

# 中学生期におけるサッカーの競技力向上を目指したトレーニングの実践 —攻守の切り替えの速いゲーム展開につながるトレーニングの取り組み—

堂脇 浩也<sup>1)</sup>, 金高 宏文<sup>2)</sup>, 山本 正嘉<sup>2)</sup>

<sup>1)</sup>曾於市立大隅中学校

<sup>2)</sup>鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センター

## I. はじめに

中学生期におけるサッカーの競技力向上と  
トレーニングの実践について  
—攻守の切り替えの速いゲーム展開につながる  
トレーニングの取り組み—

本校は鹿屋体育大学スポーツトレーニング教育研究センターの研究協力校として、3年間中学生期の体力トレーニングの研究と実践に取り組んできた。具体的にはサッカー部の生徒を中心に中学生期の適切なトレーニング方法の研究とその実践を通して競技力向上に取り組み、どのような成果があげられるかというテーマで研究実践に取り組んできた。3年目は上記のような研究テーマを掲げて研究に取り組んだが、研究をスタートさせた3年前、新入部員のほとんどがサッカー経験がなかったことから以下のような研究の目的を掲げて3年間研究実践に取り組むことにした。

## II. 研究の目的

### 研究の目的

「サッカー初心者集団にどうやってサッカーの競技力をつけさせるか」

### 入部当初の1年生ゲーム

TKSクラブ6-0大隅中1年 (H19年6月:15分ゲーム)

研究を始めた3年前、当時の本校サッカー部の新入部員（現3年生）十数名の中で小学校でサッカー経験のある生徒はわずかに1名だけであった。そのため、入部後初めて行った1年生だけの練習試合の結果は上記の通りであった。サッカー競技は主に足（脚）でボールを扱うという非日常的な行為を特性

としているため、競技力向上にはかなり時間を要する。幼少期から始めた場合と、中学生期から始めた場合とでは、あきらかに上達に大きな差ができるため、他の中学生サッカーチームとの間に大きな技術及び経験の差があり、この差は試合を行う上で大きなマイナス要因となるであろうことがこのサッカー初心者集団には予想された課題であった。そこで、このような実態をふまえ、この課題を解決するために表1のように1年毎に研究目標を掲げ3年計画でトレーニングを実践し、チームおよび個人のサッカーの競技力向上と体力向上に取り組むたいと考えた。

表1. 1年毎の研究目標

1年目	・共通した 目標
○体力トレーニングの実践を通してチームのディフェンスを中心としたサッカーの競技力向上.	
○体力、身体バランストレーニングの実践を通してチームの攻撃、守備への対応力とサッカーの競技力向上.	
3年目	○攻守の切り替えの速いゲーム展開力とサッカーの競技力向上.

## III. 研究の仮説

上記目標を達成するために、どうすればよいか。サッカー競技の特性と競技内容から「オフェンス」「ディフェンス」の特性を考え、そこから目標達成のための考察を立てた。

### サッカー競技の特性

手（腕）を使わず、主に足（脚）でボールをコントロールすることで攻守を行い、点を取り合うスポーツ。（非日常的な動作を要求されるスポーツ）

― オフェンス&ディフェンスの特性 ―

「オフェンス」～トラップ, パス, ドリブル, シュートなどボールコントロールのテクニックが必要な技能.  
 「ディフェンス」～相手選手またはボールの動きを阻止して, シュートを撃たせないなど, ボールコントロール力があまり必要でない技能.



― 考 察 ―

- 1 非日常的な動作が特性のため, 競技力向上に時間がかかる.
- 2 経験年数=競技力となるため, 中学校から始めた生徒は上達に時間がかかる.
- 3 オフェンス=初心者には困難, ディフェンス=初心者にもできそうな技能である.

以上のことから次のような仮説のもと, 3年計画で指導に取り組むことにした.

― 仮 説 ―

サッカー初心者集団は競技力向上に時間がかかるため, サッカーに必要な体力トレーニングを3年間継続実践することを中心に, 習得しやすいディフェンス力から身につけ, オフェンス力向上へ展開させるトレーニングを実践することでサッカーの競技力が向上していくのではないかと.

IV. 研究計画と内容

― 1 年 目 ―

- 体力測定 ○体力アップトレーニングの実践 (毎日20~30分実施)
- 1対1, 2対1, 2対2等のディフェンス方法&練習
- ルールテストの実施

― 2 年 目 ―

- 体力測定 ○ルールテストの実施
- 体力アップトレーニング, 身体バランストレーニング (攻守の切り替え・相手への対応力強化, 20~30分)
- ミニ (パス) ゲームの工夫 ○ゲーム (実践) ビデオ視聴による攻守の切り替えやボールへの対応学習

― 3 年 目 ―

- 体力測定 ○ルールテストの実施
- 体力アップトレーニング, 身体バランストレーニング (あわせて毎日20~30分)
- ミニ (パス) ゲームの工夫 ○ゲーム展開カードの活用 ○ゲーム (実践) ビデオ視聴によるゲーム展開の学習

(1) 体力測定 (3年間を通して半年毎に実施)

① 鹿屋体育大学での体力・体格測定

― 体力測定 ―

- 腹筋力 ○背筋力 ○脚伸展力 ○跳躍力
- 敏捷性 ○自転車ペダリング ○全身反応時間
- 長座体前屈 ○握力

― 体格測定 ―

- 身長 ○体重 ○体内脂肪率 ○皮下脂肪厚
- 部位周囲径 (胸囲 腹囲 大腿囲等)

② 大隅中での運動能力・サッカー基礎技能測定

― 運動能力測定 ―

- 50m走 ○1500m走

― サッカー基礎技能測定 ―

- スローイン力 ○キック力
- 25m往復ドリブル (ドリブル間隔1m)
- 60秒リフティング

(2) 体力アップトレーニングの取り組み (3年間, 毎日1セット20~30分実施)





体力アップのためのトレーニング内容

- A~相手よりも速くボールへ反応するための「瞬発力」の強化
- B~相手よりも速いスピードでボールに対応する「ダッシュ (走) 力」の強化
- C~ボディーコンタクトで負けない「筋力」の強化
- D~相手よりも多く動き回る「全身 (筋) 持久力」の強化

1	A 連続サイドステップ	2	A 連続クロスステップ
	B 30mインターバルダッシュ		B 250mダッシュ
	C 鉄棒腕屈伸		C タイヤ押ダッシュ
	D 10分間走		D 150mインターバル走

※時間がなくても必ず少なくとも上記のうちなんらかのトレーニングを3年間実施した。(内容は図1参照)

図1. 体力アップトレーニングの実施例




・瞬発力アップメニュー	
連続サイドステップ 	連続クロスステップ 
・筋力アップメニュー	
鉄棒腕屈伸 	タイヤ押しダッシュ 
・走力・持久力	
ダッシュ&持久走等は時間やセット数等, 体力向上状況や時間確保状況で日々設定を行い実施する。	

(3) 身体バランストレーニングの取り組み (2年～3年目で毎日5～10分実施) (図2参照)

身体バランス能力が向上すると・・・

- ① 前後左右の重心移動が正確かつ速くできる。(ダッシュ, フェイント動作やその対応能力が高まる)
- ② 身体接触やジャンプ対応 (ボールや相手選手)後に体勢を崩さずに次のプレーに移れる。
- ③ ボールへの個人技能 (ドリブル・トラップ・パス・シュート等) 能力がアップする。
- ④ ポジションのバランスをとり, 攻守を考えたスペースへの移動等がスムーズにできるようになる。

図2. 身体バランストレーニングの実施例 (説明)

内足加重ジグザグダッシュ 	縦・横5m間隔にジグザグにコーンを設置し30～50mの距離をターン時, 内足加重になるように素早く走り抜ける。(内足加重でバランスをとると左右どちらとも素早く対応できる)
連続左右移動ステップ 	左右100～120cm間隔にマーカーを設置し20～30mの距離をステップ時に静止しないように連続で左右移動ステップを行う。(静止すると次の移動への対応が遅れる)
田の字 (マーカー9個) 移動ステップ 	田の字の角9カ所の部分にマーカーを設置 (マーカー間は100～120cm) し, 30～60秒間2名がぶつからないようにステップ移動する。

(4) ミニゲーム (パスゲーム) 等の工夫 (2年目～3年目に実施)

パスゲームやミニゲームの方法を工夫した取り組み例 (図3. 図4参照)

図3. フットタッチインゲーム

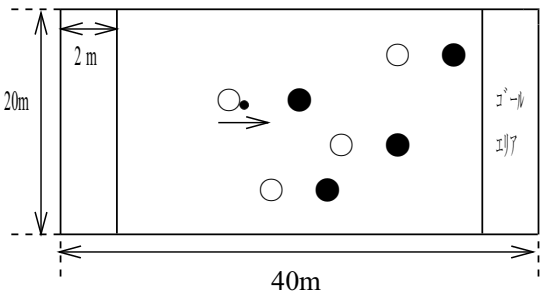
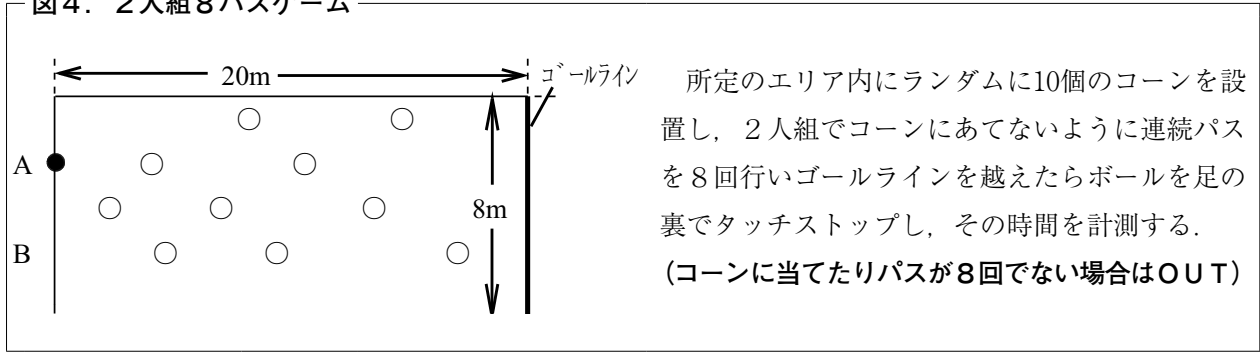
	<p>4対4 (5対5) に分かれる。10～15分ゲームドリブルやパスで相手ゴールエリア内に進入しボールをスパイクの足の裏でタッチストップしたら1点。ゴールキーパーは不要。</p> <p>※タッチストップするまでオフェンスもディフェンスも集中する必要がある。(ゴールヘシュートするよりもボールコントロールが必要)</p>
---	--

図4. 2人組8パスゲーム



(5) ゲーム展開カードの活用 (3年目に実施)

図5. ゲーム展開カードの活用例

ボールの位置、敵と味方のポジションの位置を示し、その状況からどうやって攻撃や守備を組み立てていくか、条件や指示に応じて自分なりに展開をシミュレーションして、人やボールの動きとその説明を記入する。

V. 研究の実際と結果及び考察

(1) 体力測定結果比較及び考察

- ① 桜島中との体力比較 (1998年と2000年当時の桜島中との平均体力差の比較) (表2参照)  
約10年前、県でトップクラスの位置にいた桜島中学校サッカー部の体力測定の結果を目標に3年間体力トレーニングに取り組んできたが、その結果は表2の通りとなった。
- ② 大隅中2年前チーム (県大会ベスト16:1年間で2回) との体力比較 (表3参照)  
2年前の本校3年生 (H17入学生) チーム (1年間、県大会で2回ベスト16に進出) の

レギュラーと、この初心者チーム (H19入学生) のレギュラー同士の体力テストを比較した結果は、表3のようになった。

表2の桜島中との体力測定結果の比較であるがトレーニング開始時点では体力にかなりの開きがあったが、約3年間の体力トレーニングの結果、県でトップクラスの実力チームであった桜島中とほぼ同じくらいの体力が目標通りについたことで、トレーニングの成果は確実にあったと考える。また、表3の本校の2年前チーム (県大会ベスト16:年2回) との体力比較においては、この初心者チーム

表2. 桜島中との体力比較 (1998年と2000年当時の桜島中との平均体力差の比較)

	桜島中'98	'07年7月	差	桜島中2000	大隅中'09年7月	差
身長 (cm)	163.7	159.7	- 4.0	162.0	168.4	+ 6.4
体重 (kg)	50.1	45.7	- 4.4	52.6	53.1	+ 0.5
腹筋力 (回/30秒)	26.6	24.7	- 1.9	32.1	32.3	+ 0.2
背筋力 (kg)	92.6	66.8	- 25.8	100.1	100.3	+ 0.2
垂直跳び (cm)	39.1	31.9	- 7.2	43.8	43.7	- 0.1
自転車ペダリングパワー (w)	502.0	446.7	- 55.3	613.0	606.0	- 7.0

※大隅中のデータは試合に出場している3年生選手の平均

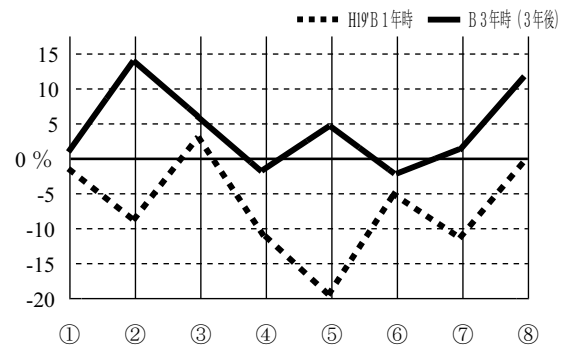
表3. H19年入学生とH17年入学生の体力テスト平均との差

体力テストの記録 (実測値)

	A 1年生時	A 3年生時	B 1年生時	B 3年生時
①握力	24.8	34.7	24.5	35.0
②上体起し	25.4	28.6	23.2	32.6
③長座前屈	39.3	42.3	41.0	44.7
④反復横跳	51.4	54.8	46.0	53.8
⑤20Mシャトルラン	83.8	106.9	67.4	112.0
⑥50M走	8.27	7.13	8.68	7.35
⑦立幅跳	189.3	205.0	168.2	206.5
⑧ハンドB投	20.2	23.6	20.1	26.4

A～H17年度入学生 B～19年度入学生（経験者1名チーム）

H17入学生平均値0%との割合差



の生徒（H19入学生）の体力測定の結果、1年入学時すぐの測定では長座体前屈以外の体力がすべて劣っていたが、3年間の体力トレーニングの結果、3年後には8種目中6種目が平均を上回った。わずかに劣った反復横跳びと50m走の2種目についても平均との差は小さく、全ての項目でほぼ同じくらい、またはそれ以上の体力がついたといえる結果がでた。特に、上体起こし（腹筋力）、20mシャトルラン（全身持久力）と立幅跳び（瞬発力）の伸びは大きく、体力トレーニングの成果はサッカーの競技力向上につながる成果をもた

らし、体力的にも県で上位レベルのものが身についたといえる結果となった。また、表4を見ても体力測定を始めてからの2年間でかなり体力が伸びてきていることが分かる。

(2) 身体バランストレーニング及びゲーム展開トレーニングの結果及び考察

① 片足閉眼起立時間の測定

身体バランストレーニングの成果を判断するために、片足閉眼起立時間を計測した。

（最大120秒計測、足のステップ、足のずれ、両足着地、目を開けるは不可）

表4. 5回の測定結果の比較 (現3年生サッカー部員全員の平均値)

種類	測定内容	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	1回目との差	
体格形態	○身長 (cm)	155.6	159.4	162.9	165.5	166.9	+ 11.3	
	○体重 (kg)	46.1	46.3	49.6	53.0	53.3	+ 7.2	
	○体内脂肪率 (%)	14.3	13.3	13.4	15.4	14.8	+ 0.5	
	○皮下脂肪厚合計 (mm) (肩甲下・上腕・腹・側腹・大腿・下腿部)	52.9	46.2	50.3	53.0	61.4	+ 8.5	
	○周囲径平均合計 (cm) (胸囲・腹囲・臀囲・大腿・下腿)	380.3	381.5	388.8	391.4	392.5	+ 12.2	
体力	筋力	○腹筋力 (回/30秒)	21.5	24.0	26.3	27.1	32.6	+ 11.1
		○背筋力 (kg)	64.5	67.4	73.7	78.1	94.3	+ 26.8
		○握力平均 (kg)	21.9	22.7	29.3	30.4	35.0	+ 13.1
		○脚筋力 (脚伸展力絶対値パワー:w)	487.8	640.9	770.6	819.3	939.2	+ 451.4
	跳躍力	○垂直跳び (cm)	28.6	32.5	32.9	34.3	40.1	+ 11.5
		○リバウンドジャンプ (秒)	1.105	1.366	1.213	1.241	測定不能	+ 0.136
		敏捷反応性	○ステップテスト (回/5秒)	48.8	54.0	56.0	55.9	56.2
	○JSテスト (回/15秒)		27.2	31.9	35.6	36.5	37.4	+ 10.2
	○全身反応時間 (秒)		0.33	0.325	0.312	0.298	0.27	- 0.06
	筋パワー 柔軟性	○自転車ペダリング (w)	411.2	462.3	495.1	532.2	553.6	+ 142.4
○長座体前屈 (cm)		36.6	36.8	36.0	39.9	44.7	+ 8.1	
運動能力	○50m走 (秒)	9.0	8.2	7.9	7.7	7.35	- 5.25	
	○1500m走 (秒)	478.5	406.2	394.2	379.5	347.9	- 130.6	
サッカー基礎技能	○スローイン力 (m)	11.5	13.0	12.6	15.5	16.1	+ 4.6	
	○キック力 (m)	18.9	23.9	23.5	30.8	34.4	+ 15.5	
	○25m往復ドリブル (秒)	65.5	49.4	48.5	43.6	38.1	- 27.4	
	○60秒リフティング (回)	15.7	34.5	38.3	39.0	56.9	+ 41.2	

※——囲みは、- (マイナス) データであるが、速さが増し数値の伸びたもの

表5. 片足閉眼起立時間測定結果

片足閉眼起立の平均値 (秒)	H20年 7月	H21年 1月	H21年 6月	記録の伸び
閉眼右足起立時間 (秒)	44秒33	52秒20	71秒61	+ 27秒28
閉眼左足起立時間 (秒)	47秒33	75秒55	93秒34	+ 46秒01
左右の平均値時間 (秒)	45秒83	63秒88	82秒45	+ 36秒52

※サッカー部全員の測定値

身体バランストレーニングの成果もあってか、表5のような記録の伸びがあった。右足より左足のデータが高いのは右足利きの選手が多く、右利きは左足が立ち足でボールを蹴ることが多いため、左足支持のバランスコントロールの方がしやすいことが分かった。体力と身体バランスがついた関係で攻守の切り替え力がつき、攻守への対応が以前よりスムーズにできるような機会が確実に増えてくる成果が現れてきた。

② MF (センターミッドフィルダー) の運動量と行動範囲調査

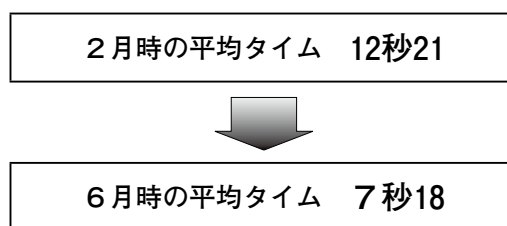
各トレーニングを行う中で、ディフェンス主体のゲームからオフENSEを交えた展開ができるようになったかどうかを確認する手段として各ポジションごとに、このような行動範囲と運動量をチェックする方法を用いた。キックオフから前半の25分間、その選手の動きを控え選手を使って図面上をペンでたどらせるという方法の一例だが、図6はセンターミッドフィルダーの選手が対同一チーム相手に9月から翌年5月までの間でどのくらい動きに変化が現れたかを示したものである。9月の段階では、ほとんどがディフェンス主体で運動量もかなり少なかったのが分かる。11月にはオフENSEポジションでの動きも加

わってきており、運動量にも変化が出てきて行動範囲と運動量がかなり増えてきた。そして翌年5月になると相手陣内からセンター付近での運動量もかなり多くなってきているのがわかる。

③ 2人組8パスのタイム調査

ミニゲームの工夫で紹介した「2人組8パス」の3年生平均タイムの結果である。

4ヶ月間で約5秒の時間短縮となりパスの運動性もかなり出てくるようになった。



④ ボール支配率, 時間 (ポゼッション割合) 調査

これらの各トレーニングをおこなった結果、ディフェンス主体のゲームから攻撃への対応力がどれだけついてきたか、そして攻守の切り替え力の向上と展開力がどれだけ素早くできるようになってきたかを調査するために、表6のようにボール支配率 (時間) の調査を行った。同地区内のA中学校とS中学校と本校との対戦について約6ヶ月ごとにボールを支配している時間を計測したものが表6

図6. MF (センターミッドフィルダー) の運動量と行動範囲 (前半25分)

9月K中学校戦 (2-0負け)      11月K中学校戦 (0-0分け)      翌年5月K中学校戦 (0-0分け)

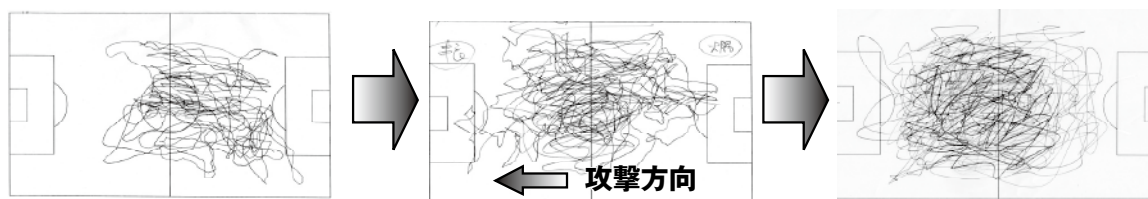


表6. ボール支配率、時間（ポゼッション割合）の調査結果

月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗	ハーフ時間	ボール支配（分秒）	ボール支配率
7	S中学校	5-0	×	前半 30分	1分12秒	4.00%
7	A中学校	1-0	×	前半 30分	2分46秒	9.20%
11	A中学校	0-2	○	前半 25分	9分23秒	37.50%
12	S中学校	0-1	○	前半 25分	5分54秒	23.60%
翌年5	S中学校	1月2日	×	前半 25分	6分19秒	<b>25.30%</b>
翌年6	A中学校	3月1日	○	前半 25分	10分03秒	<b>40.20%</b>

※勝敗欄～×負け △引分け ○勝ち ※ボール支配率にはルーズボールの時間は含まない

のデータである。7月の時点ではボール支配率は1桁だったものが約1年間で5倍前後の支配率まであがってきた。この結果から、ディフェンスとオフenseの対応力の向上、攻守の切り替えの速いゲーム展開が以前よりもできるようになってきて、サッカーの競技力がかなり向上してきたことが分かる。その結果、新チーム結成から前半の半年20試合とそれ以降、後半の半年20試合のチームの勝率にも以下のように大きな違いが見られるようになってきた。

## VI. 研究の成果及び課題

### (1) 対外試合結果からみた研究成果(表7. 表8. 表9参照)

新チームを結成した7月以降、表7で分かる通り最初の12試合で勝ったのは1勝のみであった。それもその1勝は各トレーニング開始後、約3ヶ月経過した10月の中旬という時間のかか

る結果となった。しかし、その後各種トレーニングの結果も徐々に現れ始め、表8の1月までの12試合については、6勝5敗1分となり勝率も50%で、勝ち数が負け数を上回る結果を出している。それまで勝てなかったほぼ同じチームと対戦しての勝率50%という結果だけに、トレーニングを開始して3ヶ月後から急速にその成果が出てきたことが分かる。具体的な例として、同じS中との対戦をみると7月(5-0)敗戦、10月(7-1)敗戦だった試合が、11月下旬の対戦(0-1)においては勝利という結果がでた。各種トレーニングに費やした時間に比例して敗戦から勝利の方向へ試合内容が移動していているのが分かる。また、表9のチーム結成半年以降の12試合においては7勝4敗1分で勝率も58.3%まで挙げることができるようになってきた。その勝敗結果から確実に個人技能の向上はもちろんのことチームとしての競技力が向上してきていることが分かる。これは、

表7. 新チーム結成後、最初の12試合の結果

月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
7	S 中	5-0	×
7	O F C	4-1	×
7	A 中	1-0	×
7	T 中	2-1	×
8	U 中	4-1	×
8	S F C	4-0	×
9	U 中	3-0	×
9	K 中	2-0	×
10	U 中	4-1	×
10	S 中	7-1	×

12試合中 1勝11敗  
勝率8.3%

表8. 3~6ヶ月後の12試合の結果

月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
10	S F C	4-0	×
10	O 中	0-2	○
10	A 中	0-2	○
10	K 中	0-0	△
11	A 中	0-3	○
11	T 中	0-3	○
11	O 中	0-2	○
11	U 中	3-0	×
11	S Y 中	4-1	×
11	S 中	0-1	○

12試合中 6勝5敗1分  
勝率50%

表9. 半年(6ヶ月)以降の12試合の結果

月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
2	H I 中	1-0	×
3	A 中	1-3	○
3	A G F C	5-1	×
4	S Y 中	2-0	×
5	A 中	0-3	○
5	T 中	0-2	○
5	O 中	0-2	○
6	H Y 中	1-2	○
6	O 中	1-4	○
6	A 中	1-3	○

12試合中 7勝4敗1分  
勝率58.3%

※練習試合含む



1年目からの体力トレーニングの継続と2年目から開始した身体バランストレーニング(図2)、ミニゲームの工夫(図3・図4)やゲーム展開カード(図5)を含めた戦術トレーニングの研究を続けてきた成果が確実に出てきた結果だと考える。

このように体力トレーニングの継続実践で総合的な体力がアップしてきていることに加え、ミニゲームやゲーム展開カード等での戦術トレーニングや身体バランストレーニングを継続して実践することで、攻撃と守備への対応能力が向上し、ディフェンス主体のゲーム内容からオフェンスを交えたゲーム展開への発展、そして攻守の切り替えに素早く対応する能力が身につく、ゲーム展開力が確実についてきたことにつながった。このことは研究の仮説を立証するものであり、「サッカー初心者集団にもサッカーの競技力がかなりついてきた」といえる結果となったのではないかと考える。

**(2) 試合結果からみた今後の課題**

3年計画で「サッカー初心者集団にどうやって競技力をつけさせるか」に取り組んできたが、上記にまとめた結果等を見ると自分で考えた以上の成果は出すことができたように思う。しかし具体的な目標、たとえば「県大会でベスト〇〇に入る」とか「地区大会で優勝する」などというとらえかたではなかったため、成果をまとめるにあたり県や地区のトップレベルとの比較という点でもとらえてみることにした。対戦回数は少ないがまとめると以下のような結果となった。

・HI中学校 (県新人大会準優勝)	1-0	大隅中学校 (H21・2月)
・AGクラブ (県クラブ大会優勝)	5-1	大隅中学校 (H21・3月)
・FY中学校 (地区優勝・県新人大会ベスト8)	2-0	大隅中学校 (H21・4月)
・FY中学校 (地区優勝 県大会ベスト4)	4-1	大隅中学校 (H21・6月)

こうしてみると、経験者1名のみでスタートした初心者集団が3年間で県トップレベルチームから勝利をあげるまでには到らなかった。サッカー競技の場合、守備に重きを置いた戦術をとることで失点のある程度抑えることは可能だが、力の差のある相手チームから得点を取るということはかなり難しい競技である。しかし、県トップレベルのチームからも得点が奪えるチームになったことで取り組みの成果はかなりあったのではないかと考える。しかし、表10の1年間のチームの大会結果を見ると、地区大会で4位という成績が年間で最も良い順位で、なかなか3位以内の入賞には到らないのが現状であった。また、3年生最後の県総体予選(地区総合体育大会)では得失点1の差で予選敗退し、県大会出場のチャンスを逃してしまうという結果となった。これは体力よりもサッカー経験の差からくるゲームコントロール力の差が勝敗を分けたということを感じさせる結果でもあった。これらのことから、体力トレーニングをはじめ、各種競技力向上のためのトレーニングを行うことで体力やある程度、他のチームと対等に戦えるだけの個人やチームの競技力は確実に身につけてきたが、チームとして好成績、あるいは優勝を目指すためには、競技経験を多く積むことが重要な課題であると改めてよく分かった。もちろん、時間を長くかければ競技経験もついてくるが、競技経験が短い者(チーム)でもいろ

**表10. 初心者チームの主な1年間の大会成績**

月	大会名	大会結果
7	県U-14地区予選大会	予選敗退
8	大崎ロータリーカップ	予選敗退
10	地区新人総合体育大会	7チーム中5位
10	大隅地区野方サッカー大会	8チーム中5位
11・12	曾於地区サッカーリーグ戦	8チーム中5位
1	大隅半島リーグ	8チーム中7位
2	県中学校新人大会	1回戦敗退
3	霧島市長旗杯	予選敗退
5	県中学生サッカー大会	1回戦敗退
6	大隅地区野方サッカー大会	8チーム中4位
6	地区総合体育大会	予選敗退



んな取り組みを行い、工夫をすることによって良い成績を上げることは可能であると思う。今後は、これらの課題を克服するために「正確な基礎技術」「広い視野と速い判断力」「ゲーム展開の予測と指示」等の能力をつけさせる練習の工夫を行い、これらの課題が克服できるチームづくりに取り組んでいきたいと思う。

## VII. 研究のまとめ

「サッカー初心者集団にどうやってサッカーの競技力をつけさせるか」という目標を掲げ、生徒の実態やサッカー競技の特性等を考慮し立てた仮説に基づいて、1年毎に計画を立てて、3年間取り組んできた研究については比較的うまくいき、良い成果をあげられたのではないかと思う。特に、3年間継続した体力トレーニングと2年目以降行ってきた身体バランストレーニングと各種戦術的なトレーニングは初心者集団が他のチームとある程度対等に対戦できるだけの力をつけるのに十分に役立った結果が出たと思う。3年前の研究を始める前は、どのくらい成果があがるか未知数であり、「大丈夫だろうか」という不安もかなりあったが、「この方法を継続して取り組めば、必ず結果はついてくる」という信じる気持ちを持って継続して取り組んだ結果がこのような良い成果につながったともいえると思う。しかしながら、大会で優勝または上位入賞を果たすまで

には到らなかったことや、体力的には県の上位チームと同等の力をつけることができながら、県大会等で上位に進出したチームから勝利を奪うことができなかったことは、やはりスポーツは体力だけではなく、経験等を通して習得される多くの事が必要であるということ、またこれらのことは、なかなか短時間では習得できないことを、この研究を通して改めて痛感させられるものであった。今回の研究でその部分の課題解決まで到達できなかったことは心残りであるが、今後部活動指導を続ける中で少ない経験の中からでも経験豊富な集団と対等以上に戦うために、あらゆる視点で工夫を凝らしてこの課題解決にもチャレンジしていき、この3年間の研究がさらに今後につながるようにこれからも取り組んでいきたいと思う。

## 参考文献

- 鹿屋体育大学スポーツトレーニングセンター発行  
「研究報告 スポーツトレーニング科学 第5巻 (H16)」
- 鹿屋体育大学スポーツトレーニングセンター発行  
「研究報告 スポーツトレーニング科学 第9巻 (H20)」
- 鹿屋体育大学スポーツトレーニングセンター発行  
「研究報告 スポーツトレーニング科学 第10巻 (H21)」

## 鹿屋体育大学スポーツトレーニングセンター 研究協力校研究の実践を通して

堂脇 浩也

曾於市立大隅中学校

3年間の鹿屋体育大学トレセン研究を通して、部活動における体力トレーニングの重要性と競技力を向上させるためには、体力トレーニングが不可欠であることを改めて強く実感したというのが印象である。また、そのスポーツの個人及びチームの競技力を向上させるためにはそのスポーツの特性をしっかりととらえ、個人やチームの実態にあったトレーニングを計画的に実践することがいかに大切かということも強く感じた。

研究資料でも述べたが、3年前研究テーマをどうするかを考えたときに、当時の3年生チームは県大会でも上位を目指して活動していたこともあり、地区大会等では創部仕立ての初心者チームを相手に10-0以上で勝つようなチームであった。しかし、その年の本校サッカー部の新入部員が十数名中、経験者は1名（実際は2名いたがすぐに転出）のみという実態を考えると、2年後は逆に10-0で負けるチームになるのでは？という思いが、そのままその課題となり「サッカー素人集団にどうやってサッカーの競技力をつけさせるか」という研究テーマにつながったのである。「どこまで上達するか？」という楽しみと不安のなか、「何から手を着けるか？」を考えさせられ、生徒の実態とサッカーの特性をとらえ、ボールコントロール力のあまり必要としないディフェンスから着手し、それに必要な体力トレーニングを実践して体力を身につけ、身体バランス能力を伸ばしながら徐々にオフェンス力の向上へつなげていくというアドバイスを金高先生、山本先生からいただき、その構想（仮説）で研究をスタートさ

せることになった。

体力トレーニングの成果もあり、時間の経過とともに目に見えて研究の成果は現れ、2年目までは順調にきたが、3年目にこの研究の最大の問題点に突き当たることになったのである。それは、体的には県の上位チームと同等の力をつけながら、一定レベル以上の競技力のあるチームにどうしても勝つことができないという現実であった。予想はしていたものの、この課題を解決するための方策をいろいろと考え、練習メニュー等工夫して対策をたててはみた。なかなか結果が出ない現状であった。そこで3年目に研究協力校の視察研修制度を利用させてもらい、九州総体サッカー競技の視察を行った。ゲームをビデオに録画し、選手やボールの動き、ゲーム展開等九州トップレベルの選手及びチームと自分のチームの動きの「大きな違いは何か？」「何が足りないか？」「どうすればよいか？」を研究できるとも貴重な機会となった。3年間のトレセン研究の中で3年生引退の時期との関係もあり、この部分の課題解決まで到らなかったことは大変心残りであるが、この研修視察での収穫は現在の2年生以下の新チームでの練習で確実に生かされつつあると実感している。今後もこの3年間の研究で学んだものを生かして中学生期の体力づくりや部活動の指導に積極的に取り組んでいきたいと思う。研究にあたって力になっていただいた金高先生、山本先生をはじめ多くの関係者の皆様に心から深く感謝し、研究のまとめとしたいと思う。