

# イタリアキーパーの指導

イタリアバ스티アキャンプから  
天野泰男著

## イタリアゴールキーパーのコーチング

### まえがき

フットボールクラブフレスカ中学生は1998年から毎年春休みを利用してイタリアキャンプを行っている。7回目になる今回は一足早い今年1月国際大会が行われフレスカ神戸中学2年生が参加した町バステアを選んだ。バステアはローマから北へ車で約2時間、イタリアのほぼ中央でペルージャから高速道路で約10分のところにある。隣町にはカトリック教信者にとっては聖人サンフランチェスコゆかりの地アッシジがあり観光客をはじめ修学旅行にこの地を選ぶ学校も多い。

7日間滞在のうち6日間の午前中をバステアFC(トップチームがセリエD)コーチによるトレーニング、5日間の午後をイタリアチームとの練習試合を行った。練習は各15人程度のチームに分けそれぞれの日本人コーチのリクエストに応じて行われたが、キーパーは全て別のメニューで専門コーチが担当した。今回はそのゴールキーパーの指導をテーマに紹介していこうと思う。現在イタリアサッカー界はブッフォン、トルドなど、過去においてもゾフをはじめ世界的にも非常に優秀なキーパーを輩出している。彼らは少年指導の中でどのような指導を受けているのであろうか。私は選手としてのキーパー経験はないが、フランコ・チェッカレリ氏(38歳でプロ選手の経験がある)の指導が実に理論的で理解しやすい印象をもった。

キャンプに参加したキーパーは中学2年生の4名。イタリアの同年代の選手に比べると身長はまだ低い。体つきもどちらかというともまだ小学生の域を脱していない。しかし、少しでもイタリアキーパーを学ぼうと苦しい練習も一生懸命に取り組んでいた。

### 正面のボールのキャッチ

われわれがイタリア人を興味深く見るのと同様にフランコ氏も日本人の少年がどのようなレベルにあるのか非常に興味深いに違いない。選手のレベルを確かめるように正面のキャッチからトレーニングが始まった。

#### 胸の高さのボールをキャッチ

胸の高さのボールは、両手を胸の前に伸ばしてボールを包み込むように両手の親指、人差し指が大きな三角形になるような形を作る。ボールの大きさに対してまだ手のひらが小さい選手はなかなかしっかりつかむことはできない。しかし、これは成長につれ大きくなり握力も強くなっていくので無理に手のひらの形を修正することはしない。ただ、ボールをはさむような取り方をしている選手がいれば、強いボールをキャッチしようとするですり抜けてしまうので、気をつけるように指導する。

ボールを待たないこと。できるだけ腕を前に伸ばして、ボールに早く触るように心がける。これは、常に相手選手より先にボールに触らなければ、ヘディングや胸でボールのコースを変えられたり、シュートされたりするからである。小学生などは手のひらが小さいため、胸の高さより少し低いボールであってもアンダーキャッチをしてしまう傾向にあるが、な

なるべく両手を早く前を出してオーバーハンドでキャッチするように気をつける。

#### 低いボールをキャッチ

足元付近のグラウンダーのボールは足の前でボールをキャッチしなければならない。足の前でキャッチすることにより、手でボールをつかみ損ねて後ろにそらしても足の「もうひとつの壁」で自分の後ろにこぼれずにすむ。フォームは日本で指導されているものと同じで片方の足をまげて「壁」を作る。当然両足で作る壁に穴があいてはいけない。つまり両足の立ち幅が広すぎるといけない。

#### 高いボールのキャッチ

顔より高いボールに対してはなるべく顔より前方でボールをキャッチするように心がける。少し高いボールには片足ジャンプで対応する。両足ジャンプでは体を防御するものがなく相手選手が飛び込んできたときに体に直接ぶつかられてしまう。片足ジャンプして、地面を蹴った反対の足のひざを上げ、体を守る。

#### ダイビング

キーパーの横に飛んできたボールに飛びつくダイビングで特に強調することは、前に出るということである。踏み切りの遮断機のように真横に倒れてはいけない。これは昨年 AC パルマでブッフォンを育てたといわれるカルミニャーニ元監督（中田がパルマへ移籍した時の監督でもある）が指導してくれたときにもかなり強調したことであるが、シュートコースを少しでも狭めるためには必ず「前方に飛ぶ」ことが大切である。図1ではシュートに対してダイビングで倒れる方向によりシュートコースにあるボールに手を触れることができるかどうかを示した。自分より前方に飛び込むことによりボールのコースに手を伸ばす

ことができシュートを防ぐことができる。後方へ飛んでしまうとボールコースに届くことはない。練習ではフランコ氏が「アバンティ（前に）！」と何度も大きな声で指示を出していた。習慣的に前へ飛び出しながらダイビングを行えるようにしなければならない。

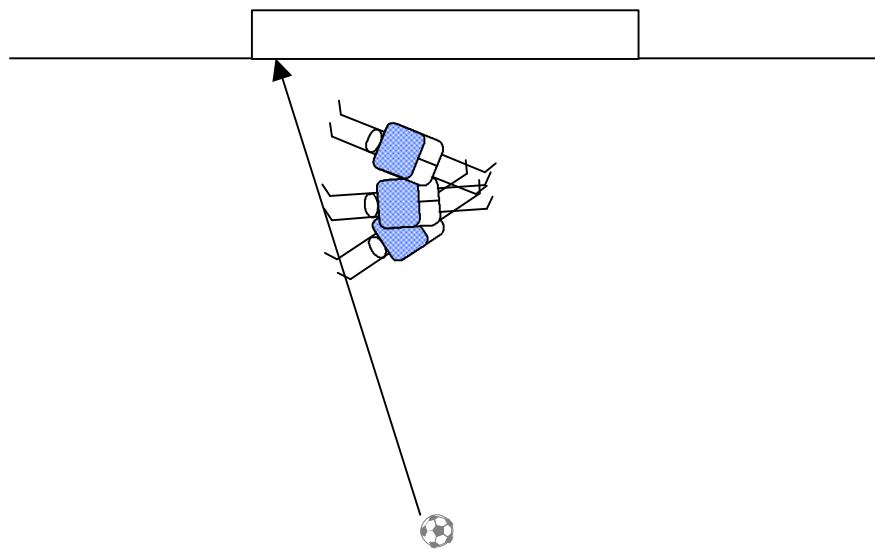


図1 キーパーのダイビングの方向によるボールに触る可能性

## ローテーションの動き

ダイビングの繰り返しのための動き方。またはダイビングしたあとにすぐ起き上がるための動き方。(写真 1、2、3)片方にダイビングした後背中を軸として足を前に回して回転してすぐ起き上がる。体が上を向いたり、ゴールのほうを向いたりしないように常に前方の方に顔と体が向くように回転する。試合の中では 1 回のダイビングでプレーが終了することはほとんどない。そこでキャッチする、あるいはコーナーキックに逃げるなどプレーが途切れてしまうこともあるが、ボールをはじき再び味方や敵の選手がボールを触ってプレーが続けられることがある。そのとき、1 回のダイビングで地面に倒れている時間が長いと次のプレーに移ることができず、せっかくダイビングして防いだのに次のプレーで得点を許すことも多い。大切なのはダイビングをしたあといかに速く立ち上がり次のプレーを行うかということである。そのためにこのローテーションの動きが大切になる。日本では起き上がりの速さという表現になるがイタリアではパターン化された無駄のない動きとしてこの名前がついている。とにかく日本の選手はこの動きがなかなか習得できなかった。日ごろそういったことを指導された経験もないのだから仕方がないと思うが、フランコ氏は非常にスムーズに何度も同じ動きを見せてくれた。「頭で考えるのではなくて、体が自然に動くまで何回も練習しなくてはならないんだ」とこの動きの重要性を話した。

練習は、二人のコーチが交互にボールを出してダイビングとローテーションを繰り返した。

(図 2) キーパーの練習は非常に泥臭く、また痛みを伴うものも多い。あまり長い時間同じことを繰り返してもキーパーは心理的に嫌になってしまう。特に年齢が低くなると、このポジションが嫌になってしまったり、サッカーをやめてしまったりする場合もあるのでコー



写真 1



写真 2

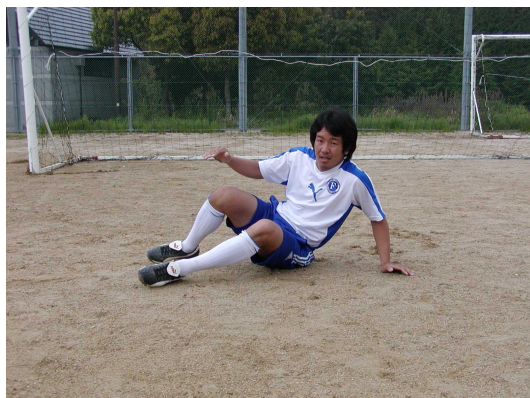


写真 3

チはこのような練習でも連続 6 回程度のもので、充分休憩を与えたのちまた集中力を高めてから取り組ませるようにしなければいけない。また、コーチも選手を励ます声をかけることが重要で愛情を持って練習をすることが大切である。

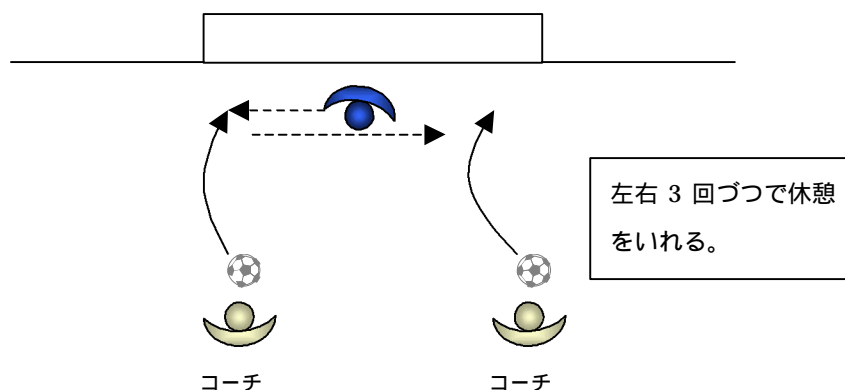


図 2 ダイビングとローテーションの練習

### ブレイクアウェイ（スルーパスやドリブル突破に対する飛び出し）

守備ラインを突破されあとにキーパーと 1 対 1 となる状況や、スルーパスを出され相手 FW が猛スピードで突っ込んでくるといった場面でキーパーはどのような対処をしなければいけないのか。フランコ氏は「コラッジオ（勇気）」という言葉でプレーしろと教えてくれた。もはやチームにとっては失点してしまうかの場面でゴールキーパーが防げば彼はヒーローになるし味方からの信頼が得られる。ピンチをしのいでチームが勝利すれば得点した選手以上にキーパーは賞賛されるだろう。ブレイクアウェイはそんな絶体絶命の場面で勇気とともに飛び出していくプレーである。キーパーはいつ飛び出すかという判断を状況を見ながら決断しなければならない。

#### 飛び出していくとき

守備ラインを突破するスルーパスが出されたとき、また相手 FW のドリブルが大きくなったときなど自分が速くボールに到達できると判断したら思い切ってボールに向かって飛び込んでいかななくてはならない。体を一直線に伸ばして前に飛び込まなくてはならない。ボールに対して横から入るのではなく、できるだけ正面からまっすぐに入るように心がける。(写真 4)練習ではどうしても恐怖心からボールに近づいてから飛び込むプ

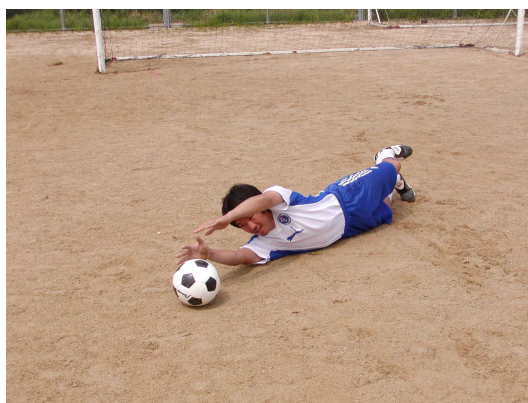


写真 4

レーが多かったが(写真5) そうではなくてボールから遠い場所から飛び込んでボールを抑えるようにしなければならない。また、攻撃してくる選手はPKを狙ってくるから必ずボールに行くようにしなければならない。タイミングが遅れてしまうと数秒後にはゴールされているだろう。勇気とタイミングが成功のかぎを握る。



写真 5

### スティするとき

相手選手と1対1になり完全にボールが相手選手の支配下にあるときは飛び込んではいけない。こちらから仕掛けないでじっくりボールを見る。(図3)相手選手に時間をかけさせることで充分味方チームに有利に働く。試合では必死になって守備者が戻ってきてくれるだろう。スティする場面であっても少しでも相手選手がボールコントロールをミスするところを狙っておかなければならない。足元からボールが離れる瞬間を狙い勇気をもって飛び込めばボール

を奪うチャンスがある。この場面で一番あせっているのはキーパーではなくボールを持っている相手だということを忘れてはならない。キーパーは自信と余裕を持って対応すればよいのである。こちらまであせってしまえば奪えるボールも奪えなくなってしまうだろう。

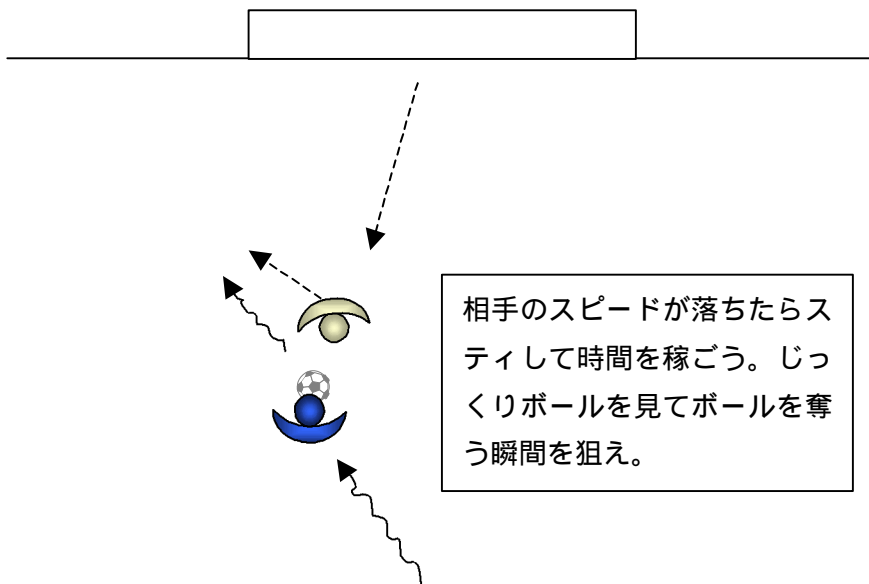


図 3 スピードを落とさせたあとの1対1のブレイクアウェイ

## 遠くからドリブルで向かってくる選手に対する 1対1

逆襲などで1本のパスで守備者の裏を取られ40メートル程度のドリブルのあとキーパーと1対1になることがある。この場合は、あまりにも早くゴールマウスから飛び出すことは危険である。なぜなら、ゴールからと出て行くとループシュートを狙われてしまうからである。ペナ

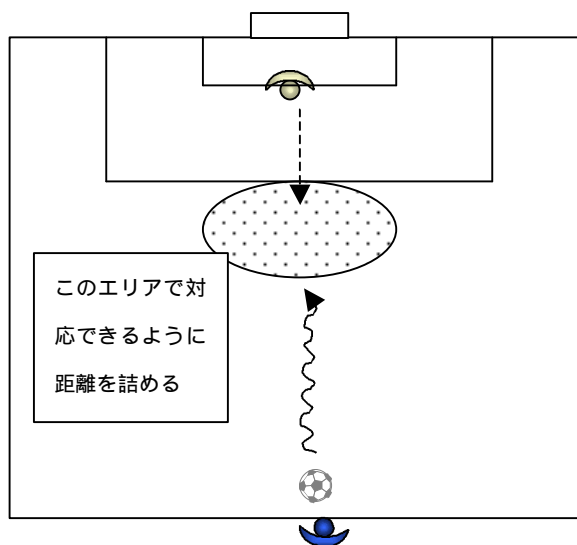


図4 長い距離をドリブルしてくる相手に対するブレイクアウェイ

ルティエリアかペナルティアーク付近で相手に近づくぐらいがよい。ドリブルしてくるスピードにあわせて徐々に出て行くような感じである。近づくときはスピードを緩めて抜いてくる方向に対応できるようにしなければならない。(図4)

## 深いサイドからのボールに対する処理

### 体の向き

深いサイドからのクロスに対しては体の向きに注意しなければならない。ボールに正対してしまうと中に飛び込んでくる相手選手が見えなくなってしまい、また前方に体を向けるとボールが見つらなくなってしまう。斜め45度を目安に、ボールも中にいる選手も見られるような体の向きを作って両方の視野を確保することが大切である。(図5) 中学2年生年代では自分では正しい方向を向いていると思っていても実はボールのほうに向けていて、クロスボールに対して対応が遅れる場合が多い。細かいポジショニングをチェックすることで習慣付けることができる。



### ポジショニング

サイドの深いエリアからのクロスボールに対してはゴールへ向かうカーブか、ゴールから離れるカーブかによってポジションを換えなければならない。小学生ではまだ

キック力があまりなくそれほどカーブがかからなくても、キッカーが右・左のどちらの足で蹴ったかによって少しポジションを換える習慣を身に付けたい。(図6) ゴールから離れるカーブのキックの場合はあらかじめゴールラインから1~2メートルほど前を出ておく。逆にゴールに向かってくるボールの場合はゴールライン上に立つ。キッカーが守備者を切り返してターンしたあとなどは、このポジションの修正をこまめに行うことが必要である。

高いボールのときはジャンプしながらキャッチが要求されるが、両足ジャンプは体を無防備にしてしまうためよくない。原則としてジャンプしてキャッチをする場合、進んでいく方向と反対の足でジャンプする。例えば右サイドから飛んできたボールをボールに向かって右側に進みながらキャッチするときは左足でジャンプする。なぜならジャンプして左右どちらかに倒れる場合、進んでいく方向の反対の足でジャンプするほうがそのあとの動作がスムーズに行われるからだ。ただし深い位置からのクロスボールではその場でジャンプする場合と少し前を出てジャンプする場合はゴールラインに近いほうの足でジャンプし遠いほうの足のひざを上げて攻撃者の飛込みに対して体をガードする。(図7) ボールが頭の上を越え後方に下がりながらの場合は、バランスを崩しやすい。左に倒れる場合は、右足でジャンプし左足から着地して体をひねらないで背中を上にした状態でボールを押さえるとボールがこぼ

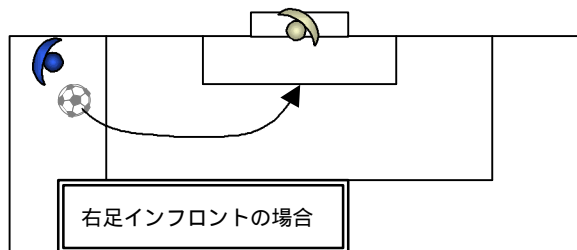
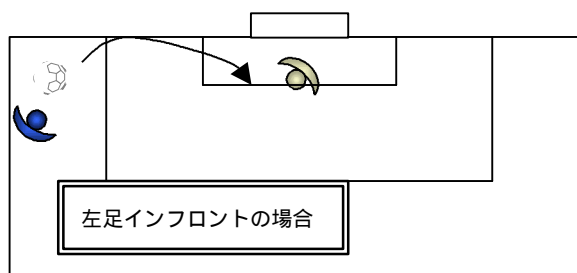


図6 ボールの軌跡によるポジションの違い

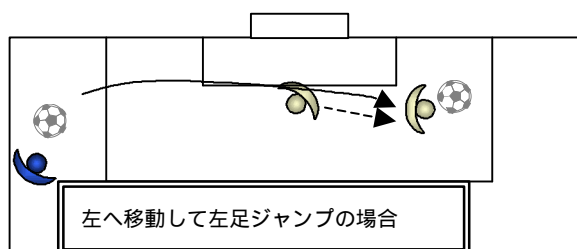
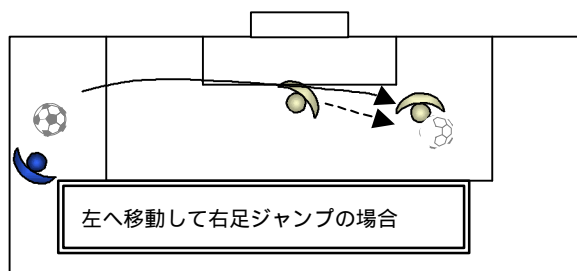
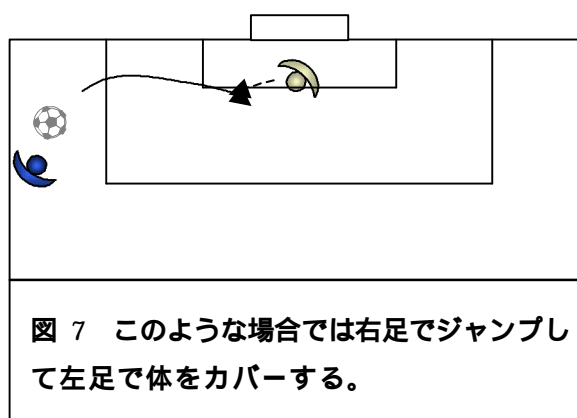


図8 下がりながらのジャンプ足の違いによる倒れたあとの体の向き。



れにくい。逆に左足でジャンプすると勢いがついた場合体がねじれボールが飛んできた方向と逆向きになってしまうことがある。(図8)このような場面でもジャンプは進むほうと逆の足で踏み切るといふ原則により体が安定する。

### 浅い位置からのクロスボール

浅い位置からのクロスボールは、ボールが高い場合や距離が長い場合は思い切ってゴール付近から飛び出してキャッチしなければならない。特に13~14歳年代のキーパーは失敗を恐れることなく、また多くの失敗を経験しながら思い切ってチャレンジすることが今後の役に立つ。こういったボールに対していつまでも守備者に処理を任せてゴール付近から出て行かなかったら、いつまでたっても飛び出していくタイミングやジャンプしてキャッチする技術を身に付けることはできない。ジャンプしてキャッチする場合の

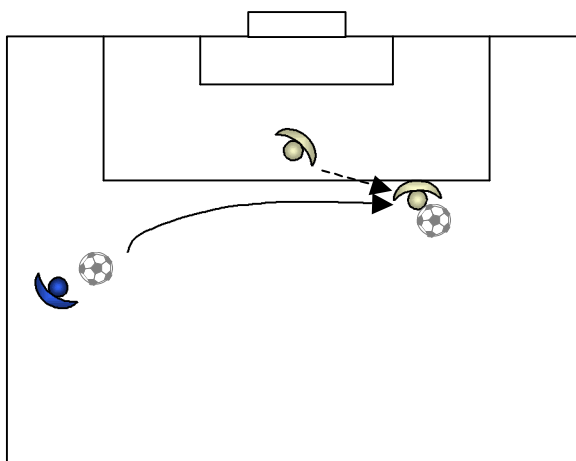


図9 右方向から飛んできた方向と逆に動いてジャンプする時も右足でジャンプする。

ジャンプ足は進む方向が右なら左足で、左なら右足でジャンプする。図9のようにクロスが左方向へ離れていく場合でも右足でジャンプする。これを左足でジャンプすると図9のように体がねじれてしまいボールがゴールの方向に流れることがある。

### サイドからのバー付近のボール(コーナーへ逃げるプレー)

サイドからクロスを上げられてボールがバーすれすれのところに飛んできたボールはコーナーに逃げることも考えられる。この付近のボールはキーパーの頭を越されるとゴールインしてしまう恐れもあり、またパンチングやディフェクティング(手のひらを使ってボールのコースを変える)でボールのコースを変えてもバーにあたり思わぬところにボールがこぼれる危険性もある。こういう場合は、無理せずに、安全にコーナーキックに逃げることも必要である。右サイドから飛んできたボールは

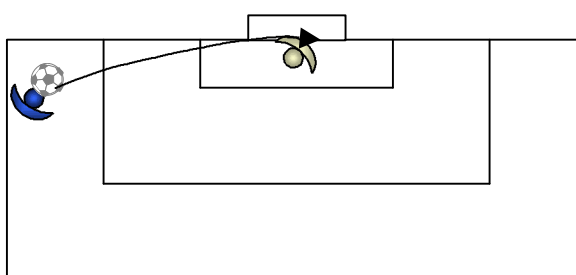


図10 バー付近のクロスはコーナーに逃げる

左手で、左サイドから来たボールは右手で処理する。手のひらに力を入れてバーの上をボールが越すようにコースを変える。中学生年代ではまだ身長が低くジャンプ力がないためなかなかうまくいかないが、タイミングをつかんでうまくボールがバーの上を通過するように練習しよう。(図10)

## パンチング

### 片手のパンチング

片手のパンチングはできるだけ高い位置でボールにさわりたい場合や遠くへ飛ばしたい場合に使用する。また自分が出て行く方向と、ボールが飛んでくる方向が異なる場合などは、両手より自由に角度を変えることができる片手でパンチングを行う。手のひらは握って親指が上にくるようにこぶしを立てた状態でパンチングする。(写真6)こぶしが寝ている状態、つまり手の甲が上を向き親指が横になる形では腕が内側にねじれた状態になるので力が入りにくくなる。(写真7)ボールが当たる位置は親指を除く4本の指の付け根から第一関節までの平らな部分でボールの中心に当てる。

### 両手のパンチング

正面から飛んでくるボールや低い弾道だがスピードのあるボールに対して、またより遠くへボールをパンチングしてクリアーしたい場合などは両手のパンチングを使用する。両手の親指を胸の前で縦にそろえてこぶしを握った形を作る。片手のパンチと同様親指を除く4本の付け根から第一関節までの平らな部分を両手で作り、その面をボールに当てる。ひじを曲げた状態からボールのタイミングにあわせて勢いよく伸ばしボールを遠くに飛ばす。

### 肩より高いボールのダイビング

肩付近より高いボールで比較的自分から遠いボールに対するダイビングではボールから遠いほうの手を使う。つまり右方向へは左手で、左方向では右手で行う。体を倒していったときには遠いほうの手でボールを追ったほうが遠くで触ることができるからである。

### ブルバックに対する守備

サイドからドリブルで突破され、ゴールライン付近まで切り込まれたときの処理は、図11のようなポジションに立つ。ポストよりやや前に出てポストに近い手でポストを触り自分の位置とゴールの位置を確認する。この状況ではシュート角度は少ないもののコースのように攻撃者は少しでもコースがあるとシュートを狙ってくるのでニアサイドを破られないように注意することと、コースのようにの中にあわせるボールを通させないように注意する。このようなボールに対してはダイビングでボールをキャッチあるいはパンチングでコースを変えるようにしなければならない。このときのダイビングは前方に出るよ



写真6



写真7

うに行く。さらに、 のようなキーパーの頭上を超えられるボールに対してはすばやく体の向きを変え次のボールに反応しなければならない。

最後に

日本ではキーパーのポジションはあまりやりたがらない。どうしても運動能力の高い子供は点を取るフォワードをやりたがる。

「イタリアは運動能力の一番高

い選手がキーパーをする」と根拠もなく聞いた覚えがある。しかし現実には日本と同じようなもので過酷なトレーニングと汚れるキーパーというポジションは敬遠されるらしい。しかしながらなぜ優秀なキーパーが次から次への輩出されるのだろうか？まずチームにはキーパー専門のコーチが存在する。週に何回かキーパーは専門のコーチにより指導される環境がある。日本では学校の部活動に代表されるように指導者は普通チームに一人しかいない。キーパーの指導まで手が回らないのが現実である。非常に残念ではあるがキーパーはいつも放置されている。

フランコは救命士の仕事をする傍ら午後は青少年キーパーを育てている。オーガナイズを紹介するだけでなく、なぜこのトレーニングが必要なのか、どのような目的があるのかを詳しくそして情熱を持って説明してくれた。日本の環境を早急に変えることは難しいが、キーパーの経験のないコーチも理論を理解して子供に教えれば優秀な選手が育っていくと思う。

資料

キャンプ開催日	2004年3月29日から4月7日
開催場所	イタリア中部都市バステリア
参加チーム	フレスカ神戸、フレスカ伊川谷、フレスカテルツァ、フレスカ三田(以上兵庫県)、MUNE 広島(広島県)、タイケンスポーツクラブ(熊本県)、ミレニオサッカースクール(山口県)
指導者	天野泰男、中本朗、野呂顕人、宗政潤一郎、来海明彦
内容	バステリアFC コーチによる練習6日。イタリアチームとの交流試合15試合、セリエA ラツィオ-シエナ観戦、ローマ観光など
現地通訳	小山浩太郎、篠原理、河村優
協力	日本・イタリアサッカー友好協会、バステリアフットボールクラブ

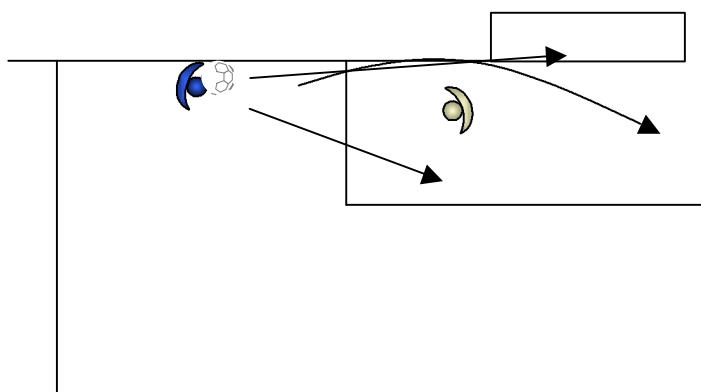


図 11 プルバックに対する守備



バステアゴールキーパーコーチフランコと選手。右端は筆者。



親善試合前の記念撮影。



ポジションについて説明するフランコ。右は通訳の河村。



試合前の記念撮影。後ろに見えるのがアッシジの町。



練習前の様子。



セリエA ラツィオ-シエナ。ローマスタジオリンピコ。