

イタリア少年サッカーの育成方法

【ベースボールマガジン社】発行月刊誌サッカークリニック
2000年5月号、6月号連続掲載記事
天野泰男著

まえがき

平成11年11月24日から30日まで、兵庫県多可郡サッカー協会より派遣された有田、祐尾の若手コーチ、コーディネーター役天野がイタリアサッカー協会が直接運営するサッカー学校、¹チェントロスポルティオアクアチエーサ(ローマ)で少年育成についての講習を受けた。

ヨーロッパの強国の中で比較的体格にめぐまれないイタリア人が選手育成においてさまざまな試みや研究を行いその中で確立された指導法がある。戦術的に優れ、ファンタジアあふれるプレーを目指す選手育成は日本人にも役に立つものと思う。

1. イタリア少年サッカーの概要～イタリアサッカー協会少年育成責任者オッタビオ氏の話から～

イタリアでは6歳から16歳の選手が65万人登録され、8千のクラブ組織が存在し、3万のチームがある。そのうちの2千200のクラブは少年指導を専門に行っている。また、6歳から12歳までサッカー普及を目的としたサッカースクールは6千ある。この中で全てイタリア協会の資格を持ったコーチ2万人が指導を行っている。

現在イタリアのサッカーは、次ぎの大きな2つの問題を抱えている。

Ⅰ セリエA、Bで外国人プレーヤーが多い。

Ⅰ 親が自分の息子達に期待しすぎている。

外国人プレーヤーが多いと言う事はイタリア人が試合に出るチャンスが少なくなってしまう。最近セリエBでも外国人のプレーが認められるようになり、18歳 - 20歳の有能なプレーヤーがセリエCでプレーしなければならないという現状がある。この年代の優秀な選手はセリエAでプレーしなければならぬのに、このような原因で若手選手が育ちにくい環境となり、イタリア人選手のレベル低下を招いている。ワールドカップで優勝できない原因のひとつであると考えている。

もう一つは直接青少年に関わる問題であるが、過大な親の期待である。親は莫大なお金を稼ぐセリエAの選手になってもらいたいと息子に期待する。このため幼少の頃から専門的な指導を親自身で行ったりコーチに求めてしまう。中学年代に教えるような事を小学生の低学年に教えたりして子供はサッカーからストレスを受けるようになっている。この事が原因で16歳でサッカーをやめる数は3万人に上る。

これらの問題を解決する為にイタリアサッカー協会はアクアチエーサで実際に6歳～12歳の子供約450人集め専任コーチが選手育成プログラムを研究しながら、親の教育も含めて少年にどのような環境を与えるのが良いかを模索している。

2. 少年サッカーの統一指針

協会が定める少年サッカーの指針は表-1の通り。

この中でアクアチエーサの研究から将来的にはゴールの大きさと試合の人数は、6 - 8歳で4.5 × 6(m)、8 - 10歳で5 × 1.8(m)、10 - 12歳で5.3 × 2(m)として9対9に移行していきたいと考

¹ イタリアサッカー協会が全国で唯一直接運営するサッカースクール。オリンピック委員会の施設の中にありスポーツの研究を行っている。ローマの中心から北へ車で約10分。アクアチエーサとは地名。

えている。(表中括弧書きの数値)これは発育に応じてシュートの正確性を高めさせたり、サッカーの面白さを引き出させるために理想とされる数値である。

この年代の子供たちに試合を単なる勝敗ではなく、「選手育成のための手段」と位置づけるために様々な工夫がなされている。例えば6-8歳では公式戦と平行して得点を競う技術練習がなされる。試合に出ていない選手同士が決められたコースをドリブルで何周できるかなどのエクササイズが行われ、このポイントが試合のスコアに加算される。また、10-12歳の試合ではサブメンバーを含めて全員を試合に出すとリーグ戦での勝ち点がプラスされる。具体的には前半に出ていない選手全員を後半にプレーさせ、交代選手が全ての時間プレーする事によってこの勝ち点が得られる。1チームがだいたい多くても15人で選手レベルも日本と比べ均等化されている環境のイタリアだからこそ出来ることかもしれないが、こういった工夫により多くの選手が試合に出られるように制度面からの配慮がうかがえる。

表 1

年齢	名称	試合の人数	試合の時間(分)	コート大きさ(m)	ゴールの大きさ(m)	ボールの大きさ
6-8	PRIMI CALCI	5対5	10~12×2	30×20	4×2 (4.5×1.6)	3号球または ² トリアルボール
8-10	PULCINI	7対7	20×2	68×52.5	4×2	4号
		9対9	25×2	72×40	4×2 (5×1.8)	
10-12	ESORDIENTI	11対11 (9対9)	25×2	105×68	大人と同じ (5.3×2)	4号
12-14	GIOVANISSIMI	11対11	40×2	105×68	大人と同じ	5号
14-16	ALLIEVI	11対11	40×2	105×68	大人と同じ	5号

()は将来移行していききたい理想的な数値

3. アクアチェトーサのトレーニング計画

トレーニング計画は、1年の計画、3カ月の計画、1日の計画にわかれる。

1年の計画

トレーニングを次の5つに分類する。

1 感覚調整力(6-12歳でとても大切なトレーニング)

これはあまり日本にはあまりない概念で簡単に説明するのは難しいが、体で感じたり(五感全て)したものをプレーとしての出力を調整する能力である。サッカーではいろんな状況に応じてのプレーが求められる。このプレーは単にキックの技術とかではなく身のこなしや予測といった体全体を調整することである。少年期では特にこういった感覚を養うことがとても大切と考えられている。この中に含まれるものとしてコンビネーション(トラップからシュートのように違う技術を連続して行うなど)、ディフェンシアアチオーネ

² イタリアサッカー協会が少年育成の為に開発した特殊なボール。ゴム製で柔らかく良く飛ば、ヘディングを怖がらせない、視野を広める、感覚調整力を高める。重さは普通のボールと同じ。トリアル社製。

(状況に応じて力加減などを調整する能力)、バランス(いろんなバランス能力)、空間認知(方向感覚など時間、空間、距離に関する認知能力)、リアクション(反応)、適合と変化(一瞬の急激な変化に対する適応能力)、リズム、柔軟性などがある。

Ⅰ 技術練習(少年期には大切なもの)

単なる反復練習だけでなくなるべく状況が変化する中で発揮できるように工夫される。

Ⅰ 局面の戦術

グループ戦術にあたる。チーム全体ではなく、攻撃や守備、中盤や守備ゾーンなど目的に応じて局面を設定して行う練習。ミニゲームなども含まれる。

Ⅰ 試合

その年代の試合人数で行われるゲームのこと。アクアチェトーサの練習計画の時間配分では土、日曜日の公式戦や練習試合などは含まれていない。

Ⅰ 体力

感覚調整力に含まない体カトレーニング。スピード、持久力、瞬発力、パワーなど。

ただし、6-12歳ではなるべくボールを使ってサッカーのプレーに近い形で行わせる。

まずこの5つの要素を年間何分行うかを定める。これを定めるために、5つの要素の年代別比率を決める。この比率は年代の特徴に応じて何が一番重要視されるかなど今までの研究の結果算出されたものである。表-2は1996-97年のアクアチェトーサの各年代別比率である。たとえば6-8歳では年間90時間の練習を行う。これは1回の練習時間90分に年間練習回数60回を掛けたものである。これを1日の練習に振り分けていくのだが、この比率がそのまま1日の練習の比率になるわけではない。

さらに、この分類とは別にプレーを次の4つの要素に分けて考えている。

(ア) 走ること

これはボールを持っていない場合と持っている場合が考えられる。ボールを持っていないときの走りは単に走り方を改善するということもあるが、例えばバックステップとかサイドステップ、クロスステップなどのステップワークで走るもの、一度違う方向に動いておいて突然方向を変え動くといった「マークをはずす」ような動き方も含まれる。さらに、2人や3人でまったく同じ動きをしたり、対称の動きをしたりすることもある。ただ後で述べる**(エ) ポジションの移動(ポジショニング)**と違って戦術的な要素は含まれない。ボールを持っているときの走りはほとんどボールコントロールということになる。ただ、これは戦術的にどんなボールコントロールをするかとか(つまり敵選手が右にいるから左に運ぶとか)ドリブルで抜いていくかとは離して考える。イタリアでは敵選手なしで行うボールの運びをボールコントロール、敵選手を抜いていくボールの運びをドリッピングと明確に分けている。

(イ) ボールを送る、移動させる

パス、ヘディング、ボールコントロール、ドリブルなどがこれにあたる。単に技術としてではなく「いつ」、「どんな技術を使って」ボールを送るかという戦術的なものが含まれる。例えば

クロスボール、スルーパスなどラストパスをイメージしたものなど様々な状況でシュートに結びつけるためのプレーなど。また、(ア)の「走ること」のボールを持つてのプレーとは区別して、戦術的要素を含んだボールコントロールやドリブルが含まれる。

(ウ) ボールを受けること

いわゆるトラップだが、敵選手がいる状態で「方向」や「どのタイミングで」など状況に応じた戦術判断を伴うものなども含まれる。

(エ) ポジションの移動(ポジショニング)

これは「走ること」とは違って、戦術的な選手の移動がポイントとなる。例えばスペースに向かってボールが出る状況で移動するとき「いつ走るのか」、「どれくらいのスピードで走るのか」、「どこでボールを受けると有効か」などあらゆる戦術的な要素を含んだ移動のことである。実際の練習ではこの(ア)から(エ)の動きの要素と先に説明した 体力 技術 局面の戦術 感覚認知 試合を関連付けさせて行っている。

3カ月の計画

1年をさらに10 12月、1 3月、4 6月の3期に分ける。第1期はバカンス明けで体力の回復が必要なので体力的要素を多くするとか、第3期は公式戦が多いので戦術的要素を多くするとか配分を考える。

1日の計画

1年の計画、3カ月の計画での比率を考慮しながら1日の練習の時間配分が決定される。

アクアチェーターサでは1歳ごとの年代でこの比率が微妙に異なり綿密な練習計画によってトレーニングが行われている。練習計画の元になるのは表 - 2のような時間配分と試合である。試合で勝つことが最終目標ではないが、コーチの練習成果を確かめるものとして試合がある。コーチは週末に行われる試合でトレーニング成果がどう現れたか数値ではかれないものを見なければならぬ。

テスト

アクアチェーターサでは1年に4回テストを行っている。1回目は10月のシーズンが始まる時、2 - 4回は各3期の終わりである。テストの内容は体力テストとスキルテスト。トレーニングの成果が数値となって現れるように出来るだけ客観的に計測できる項目を決めている。このデータの蓄積により子供たちのパフォーマンス向上が見られる練習メニューがあれば全国のコーチに伝達される。これがアクアチェーターサの大きな使命の一つである。

表 2 1996 - 1997アクアチェーターサ練習計画

	感覚調整力	技術	局面戦術	試合	体力	合計(練習回数/年)
6 8歳	45(50%)	22(24%)	11(12%)	6(7%)	6(7%)	90(60)
8 10歳	27(24%)	36(32%)	17(15%)	17(15%)	14(13%)	111(74)
10 12歳	16(12%)	40(30%)	24(18%)	32(24%)	21(16%)	133(88)

h 時間(%)

4. 6 8歳 (Primi Calcio) の指導

この年代の特徴

どの年代にもいえることだが、心身の発達は個人によって違うので発達に見合った指導が大切である。練習のプログラムを考える前に、精神的、身体的発達状況をよく見ることが大切である。この年代は活動的でおしゃべりが好きなのできちんと並ばせたり話をじっと聞かせることは難しい。従って出来るだけサッカーをする時間を作るのがポイントとなる。「自己中心的」というのがぴったりなのがこの年代であろう。サッカーのプレーでも自分が中心であり、自分がボールにかかわりたくて仕方がない。これは6 7歳と7 8歳でもすこし違ってくる。6 7歳ではボールと自分の関係でしか捉えられないため、敵選手をマークするとかはなかなかわからない。しかし7 8歳にもなると少しはマークするということがわかってくるものである。ただ、どちらにしても6 8歳という年代の練習は簡単かつ短時間で終え、プレーはシュートで終わるといった子供に「満足感を持たせるメニュー」を与えるべきと考える。

ルールは社会的な教育として少しずつ教えていく。始めは自分たちでいろいろ自由にやっていくが徐々にルールを与えるようにする。たとえばボールがラインの外に出たときにはどうやって再開するかはミニゲームを通してやりながら決めていく。初めから「ルールがこうだからこういうふうにしなさい」という言い方はしない。

アクアチェーサでは最初の1~2ヶ月は子供が来やすい環境を整えている。子供に過度なプレッシャーを与えないで自由に楽しく出来ることを一番に考えている。

感覚調整力

この6 8歳の年代でもっとも大切なものは感覚認知のトレーニングである。見たり、感じたり、聞いたりした状況を与えてこれをトレーニングすることは大切である。この年代は感覚調整能力を高める時期なのでサッカーの技術を教えるというのはもう少し後の年代に譲る。周りを見たりスペースを見つけたり、マークをはずすというようなことが大切となる。

戦術目標

6 7歳と7 8歳とでもレベルは大きく違う。6 7歳はより自己中心的で攻撃のときスペースがあってもパスをするということはあまりない。3対3から4対4ができるようになることが目標となっている。7 8歳ではスペースの概念が生まれてくるのでパスをすることが出来る。7 8歳では5対5が出来ることを目標としている。この6 7歳の「4対4」、7 8歳での「5対5」の違いは、4対4や3対3では多くのスペースを与えてパスが通しやすくして、簡単な状況での攻守が目的となる。一方、5対5ではやや複雑な状況でのプレーが目的となる。また、8歳から始まる公式戦が5対5で行なうという理由もある。

局面の戦術練習は重要であるが、この年代の時間配分は少ない。子供にスペースなどの認識ができていないためである。シーズンの終わりには少し多くしているが、この練習はこの年代より後の年代で数多く行う。この能力はコーチが強制的に指導するものではなく、子供に気づかせる指導でなくてはならない。ボールに集まりすぎることを解決するためにコーチがポジションを決めることはあまり無意味である。多くのコーチの誤りは子供にパスや動きを強要する

ことである。これは子供に何も役立たない。子供に自発的にやらせることが大切である。ポジションのことを言えば GK 以外あまり決めても意味はなく、ゲームの中の戦術的指導はほとんど行わない。

技術目標

子供の練習は大人にやらせている練習をそのままやらせてはいけない。練習の意味が理解されないからである。練習をやらせる手順として説明 デモンストレーション 実行とう段階があるが、デモンストレーションは視覚から子供に訴えるのでわかりやすい。キックなどの技術練習は体で覚えるまで繰り返しやらなければならない。しかし、これは一度に長い時間同じ練習をするということではなく、1 ヶ月とか長い間で繰り返し行うということである。

この年代では技術を理論的には多く教えられない。いろいろ考えさせながら行う。技術を言葉で説明してもわからないし、体も技術を習得できる準備ができていないからである。練習方法は単純なドリル形式は行わないで、敵選手をつけたりいろんな状況で行って楽しみながら出来るようにする。ただ、トラップしてからシュートをするとか連続した技術の発揮はなかなか出来ない年代でもある。6-8歳では一人にボール 1 個与えるようにしている。ボールリフティングも技術練習ではなくボール感覚を養うという位置づけで行っている。

体力

6-7歳では体力面はあまり必要ではない。10-15歳のダッシュや方向を変える動きをトレーニングとして取り入れる場合もあるがそれはほとんど鬼ごっこや遊びを通して行われる。

5. 8-10歳(Pulcini)の指導

この年代の特徴

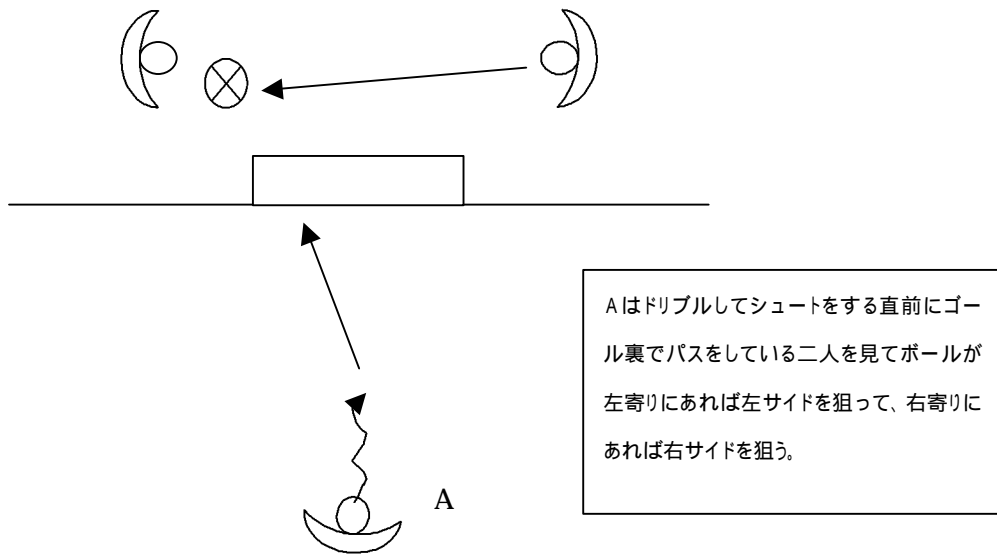
6-8歳の特徴が「自己中心」だったのに対してこの年代では「自己中心からの脱却」という言葉で表される。具体的には自分とボールの関係に加えて、「味方の選手と敵選手」が加わる。さらにスペースの概念が理解されるようになる。このことは戦術の第一歩を教える年代であることを意味する。

サッカーに対する興味もますます強くなり、10歳にもなると技術もかなり安定してくる。

感覚調整力

6-8歳で重要であった感覚調整力は、引き続きこの年代でも大切なものとなる。しかし技術の習得が身につけやすいため時間的にはやや少なくなる。視覚による反応や、聴覚による反応を良くするトレーニングに適している。したがって、技術練習においても視覚や聴覚で反応して技術を発揮することにポイントを置く。例えば、図 1のように、「シュートをするときにゴールの後ろでパスしているボールがあるほうのサイドに入れる」とかいう練習はシュートの練習ではあるが、状況を視覚でとらえて反応するというトレーニングとなる。

図 1



戦術目標

8 9歳は7対7、9 10歳は9対9の試合が行われるため、6 8歳で5対5を経験したことをさらに発展させて自分とボール以外の選手やスペースに関する理解をめざす。壁パス、クロスオーバーなどのグループ戦術や守備の原則を理論的ではないが感覚的に指導することにより次の年代での指導を助ける。簡単なチームでの攻撃と守備もレベルに応じてトレーニングしていく。試合の様相としては縦への広がりに加えて横への広がりが見られる。これはスペースの概念が発達している証拠となる。

技術目標

あらゆる技術が行えるようになってくる。この年代ではなるべく技術練習も単なる一つの技術の発揮ではなくて、なるべく連続した技術を判断を伴った状況で発揮できるようにトレーニングしなければならない。技術の習得が非常に速い年代である。

体力

瞬発力がついてくる。瞬間的に速い動きが出来るようになる。バランス力も良くなる。サッカーに必要なあらゆる体力が身についてくるが、持久力は思春期の年代に譲る。しかしいずれもボールを使わないトレーニングはほとんど行わない。

6. 10 - 12歳 (Esordienti) の指導

この年代の特徴

コーチが話したことを理解できる年代となる。また、「自分で考えること」がかなり出来るようになる。コーチは練習の前に練習の目的などを説明することにより子供にイメージを作らせなければならない。プレーの良いイメージを作ることがこの年代の目標の一つである。この年代から個人の成長に差が出てくるのでコーチはよく成長度合いを考慮して指導することに注意する。自己中心からの完全な脱却が見られ、スペース、味方と敵選手の位置、時間的な認識も高まってくる。イタリアではこの年代から11対11の試合が始まり、年間通してのリーグも始まるので

体力トレーニングの割合も少し高まる。

感覚調整力

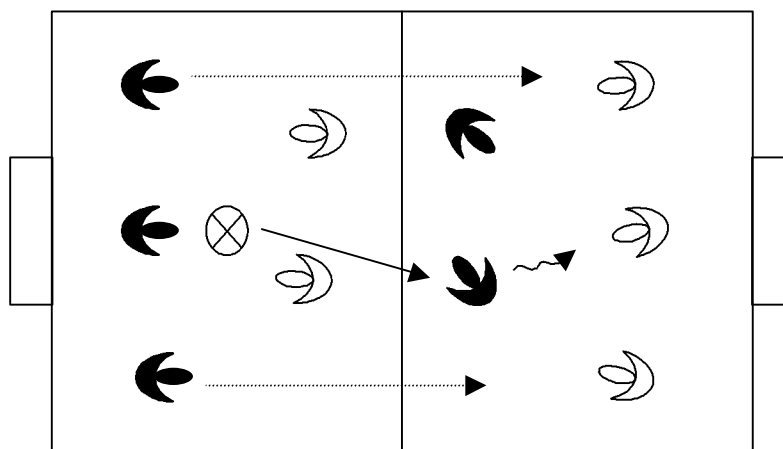
戦術トレーニングとリンクさせながら主に視覚による状況に対する反応を高める。例えば3色に色分けしたグループですばやくパスをまわす³3色パスや色別のゴールを狙うなど認知力を高めるトレーニングを行う。ピブスの色分けやミニゴール、ボールを複数個入れることによって普通の試合ではない状況であるが、いろんな状況に対応できる能力を高める。

戦術目標

技術の安定によりサッカーのあらゆる戦術トレーニングが出来るようになる。理解力も高まり、プレーのイメージが作れるようになる。攻撃では表 3のようなあらゆる攻撃のパターンが習得できる。攻撃のイメージを高めるために個人やグループが習得しなければならないものである。個人の技術レベルにもよるが、こういう場面ではこのパターンを使って突破をはかることが有効であるということをおる程度頭で理解できるようになる。

また、例えば図 - 2のような練習は、数的有利の攻撃と数的不利の守備練習で流れの中で選手は様々な状況で攻撃と守備の練習が行われる。守備に関しても個人戦術の理解とグループ戦術、チーム戦術などが実践できるようになる。

図 2



コート halves に 2 人の攻撃者と 3 人の守備者が入る。2 人の攻撃者にパスが通るとパスを通した選手以外の 2 人は相手コートに入ってサポートすることができる。パスが通った瞬間は 2 対 3 の守備にとって数的有利な状況であるが、時間がたつと 4 対 3 となり守備にとって数的不利な状況に変化する。

³ 赤、黄、緑に 6 人ずつ程度に分けてボールを 2、3 個入れて赤 黄 緑 赤 黄 緑というようにすばやくパスをまわしていく。考える時間を少なくして全員がいつも動き状況を複雑にしてやるように

表 3

外へ出て中に入る(Vai e convergi)	タッチラインに向って走り、方向を変えて中に入る
中に入って外に出る(Vai edivergi)	中に向って走り、方向を変えてタッチラインに向って走る
前方にいて戻る(Vai e torna)	攻撃方向に走り、方向を変えて戻る(ポストプレーのチェックの動きのイメージ)
引いて前方に行く(Torna e vai)	攻撃方向と反対の方向に戻り、方向を変えて攻撃方向へ走る(相手の裏を取るイメージ)
スピードの変化(Vai,rallenta e vai)	走るスピードを変える(ゆっくりから速くのようにマークをスピードの変化ではずすイメージ)
クロスの動き(L'incrocio)	2人がクロスの動きをする。(2トップがクロスしてマークをはずすイメージ)
クロスオーバー(Sovrapposizione)	ボールを持った選手の後方からクロスしながら前方へ出ていく(サイドでの突破のイメージ)
ブロック(Il blocco)	味方選手のマークをはずすためのブロックプレー(バスケットボールのスクリーンプレーのイメージ)
ベール(Il velo)	守備者の前で視界をさえぎる。
三角パス(Triangolazione)	壁パス。
パスアンドゴー(Dai e vai)	パスを出したら、パスした方向と異なる方向へ走る。
パスアンドフォロー(Dai e segui)	パスを出したら、パスをした選手に向って走る。
落としてゴー(Dai dietro e scatta in avanti)	一度守備者にあずけて前に走る。(前方がふさがっているときに一度後ろに戻して前に行くイメージ)
3人目の動き(Gioco di 4° 5° 6° Battuta)	パスを出した人とパスを受ける人以外の動き。
横パス(Passaggio orizzontale)	守備者を引き出すための横パス。
縦への深いパス(Passaggio verticale(in profondita))	守備者を深い位置に追い込む縦への深いパス。
ダイアゴナルパス(Passaggio diagonale)	斜め前方方向へのパス。(スルーパスのイメージ)

技術目標

この年代では身体的に成長してくるのでロングキックやクロスボールを習得することができる。また、技術もキックやトラップといった単独の技術練習ではなく、ボールコントロールしてからキックをすとか感覚調整力のコンビネーションと絡めてプレーの連続性を考慮した練習にする。例えば図 - 3のような4人でのサイドチェンジからのシュートをテーマにした練習は、戦術練習ではなくて技術練習としてとらえなくてはならない。なぜならこの練習には敵選手がいないからである。この練習をうまく行うための指導段階として、

- I. 2人組で約15メートル離れて向かい合い1人はグラウンダーのパスを出し、もう1人はそのボールをダイレクトで大きく返す。
- II. 2人の距離を約30メートルに設定して同じようにロングキックの練習。

30メートルはこの年代のDFとFWの距離である。

III. 図 - 3の練習。

IV. 図 - 3の練習に守備選手を入れて行う。

このように、簡単から複雑へと移行していき最後は敵選手がいる状態でも正しく行えるようにしなければならない。この年代の技術目標は

Ⅰ 基礎技術をさらに高め、完璧なものにする

Ⅰ 正しい技術の安定（敵選手がいる状態でも正しい技術が発揮できるように）

図 - 3のようなサイドチェンジの練習はキックの技術練習として試合の場面をイメージしながら行う。守備者がいないので戦術要素は少ない練習である。しかしながらここでは子供に守備者をイメージさせなければならない。このように、この年代の技術練習はなるべく試合を想定したものでなくてはならない。いつまでも2人組でパスをするといった練習はやってはいけない。また、この練習ではシュートの練習も含まれているが、シュートの技術練習もこのように試合に近い状態で行わなくてはならない。

また、図 - 4のような4対2のボール回しの練習は、試合中のダイヤモンド型に配置された中盤を取り出した練習である。これも、守備者がいる練習であるが技術練習としてとらえるべきである。なぜなら攻撃するゴールがなく、攻撃方向も一定でないためサッカーの戦術練習としては要素が不足している。この練習は守備者にボールを奪われないようにキックやトラップを行うため子供は様々なことを考えながら技術を発揮しなければならない。このように、いつも判断を伴った技術練習を行わなければならない。

図 3

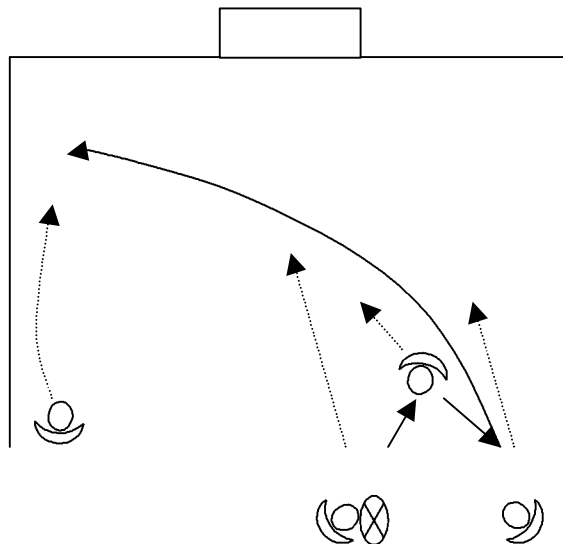
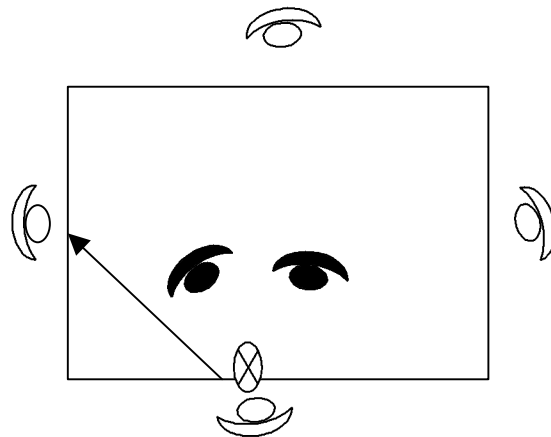


図 4



体力

この年代の最後の方になると持久力が高まってくる。また、パワーや瞬発力も少しづつついてくる。しかし、バランス力は思春期に入につれて骨格の成長が著しい時期になると悪くなってしまう。いずれにしてもこれらのことを考慮しながらボールを使って常にゲーム形式や競争の要素を取り入れて行き、決して走るだけとか筋力トレーニングだけを行わない。

7. トレーニング計画の実際

ここまでが、イタリアの講習会の内容である。しかし、このような知識や情報を得たとしてもコーチは日々の練習で実際「教える」という行為が改善されなければ何の意味もない。ここでは、実際にトレーニング計画を立てていくのにはどうしたらいいかを例を使って述べていきたい。トレーニングは選手の人数やレベル、グラウンドの広さ、練習頻度やチームの目標などあらゆる条件によって変わってくる。したがって、ほかのチームのまねをしてもうまくいかないし、指導ビデオを購入してそのまま子供たちにやらせてみてもビデオの子供のように動かないものである。だからコーチはそれらの情報の良いところを選んで、実情に合わせてアレンジしなければならない。

私が教えているフレスカの小学1、2年生を例にとってトレーニング計画を立ててみよう。このチームの練習形態は次のとおり。

人数	1年生 14 人、2年生 8 人
練習頻度	1回 / 週
練習時間	60 分 / 1回
練習コートの広さ	30 × 30 メートル
試合	公式戦はなし。練習試合が3ヶ月に1回程度。
選手レベル	サッカーを楽しみたい子供は誰でも入会できるので、レベル差がある。

まず、1年間の目標を立てる。大会などがあれば、優勝するとか具体的な目標でよい。このチームは公式戦がないので、「1年生は4対4、2年生は5対5が出来るようになる」を目標とした。これは、イタリアの少年の戦術目標から選んだ。ただ、この目標は非常に達成したかどうか判断するのは難しい。自分のサッカーのイメージでこれぐらいなら達成しているというものを持っておかないといけな

い。「1年間に何勝しよう」とか、「ライバルチームに勝つ」などの目標でもかまわないが、目標は1年の目標なので途中で達成してしまうと次の目標をまた明確にしなければならない。

次に、練習が年間何回できるかを考える。例のチームは週1回の練習で年間で4回/月×12ヶ月の48回/年であるが、8月は活動しないのと年末年始なども練習がない日があるので40回/年とした。雨で中止など回数が達成できないことはあるが、ここでは計画なので考慮はしない。そして年間の練習時間を計算する。1回の練習は60分なので60分/1回×40回/年で、2,400分が年間練習時間である。

年間の練習時間がわかれば表-2の5つの要素に時間を配分する。例えば感覚調整力は6-8歳年代で50%なので、2,400分/年×50%で1,200分が相当する。同様に技術は24%で576分、局面戦術は12%で288分、試合は7%で168分、体力は7%で168分となる。あとは、毎月の練習にこれを配分する。しかし、実際に時間配分をすると多少の調整が必要となってくる。(表-4)例えば体力の時間配分は約170分であるが、これを11ヶ月の平均にすると一月あたり約15分になってしまう。1日にすると4分となりこれはあまりにも短すぎる。あまり現実的ではないのでいろいろな条件によって体力を全く行わない月もつくった。

技術と局面戦術は大体各月同じぐらいの時間配分にした。試合は各学期の終わりの時期に多くした。この試合は、練習時間の中で行う8対8または11対11の試合のことである。練習試合や公式戦はこの時間には含まない。体力は春休みなど長期休暇明けは多い目に、休み前は少なくしている。感覚調整力は全体的に比率が多いので大体平均化した。試合を多くする月はこれを少なくしている。イタリアでは大体シーズンの終わりに大事な試合が多いので戦術的練習の比率を多くする。体力はバカンス明けに時間をさく。これは、体力回復の意味がある。この年代でもリーグ戦が行われシーズンオフがあり試合のために練習計画を立てることが習慣化されているイタリアに対して、日本は公式戦もなく練習試合しかないので練習計画を立てにくい。高学年や中学になっても負けたら終わりのトーナメント大会しかない場合もまた練習計画は立てづらいものがある。

技術と局面の戦術は各月のテーマを作った。小学校1、2年生なので技術はシンプルなものとした。この年代では難しい技術練習はまだ出来ない。局面の戦術も同様である。守備のテーマは行わない。なぜなら退屈な練習になってしまう恐れがあるからで、こういう練習はもう少し後の年代で行えばよいと考える。ボールに集まってしまう状況から縦への広がりを持たせるように仕向け、8歳では少し横への広がりが出てくればよいという感覚で設定した。これは目標であり必ず達成しなければいけないというものではないであろう。次の年代での成長の手助けをこの年代で行うという位置づけでもかまわないと思う。これらのテーマは実情に合わせていろいろ試してみてもうまいかなければ変更してもかまわないし、例えば「攻撃」とかもっと大雑把なテーマでもよいと思う。

最後にこの月別の時間配分を1日の練習に同じように配分する。1日の練習でも体力を全く行わない日があってもよい。子供が練習に退屈してゲームをしたがっているのならゲームの時間を増やしていくことも必要だろう。なぜならこの年代はゲームが大好きでコーチの話はあまり聞かないものだから。

最後に少年を教えるコーチにイタリアコーチからアドバイスを

「どんな緻密な計画を立て、役に立つと思われる練習メニューを与えたとしても子供が楽しく行っていなければそれは決してよい練習とはいえない。そのときはすぐに練習を中止して内容を変えなければならない」

表 - 4

グループ 広陵6 - 8歳

月	練習回数	感覚調整力		技術		局面戦術		試合		体力		合計 時間 (分)		
		時間 (分)	%	テーマ	時間 (分)	%	テーマ	時間 (分)	%	時間 (分)	%			
4月	4回	140	58%	ドリブル	50	21%	1対1(攻撃)	20	8%	10	4%	20	8%	240
5月	4回	130	54%	パス	60	25%	2対1(攻撃)	30	13%	0	0%	20	8%	240
6月	4回	110	46%	シュート	70	29%	縦への深いパス	30	13%	20	8%	10	4%	240
7月	3回	90	50%	トラップ	50	28%	3対3	20	11%	20	11%	0	0%	180
8月	0回	0			0			0		0		0		0
9月	4回	130	54%	ヘディング	50	21%	センタリング	20	8%	10	4%	30	13%	240
10月	4回	130	54%	ドリブル	60	25%	1対1(攻撃)	30	13%	0	0%	20	8%	240
11月	4回	120	50%	パス	60	25%	横パス	30	13%	10	4%	20	8%	240
12月	3回	110	61%	シュート	30	17%	2対1(攻撃)	20	11%	20	11%	0	0%	180
1月	3回	50	28%	トラップ	40	22%	3人目の動き	30	17%	30	17%	30	17%	180
2月	4回	120	50%	ヘディング	70	29%	センタリング	20	8%	10	4%	20	8%	240
3月	3回	80	44%	シュート	30	17%	4対4	30	17%	40	22%	0		180
合計	40回	1210	50%		570	24%		280	12%	170	7%	170	7%	2400

8. 最後に

日本では小学生年代を「少年」というカテゴリーでまとめてしまいすべて同じように括ってしまうがイタリアでは2歳ごとに目標を設定している。成長著しいこの年代を細かく目標を定めることは大切なことであると思う。私は子供を指導するまでは、幼稚園の年中と年長との違いはわからなかった。しかし、年長は年中に比べはるかに「おとな」に見えるぐらい成長している。アクアチェトーサではここまで綿密に練習計画を立てているのかと驚いた。ほとんどの日本の指導者は練習メニューは毎回同じで昔ながらの練習を行っているのではないだろうか。確かに指導者も何かのヒントがないと新しいメニューは考えつかないものである。イタリアでもすべてのコーチがこのように細かな練習計画を立てているわけではない。また、ここまでしなくてもよいかもしれない。しかし、理論はしっかり持って教えていきたいものである。

最後にわれわれに若いながらも理路整然と講習をしてくれたアクアチェトーサのコーチに感謝したい。

講習をしてくれたコーチ

イタリアサッカー協会少年育成部

オッタビオ・ボニンコントロ、ステファノー・ドッタピオ、セルジオ・ロディチアーニ、マルコ、サルバトーレ、モレッティ、通訳宮崎英津子(敬称略)

参考文献

La prestazione del giovane calciatore/Stefano D'Ottavio 著

C 3S-Societ Stampa Sportiva