

## ジュニアサッカー指導法

金谷 恵次

### はじめに

体育を実学と考える。地方大学では、その意味から地元で生きなければならぬだろう。教養課程体育研究室は講演、講話、実技指導の依頼がある。最近では高齢者のために何か指導を、と言う話が増えてきたが、保健所、保健センターからの「肥満者の運動理論と実技」それに教育委員会からの「少年期のトレーニング」について話せという頼みが多い。

筆者は個人的にも地元で何かをとという考え方から、スポーツ少年団に籍を置きサッカー少年と五年間、共に過ごした。本稿はその間、子供たちから指導者が学んだ提案である。

### 底辺のサッカー

サッカーの底辺は広がった<sup>1)</sup>。トップは低迷している<sup>2)</sup>。時期が来れば、このまま待っていれば、日本の活躍が観られるのだろうか。

底辺には底辺としてのサッカーがあるのではないだろうか。底辺をつくる少年サッカーの中にいると、いくつかの疑問が出てくる。

スポーツのルールでは反則であるフライングをしているだけに過ぎないようなところが有る。巷の塾での勉強のように、先に進めておけば良いという考え方らしい。発達段階に即して養わなければならない小学生のトレーニングは、平衡性、巧緻性、敏捷性で表わされる調整力を養う時期である。「動きづくり」「動作の習得」と表現されるものが中心となり、発育の速いこどもで高学年になり急に背が伸び始める頃から、「スタミナづくり」「ねばり強さ」がはじめて問題となる。まして「パワーづくり」「力強さ」<sup>3)</sup>は後のこと。低学年でさえもゲームに負けたといっってはグラウンドを廻されている姿をよく見かける。小学生には、わざわざ走らせなくとも、楽しくて面白くて、長時間動きまわってしまった結果の持久力でよい。スタミナを目的とした単調な走りの必要はないのではないか。

フライングの精神は子どものゲームの進め方にも及ぶ。小学生が中学生のようなゲーム運びをすることを理想と考えているような節もある。小学生の試合なのに面白くない、感動しない試合を見ることが多い。子どもを良く見ていると、その子の性格が解ってくる。心配性の子どもがいる。フォワードをやらせても戻って来てしまう。中盤をやらせても、何時も下がりぎみ。バックに置くと伸びのびプレーする。スウィーパーなら果敢なプレーを見せる。メンバー全員が同じ型のプレーをすることでチームカラーを出すのではなく、小学生のチームでは、それぞれ異なった個性的なプレーをする子どもたちの集まりでカラーが現われるのがよいのではないか。スウィーパーに必要な技術を持っている以前に、スウィーパーとしての性格を持った子供にそのポジションを与えることから出発しなければならないのかもしれない。

学校体育の指導書には「だんごサッカー」を悪いものと決め、如何に「だんごサッカー」から抜け出すかを解いている<sup>4)</sup>。幼児から低学年にかけては、逆に充分「だんごサッカー」を経験させる必要があるのではないか。1986年メキシコワールドカップは馬拉ドーナに明け暮れた感があるが、話題を呼んだシーンは皆「だんごサッカー」から抜け出す時のプレーではなかったか<sup>5)</sup>。トヨタカップ放映の合間のシュートシーン特集にも同じことが言える。「サッカーは格闘技である」と悦に入っているようだが、男性的なスポーツであるという意味ではアメリカンフットボール、ラグビー、アイスホッケーに席を譲らねばならないだろう。烈しいスポーツと理解するよりは、一対一の場面があると読み取りたい。「だんごサッカー」は一対一の連続である。指導者は「だんごサッカー」こそサッカーの原点なのだと、発想の転換をしてもらいたい。

四年生頃からサッカーを始めた子どもたちは、バックスのポジションを与えられると、味方が攻めていてもその場にじっとして押し上げてない。人間の油にどっぷり浸かり身動きできず、野性味など何処にも無い。低学年の子どもたちは試合開始時にはポジションにつくが、キックオフの後には「だんご」になりポジションは無くなる。1点入ると相手のキックオフに備えて自分のポジションへ帰って来る。それで良いのではないか。そんな時期が必要なのではないか。

サッカーの歴史をひと通り迎らせたい。もう一度人間を動物に戻したい。

子どものそばにいる人達は本当に楽しいスポーツの原点を味わわせているだろうか。運動嫌いをはやく作っているようなことはないだろうかと心配である。

スポーツは平等にできている。片方が大人のゴールで一方が子供用のゴールでも、子どもは嬉々として遊ぶ。センターラインがずれていても、風向きが不利でも、不平を言わない。後半になればコートは替わるし、どちらが先取るかは「ジャンケン」で決めている。

子どもたちを指導する時、スポーツの本質である平等を何処に向けたらよいのだろうか。練習の機会、子どもにはチャンスと言った方が解り良いが、ボールに触れる機会を平等に与えてやりたい。上手と思われている子が試合に出されれば増々上手になるだろうし、下手と思われている子は試合に出されなければ、何時までたっても浮き上がれない。トーナメント大会での勝利ばかりに目を向けていないで、ゲームに出る機会を平等にできるような親善試合を組み、試合後、握手の機会をつくってもらいたい。試合後折角引き分けで握手のチャンスが生れたのに、P. K. 戦で勝負をつけるトーナメントだけが目標だろうか。ペナルティマークからのキックなど、サッカーのほんの一部の技量にしかすぎないものだ。

先に底辺は広がったと書いたが、人数を多く集めるのは良い選手を探す為の手段としてでしか考えていないと思われるような子どもたちの扱いを見聞きする。その結果野球で見られる、球拾いが「ファイトー」と声する練習場面と同じ風景が出現してしまっている。

確かに指導者は人数が多くて、とまどっている。仕方なく、昔の子供の集団のように折角上下の学年が入りまざって集まっているのに、わざわざ学年別に編成して指導している。最近の学生たちが、喫茶店に入ったのに話もせず別々に、漫画や週刊誌を読んでいるのに似ている。

多人数の子どもにボールを平等に触れさせ、次から次へと目先を変え低学年にも飽きずに練習が進み、説明なくとも自然に望ましい動きが出てきて、この時期に望まれるバランスの良さや身のこなしのすばしこさや器用さを養う練習法をと、試行錯誤した幾つかを提示したい。ドリブルとボール廻しに限ったが、極言すれば、小学生のサッカー指導はドリブルとパスだけで良く、あとはゲーム上の必要から後からついてくると考えても良い

のではないか。キーパーをはずしてのサイドキックでのシュートを理想と  
考えたい。

狭い所で多人数を。当然ゴールはない。今回紹介する練習を行っている  
と、子どもたちはシュートに飢え、グラウンドへ早く来て練習前に、あるい  
は残ってのシュート練習が見られるようになる<sup>9)</sup>。また対外試合の前のそ  
の時々選ばれたメンバーのシュート練習に羨望の目を向ける。

指導者の罵声、親の豪語の中、子どもたちは自由に跳び廻る。

何故、子どもたちにスポーツなのか。何故、子どもたちにサッカーなの  
か。ゲームの中には創造の場がいくらでもある。これから子どもたちに  
求められている独創性のトレーニングの場として、子どものスポーツを、  
子どものサッカーを考えられないだろうか。そういった視点に立つと、教  
え過ぎが憂慮されてくる<sup>7)</sup>。

エースは「ぴったりマーク」を受ける。抜け出る方法を教えれば、また  
困った時教えを請う。指導者はじっと見つめ、抜け出るところを見届けて  
やるのが仕事のような。ゲーム中、オフサイドトラップをコーチの声で仕  
掛けけることなど論外である。

教え過ぎは技術指導にもしつこい。説明は沢山出版されている少年サッ  
カーのための技術書に任せて、自由にグラウンドを走らせたい。指導者はグ  
ラウンドのラインと同じように、子どもたちをとり巻く環境のひとつにすぎ  
ない。

### 練習法 30撰

図の中で○-印はプレイヤーとその位置する向きを、→印はプレイヤ  
ーの動きと方向を、~~印はドリブルあるいはトラッピングを、----→印は  
ボールの動きと方向を表わす。

#### 練習法 (1) 一, 二, 三でインサイド

一二三, 一二三と数えながら右足左足右足, 左足右足左足と踏み, 「いち」  
で右足インサイド, 次の「いち」で左足インサイドでボールに触れ, から  
だをジグザグしながらドリブルして進む。

#### 練習法 (2) 一, 二, 三でアウトサイド

一二三，一二三と数えながら右足左足右足，左足右足左足と踏み，「いち」で右足アウトサイド，次の「いち」で左足アウトサイドでボールに触れ，からだをジグザグしながらドリブルして進む。特に「さん」で大きくステップする。

練習法（3） 一，二，三，四でインサイド，アウトサイド

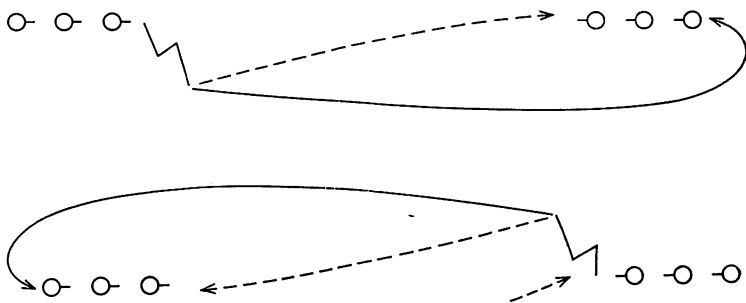
一二三四，一二三四と数えながら 右足左足右足左足と踏み，「いち」で右足インサイド，次の「いち」で同じ右足のアウトサイドでボールに触れ，からだをジグザグしながら右足だけでドリブルして進む。左足のインサイド，アウトサイドでも，同じように練習する。

練習法（4） 一，二でインサイド，アウトサイド

一二，一二と数えながら右足左足と踏み，「いち」で右足インサイド，次の「いち」で同じ右足のアウトサイドでボールに触れ，リズムカルに右足だけでドリブルして進む。左足のインサイド，アウトサイドでも，同じように練習する。

練習法（5） ワントラッピングパス

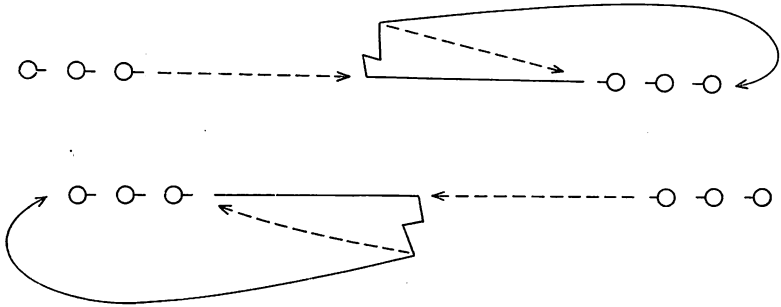
二組に分かれて対列し，トラッピングを一度して向かい側にパスを出し，渡した側の後につき順番を待つ。ボールを受けた者は同じようにプレーして反対側につき，連続して練習する。



練習法（6） 迎えに出る

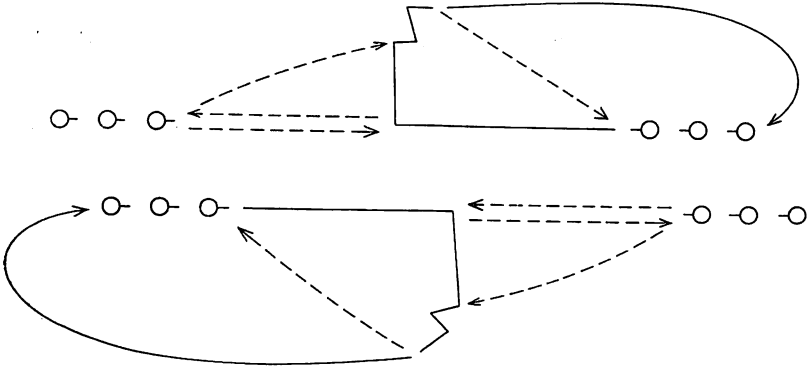
二組に分かれて対列し，真中へ迎えに出て，相手側からのボールを受

け、トラッピング後自分の側の列にボールを渡し、その列に戻る。次にボールを出した反対側の列の者が真中に出て来てボールを受け、トラッピング後、自分の側の列にボールを渡し、その列に戻り連続して練習する。



#### 練習法 (7) 迎えに出てバックパスしてから

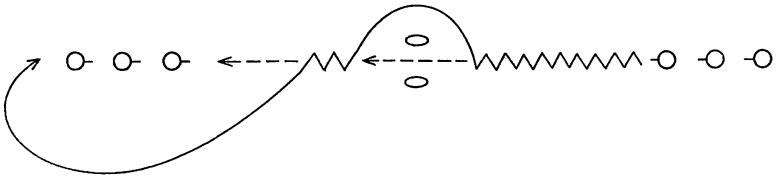
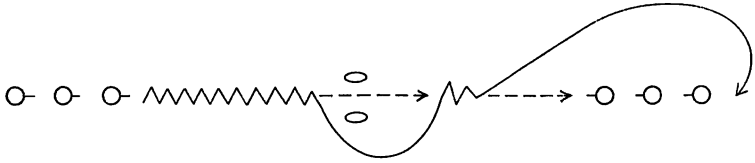
二組に分かれて対列し、真中にボールをもらいに出、一度バックパスをして、再びボールを左右どちらかへ走って受け、トラッピング後、自分の側にボールを渡し列に戻る。次にボールを出した反対側の列の者が真中にボールをもらいに出て同じようにプレーし、連続して練習する。



#### 練習法 (8) 股潜し

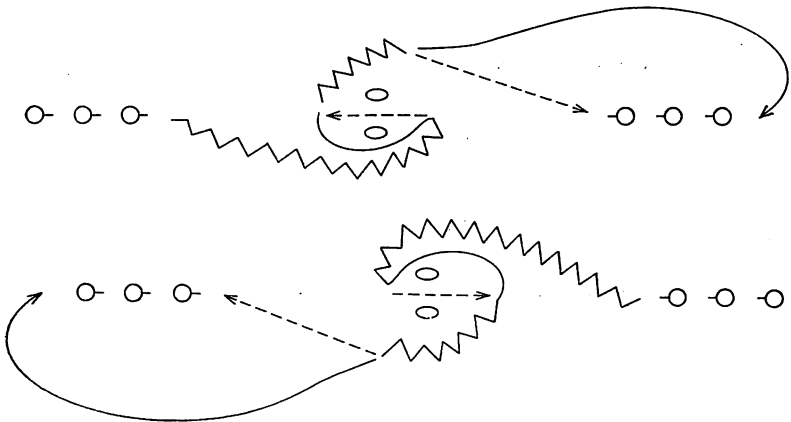
二組に分かれて対列し、どちらか一方から一人出て真中に開脚して立つ。一方からドリブルして行き立っている者の股間にボールを通し、裏側に入って再びボールを取り、反対側にボールを渡し、その列の後ろにつく。

ボールを受けた者は同じようにドリブルして出て行き、立っている者の股間にボールを潜し、再びボールを取って反対側に渡しその列の後につき、連続して練習する。真中に立つ者は適宜交替する。



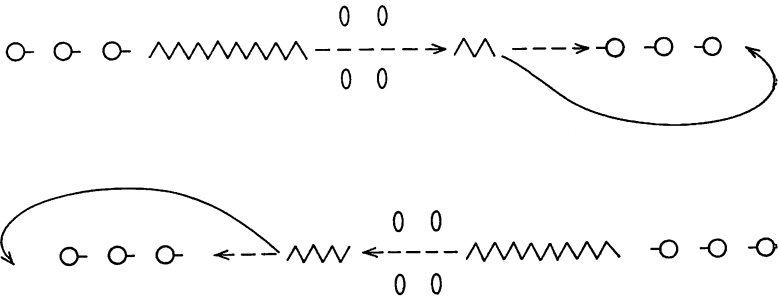
#### 練習法(9) 逆股潜し

二組に分かれて対列し、どちらか一方から一人出て真中に開脚して立つ。一方からドリブルして行き立っている者を追い越してからふり向き、立っている者の股間にボールを通し、再びボールを取り、また立っている者を追い越してボールを反対側に渡して、その列の後につく。ボールを受けた者は同じようにプレーして反対側につき連続して練習する。真中に立つ者は適宜交替する。



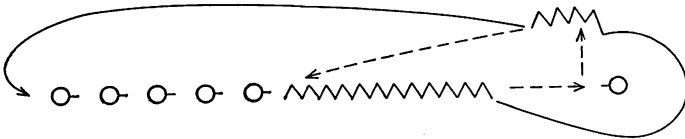
練習法 (10) 飛び越し

二組に分かれて対列し、どちらか一方から一人出て、真中に四つんばいになる。一方からドリブルして行き、四つんばいになっている者の下にボールを通し、上を飛び越えて再びボールを取り、反対側にボールを渡し、その列の後につく。ボールを受けた者は同じようにプレーして反対側につき連続して練習する。真中に出る者は適宜交替する。



練習法 (11) リーダーをひと廻り

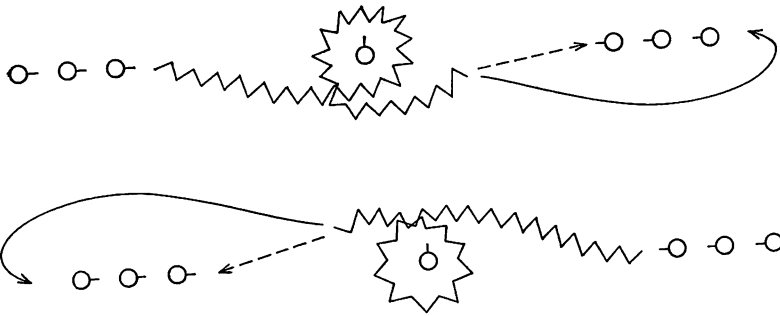
リーダーを立て列をつくる。リーダーに向かってドリブルして行き、パスを出し、リーダーをひと廻りする。廻っている間にリーダーが横に出したボールを取り、列にボールを戻して後につく。順次リーダーに向かってドリブルして、連続して練習する。立つリーダーを適宜交替する。



練習法 (12) ひと廻り

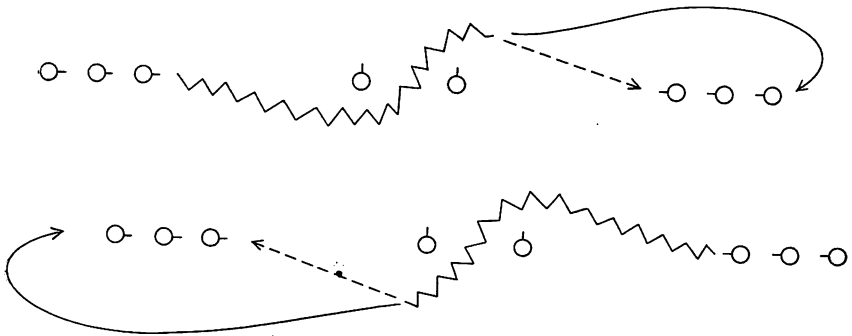
二組に分かれて対列し、どちらか一方から一人出て真中に立つ。一方からドリブルして行き、立っている者を右廻りあるいは左廻りでドリブルし、反対側にボールを渡し、その列の後につく。ボールを受けた者は同じようにプレーして反対側につき連続して練習する。真中に立つ者は適宜交替する。





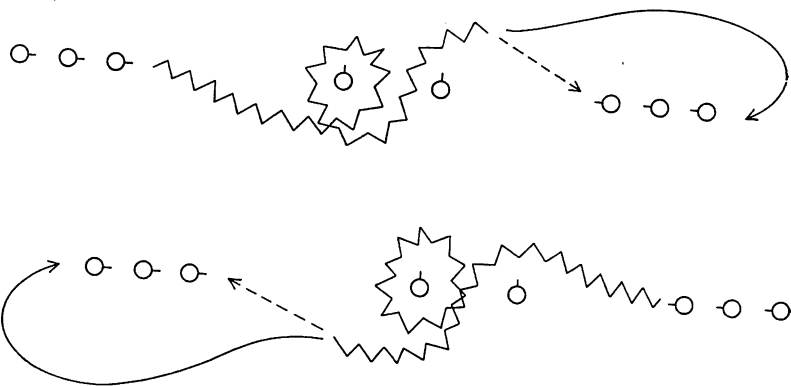
### 練習法 (13) 二人立ち

二組に分かれて対列し、中に二人立たせる。一方からドリブルして行き、二人の間を右から、あるいは左から入り込み、抜け出て反対側にボールを渡して、その列の後につく。ボールを受けた者は同じようにプレーして反対側につき、連続して練習する。中に立つ者は適宜交替する。



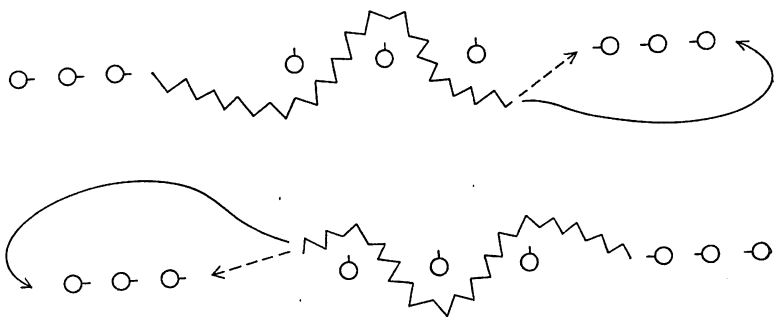
### 練習法 (14) 二人立ちどちらかひと廻り

二組に分かれて対列し、中に二人立たせる。ドリブルで二人の間を抜ける時、立っている二人のどちらか一人のまわりを廻って反対側にボールを渡して、その列の後につく。ボールを受けた者は、同じようにプレーして反対側につき、連続して練習する。中に立つ者は適宜交替する。



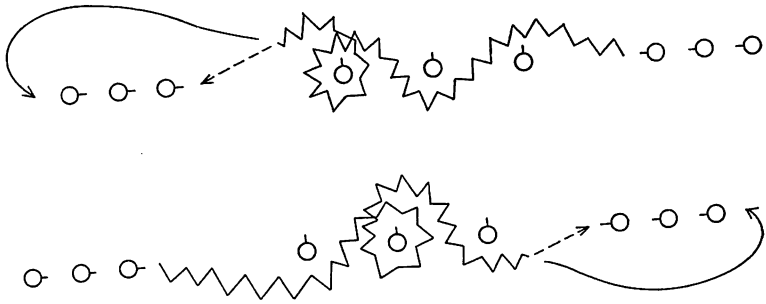
### 練習法 (15) 三人立ち

二組に分かれて対列し、中に三人立たせる。一方からドリブルして行き三人の間をジグザグして抜け出し、反対側にボールを渡してその列の後につく。ボールを受けた者は、同じようにプレーして、反対側につき連続して練習する。中に立つ者は適宜交替する。



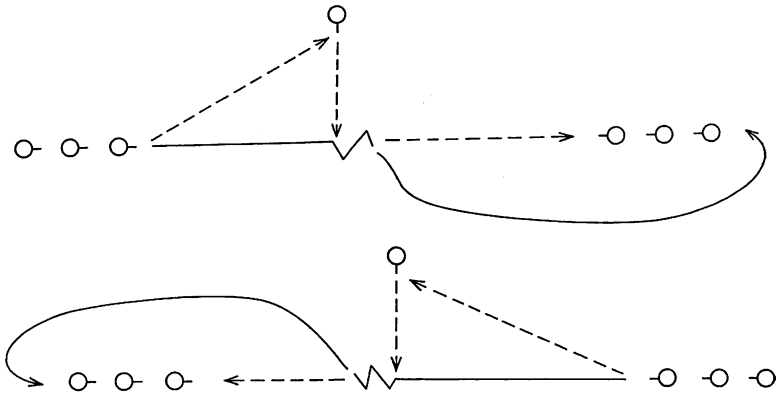
### 練習法 (16) 三人立ちどこかでひと廻り

二組に分かれて対列し、中に三人立たせる。一方からドリブルして三人の間をジグザグして抜け出る時、立っている三人のうち、どちらか一人のまわりを廻って反対側にボールを渡し、その列の後につく。ボールを受けた者は、同じようにプレーして、反対側につき、連続して練習する。中に立つ者は適宜交替する。



### 練習法 (17) 一人壁

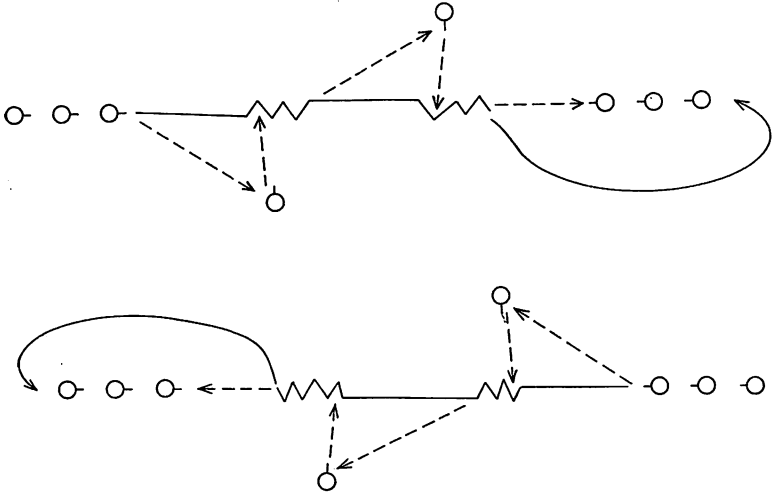
二組に分かれて対列し、リーダーが二等辺三角形の頂点になるような位置に立つ。ボールを斜め前のリーダーにパスし、帰って来るボールを直進して取り、反対側に渡してその列の後につく。ボールを受けた者は、同じようにプレーして反対側につき、連続して練習する。リーダーは適宜交替する。



### 練習法 (18) 二人壁

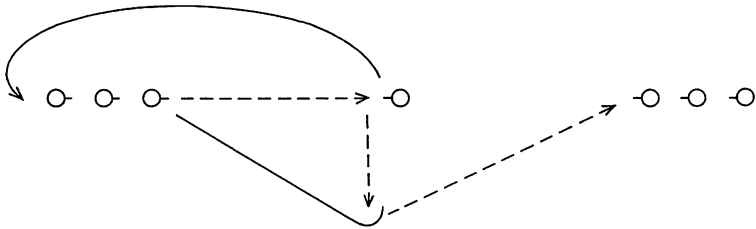
二組に分かれて対列し、リーダーが二人斜め前に交互に立つ。ボールを斜め前のリーダーにパスし、帰ってくるボールを直進して取り、次に反対側の斜め前に立つリーダーにパスし、帰ってくるボールを直進して取り、反対側に渡し、その列の後につく。ボールを受けた者は、同じようにプレ

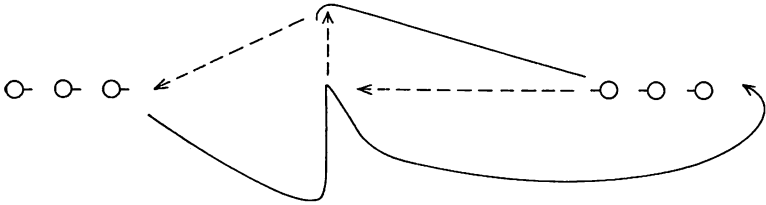
ーして反対側につき，連続して練習する。リーダー及びリーダーの立つ位置を適宜交替する。



練習法 (19) 菱形パス

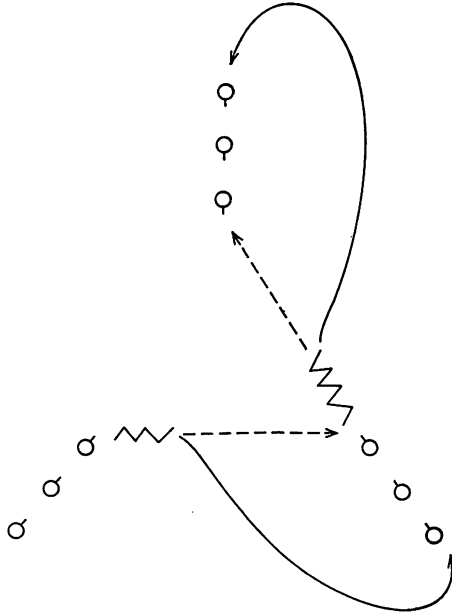
二組に分かれて対列し，予め反対側から中央に出ている者にパスを出し，右へ走る。中央からパスを受け，反対側にボールを渡す。その後中央に入りボールを渡した者からのリターンパスを受け，右に走ったその者にボールを返してプレーを終り，反対側の後につく。予め反対側から中央に出た者はパスを出して終了となるが，以後は同じようにプレーして連続して練習する。走り出る方向は適宜交替する。





### 練習法 (20) 三角パス

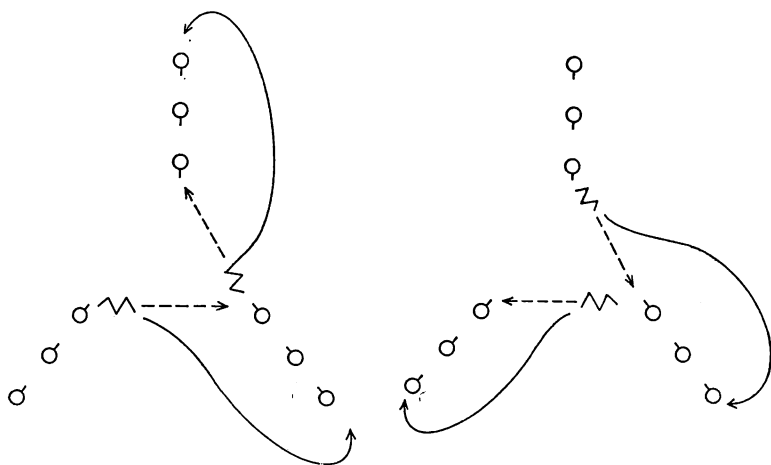
三組に分かれ、三角形で列をつくる。ドリブルあるいはトラッピング後、隣の列へパスを出し、その列の後につく。右廻りと左廻りを練習し、ボールも一個から二個へと増す。



### 練習法 (21) V字パス

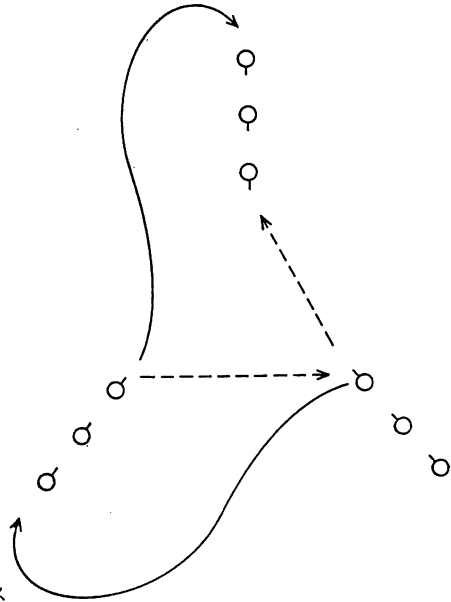
三組に分かれ、三角形で列をつくる。トラッピング後あるいはダイレクトで隣へパスを出し、その列の後につく。ボールを受けた者はトラッピング後あるいはダイレクトで次の隣の列へパスを出しその列の後につく。次にパスを受けた者は三角形に廻らず、パスを出された列の方へボールを出

しその列につき、ボールとプレイヤーとがV字のように移動して、連続して練習する。



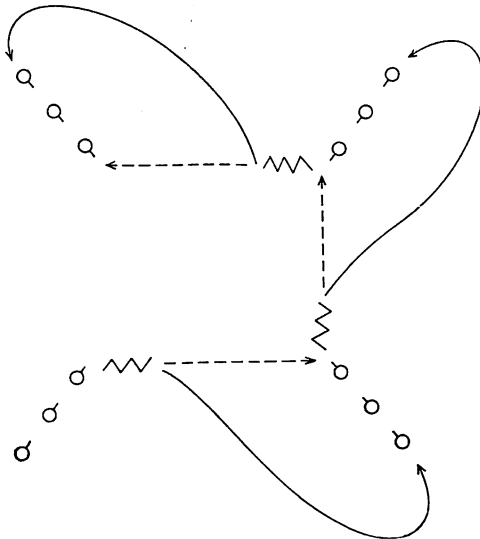
### 練習法 (22) 逆走り三角パス

三組に分かれ、三角形で列をつくる。トラッピング後あるいはダイレクトで隣へパスし、パスを出さなかった側へ走って後につく。右足でボールを右へ出して左へ走ると、ボールは左廻り、人は右廻りとなる。逆廻りに練習を交替すると、左足でボールを左へ出して右へ走るから、ボールは右廻り、人は左廻りとなる。ボールは一個から二個へと増す。



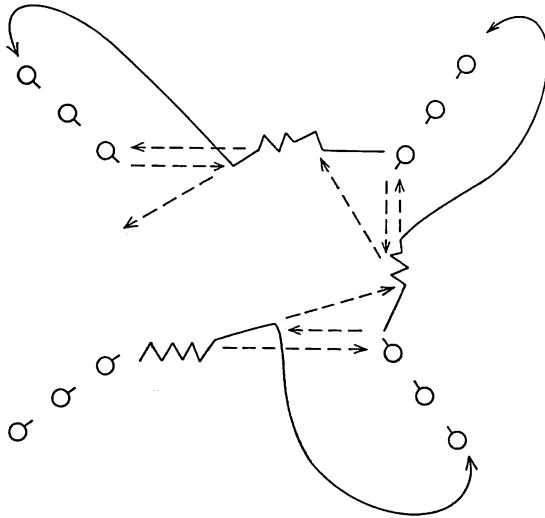
練習法 (23) 四角パス

四組に分かれ、四角形で列をつくる。ドリブルあるいはトラッピング後、隣の列へパスを出し、その列の後につく。右廻りと左廻りを練習し、ボールも一個から二個、三個、四個と増す。



練習法 (24) バックパスする四角パス

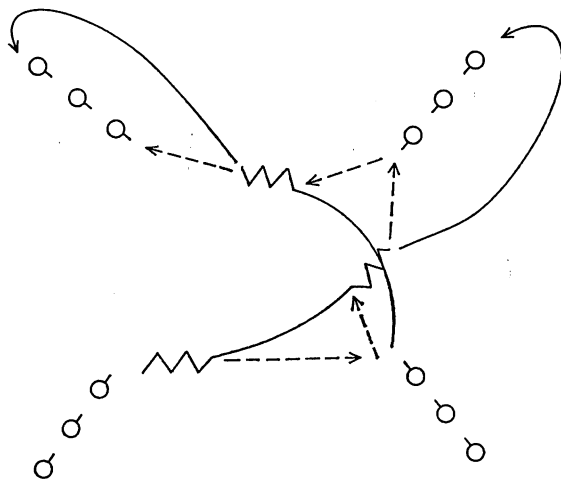
四組に分かれ、四角形で列をつくる。ドリブルあるいはトラッピング後、隣の列へパスを出し、その列からバックパスを受ける。列からバックパスをした者が、隣の列の方向へ走り出るので、そこへパスを出し列の後ろにつく。走り出てボールを受けた者は隣の列へパスを出し、バックパスを受け、バックパス後、隣の列の方向へ飛び出した者へパスを出し、列の後ろにつき、連続して練習する。右廻りと左廻りを練習し、ボールも一個から二個、三個へと増す。





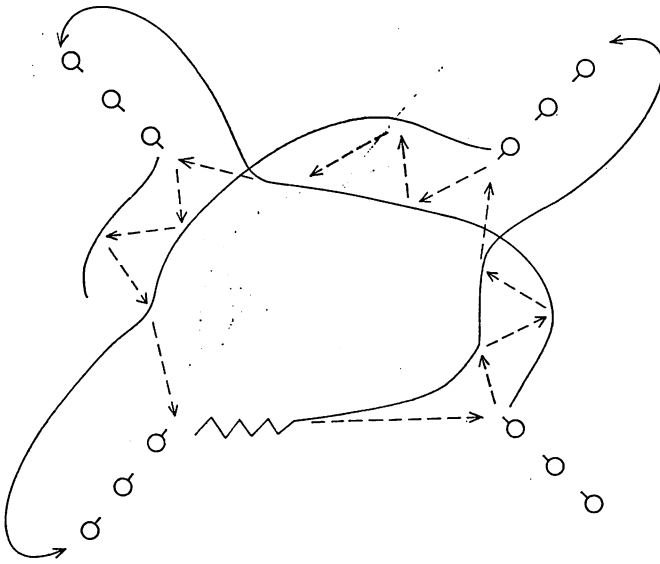
## 練習法 (25) スクエアパス

四組に分かれ、四角形で列をつくる。トラッピング後あるいはダイレクトで隣の列へパスを出し、曲線で走り、リターンパスを受け、トラッピング後あるいはダイレクトで対角線の列へパスを出し、その列の後につく。リターンパスを出した列の者は曲線で走り出て、隣の列からのボールを受け、対角線の列へパスを出し、その列の後につき順次連続して練習する。対角線へ移動するので、対角線同志の人数を同じとし、右廻り、左廻りを練習し、ボールも一個から二個へと増す。



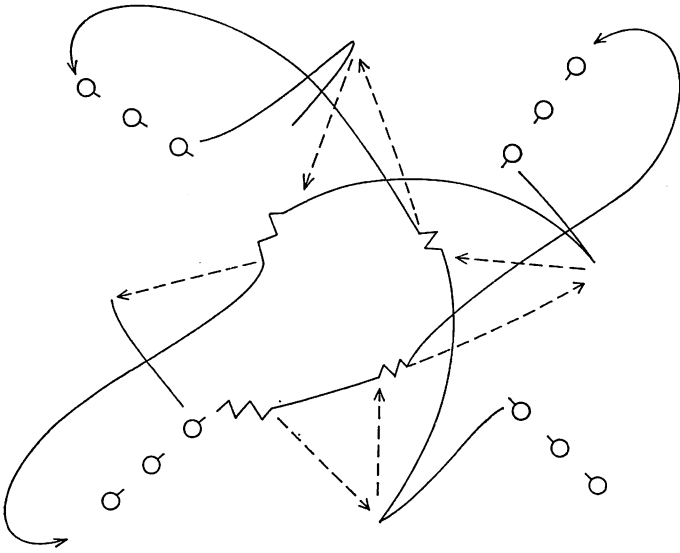
練習法 (26) 一度パスするスクエアパス

四組に分かれ、四角形で列をつくる。トラッピング後あるいはダイレクトで隣の列へパスを出し、曲線で走り、リターンパスを受ける。平行して走り出るリターンパスを出した者と再びパスを出し合い、対角線の列へパスを出してその列の後につく。次に平行に走り出てパスを出し合った者が、その隣の列からのボールを受け、パスを出し合い対角線の列へパスを出し、その列の後につき順次連続して練習する。右廻り、左廻りを練習する。



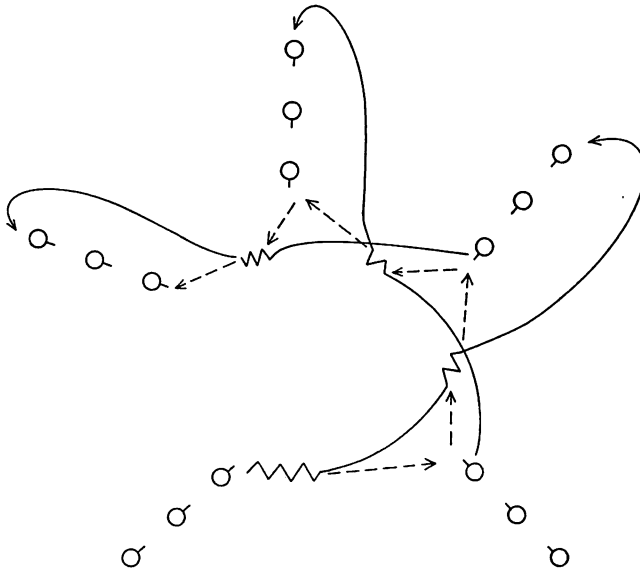
### 練習法 (27) 迎えに出るスクエアパス

四組に分かれ、四角形で列をつくる。隣の列の者が四角形を  $45^\circ$  回転させた頂点の位置になるところへ迎えに出てボールを受け、リターンパスを出す。リターンパスを受けた者は次に迎えに出た対角線の列の者にパスを出し、対角線の列の後につく。ボールを最初に迎えに出た者は、二番目に迎えに出た者からのボールを受け、三番目に迎えに出る対角線の列の者にボールを出し、その対角線の列の後につき順次連続して練習する。右廻り、左廻りを練習する。



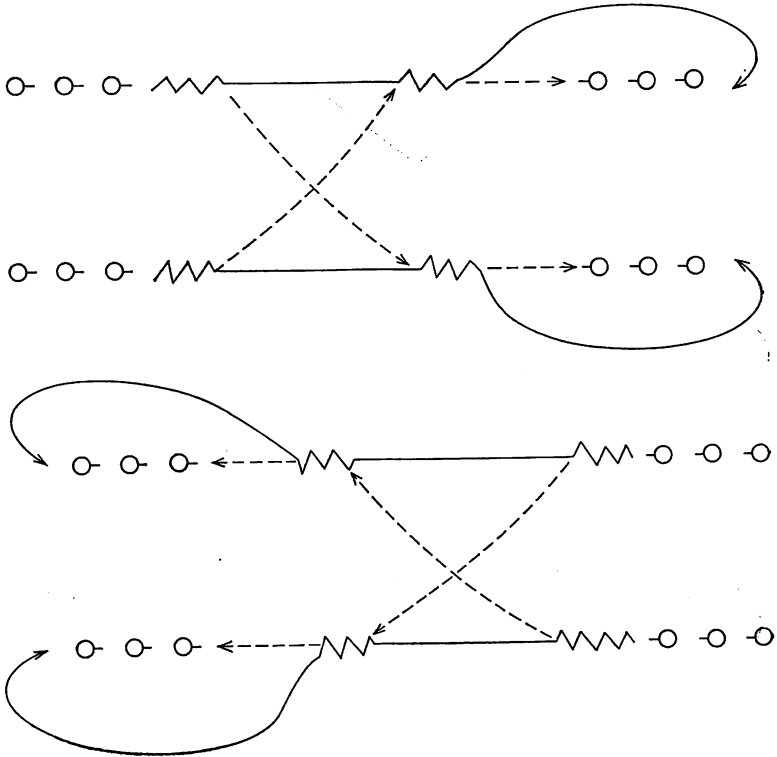
## 練習法 (28) 星パス

五組に分かれ、五角形で列をつくる。トラッピング後あるいはダイレクトで隣の列へパスを出し、曲線で走り、リターンパスを受け、トラッピング後あるいはダイレクトで次の隣の列へパスを出し、その列の後につく。リターンパスを出した列の者は曲線で走り出て、隣の列からのボールを受け、その次の列へパスを出し、その列の後につき順次連続して練習する。右廻り、左廻りを練習する。ボールも一個から二個、三個と増す。



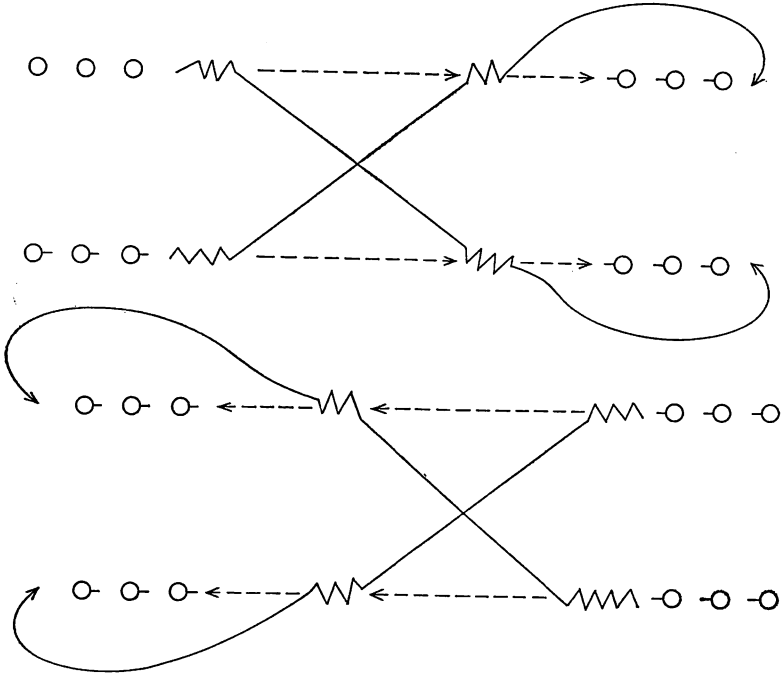
## 練習法 (29) Xパス

四組に分かれ、二列に対列する。片側から、それぞれボールをトラップング後斜め内側に出し、前に走ってお互ボールを受け、反対側の前の列にボールを渡して、その列の後につく。ボールを渡された者は、同じように斜め内側にボールを出し合い、前に走ってお互ボールを受け、反対側の前の列にボールを渡し順次連続して練習する。



## 練習法 (30) 人間Xパス

四組に分かれ、二列に対列する。片側から、それぞれボールをトラップ後、前を出し斜め前へ走って、お互ボールを受け反対側の前の列にボールを渡してその列の後につく。ボールを渡された者は、同じように前にボールを出し合い、斜め前へ走ってお互ボールを受け、反対側の前の列にボールを渡し、その列の後につき連続して練習する。



## おわりに

サッカーの経験者は、いままでの伝統的な練習法を忘れ、プレー経験のない指導者は、子どもたちのゲームぶりを見て、次に必要なものは何かを考えればよい。子どもたちを見る眼さえあれば、子どもたち自身が次に何を教えてくれと示してくれる。「先生、きょうゲームする？」と繰り返す低学年に教えられ、ゲームを段取ることが指導者の役割となってきた。ゲームの指導については別の機会とするが、自主、自発を大切にした仲間同志のゲームからリーダーが育つ。その源は昔あった野球の三角ベースにあ

るようだ<sup>9)</sup>。指導者の仕事は如何に子どもの内発性を高めるかということだろう。

きょうも子どもたちは、相手キーパーの弾いたボールに味方同志ぶつかりながら詰め寄っている。

〔注〕

- 1) 1986第10回全日本少年サッカー大会予選参加 6663チーム
- 2) 1986第10回アジア大会サッカー  

対ネパール	5-0勝
対イラン	0-2敗
対クウェート	0-2敗
対バングラデシュ	4-0勝

日本準々決勝進出ならず
- 3) 宮下充正 1982暮しの手帖78  

「子どものときの運動が一生のからだをつくる」で「動作の習得」「ねばり強さ」「力強さ」

浅見俊雄 1985スポーツトレーニング「発育期のスポーツ活動の現状と問題」で「動きづくり」「スタミナづくり」「パワーづくり」
- 4) 1985サッカー系教材の指導のコツ「ダンゴ状態を解消する指導のコツ」
- 5) 1986埼玉県民だより10月号  

1979ワールドユース日本大会第一戦アルゼンチン対インドネシア戦でキャプテンとして登場したマラドーナを「前半十八分、マラドーナはゴールまで三十メートルの地点から華麗なフェイントで相手守備陣を振り切り、ゴールキーパーもかわしてシュート。速く変化に富んだドリブルに観衆は魅了された。」と当時を回想
- 6) 与那城ジョージ 草サッカーは最高のコーチ「日本の子どもたちはサッカーを楽しんでいるか」で「日本の小学生は練習が終るとみんな帰ってしまう。」とブラジルとの差
- 7) 武藤芳照 1985スポーツサイエンス Vol. 4 No. 12 子どものトレーニング障害「大人のかかわりすぎ」で「教えすぎること」
- 8) セルジオ越後 1986アマスポーツ界めった斬り「野球のスタートには三角ベースが有効」

「参考文献」

- (1) 1984新版チャナディのサッカー 宮川毅訳 ベースボールマガジン社