

令和2年度 西部支部指導者講習会 (兼トレセンスタッフ研修会) 報告書



10月26日(月) 竜洋スポーツ公園サッカー場

11月2日(月) 常葉大学浜松キャンパス有玉グラウンド

西部支部指導者講習会（兼トレセンスタッフ研修会）

毎年秋に行われている西部支指導者講習会を、今年度も2回に渡り実施しました。

講師にジェフユナイテッド市原・千葉においてイビチャ・オシム監督の通訳を務め、その後、愛媛 FC やブラウブリッツ秋田などで監督を歴任した間瀬秀一氏をお招きし、10月26日は天竜東トレセン U-11 を、11月2日は浜名高校サッカー部を対象に指導していただきました。

小学生年代(4種)から大学(1種)まで延べ 121 名の指導者が講習会に参加し、間瀬氏からサッカー観やトレーニング方法を学びました。

間瀬氏のトレーニングは、『観る』というアクションにフォーカスしたものでした。「認知」―「分析」―「判断」―「実行」のプレーサイクルをより効果的におこなうために欠かせない要素にフォーカスしたトレーニングは、我々指導者に多くの気づきを与えてくれ、選手も意欲的な取り組みを見せてくれました。

講師：間瀬秀一氏

経歴：ジェフユナイテッド市原・千葉通訳、コーチ

ブラウブリッツ秋田監督

愛媛 FC 監督 他

現ワイヴァン FC(愛知県)ポリバレントコーチ



まず、難しい社会情勢の中、本事業の依頼を快諾し、オープンマインドで情熱溢れる指導をしてくださった間瀬秀一氏に感謝申し上げます。

今年度の指導者講習会では、『観る』というテーマを2日間共通のものとし、1日目は4種年代の天竜東トレセンU-11の選手に、2日目は2種年代の浜名高校サッカー部の選手に対して御指導いただきました。

サッカーのプレー中には、絶えず『認知』－『分析』－『判断』－『実行』のサイクルを繰り返しますが、従前のトレーニングでは『実行』にフォーカスしたものが多くなってしまいがちかもしれません。間瀬さんは、『観る』『認知』することにフォーカスし、「周囲を直接視、ボールを間接視」など様々な言葉やオーガナイズを用いながら指導してくれました。より良いプレー選択は、より良い『認知』がなされてこそ成り立つものだという事を再確認させていただく機会となりました。

具体的なトレーニング内容としては、オシム監督の代名詞的なイメージもある多色ビブスを使用したパス&コントロールからポゼッション、それを発展させてポゼッションから多色ゴールを狙うものなどが中心でした。更に浜名高校への指導の際には、前進やチャンスメイクの為に「起点（フリーでゴールに向かえる状態）をつくる」ための手段をトレーニングで落としこみ、11対11のゲームを行いました。浜名高校の選手も少しでも多くのことを得ようと、非常に前のめりな姿勢で実技に臨んでくれました。

天竜東U-11への指導では、サッカーをより良くプレーするための姿勢や走り方の指導も行なわれました。秋田の監督時代に、プロ選手でもスプリントスピードの数値が向上したとの紹介もありましたが、育成年代のうちにより良い姿勢や走り方を身につけることで、将来的な伸びしろを拡大することにつながると感じました。

私自身の印象では、今も西部地区は中部地区に比べて、走力を活かして直線的にゴールに向かう傾向が強いように感じています。ゴールを目指すというサッカーの目的に沿ったプレー選択は間違いではないのかもしれませんが、相手を意識することなく単調なサッカーになってしまうこともよくあるように感じます。今後、私たちが『観る』『認知』することを指導に落とし込み、適切な判断を元に駆け引きをし、走力を活かしてゴールに向かう選手をたくさん育てることができれば、必ずや大きな成果を上げることができるのではないのでしょうか。

最後に、講師を務めてくださった間瀬さん、4種天竜東地区をはじめとする運営に積極的にご協力いただいた指導者の皆様、天竜東U-11、浜名高校の選手たち、忙しい平日の夕方にご参加くださった情熱溢れる指導者の皆様のおかげで、無事に講習会を開催できたことに感謝申し上げます。ありがとうございました。

西部地区の「子どもたちの未来のために！」今後ともよろしくお願い致します。

2020年 西部支部トレセンスタッフ研修会を終えて

西部支部指導者養成委員長 村松 大介

昨年度まで吉田光範氏を招き3回の研修会を行い、今年度はS級の同期であり、イビチャ・オシム氏の通訳からスタートし、Jクラブの監督を務めてきた間瀬秀一氏に講師をお願いすることになりました。

サッカーは認知→判断→実行の繰り返しが行われます。当然サッカーをする上で重要なことは実行の部分である技術です。ボールを止める・蹴る・運ぶという技術をしっかりと身につけるといことは、サッカーを生涯にわたって楽しむ事に繋がるでしょう。

しかし、認知・判断をすることも技術と同じように重要であると思います。年齢が上がるにつれて、ボールを見てボールをコントロールし、初めて顔を上げて何をしようかを考えていたり、ボールを見つめながらドリブルをしたりする事が習慣化されると、仲間と共にプレーするサッカーの楽しみが失われてしまうことも事実です。

吉田氏には認知→判断の中で、よい判断をする為のコーチングを実践していただきました。今回の研修会では認知という部分にフォーカスしてトレーニングを行ってもらうことで、受講者の方々のトレセン活動や日常の現場に生かしてもらえればという想いから計画されました。

初日は天竜東 U11 トレセンメンバー、2日目は浜名高校サッカー部と種別を変えて実施した中で印象深いことは、やはりオーガナイズの工夫ではないでしょうか。常に決まったコートサイズではなく、目の前にいる選手に合わせて大きさを変化させていましたし、ジュニア年代の選手にはタッチ制限をしない中でプレーさせていましたが、ユース年代にはワンタッチや2タッチなどの制限を加えてプレーさせるなど、非常に考えられたオーガナイズであったと思います。

内容も多色ビブスを使い、ビブス色だけでなく、ビブスに書かれている番号も使いながら選手たちに認知させ、頭の中をフル回転させる工夫がありました。パスを回す順番があることで当然ディフェンスの選手も認知することで奪いやすくなることまで含まれていました。また、ユース年代には、それに加えて起点の作り方も追加して行われ、ここでもオーガナイズに多くのメッセージが込められていたと思います。

使用したミニゴールも色分けされていましたが、ビブスやマーカーなど、なかなか現場で多くの備品を購入することは難しいと思います。しかし、考え方さえ理解をすることができれば、工夫次第でお金をかけず選手への意識付けができるのではないかと思います。

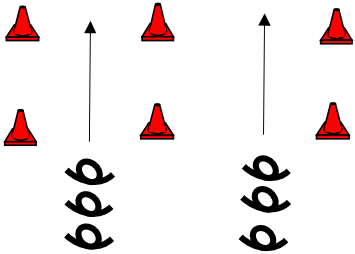
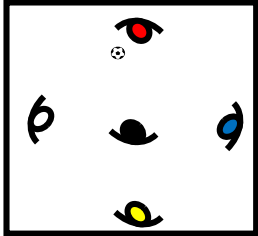
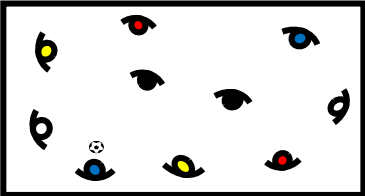
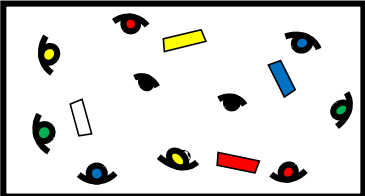
なんとなくトレーニングを行うのではなく、ゲームからの逆算やM-T-Mでプランニングしていく中で、どういったオーガナイズを用いることが選手にとって良いかを考えることは、指導者にとってとても大切であることを改めて考えさせる研修会であったと思います。

研修会で感じられたことはそれぞれ違うとは思いますが、私たちに解釈をして、今後の指導に繋げていかなければいけません。

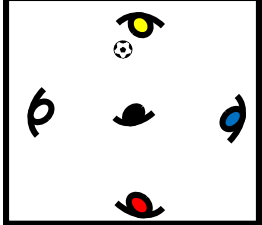
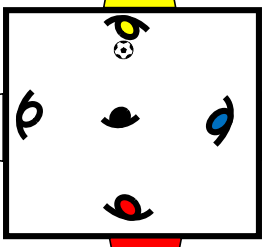
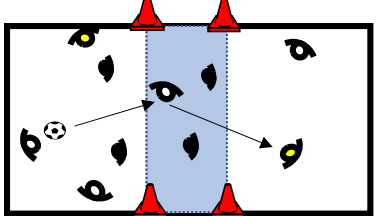
技術委員会としても、研修会の中にあった沢山のヒントをどのように今後の活動に活かしていくのか考える作業をしていかなければなりません。アンケートを通して、沢山の意見もいただきましたので、自チームは勿論、西部支部という地域全体、種別を越えた指導者が協力し、選手たちを育ていける環境を創っていければと思います。

最後になりましたが、コロナ禍で大変な中、西部支部発展の為に時間を調整して下さった間瀬氏、サポートしていただいたアカデミースタッフ、参加していただいたトレセンスタッフ、選手役として参加してくれた選手たちと、そこに関わる全ての方々に感謝致します。本当にありがとうございました。

実施日	2020年10月26日(月)18:30~21:00	会場	竜洋スポーツ公園
テーマ	観る	対象	天竜東トレセンU-11

W-up ボディコーディネーション 	オーガナイズ 1 横向き腿上げ 横を向き、進行方向側の腿を上げながら進む。 2 スタートモーショントレーニング 	key factor ・ 着地の最初に足の裏の前半分のみが地面に付くようにする ・ 両足を空中で入れ替える ・ 上半身を45度前傾させながら、頭から踵まで一直線になるような姿勢を作る ・ 腕を後ろに大きく振ることで、前への推進力を生み出す
	用具 ・ コーンマーカー	
TR1 パス交換 → 4vs1ポゼッション ※赤青黄白黒5色のビブスを使用 	オーガナイズ ・ 常に赤青黄白黒の順でパスをする ・ 色順のパスに慣れたら4vs1のポゼッションに移行 ・ ポゼッション時も常に色順でパスをする(DFの色は除いてパスをする) ・ DFの色は除いてパスをする ・ 必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する	key factor ・ 受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく ・ 次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる
	用具 ・ 赤青黄白黒5色ビブス	
TR2-1 8vs2ポゼッション ※5色のビブス×2人ずつを使用 	オーガナイズ ・ 常に赤青黄白黒の順でパスをする ・ 必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する	key factor ・ 受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく ・ 次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる ・ パスを出せる選手が2人いるためTR1より広い視野を確保する
	用具 ・ 赤青黄白黒5色ビブス	
TR2-2 8vs2 4色ゴール 	オーガナイズ ・ 常に赤青黄白黒の順でパスをする ・ 黒がDFとなり、その他の色はパスを回しながら自分の色のゴールへシュートする ・ ボールを奪われたらビブスを交換してDF(黒)となる ・ 必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する	key factor ・ 受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、ゴール、DFを観ておく ・ 次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる
	用具 ・ 赤青黄白黒5色ビブス ・ 赤青黄白4色ゴール	
GAME 6vs6 GKなし	オーガナイズ ・ システムはチーム内で決める	key factor

実施日	2020年11月2日(月)18:00~20:30	会場	常葉大学浜松キャンパス有玉グラウンド
テーマ	観る	対象	浜名高校サッカー部

W-up パス交換 → 4vs1ポゼッション ※赤青黄白黒5色のビブスを使用 	オーガナイズ ・常に赤青黄白黒の順でパスをする ・色順のパスに慣れたら4vs1のポゼッションに移行 ・ポゼッション時も常に色順でパスをする(DFの色は除いてパスをする) ・必要に応じてタッチ制限を設けることで難易度を調整する 用具 ・5色ビブス	key factor ・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく ・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる
TR1 4vs1ポゼッション 4色ゴール ※赤青黄白黒5色のビブスを使用 コーチ 	オーガナイズ ・常に赤青黄白黒の順でパスをする ・黒がDFとなりボールを奪ったら空いているゴールヘシュートする ・ゴールされた色はビブスを交換してDF(黒)となる ・ボールがアウトしたらコーチからDFへ配球する 用具 ・赤青黄白黒5色ビブス ・赤青黄白4色ゴール	key factor ・受ける前、ボールの移動中、蹴る前にパスを出す選手、DFを観ておく ・次にパスを受ける選手がタイミングよくフリーになる ・ボールを奪われたらボールを奪い返しに行くのか、自分のゴールを守るか素早く判断して実行する
TR2 4vs4+2F ポゼッション 	オーガナイズ ・コーンで区切られたエリアを超える場合、3つの方法でのみエリアを超えることができる ① 手前のエリアから持ち出して越える ② コーンのエリアにてターンしてパス、もしくは1タッチパスで越える ③ 手前エリアから奥エリアにパスを出し、1タッチの落としを手前エリアの選手がエリアを移動して受ける ・ボールを奪われたら攻守が切り替わる 用具 ・コーン	key factor ・常にエリアを越えることを意識する ・ボールホルダーに対して常に右・左・中・奥にサポートを作る ・起点(ボールホルダーが攻撃方向を向いていて、どのような選択もできる選手)を作る
GAME 11vs11	オーガナイズ ・フルコートでのゲーム ・システムはチーム内で決める	key factor



【Tr. 動画リンク集】

10月26日（月） 会場：竜洋スポーツ公園 対象：天竜東 U-11

正しい姿勢 & リフティング



走り方 & スタートモーション
Tr.



5色の色順パス



4色対1ポゼッション



8（4色×2）対2ポゼッション
Tr.



8（4色×2）対2 4色ゴール
Tr.



8（4色×2）対2 4色ゴール
Tr. 大人Ver.



11月2日（月） 会場：常葉大学浜松キャンパス有玉G 対象：浜名高校

5色の色順パス



4色対1ポゼッション



4色対1ポゼッション



4色
ゴール付き

4対4+2Fポゼッション

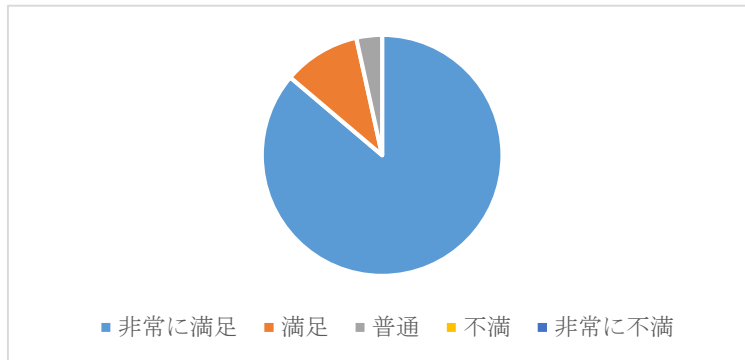


11対11

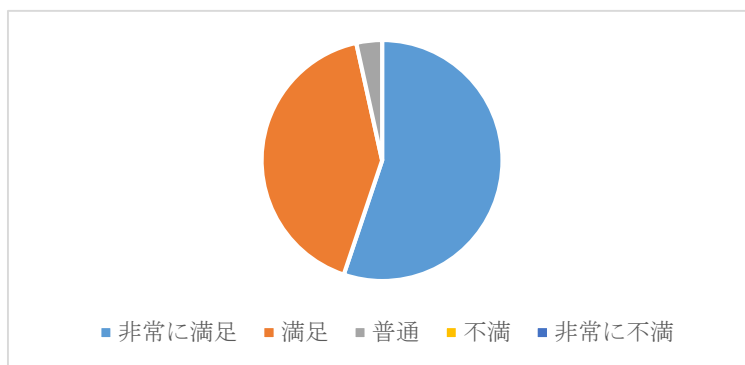


西部支部指導者講習会 アンケート結果

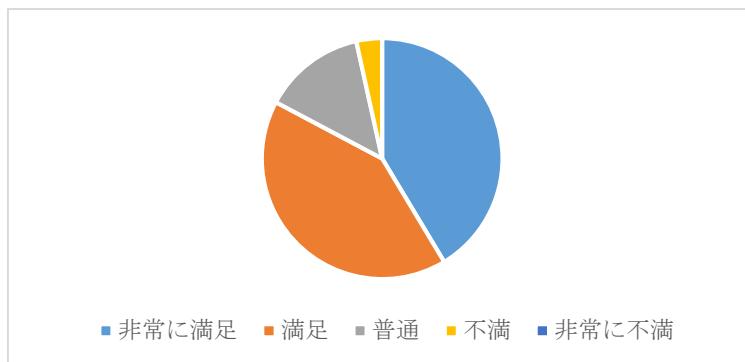
① 本日の間瀬秀一氏を迎えての指導者講習会の満足度を教えてください。



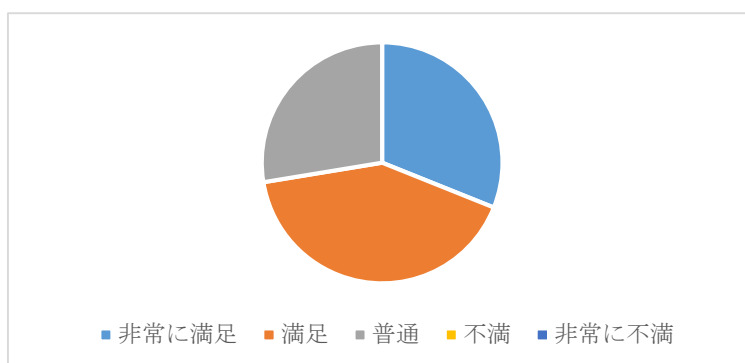
② 以下の項目について、どのくらい満足されましたか？【対象選手への指導】



③ 以下の項目について、どのくらい満足されましたか？【指導者対象のレクチャー】



④ 以下の項目について、どのくらい満足されましたか？【質疑応答】



- ⑤ この指導者講習会では、どのような学びがありましたか？また、トレセン活動や自チームでの活動にどのように生かしていきたいですか？

【2種】

- ・「観る」量の違いがトップの選手にとって大きな差になっていること、意識を無意識にまで習慣化することの大切さを改めて感じる事ができました。
- ・意識を変えるとプレーが変わることを感じた。テーマにフォーカスして意識することを繰り返すことで自動化し、習得することを感じることができた。意識することから始めたい。
- ・6対4のポゼッションのトレーニングはオーガナイズ、運び方のルール等ほんとに勉強になりました！！
- ・オーガナイズの工夫はもちろんであるが、オープンな人間性もあり指導に引き付けられた。
- ・観る事にフォーカスしてのコーチングの使い分けや、「起点」の定義を明確にしての指導などとても勉強になりました。ボールを前へ運ぶ為の3つの方法など、とても分かりやすく整理された指導だと感じました。
- ・走ること、走り方がサッカーにとっていかに重要か、観ることが大切なのは理解していたが、トレーニング落とし込むやり方が興味深かったです！
- ・オーガナイズを工夫することで、「観る」ことにフォーカスした指導をする方法を理解できた。発展性もあり2種年代以降でも、W-upでデイリーに行った時にどのような変化があるかトライしてみたい。

【3種】

- ・周りを見るタイミングのトレーニングをより実践形式で色ビブスを使った事。
- ・観ることへのアプローチのアイデアをいただいた。
- ・オーガナイズのこだわりを強く感じた。また、指導者自身やりたいことや選手に対して要求しているものが明確だった。
- ・いつ回りを見るか？見るタイミングによりレベルの格差が生まれる。
- ・観ることへのアプローチ。

【4種】

- ・ボールを触る、判断以外に、そこに行き着くプロセス(走る姿勢等)の重要性を、チームトレーニングのプランニングに活かしていきたい。
- ・走り方と姿勢の重要性。『観る』でのトレーニング方法や声掛けを学んだ。
- ・考えながらサッカーをする。身体だけで覚えるサッカーだけしか経験がなかったので新鮮だった。
- ・正しい姿勢でプレーする事と、色々なタイミングで観る事がとても重要だと学びました。子供達にも理解できるように上手く伝えたい。
- ・子供たちに、サッカーの技術だけでなく、上手くなるためには、しっかり体の使い方も理解してもらうよう指導していきます。
- ・走ることについて、誰でも出来るサッカーにおける重要な要素であるため、興味があった。そこに着手していたのは共感できた。
- ・姿勢の重要性を再確認することができましたので、より自チームではこだわりを持ってや

っていききたいです。

- ・4つの観る①受ける前に～②ボールの移動中に～③止めた時・ファストコントロールした時に～④ドリブルをしながら～。トレーニングの時に声掛けをしていきたい、その中で観て判断が出来るようになればと思います。そして、走り方や姿勢の重要性を学びましたので、そこも注意しながら指導ができればと思います。
- ・速く走るためのトレーニング、観ることを意識させたい。
- ・早く走る姿勢、体の使い方を選手に落とし込みたい。
- ・観ると言うことの重要性を改めて感じ、学ぶことができた。教えている対象が小学生なので少し難度を抑えて観ると言うことを身につけられるようにトレーニングを構築したい。
- ・観る事の重要性和選手との距離感(声かけ)。テーマに沿ったベストなオーガナイズと声かけ意識し生かしていきたいと思います。
- ・以前、野球の盗塁のスタートと力の出し方で走る前の体勢が紹介されていました。体勢や姿勢等の大切さが改めて知ることが出来ました。

⑥ 次年度の西部支部指導者講習会に向けてのご意見、ご要望があればご記入ください。

【2種】

- ・有意義な講習会になりました。お忙しい中、ありがとうございました。

【3種】

- ・講師 間瀬秀一氏を継続したい。
- ・講師によって講習会の良さが決まります。もし、来年も 間瀬秀一氏が依頼できるといいですね。
- ・どの年代でも大切なことがテーマであったため非常に有意義だった。
- ・テーマが明確で、どの年代でも必要なものだったので非常に良かったです。
- ・ありがとうございました。

【4種】

- ・毎年講習会では勉強させて頂いています。次年度も宜しくお願い致します。
- ・この様な、学びの場を作って頂き、有難う御座いました。 また企画をお願いします。
- ・少年期でのオフ・ザ・ボールの動き。
- ・間瀬コーチの世界を垣間見た感じです。基本姿勢から入って行く辺り参考になりました。次回が楽しみです。ありがとうございました。
- ・ステップワークや、体幹トレーニングの重要性を講習して欲しいです。
- ・4種で○オフ・ザ・ボールの動き○DFの三原則での練習メニュー○ポジションからの崩しゴールに向かう。など講習会をして貰えればと思います、今後ともよろしくお願い致します。
- ・今回は非常に参考になりました。次年度もこの様な講習にして頂きたいです。
- ・19時以降の開始時間でお願いしたいです。
- ・種別にやってもらえると実際に起こる現象に対しての対応など学びやすいので出来れば種別に実施して頂けるとうれしい。
- ・西部支部も広範囲の地区なので、エリアを絞り 3 会場位での実施の希望と、実施曜日と開始

時間の検討もお願いしたい。また、実施による受講者への指導資格ポイント付加についても検討いただきたい。