

# 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 —戦術力アップに繋がるトレーニングの取り組み—

堂脇 浩也

曾於市立大隅中学校

## 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  
—戦術力アップに繋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、昨期（H19～21年度）に引き続き、本年度から3年間、中学生期の体力向上を中心としたトレーニングの研究に取り組むことになった。昨期同様、部活動における競技力の向上についてサッカー部の生徒を中心に中学生期のトレーニング方法の研究及び実践を通して、どのような成果があげられるか取り組むことにした。昨期は体力の向上を中心とした競技力向上を主な取り組みにしたが、今期は体力だけでなく戦術についてのトレーニングも併せて取り組むことにした。中学校の部活動は活動期間が実質2年半くらいと短く、小学校時代のサッカーの経験年数もまちまちであり、さらに初心者も含むという実態のなかで活動を続けているのが現状である。その短い期間内でトレーニングを実践し、競技力向上に繋がる成果をあげられるようにするにはどうすればよいかという視点で研究実践に取り組むことにした。

## II 研究の目的

上でも述べたように昨期（3年間）は体力トレーニングの実践を中心としたサッカーの競技力向上の研究を行ってきた。その結果、体力は確実にアップ

したが勝敗を含む成績については課題の残る成果に留まったというのが実感であった。そこで今期（3年間）は体力に加えて戦術トレーニングにも力を入れて競技力の向上を図ろうと考えた。さらにチーム（選手）の実態としてサッカーの経験年数は表1のように様々であるため、個人技能の差や意識の相違等、試合を行う上での連携等の問題がチーム内で発生するのは間違いないと予想された。そこで、体力向上のためのトレーニングを行いながら、サッカーのルールをはじめ基本的なオフェンスやディフェンスの戦術の考え方やゲームを行う上でのチーム内での約束事を徹底することが必要ではないかと考えた。このような実態をふまえ、これらの課題を解決するために3年計画で体力と戦術のトレーニングを実践し、個人およびチームのサッカーの競技力向上に取り組むたいと考えた。

## III 1年目の研究目標

- (1) 戦術力アップに繋がるトレーニングを実践し、サッカーの競技力向上に取り組む。
  - ① 体力アップトレーニングの実践
  - ② トラップ・パス・ドリブル等のボールコントロール力（基礎技術力）を高める。
  - ③ サッカーのルールと戦術等を理解しゲームで実践しようとする意識を高める。
- (2) 体力トレーニングの実践を通してのサッカー部員個々の体力向上に取り組む。

表1 大隅中サッカー部員の小学校時のサッカー経験値

小学校での経験	週3日3年以上	3年未満	サッカー経験なし	計	合計
2年生	2名	4名	2名	8名	24名
1年生	6名	5名	5名	16名	

#### Ⅳ 研究の仮説

研究の目標を達成するために以下のような仮説を立て、研究実践に取り組むことにした。

##### 仮説

体力アップトレーニングの実践に加え、より高いサッカーの基礎技術力（トラップ・パス・ドリブル力）を身につけ、サッカーのルールを含むディフェンスとオフェンスの戦術等を理解し、実践する態度を養う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仮説を立てた。

し、実践することにした。

下記3つのセットメニューを1日に1セットのどれかを実践するようにした。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実践するようにした。（内容は図1参照）

#### Ⅴ 研究内容

##### (1) 体力アップトレーニングの実践と体力・体格測定

###### ① 体力アップトレーニングの実践

サッカーの競技力向上に欠かせない体力アップトレーニングとして、以下の体力をつけるために毎日約10～20分間、それぞれの体力が日替わりで鍛えられるようローテーションで行うトレーニングメニューを設定し、実践することにした。

- 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～相手よりも速く、多くボールに対応する「ダッシュ力・運動量」の強化
- C～ボディーコンタクトで負けない「筋力」の強化
- D～相手やボールへの対応をスムーズにする「バランス力」の強化

##### ② 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
- 平衡性（バランス力）等

###### 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）

###### 運動能力測定

- 50mジグザグ走
- クーパー（12分間）走  250m走

1	A 連続サイドステップ	B 12分（8分・4分）間走	C 鉄棒腕屈伸	D 50mジグザグ走
2	A 連続クロスステップ	B 250mダッシュ	C タイヤ押しダッシュ	D 左右マーカーステップ
3	A 鉄棒支持ジャンプ	B 100mインターバル走	C 30秒腹筋・背筋	D 連続マーカーステップ

図1 トレーニング実践例



サッカー基礎技術力測定

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

体力・体格測定は1年に1回（7月）に鹿屋体育大学のトレーニングセンターで実施

運動能力・サッカー基礎技術測定は定期的に部活動内（大隅中学校）で実施

ボールの重心ポイントがより小さく、しかもサッカーボールよりも弾力のあるソフトテニスボール等のゴムボールでリフティングを行うことはかなり難しい技術となる。そういうボールでリフティング練習を行うことで実際のサッカーボールでのリフティング能力を高め、ボールコントロール力全般を養うトレーニングとなると考え実践した。

(2) トラップ・パス・ドリブル等のボールコントロール力（基礎技術力）アップトレーニング

① トラップ&パスカアップトレーニングの実践（図2参照）

速く正確なトラップ&パスの技能を身につけるために図1のような取り組みを行った。

② ドリブル&フェイントトレーニングの実践（図3参照）

③ ゴムボールでのリフティングトレーニングの実践

(3) サッカーのルール及び戦術等の理解とゲーム実践力を高める練習

① オフェンスとディフェンスの目的と考え方、及び戦術トレーニングの実践におけるチーム内の約束事の反復確認と実践練習

オフェンスとディフェンス戦術についてチーム内で以下のような目的や考え方を含ま約束事を確認徹底させ、1対1, 2対1~3対3等からミニゲームを含む戦術練習（図4）を行った。

図2 60秒トラップ&パスチェックテスト

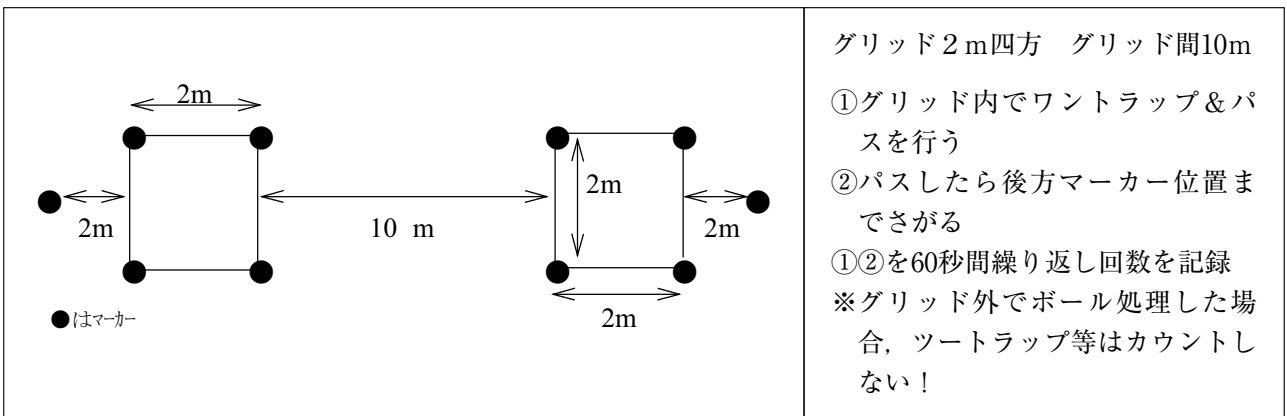
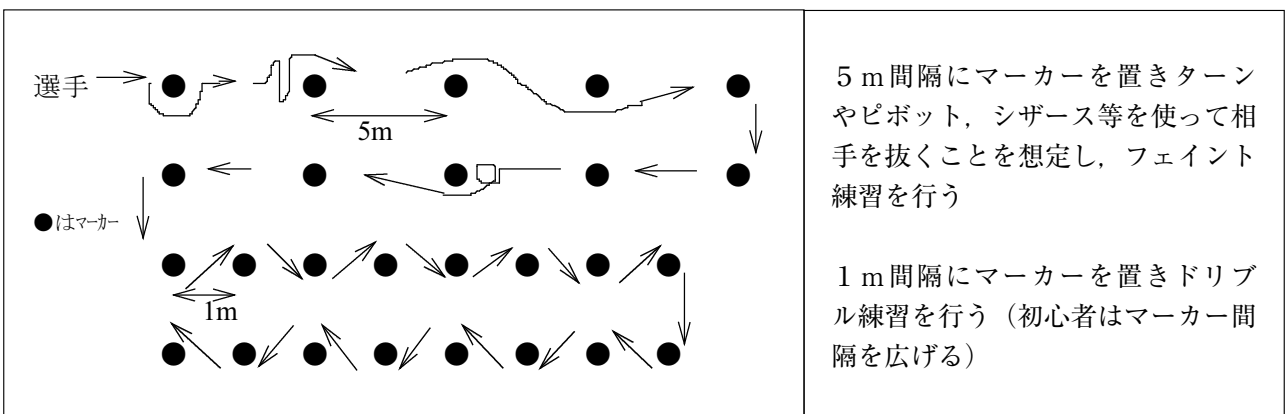


図3



試合を行う上でのチームの目的確認事項

- 試合の目的～勝利 ○オフENSEの目的～得点すること ○ディフェンスの目的～失点しないこと

目的を達成するためのオフENSE・ディフェンスの約束事3項目

オフENSEの約束3項目

- a シュートを多く撃とう。(本数を増やす)
- b パスとドリブル技能を向上させよう。
- c 正確なトラップが出来るようになろう。

ディフェンスの約束3項目

- a 的確なマークのポジションをとろう。
- b ボールカット(インターセプト)力を向上させよう。
- c 数的優位な守備が出来るようになろう。

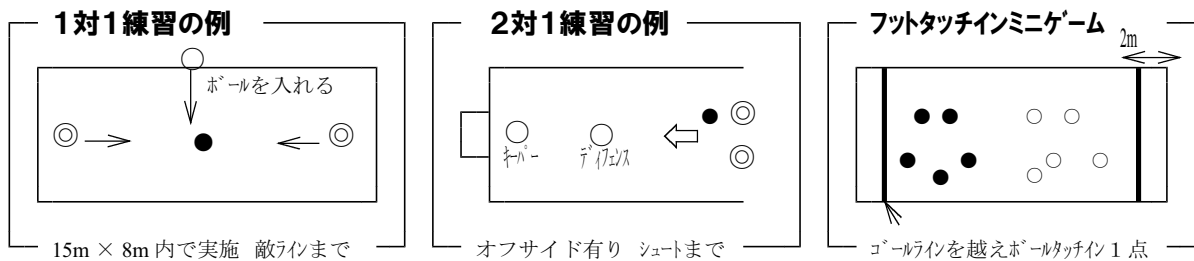
オフENSE戦術を徹底させるための約束事

- 戦術の連携をとるために声と身体動作 (body language) で大きな指示を出すようにする。

ディフェンス戦術を徹底させるための約束事

- ボールより内側からゴールの中心を背にしてボールとマークする選手の見える位置にポジションをとる。
- インターセプト(ボールカット)の3原則を考え、ディフェンスを行うようにする。
  - a 相手のパスがどこに出るか予測し出足よくパスカットする。
  - b 相手がトラップした後に浮いたボールに身体を入れてボールを奪う。
  - c 相手がキープしたボールは取りに行かず、ドリブルしてボールが身体から離れた瞬間に相手とボールの間に身体をいれてボールを奪う。

図4 戦術練習の実践例



② サッカー演習プリントを利用したサッカーのルールや戦術理解トレーニングの実践 (図5参照)

右のようなプリントを1週間内に合格するまで提出し、ルールや戦術理解の学習を行った。

a サッカールールの知識理解

出題例～コートやラインの長さ等。直接間接フリーキック、オフサイド等のルール。

b 基礎技術の知識理解

出題例～大きな声と身体動作 (body language) でパスの指示等を出した方がいい理由。

正確なトラップができた方がいい理由。

c 応用技術の知識理解

出題例～ディフェンダーは相手との距離をとって守った方がいい理由。

ディフェンスは内側から外側へ向けて守備をすべき理由。

d 戦術についての知識理解

出題例～オフサイドトラップをかける場合の注意点。縦パスと横パスの効果的な利用法。

e チームワークや態度面の理解

出題例～大きな声で周りあいさつをしたほうがいい理由。道具を大切にすべき理由。

図5 サッカー演習プリントの実践例

**大隅中サッカー部 プリント演習 N07 (12/3~12/10に提出)**  
 ゴムボールフティング練習

5 回 氏名( XXXXXXXXXX )

1 「ルール編」下のレフリー（主審）は何の合図をしているか。

主審（レフリー）の合図

No	合図(アクション)の意味(内容)
①	直接フリーキック
②	間接フリーキック
③	ゴールオン
④	オフサイド
⑤	ゴールキック

2 「基礎技術編」下の問いに答えなさい。  
 ○ 雨の中の芝グラウンドでボールの回転に注意すること①②2つ。有効なキック③を書き。有効な戦術④を説明せよ。

① 回転 **相手がショートを取ったときにボールがおれたとき、スリッパしたときと同じ。**

② 回転を **クランクに水たまりなどがあるからパスなどしたボールがよってしまったり注意する**

③ **インサイドキック**

④ **パスは、動くの人にまわしてはならず前のちにおもしろい。** **不十分!**

3 「応用技術編」①がボールを持っている。次の展開は②?③?のどちらを使う攻撃がよいか。理由も書け。●は敵

番号 **③** 理由 **②の人は敵がつかいていて、③はフリーなので③にパスをたして③がドリブルしていき、敵がきたら、中の④、②のどちらかにパスをたして④、②のどちらかがショートをつ**

4 「戦術編」①がボールを大きく一へけり出した後「あがれ」の指示でディフェンスラインをaからbまであげた。このとき次のプレーにおいて注意しなければならないことを3つ書きなさい。

① **相手の選手にうらのパスをとれられないようにする。**

② **敵選手にめがけて、まうとディフェンスがしないのでおかないようにする。**

③ **ディフェンスラインをしっかり上げる。**

5 「チームワーク・生活編」今よりチームワークをよくしていくために必要・大切だと思うことを2つ書きなさい。

① **試合や練習のときに声をたす** → **あいさつをしっかりとる**

② **コミュニケーションをとる**

VI 研究の実際と結果及び考察

(1) 体力アップトレーニング及び個人のサッカー基礎技術力アップトレーニングの結果

8月以降体力及び基礎技術力アップトレーニングを開始し、12月まで継続実践してきた結果、表2の通りの体力及び個人の基礎技術力の向上が見られた。

体力アップトレーニングと基礎技術力アップトレーニングを約5ヶ月継続実践してきた成果が確実に出てきており、測定した全項目で記録が向上して成果が出てきている。体力トレーニングは勿論のこと、ドリブル&フェイント練習やゴムボールフティングの練習の成果も出てきておりボールコントロール力も確実についてきている。サッ

カーの競技力向上のためにも体力と個人毎の基礎技術力アップは必須だと考えているので今後ともこのトレーニングは継続していきたいと考えている。

(2) トラップ・パス等のボールコントロール力(基礎技術力)アップトレーニングの結果

2人組でのグリッド(2m四方グリッド:グリッド間10m)でのトラップ&パスの練習を9月以降実践してきた。60秒トラップ&パスチェックテスト(表3)の結果は以下の通りとなった。

トラップ&パスについては、ドリブル同様にサッカーにおいては、戦術を徹底させるための重要な基礎技術力となるのはいうまでもない。特に

表2 各種トレーニング測定結果

※部活動内（大隅中）での測定結果（鹿屋体大測定分は来年7月測定予定）

250m走「走・瞬発力」			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	40.47秒	39.08秒	+1.39
1年生平均	45.36秒	44.03秒	+1.33
全体平均	43.65秒	42.14秒	+1.51
レギュラー平均	40.81秒	39.66秒	+1.15

クーパー（12分間）走「全身持久力」			
学年等	9月	12月	差
2年生平均	2527m	2815m	+288
1年生平均	2329m	2631m	+302
全体平均	2406m	2695m	+289
レギュラー平均	2530m	2733m	+203

50mジグザグ走「バランス走力」			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	17.31秒	17.26秒	+0.05
1年生平均	18.15秒	18.11秒	+0.04
全体平均	17.84秒	17.81秒	+0.03
レギュラー平均	17.51秒	17.34秒	+0.17

片足閉眼起立左右平均「平衡性」			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	85.2秒	97.8秒	+12.6
1年生平均	50.5秒	71.4秒	+20.9
全体平均	61.6秒	80.6秒	+19.0
レギュラー平均	76.5秒	86.2秒	+9.7

スローインカ			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	13.7m	14.8m	+1.1
1年生平均	10.7m	11.3m	+0.6
全体平均	11.7m	12.5m	+0.8
レギュラー平均	13.5m	14.3m	+0.8

キック力			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	29.5m	29.9m	+0.4
1年生平均	19.0m	23.7m	+4.7
全体平均	22.7m	25.9m	+3.2
レギュラー平均	27.1m	28.5m	+1.4

25m往復（50m）ドリブル			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	43.30秒	41.15秒	+2.15
1年生平均	57.56秒	46.06秒	+11.5
全体平均	52.60秒	44.35秒	+8.25
レギュラー平均	46.69秒	42.79秒	+3.90

ゴムボールリフティング（フリータッチ）			
学年等	10月	12月	差
2年生平均	9.4回	15.5回	+6.1
1年生平均	4.1回	8.4回	+4.3
全体平均	5.9回	11.4回	+5.5
レギュラー平均	7.5回	13.5回	+6.0

60秒サッカーボールリフティング（フリータッチ）			
学年等	7月	12月	差
2年生平均	74.4回	97.5回	+23.1
1年生平均	30.5回	35.1回	+4.6
全体平均	45.1回	56.8回	+11.7
レギュラー平均	60.1回	79.1回	+19.0

60秒サッカーボールリフティング（逆利き足）			
学年等	10月	12月	差
2年生平均	19.5回	40.1回	+20.6
1年生平均	8.1回	14.2回	+6.1
全体平均	11.9回	23.2回	+11.3
レギュラー平均	16.2回	31.8回	+15.6

表3

60秒トラップ&パス回数	9月	10月	11月	12月
2年2人組平均	15.4回	15.8回	18.0回	21.9回
1年2人組平均	11.1回	12.8回	15.7回	18.2回
全体平均	12.8回	13.9回	16.4回	19.8回

2人組のトラップ&パスはその中でも基本中の基本ということで、かなり時間を割いて練習に力を入れてきた。その成果もあって、着実にトラップ、パス共に正確さはもとより技術の向上が見られるようになってきた。今後はこの技術の精度をもっと高めるばかりでなく、スピーディーなトラップ&パスを展開できるように練習していき、試合で

練習の成果を生かせるようにしていきたいと考えている。

(3) サッカーのルール及び戦術等の理解とゲーム実践力を高める練習の結果及び考察

- ① オフェンスとディフェンスの目的と考え方、及び戦術トレーニングの実践における

チーム内の約束事の反復確認と実践練習

② サッカー演習プリントを利用したサッカーのルールや戦術理解のトレーニングの実践

①の内容を練習中や試合で繰り返し確認，また練習メニューを変える度にオフENSEの目的やディフェンスの目的，また戦術を徹底させるためのチームの約束事を繰り返し，繰り返し反復確認を行った。試合後の反省でも必ず，「声と身体動作（body language）で指示が出せたかどうか？」「インターセプト（ボールカット）の3原則が実行できたか？」など確認をするようにした。また，②のプリント演習でこれらの内容を出題して1週間内に合格するまで何回でも提出し，これらの約束事の理解と実践が徹底してできるように取り組んだ。併せてサッカーのルールの理解，生活態度やチームワークの向上を目的とした演習もプリントを活用して取り

組ませた。その結果，少しずつではあるが練習や試合中の約束事への意識の高まりや集中力などが見え始め，それは試合結果にも成果として少しずつ現れて始めてきた。

①②でのトレーニング成果を検証する資料として，以下の表4のような調査を実施した。

同地区内の2つのチームと対戦した試合についてビデオ録画し，自軍選手のトラップミスとパスミスの数をFWエリア，MFエリア，DFエリアの3つのエリア内で調査した。調べるにあたっては，単純な個人的ミスと相手選手のプレッシャーや技術に対応できないために発生したミス（対人的ミス）に分けて調べてみた。なお，トレーニングの成果を検証するために，新チーム発足時の7月以降時期をずらし比較できるようにゲームを選択して調べた。

表4 トラップミス&パスミス回数調査と成果（表4-1・2）

同地区S中学校との対戦試合（表4-1）

試合日 H22・7・31 試合結果 7-0 大隅中●

	トラップミス回数			パスミス回数		
	個人ミス	対人ミス	計	個人ミス	対人ミス	計
FW エリア	5	2	7	8	1	9
MF エリア	14	15	29	24	18	42
DF エリア	11	9	20	21	10	31
計	30	26	56	53	29	82

試合日 H22・12・18 試合結果 1-0 大隅中●

	トラップミス回数			パスミス回数		
	個人ミス	対人ミス	計	個人ミス	対人ミス	計
FW エリア	4	7	11	7	3	10
MF エリア	6	11	17	15	16	31
DF エリア	2	2	4	11	4	15
計	12	20	32	33	23	56

考察

7月の大差での敗戦が12月には惜敗へと転換した。どのエリアでも個人的なミスが少なくなっているのがわかる。FWエリアでのミスが増えたのはボールを保持する頻度が増えたことが考えられる。ミスの本数が激減しておりトレーニング成果がかなり現れている。

同地区A中学校との対戦試合（表4-2）

試合日 H22・10・13 試合結果 1-0 大隅中●

	トラップミス回数			パスミス回数		
	個人ミス	対人ミス	計	個人ミス	対人ミス	計
FW エリア	4	6	10	7	5	12
MF エリア	16	13	29	22	14	36
DF エリア	3	7	10	6	5	11
計	23	26	49	35	24	59

試合日 H22・12・12 試合結果 0-4 大隅中○

	トラップミス回数			パスミス回数		
	個人ミス	対人ミス	計	個人ミス	対人ミス	計
FW エリア	5	10	15	10	7	17
MF エリア	6	12	18	21	6	27
DF エリア	1	2	3	3	1	4
計	12	24	36	34	14	48

考察

10月の敗戦が12月には勝利へと転換した。12月にFWエリアでのミスが多くなってきているのは前線での支配率が高くなったことが考えられる。DFエリアのボールが減少し，中盤前方でのボール支配が増した割にMFエリアのミスが減少して成果が出てきている。

## Ⅶ 研究の成果及び今後の課題

### (1) 対外試合結果からみた研究成果

これまでに実践してきたトレーニングについては、各測定や調査等の結果からみても成果が出てきていることが分かるが、新チーム結成後、最初の2ヶ月間とそれ以降（3～5ヶ月後）の公式戦の勝敗からその成果を判断（表5・表6参照）してみることにした。

新チームを結成した7月以降の最初の12試合で、勝ったのは4勝で勝率33.3%であった。各トレーニング開始後、約3ヶ月経過した10月以降の勝率は58.3%で、約5ヶ月間のトレーニングを経て20%勝率を上げるという成果を出すことができた。それぞれの12試合が同一チームとの対戦ではないことと、試合数がそれほど多くないために厳密にこのデータの20%上昇が正確な成果とは言い難いのも事実である。しかし、トレーニングの成果の項目でも述べた通り、S中学校と対戦した7月は大敗（7-0）という結果だったが、12月には惜敗（1-0）という内容に変化してきたこと、A中学校の対戦に於いては10月の敗戦（1-0）が、12月には勝利（4-0）という結果を取ることができた。このことから各種トレーニングに費やした時間に比例して試合内容も確実によ

表5 新チーム結成後最初（7・8月）の12試合

No	月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
1	7月	T中学校	4-0	×
2	7月	I中学校	3-1	×
3	7月	M中学校	0-1	○
4	7月	T中学校	4-4	△
5	7月	S中学校	7-0	×
6	8月	T・FC	7-0	×
7	8月	T中学校	1-5	○
8	8月	T中学校	0-2	○
9	8月	K中学校	3-1	×
10	8月	O中学校	1-1	△
11	8月	KK中学校	0-1	○
12	8月	M中学校	2-0	×



12試合中 4勝6敗2分  
**勝率33.3%**

くなってきていることが分かり、この20%の勝率の上昇もトレーニングの成果による結果として判断して良いのではないかと考えている。この結果から体力をはじめ基礎技術のトレーニング及び各種戦術トレーニングの実践によって、確実に個人の体力とサッカーの基礎技術の向上はもちろんのことチームとしてのサッカーの競技力も着実に向上してきているといえると思う。

### (2) 今後の課題

これまでも述べてきた通り、研究データや試合結果からも研究の成果は着実に現れてきているとよいと思う。しかし、今回の研究では研究内容には載せられなかったが年間を継続して鹿屋体育大学のジュニアユースクラブチームであるNIFSとの練習試合を定期的に行い、その内容や結果を分析していくことも研究のひとつとして考えている。10月末に行った練習試合の結果は12-0で完敗という結果であった。トラップ&パスのミスの調査等の内容分析も行ったが、比較資料が今回はなかったために継続研究中ということで研究のまとめとするには至らなかった。今後、2～3ヶ月間隔で練習試合等を行って、10月との内容等を比較分析してその成果を検証してみようと考え

表6 新チーム結成後最近（10～12月）の12試合

No	月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
1	10月	S中学校	0-1	○
2	10月	O中学校	0-7	○
3	10月	A中学校	1-0	×
4	10月	O中学校	0-3	○
5	11月	O中学校	0-3	○
6	11月	U中学校	3-1	×
7	11月	K中学校	6-1	×
8	11月	S・FC	2-1	×
9	12月	S中学校	0-1	○
10	12月	T中学校	2-3	○
11	12月	A中学校	0-4	○
12	12月	S中学校	1-0	×



12試合中7勝5敗  
**勝率58.3%**



えている。また、今年のチームの目標は昨年チームの県総合体育大会の成績（1回戦敗退）を上回り、県大会でベスト16以上に進出することである。そのためには、自分たちよりも力のあるチームとの対戦に於いて、内容もさることながら勝利という成果を出していかなければならないと考えている。そこで今後の具体的な課題として、「基礎技術の精度の向上」「広い視野と速い判断力」「ゲーム展開の予測と声と動作での指示」等の能力を今以上に身に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とサッカーの競技力向上に取り組んでいかなければならないと考えている。

## VIII 研究（1年目）のまとめ

「戦術力アップに繋がるトレーニングの取り組み」というテーマを掲げ、「体力アップトレーニングの実践に加え、より高いサッカーの基礎技術力（トラップ・パス・ドリブル力）を身につけ、サッカーのルールを含むディフェンスとオフENSEの戦術等を理解し、実践する態度を養うことでサッカーの競技力が

向上していくのではないか。」という仮説のもと、3年計画の1年目のサッカーの競技力向上のためのトレーニングの研究に取り組んできた。仮説に基づいて計画を立てて行ってきた研究については比較的上まくいき、良い成果をあげられたと考えている。特に、体力アップトレーニングと基礎技術力アップトレーニングはどのデータも向上しており、各種戦術的なトレーニングの成果に確実に繋がったと実感している。また、試合経験をはじめサッカー経験に大きな差がある中学校の部活動において、チーム内のサッカーに対する考え方や約束事を繰り返し確認し、徹底することがかなり重要な要素であることも試合をこなす度にその重要度に改めて気づかされるなど、研究の方向性が間違っていないだろうことも現時点である程度確認することができた。今後の課題にも述べたように、これからも研究実践に取り組みながらそれぞれの課題に対していろいろな視点で工夫を凝らして課題解決にチャレンジしていき、2年目の研究がさらに発展していくように取り組んでいきたいと思う。