

I 2年目の研究について

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 2年目 －

昨年に引き続き、上記の研究テーマでサッカー部の生徒を中心とした部活動における競技力の向上についての研究に取り組んでいる。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ため、その短い期間内で効果的なトレーニングを実践し、競技力向上に繋がるようにするにはどうすればよいかという視点で研究を継続中である。

II 2年目の研究目標

本年度は競技力向上のために以下のような目標を立ててトレーニングを実践した。

「サッカー上達のための3要素の向上を図る」

- ① **より高い体力を持つ**～瞬発力・筋力・持久力・走力などサッカーに必要な体力を上げる。
- ② **より高い基礎技術力を持つ**～トラップ・パス・ドリブル等の基礎技術力を上げる。
- ③ **より高い戦術力を持つ**～ゲームの組み立て方、試合の流れや先を読んだ戦術力を養う。

実践する トレーニング の取り組み	<ul style="list-style-type: none"> ① 朝や部活動時の体力アップトレーニングの継続実践 ② 基礎技術練習とミニゲーム等を活用したゲーム実践(戦術)力向上練習 ③ チーム戦術徹底のための約束事確認とプリントによるルール・戦術等の学習
----------------------------------	---

III 研究の内容と実践

(1) 体力アップトレーニングの実践

体力トレーニングの実践時間	体力トレーニングの内容等
<p>A 朝の体力アップトレーニング (平日の朝～約30分) <small>※全校生徒対象参加自由</small></p>	<p>a 「瞬発力」～連続サイドステップ、クロスステップ・ミニハードルジャンプ b 「ダッシュ(走)力」～250mダッシュ・インターバルダッシュ c 「筋力」～タイヤ押し・鉄棒腕屈伸・腹筋・背筋</p>
<p>B 部活動練習中の 体力トレーニング(約20分)</p>	<p>d 「バランス力」～ラダートレーニング・ジグザグ走・マーカーステップ e 「持(筋)久力」～12分(8分・4分)間走</p>

(2) 基礎技術力(トラップ・パス・ドリブル等) アップトレーニングの実践

① トラップ&パスアップトレーニングの実践 (図1)

図1 30秒トラップ&パス

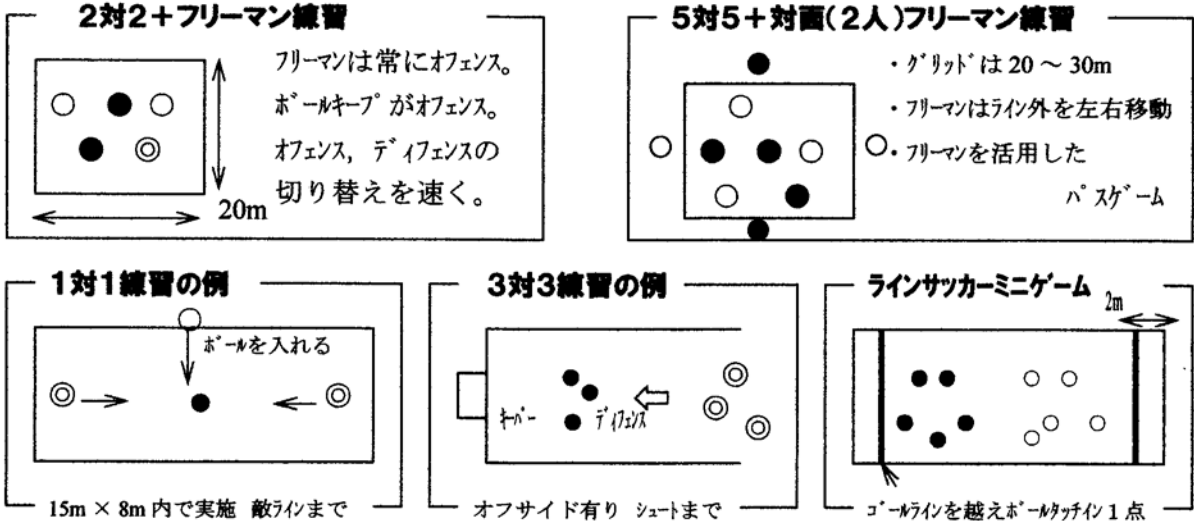
●はマーカー間は2m (初心者は広げる)

- ① aの位置でトラップ&パス→bへダウン→aへ移動して連続
- ② aの位置でダイレクトパス→bへダウン→aへ移動して連続
- ③ aの位置からダウン→bで左右トラップパス→a→b連続
向かい合った2人組で複数セット行う

② ゲーム実践（戦術）力を高めるためのミニゲーム等を活用したトレーニング（図2）

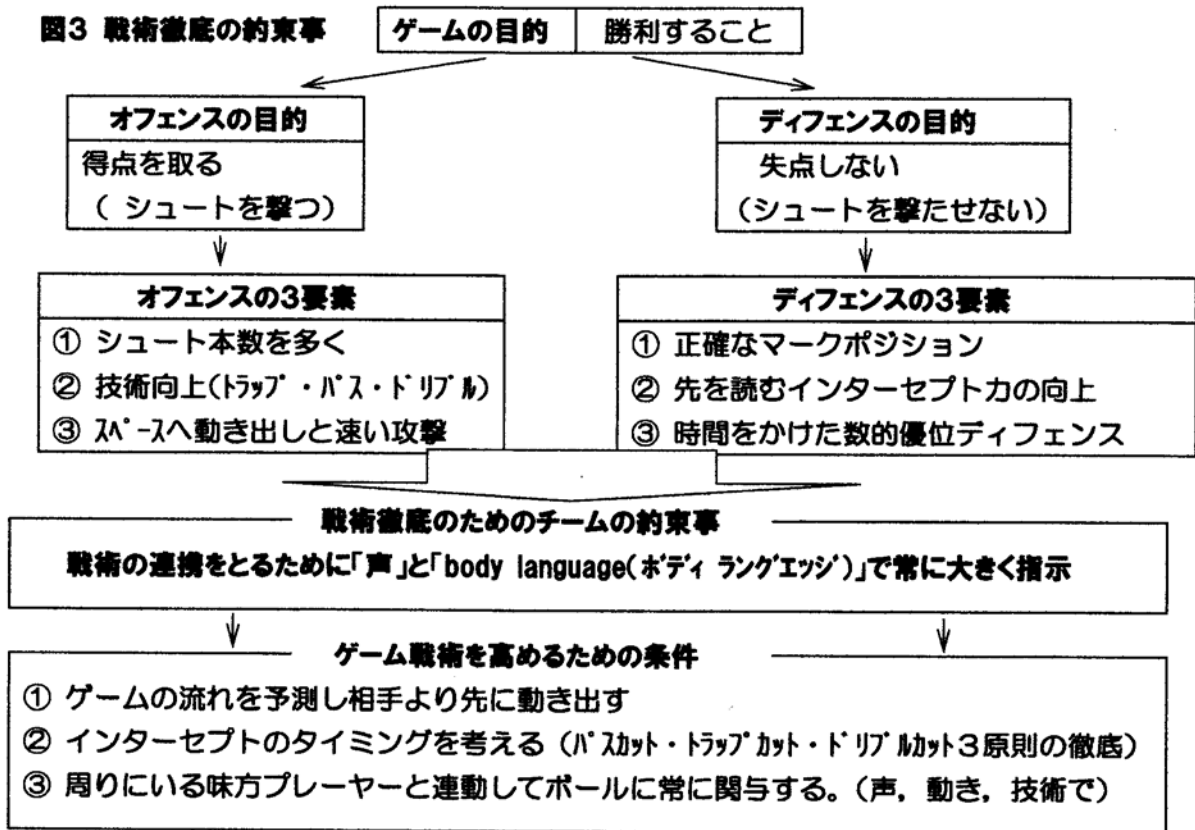
3対2，5対5を中心としたパストレーニングやミニゲームを活用したゲーム実践力を高める練習を昨年より多く取り入れて練習に取り組んだ。

図2 ミニゲーム等を活用したトレーニングの実践例



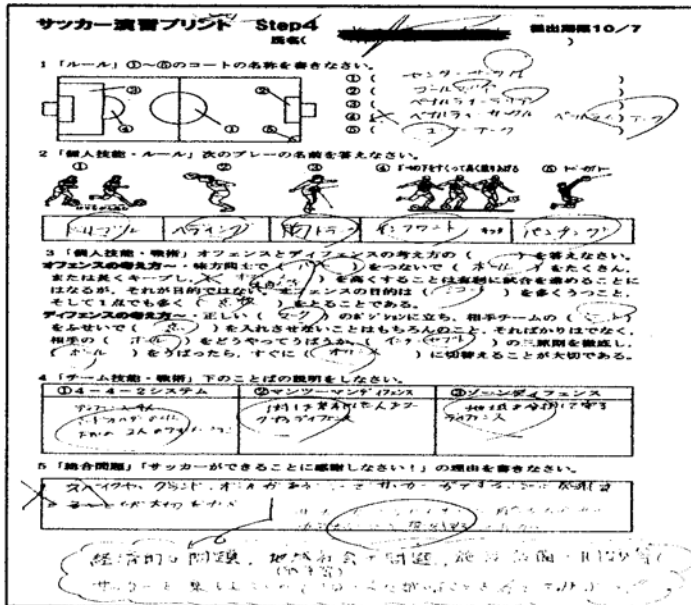
(3) チーム戦術徹底のための約束事確認とプリントによるルール・戦術トレーニングの実践

① 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む約束事を確認徹底し，練習時や試合の中で繰り返し確認して戦術を徹底させた。（図3）



- 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4)
 下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。

図4 サッカー演習プリントの実践例



a サッカールールの知識理解

出題例～コートの特徴等。
 レフリーの動作と意味。
 オフサイド等のルール。

b 基礎(応用)技術の知識理解

出題例～オフェンスとディフェンス3要素。
 パスの出し方, トラップ方法。
 声と bodylanguage の活用。

d 戦術についての知識理解

出題例～オフサイドの考え方。
 縦パスと横パスの活用法。

e チームワークや態度面の理解

出題例～チームワーク・あいさつ,
 道具・安全管理について。

IV 研究結果

(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

これまでのチームとの主な体力測定結果の比較 (表1-1), また昨年度新チーム結成時のレギュラーメンバーとの測定値の比較 (表1-2) は以下の通りである。

表1-1 新チームの主な体力・体格測定結果 ※レギュラーメンバーの平均値 (太字は最高値)

	H19・7月	H20・7月	H21・7月	H22・7月	H23・7月
身長 (cm)	160.1	164.0	161.6	159.0	158.1
体重 (kg)	48.2	48.0	51.0	49.0	47.9
腹筋力 (回/30秒)	25.4	27.4	26.1	29.6	27.1
背筋力 (kg)	75.9	72.5	82.8	88.6	77.2
垂直跳び (cm)	32.0	33.8	38.0	40.6	35.5
脚筋力パワー (w)	624.3	749.0	771.0	914.4	748.4
自転車ペダリングパワー (w)	476.1	483.5	498.4	521.3	489.1

表1-2 新チーム時の基礎技術測定結果

学年等	H22・7月	H23・7月	差
250m走「走・瞬発力」			
レギュラー平均	40.81 秒	41.43 秒	- 0.62
50mジグザグ走「バランス走力」			
レギュラー平均	17.35 秒	19.52 秒	- 2.17
スローインカ			
レギュラー平均	13.5 m	12.9 m	- 0.6
25m往復(50m)ドリブル			
レギュラー平均	45.58 秒	39.73 秒	+ 5.85

学年等	H22・7月	H23・7月	差
クーパー(12分間)走「全身持久力」			
レギュラー平均	2530 m	2578 m	+ 48
片足閉眼起立左右平均「平衡性」			
レギュラー平均	76.5 秒	70.4 秒	- 6.1
キック力			
レギュラー平均	27.1 m	26.5 m	- 0.6
60秒サッカーボールリフティング(フリータッチ)			
レギュラー平均	62.1 回	65.6 回	+ 3.5

(2) 試合結果からみる基礎技術力と戦術力アップトレーニングの成果

実際の試合において、ルールや戦術の理解とチーム内の約束事がどのくらい徹底でき、試合でどのような成果がでてきているか、新チーム結成後の最初3ヶ月間(7~9月)と最近(10~12月)3ヶ月間の公式戦の勝敗から判断(表2・表3)してみることにした。

表2 新チーム結成後最初(7~9月)の12試合

No	月	対戦チーム	対戦スコア	勝敗
1	7月	Y中学校	2-0	×
2	7月	T中学校	0-0	△
3	7月	O中学校	2-1	×
4	7月	Sクラブ	3-0	×
5	8月	MS中学校	6-0	×
6	8月	ADクラブ	3-2	×
7	8月	T中学校	0-1	○
8	8月	O中学校	1-2	○
9	8月	T中学校	0-4	○
10	8月	O中学校	3-1	×
11	9月	S中学校	3-0	×
12	9月	MN中学校	3-1	×

表3 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	U中学校	0-8	○
2	10月	A中学校	0-9	○
3	10月	S中学校	3-0	×
4	10月	S中学校	0-6	○
5	11月	A中学校	1-1	△
6	11月	Sクラブ	1-1	△
7	11月	K中学校	0-3	○
8	11月	O中学校	1-3	○
9	12月	A中学校	1-1	△
10	12月	KH中学校	1-0	×
11	12月	S中学校	1-2	○
12	12月	T中学校	0-4	○

(太枠内は県2部リーグチーム)

12試合中 3勝8敗1分
勝率25.0%
敗戦率 66.7%

12試合中 7勝2敗3分
勝率58.3%
敗戦率 16.7%

V 研究成果と今後の課題

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3勝のみで勝率は25%だったが、昨年度から継続してきているトレーニングと新たに課題を設けて実践を開始したトレーニングの成果が現れ始めた10月以降の12試合の勝率は58.3%に上昇した。また、太(字)枠表記内の学校は県中学生2部リーグチームであり、本校よりも格上リーグの相手であるS中学校との対戦に於いては、10月の3-0での負けが、12月には2-1で勝利する結果をもたらした。また、敗戦率も66.7%から16.7%へと、50%も低下させることができた。これらの試合結果からみても昨年から継続している研究や新チーム結成後のトレーニングの成果がこの時期から着実に現れてきているといつてよいと思う。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と、県3部の地域リーグに属している本校は3部(地域)リーグから、県中学生2部リーグへの昇格戦を突破して県2部リーグへ昇格することである。そのためには、今後「サッカー上達の3要素」を今以上に意識させて各トレーニングを実践し、戦術的な視野を個人、チーム共に広げ高めさせる工夫をして、目標達成という課題が克服できるようにトレーニングに取り組ませ、サッカーの競技力向上に繋げたいと考えている。