを持ったプレーをすることでゴールは守れる場面が何度かありましたが、その部分の甘さや隙が出てしまい多くの失点につながってしまいました。具体的にはシュートに対するリアクションの準備が市立の選手にはほぼありませんでしたが、瀬戸内高校の選手はシュートが打たれた瞬間に体の向きを変え、ゴールに向かう準備をしていました。また、クロス対応においては、今まででしたら失点につながらない場面であっても失点してしまい、距離感をもっとシビアにしていく必要を感じました。

今回の大会を通して多くの経験をさせて頂きましたが、特に日々のトレーニングの大切さを改めて痛感しました。シュートに対するリアクションにしてもそうですが、日々積み上げてきた事の差がゲームでは大きな結果の差として出てきます。この事を忘れず日々のトレーニングに取り組んでいきます。

【 2016 犀陵中学校 県大会を振り返って 】

犀陵中監督：倉島宏和 コーチ：久保田充徳

「北信越大会出場」という意気込みを持って臨んだ県大会。1回戦の相手は、東信1位の上田二中でした。秋の新人戦チラベルトカップでは同じ会場で実際に試合を見ていてフィジカルのある選手がいて、しっかりとつないでくるチームだという印象をもっていました。相性としてはつないで連続性のあるチームは、あまり得意としていませんでした。個の能力は高いが「継続する」ことが苦手なチームが犀陵中でした。ですが、厳しい市巾大会・北信大会を勝ち上がった彼らには少しづつではあるが、以前と変わってきた姿が見られていました。

手応えを感じつつ迎えた試合。両チームとも堅さが見られた立ち上がりでした。守備のプレッシャーもそれほど厳しく感じませんでした。むしろ中盤は、犀陵中が支配している状況でした。しかし徐々にサイドから何度も崩される場面が増え、上田二中ペースとなってきました。そんな中左サイドを突破されセンタリングからヘディングで先制点をとられてしまいます。守備の枚数は、揃っていましたが、いわゆる「ボールウォッチャー」という状況でした。先制点をとられると、そのままズルズル行くことの多かったチームですが、ここからが成長の跡でした。根気よくボールをつなぎ同点に追いつきます。守備も厳しく行くことができるようになってきました。そんな一進一退の状況でどちらに点数が入ってもおかしくない状況でした。勝ち越し点をとったのは二中でした。やはり先制点と同じ左サイドからのセンタリングでした。前半を1-2で終えハーフタイム。やや落ち

込んでいる選手に守備の改善を指示しました。「人とボール2つ見える立ち位置をとろう」「相手より点数を多くとればいいんだ」と檄も飛ばしました。

後半開始。なかなか点数が入らない膠着状態。やや二中の選手に疲れが見えだした頃、中盤は完全に犀陵ペース。ボランチからのスルーパスが動き出していたFWに通じ、相手DFと競りながらキーパーの脇を抜けるグランダーのシュートが決まる。2-2となりました。すべてグランダーのボールでとった点数。目指していた形の一つでした。もちろん浮き球という選択肢もあった方がいいのですが、自分としてはグランダーでパスが通るポジションを取ることを習慣でつけたかったのです。それが「継続する」チームへと変わる方法だと考えてきたからです。これで勢いづいた犀陵中でしたが、またしても左サイドをドリブルで突破されキーパーと1対1左上隅に決められ万事休す。

結果は、2-3で惜敗という結果に終わりました。ですが、この試合を通してあきらめず最後まで「継続する」ことを選手達は、やり切ってくれたと感じています。また、指導者からの指示は、聞きつつ自分たちで考え、判断してプレーしている姿もたくさん見られました。ただ勝ちきれなかったのは、日々の練習での甘さがあったことが原因だったのではないかと感じてしまいます。やはり日々の積み重ねがチームと個を向上させる唯一の方法なのではないかと思いました。パス&コントロール一つにしてもパスを出した後本気で走っているか、ファーストタッチを浮かさずに意識しているか、グランダーの強いパスがミス無くできているか、どれだけ個人やチームがこだわることができるかによって良い習慣がつくか、悪い習慣がついてしまうのか180度違った結果になってしまうのではないのでしょうか。日々の積み重ねがいかに大事かを改めて考えさせられた県大会となりました。

県大会全体を見ると、新人戦でチラベルトカップに来ていたチームが必ずしも県大会に出場していたわけではありません。また、北信勢の墨坂中がベスト4、戸倉上山田中が優勝という素晴らしい結果を残しました。北信のレベルは他地区と比べて引けをとらないと試合をすることで感じ、一冬を超えることでチーム力や個の力は確実に伸びてくるのだということも改めて感じました。ここまで、長野市・北信の中学校の先生方、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。本当にありがとうございました。今回の経験を、次の代の選手にしっかりと引き継ぎ、長野市のサッカーレベルアップのために、日々の積み重ねを大事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。



【 指導者研修、トレセン報告 】

長野市技術委員 トレセン担当：原大助（更北中）

原大助

◇指導者研修（スキルアップ）

8月5日に指導者研修会が実施されました。内山さんからも報告があるかと思いますが、非常に充実した指導者研修でした。講師の眞中氏（AC長野）が長野市U12に指導した内容を指導者が実技で体験することで気づいたことなどがあり、今後の指導の参考になりました。先日眞中氏は、トップチームのヘッドコーチになりましたが、電話で話をする中で、可能な限りこのような「指導者研修」は続けていきたい、という心強い言葉をいただきました。長野市に限らず、北信全体にアナウンスし、この取り組みや指導の内容などを共有したいと感じました。



◇トレセン

8月27日、28日に「信毎杯」が松本・塩尻で行われました。昨年度より、「U12への派遣」という取り組みの中で、長野市・北信U12に関わらせていただいている関係で、本年度の信毎杯は、両日とも北信U12の指導を中心に行いました。また、両日とも会場のFBC（フットボールセンター）で飽田長野県技術委員長とU12について話をさせていただきました。

【U12の可能性】

北信に限らず、全てにおいて共通だが、「U12の重要性」を実感しました。飽田技術委員長から信毎杯初日の朝に配付された資料にある【ボールを奪いに行く】＋【パスコントロール】の重要性は、この年代には、確かな意識として植え付けられていないといけない、と思いました。“よいポジションに立ち、積極的にボールを奪いに行く” → “かわされたら、追いかける”。“味方に、相手が取れなかったり、移動中にボールを奪いに行くことが難しかったりするほどのスピードでパスをする” → “相手を観て、コントロールする”。基本中の基本のことですが、なかなか習慣付いていない選手が多かったです。ただ、指導者の声かけ一つで改善する場面がありました。また、『勝利』に対するこだわり、の重要性も感じました。技術的なことで指導したり、選手が意識したりすることは大切な事です。しかし、そこばかりに目が向き、試合をする上で最大の目標を見失いがちなところもありました。北信U12が初戦で南信に負けた後、選手達に感想を聞きました。あえて選手達には、「感想」... という表現で聞きました。しかし、選手達からは、“パスが遅かった”・“周りを観ていなかった”・“コントロールでミスしてしまった”という言葉が出てきました。再度私から、「感想は？」という問いかけをしながら、試合結果の確認をしました。そして、出てきた反応が「悔しい」でした。“試合に負けて悔しい” → “絶対に勝つ！！そのためにどういうプレーをしたらいいか”そこに自己分析や他者分析（チームメイトや指導者）が入り、そこで意識を高めトレーニングすることで上達していく。これが、選手の中だけでなく指導者の中で再確認する必要性を感じました。翌日の東信との試合では、追いつかれたものの、突き放しての勝利。得点を決めた選手に遠

くから声をかけると、親指を立て「Good」のサインで応えてきました。

【指導者】

飽田技術委員長との話の大半は、「指導者の関わり」についてでした。“何にポイントをおいて選手を観るか”・“どのような声かけをするか（ティーチングとコーチング）”などについてです。長野県育成ビジョンが配付され、その中に明記されている内容が指導のポイントでした。

- 1 ハイレッジャーの状況を作り出す。ボールを奪いに行く。奪うチャンスを作る・逃さない。
 - 2 パススピード/ボール際で勝つ
 - 3 基本の徹底
- 観る・観ておく、パス&ムーブ、ボールに寄る、奪われたら奪い返す

これらのことを指導していくことで、選手を育成していこうというビジョンです。指導者が、トレーニングや試合の中でしっかりと選手達のプレーを判断し、前向きなったり、改善していくポイントが明確になったりする指導の必要性を実感しました。特に『ほめる』ということに関して、少ないように感じました。ほめることで、選手の中に「よいプレーの基準」が明確になります。いわゆるジャッジです。普段の指導のなかでも、その部分は大切にしていこうポイントではないでしょうか。（これについては、「指導者研修」とも大きく関係していきます）

信毎杯全体の振り返りは、現在各カテゴリーで作成し、全体事務局大月先生（須坂市立相森中学校）がとりまとめています。まとまり次第、長野市技術にも配信します。

【 熱中症について 】

長野市技術委員 医事担当：金井

熱中症とは、運動や気温などの影響によって上昇した体温がコントロールできないことで発生する病気です。特に湿度の高い梅雨明け～夏場に起こりやすく注意が必要です。

熱中症の大きな原因として「不十分な水分補給」の存在があります。身体には汗をかき事で体温を下げる機能が備わっていますが、身体の水分が一定量以下になると汗をかき機能が働かなくなり上昇した体温がコントロールできなくなります。

また、熱中症の症状には熱痙攣（筋肉の痙攣）、熱疲労（集中力の低下・めまい等）、熱失神（平衡感覚が失われる）、熱射病（意識傷害・内臓機能傷害など）の4種類の症状が存在します。熱射病が最も危険な症状でこの症状に至ると自力で対処する事は不可能なので早急に医療機関への搬送が必要です。

・熱中症に陥りやすい環境・状態

- ① 気温・湿度が高い環境
- ② こまめな水分補給を行わない練習・試合
- ③ 日常生活での栄養管理（朝食をぬいた状態での練習参加等）
- ④ 日陰などがなく常に炎天下にさらされている環境

・ 熱中症に対する処置

- ① まずは日陰に移動させ、汗を拭き、着ている衣服をなるべく脱がします。
- ② 少しずつ塩分を含む（スポーツドリンク等）を飲ませます。うちわ等で扇ぐ。
- ③ 首元、脇の下、鼠蹊部（足の付け根）に存在する大きな血管などの部位を氷等で冷やす。

上記の処置を行い病院へ行きましょう。

しかし、熱射病の症状（会話の不成立、ろれつが回らない、ふらつき、呼びかけに対する反応のいぶさ、意識傷害）が確認できた場合に、早急に医療機関への搬送が必要です。

・ 熱中症対策とは

- ① 練習前の（特に朝）の朝食をとる。
- ② 練習前にスポーツドリンクを飲む。
- ③ 1時間に1回を目安に練習中に水分補給（※水・お茶ではなく）
- ④ 日陰などで座って休む休憩時間の確保。
- ⑤ 練習の時間帯などの調節（早朝）
- ⑥ WBGT（Wet Bulb Globe Temperature）の把握

・ WBGT（Wet Bulb Globe Temperature）：暑さ指数

WBGTとは暑さ指数とも呼ばれ、アメリカで熱中症のリスクを事前に判断するために開発されたものです。数値により熱中症のリスクを把握でき21度（ほぼ安全）、25度（注意）、28度（警戒）、31度（嚴重警戒）となります。普段の練習や大会等でWBGTの数値を含めた熱中症対策が行われています。

お詫び

*今回発行の通信が当初の予定より大きく遅れてしまいました事をお詫び申し上げます。あわせて、「熱中症について」が最も必要な時季に間に合わなかった事についてお詫び申し上げるとともに、今シーズンの中体連夏季大会（北信）でも活用され始めましたWBGT計は今後ますますの普及が見込まれます、来シーズンへ向けての準備としてお読みいただきたくお願い申し上げます。

長野市サッカー協会技術委員会 事務局