

1 研究テーマ

**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（大隅中学校）**

本研究は、部活動のサッカーにおける競技力の向上について3年間取り組んできた。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おり、本校もまさしくその現状下にある部活動であった。そこで、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に取り組むことにした。

2 研究目標

具体的な目標として

**「部活動において、どんな生徒の実態であっても県大会レベルの力で他チームと対等に戦える競技力をつけて、県2部リーグへ進出したい」**

という目標を立て、以下のような具体策に基づいて3年間トレーニングに取り組んだ。

**○サッカー上達の3要素向上を図る**

- 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つける。
- ②より高い技能を持つ～トラップ・パス・ドリブル等の基礎技能（技術）力をつける。
- 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。

**そのためのトレーニング**

実践する トレーニング の取り組み	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 基礎技能(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
-------------------------	---

3 研究内容

(1) 体力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
<b>A 朝の体力アップトレーニング</b> （平日の朝～約30分） <small>※全校生徒対象参加自由</small>	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
<b>B 部活動練習中の</b> 体力トレーニング(約20分)	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

(2) 技能トレーニングの実践

技能（戦術力アップ含）トレーニングとして以下のような練習を中心に実践した。

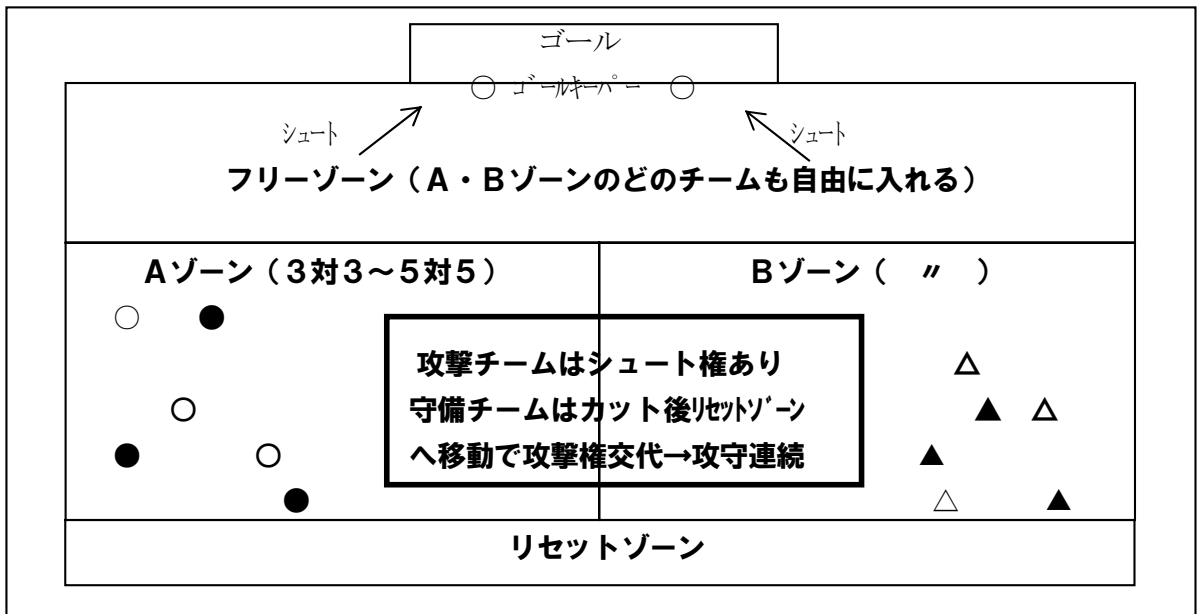
① トラップ&パスカアップトレーニング

**30秒トラップ&パス**

<p>●はマーカー 間は2m（初心者は広げる）</p>	<p>① aでパス→bへダウ→aでトラップ&amp;パス                  ② a→b(c)でトラップ→c(d)へタッチ→パス                  ③ a→d(c)ダウ→bへトラップ→パス</p> <p>向かい合った2人組でバリエーションを工夫して複数セット行う</p>
-----------------------------	--

② 実践型ミニゲーム

**攻守リセットミニゲーム（5～10分等時間を設定して行う）**



時間設定やタッチ数制限、チーム力を変化させる等の条件を工夫して繰り返し実践。

(3) 戦術トレーニングの実践

① 戦術徹底のための約束事確認

**ゲーム戦術を高めるための条件**

- ・ ゲームの流れを予測し相手より先に動き出す
- ・ 相手ボールキープ時のインターセプトのタイミングを考える
- ・ 周りの状況を確認し常にボールに関与する動きをする

上記条件を徹底させるために以下のような約束事を練習、試合時に繰り返し確認した。

**A：戦術徹底のためのチーム内約束事**

**戦術の連携をとるために「声」と「body language (ボディラングエッジ)」で大きく指示を出す！**

## B：サッカー戦術3原則（3要素）の徹底

以下のような戦術3原則のプリントを配布し、常に実践と反省を繰り返した。

「戦術力アップシート」		サッカー戦術3原則(3要素)		大陽中サッカー部
	3原則(要素)項目	原則(要素)その1	原則(要素)その2	原則(要素)その3
オ フ ェ ン ス	1 オフェンスの3原則	攻撃に時間をかけない	オープン(ぬのいない)スペースをつかう	シュートをうてる時は必ずシュート
	2 パス出しの3原則	声(指示)を出してパス	速いグラウンダーのパス	めくらパスをするな! (意図した正確なパスを!)
	3 トラップの3原則	声とbodyでもらいたい位置を示す	止まってもらうな! 動いてもらえ!	次のプレーに応じたトラップ
	4 ゲームMake3原則	周りの状況を事前(常)に見る	次のプレーを考えてキ-タッチ	ゲームの流れを予測して動く
デ ィ フ ェ ン ス	1 ディフェンスの3原則	攻撃に時間をかけさせる	数的有利ディフェンス	正しいマークポジションをとり外へ追い込む
	2 マーク3原則	ゴールを背中の中心におく	ボールより内側に立つ	マーク選手とボールが見える位置にたつ
	3 インターセプト3原則	パスコースを読みパスカット	トラップで浮いたボールに身体を入れトラップカット	ドリブルで足からボールが離れたら身体を入れドリブルカット
	4 ゲームMake3原則	クリアボールは必ず外側へ!	ボールウォッチャーになるな!	ひとりに任せずカバーリング!

### 4 研究の成果及び考察

#### (1) 体力トレーニングの成果と考察

前期の研究(6年前)時に入学した生徒から今期(3年間)の研究までの生徒の体力テストの結果は以下の通りである。

3年時平均値	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ハンド投
H19 入学生	35.0	32.6	44.7	55.8	112.0	7.35	206.5	26.4
H20 入学生	33.6	27.3	43.7	54.6	99.3	7.63	205.1	22.6
H21 入学生	31.1	30.8	44.1	55.6	106.9	<b>7.50</b>	199.5	23.3
H22 入学生	<b>33.9</b>	<b>33.7</b>	<b>44.4</b>	<b>56.8</b>	<b>111.2</b>	7.53	<b>206.8</b>	<b>26.3</b>

※数字の太字は測定値上位の値

1年時平均値	握力	上体	長座	反復	シャトル	50m	立ち幅	ハンド投
H19 入学生	24.5	23.2	41.0	46.0	67.4	8.68	168.2	20.1
H20 入学生	22.8	22.1	38.6	47.3	71.9	8.55	181.3	18.7
H21 入学生	<b>25.3</b>	25.4	<b>41.4</b>	<b>47.6</b>	<b>77.6</b>	<b>8.34</b>	<b>187.7</b>	<b>20.9</b>
H22 入学生	24.7	<b>26.7</b>	39.4	47.3	74.7	8.58	188.0	20.6

サッカー部レギュラー選手平均の3年間の体力の伸びをみてみると、H21年の入学生が1年次の体力はほとんどの項目で高い数値がみられるが、3年次の測定結果をみると、伸び率としては前期3年間体力トレーニングを継続したH19年の入学生が高い傾向にある。また3年次の測定結果の数値はH19年入学生と今期3年間トレーニングを行ったH22年入学生が1位か2位いずれかの高い数値を出していることが分かる。このことから、目標を持ち継続して体力トレーニングを行うことの重要性が分かり、体力トレーニングの実践がその

まま成果として確実に表れるという結果を示すことができた。

(2) 技能トレーニング&戦術トレーニングの成果と考察

1月～5月に開催された大隅半島リーグの結果からトレーニングの成果をみてみた。

県チェスト3部(地域)リーグ		Aパート戦績表(12勝2敗:7チーム中2位)						
チーム名	大隅	N中	O中	K中	H中	K中	A中	T中
大隅		●0-2	○3-2	○5-0	○3-1	○3-0	○4-0	○1-0
		●0-3	○2-1	○3-1	○2-0	○5-1	○5-0	○4-2
N中	○2-0		○9-0	○5-0	○6-0	○3-1	○12-0	○4-0
	○3-0		○8-0	○1-0	○5-0	○5-1	○4-1	○3-0
O中	●2-3	●0-9		●0-2	●0-2	○2-1	○3-2	○2-1
	●1-2	●0-8		○2-1	△1-1	○4-1	○3-0	○3-0
D中	●0-5	●0-5	○2-0		○4-0	●0-2	○4-1	○4-0
	●1-3	●0-1	●1-2		○3-0	○2-0	●1-2	○3-0
H中	●1-3	●0-6	○2-0	●0-4		○2-0	○3-1	△1-1
	●0-2	●0-5	△1-1	●0-3		○2-1	○3-2	△0-0
K中	●0-3	●1-3	●1-2	○2-0	●0-2		●1-5	△1-1
	●1-5	●1-5	●1-4	●0-2	●1-2		●1-2	○2-0
A中	●0-4	●0-12	●2-3	●1-4	●1-3	○5-1		●0-4
	●0-5	●1-4	●0-3	○2-1	●2-3	○2-1		●0-2
T中	●0-1	●0-4	●1-2	●0-4	△1-1	△1-1	○4-0	
	●2-4	●0-3	●0-3	●0-3	△0-0	●0-2	○2-0	

県チェスト3部(地域)リーグを大隅半島内中学生チーム(クラブチーム含)17チームで行った結果である。本校はAパート(8チーム)で準優勝することができた。下位にBパート(9チーム)があり、Aパート上位3チームが県2部リーグへの進出権を得ることになっており、3年間具体的な目標としてきた「県2部リーグへの進出権を得る」という目標を達成することができた。このことや上記リーグ戦の結果を併せて考えても確実にトレーニングの成果は試合結果にも出てきており、研究の取り組みはだいたい満足いく成果が残せたと考えている。

5 研究のまとめ

前期(6年前)からの研究の反省や課題をもって新たに今期(3年間)サッカー部の競技力向上の研究に取り組んだが、その結果はおおむね満足できるものであり、研究の成果は残せたのではないかと感じている。このことから、研究テーマである「部活動においてどんな生徒の実態であっても県大会レベルの力で他チームと対等に戦える競技力をつける」ことは、生徒の実態に応じて目標に沿ったトレーニング方法を工夫し、計画的にトレーニングを継続実践することで、「達成できる」または「それ以上の成果も期待できる」可能性も示せたのではないかと感じている。この成果はサッカー競技だけではなく、どの種目にも応用できることであり、今後、どのような競技に関わることになっても今回の研究で得た経験を生かして競技力向上のための指導に生かしていきたいと考えている。