

## 心得 (ココロエ)

「意識の覚醒・→ 改革」に努める

【個の最適化】から【全体の最適化】へ

【知る】→【わかる】→【できる】→【きちんとできる】

『意識革命』という言葉がよく使用されますが、意識を革命的に変革させることは不可能です。

もしも、本当に行ったら自己破壊を招きます。

だから、意識改革 です(言葉の哲学)。

個の最適とは、自分が基準とした尺度です。

良いことはみんなにも知ってほしいし実行してほしい。良くないことはみんなにもやめてほしい。個人の力を集めて強いものに変えてほしい。全体の統一価値観 ... だから、全体の最適。

### 知っている

単なる知識や記憶の問題。名前を知っている。存在を知っている。情報として知っている。

この、「知っている」が無いと、意識の覚醒～意識の改革にはつながらない。

『知っているつもり』はダメ。『知らないということを知っている』ことも重要。

### わかっている

理解してわかること。理解を深める。どうしてそうなるのかを考える。

「知っている」、「わかっている」がクリアできて始めて、【意識の覚醒】を達成できる。

『わかっているつもり』はダメ。『こうなんじゃないかな』の勘違いもダメ。正しく理解することが重要。

### できる

なんとか頑張って「できる」ように努力する。意識的に『見直し・考え、工夫や努力』する。

『やってみよう』と思える。

『意識を伴った行動』でなければダメ。『ただ形だけ』を追ってはダメ。

### きちんとできる

状況を理解した上で、意識をもって「できる」こと。

一つより二つ、二つより三つ、と発展した中で「できる」こと。

## 臨戦態勢 (臨む姿勢) preparedness for match

良いプレー

あわてない (落ち着く)

keep calm

スピードを上げすぎない

no hurry

判断する

judgment

できるだけ多くの選択肢を持つ

many choice

正確な技術

high quality technique

高い戦術能力

grand tactics

常にフィードバックする

観て・聴いて

radar

判断する材料

考えて

analyz

選択する

動かして

mobility

プレーする

プレーの原則を行動するための維持すべき状態

警戒態勢 (アラート 【alert】)

状況把握 (グラッсп 【grasp】)

判断 (デシジョン 【decision】)

読み予測 (アンティシペーション 【anticipation】)

良い準備 (グッド・ハビット 【good habit】)

そのための心構えとして

1. 一生懸命(イッショウケンメイ)

do one's best!

… 最善を尽くす

「その時、その時の自分のできる全力を尽くす」

2. 諦めない(アキラメナイ)

always nevergive up too soon!

… いつでもすぐにあきらめない

3. 良い準備(イジユネ)

## 心得 ～練習・試合に臨む～

- |    |                              |                 |
|----|------------------------------|-----------------|
|    | sheer good habit!            | … まったくの良い習慣     |
| 4. | マーク(マーク)                     |                 |
|    | mark the players!            | … マークする         |
|    | escape from watchers!        | … マークをはずす       |
| 5. | 集中する(シュウチュウスル)               |                 |
|    | concentrate focus carefully! | … 注意深く集中する      |
| 6. | 把握する(ハアクスル)                  |                 |
|    | radar analyzer mobility!     | … 観て・聴いて、考えて、動く |
| 7. | ボールに寄る(ホ-ルニヨル)               |                 |
|    | ball of all oneself!         | … 全てがマイボール      |
| 8. | サポート(サポ-ト)                   |                 |
|    | play support Football!       | … 協力して、助け合う     |

### 1. 挨拶(アイサツ) 編 ～グラウンドで人を見たら関係者だと思え～

- ① 練習や試合でグラウンドに入入りするときには、必ず大きな声で挨拶(アイサツ)をする。
- ② 監督、コーチ、当番父母、クラブ員、など関係者と出会ったら、学年に関係なく、大きな声ではっきり挨拶する。
- ③ 監督、コーチには、挨拶(アイサツ)と握手(アクシュ)を行う。
- ④ 特別な理由無く、遅刻や欠席をしない(遅刻・欠席は、世話人・担当コーチへ連絡を入れる事)。
- ⑤ 終了時には、監督、コーチ、当番父母、クラブ員、など関係者に向かって整列し、必ず大きな声で挨拶(アイサツ)をする。
- ⑥ 不審者(フシンジャ)や見慣(ミナ)れない人がいたら、クラブの大人に連絡する。

### 2. 練習中 編 ～日頃の練習に精進(ショウジン)し、努力を積み重ねる～

- ① 練習中の集合・離散(リサン)は素早く、キビキビと行い、ケジメをつける。
- ② 休憩中には、水分補給を行い、トイレにも行っておく。
- ③ 監督、コーチの話は、話し手の顔を見ながら静かに聞き、はっきりと返事をする。  
わからない事や意見があれば挙手(キョシュ)で合図を出し、勝手に話し出さない。

等閑(ナオサリ)にせず理解できるまで教えてもらう。

- ④ 基礎(キソ)練習や体力づくり、地味(ジミ)でしんどい練習できびしく、単調であっても、自分自身に負けず、手を抜(ヌ)かず、諦(アキラ)めず、見捨(ミス)てず、意欲的(イヨクテキ)に頑張(カンバ)る事。
- ⑤ 『形(カタ)だけ』、『適当(テイテイ)に』、は意味が無い。  
練習の『テーマ』、『意義(イキ)』を理解(カイ)する。
- ⑥ 練習で憶(オホ)えた事を、その日のゲームで早速(サツク)使ってみる。
- ⑦ チームワーク、仲間意識(ナカマイシキ)を持つ。
- ⑧ 人を傷つけない(実際の暴力(サツリキ)だけでなく、言葉の暴力も)。  
悪口、喧嘩(ケンカ)、個人攻撃(ゴジンコウゲキ)は禁止。
- ⑨ 練習中は掛け声や援護(エンゴ)の声や自己アピールの声をしっかり出す。  
無駄口(ムダクチ)やおしゃべりや遊びの話は、休憩(キウケイ)時間が練習後(レイシゴ)に行う。
- ⑩ ボールの上に乗ったり、座ったりしない。
- ⑪ 仲間のナイスプレーには、声をかける(「ナイス・シュー」、「ナイス・キー」)。
- ⑫ 準備や片付けは、全員で取り組む。

### 3. 試合 編 ～始まりの5分と終わりの5分は、大きな鍵～

- ① 気持ち、心意気
  - 🏆 勝つぞ(We'll win : ウィールウ・ウイン)の気持ち。
  - 🏆 よしやるぞ(Let's do it : レッツ・ドゥー・イット)の気持ち。
  - 🏆 この機会は二度とない(It's now or never : イッツ・ナウ・オア・ネバー)の気持ち。
  - 🏆 あきらめない(never give up : ネバー・ギブ・アップ)の気持ち。
- ② チームワーク
  - 🏆 仲間を信用し、あてにする。
  - 🏆 ミスしても、「ドン・マイ (Don't mind)」、「ごめん! (I'm sorry)」
  - 🏆 チームの雰囲気やムード作り
  - 🏆 1人1人が自分に与えられた役割を責任を持って遂行する
  - 🏆 仲間意識を持つ。仲間同士のけなしあいしない。
  - 🏆 仲間のミスや仕草や話を茶化(チカ)したりしない。

## 心得 ～練習・試合に臨む～

### ③ コール、声だし・声かけ

#### 🚩 自己アピールの声

- 「ヘイ」、「こっちに」、「マイ・ボール」、「スウルウー(Through ball)」、「縦に出して」、「俺にまわせ」、「俺が蹴る」、など

#### 🚩 援護の声 ～ 後方の声は、神の声 ～

- 「〇〇〇がフリー」、「後ろから敵が来てる:マノーン(Man on)」、「中切れ」、「余裕あるぞ」、「体入れろ」、「コース切れ」、「しぼれ」、「ナイス・キーパー」、「ナイス・シュート」、

### ④ サポート、ケア

#### 🚩 パスを出したら自分の役割は終わりじゃない。

次の動きを始める。

#### 🚩 声を出すだけで大きなサポートとなる。

その場に行って援護できなければ、声で援護する。

#### 🚩 少なくとも自分の前後左右のシフトは手助けする。

#### 🚩 選択肢を増やす、可能性を増やす。

#### 🚩 予測・想定をしておく。

#### 🚩 シフトをスライドして、ローテーションする。

### ⑤ 攻守の切り替え

#### 🚩 とにかく、走る・動く。

#### 🚩 シフトの移動も走る、歩かない。

#### 🚩 上がれ(Push forward : プッシュ・フォーワード)。

#### 🚩 戻れ(Fall back : フォール・バック)。

#### 🚩 動くごとに、「自分」、「ゴール」、「相手」、「味方」の位置を確認する。

#### 🚩 攻めでは、外から中へ、守りでは、中切る・コース切る。

#### 🚩 守備は、斜に構えたサイド・ステップ。

下半身は前重心で上体は立てる。

ボールを安易に奪いに行かず、間合いを取って相手の動きを制し、遅らせる。

### ⑥ ボールへの執着

#### 🚩 相手と「競り合う」、「張り合う」、「亙り合う」。

#### 🚩 当たり負けない、走り負けない、諦めてはダメ。

#### 🚩 常にインターセプトを狙う。

#### 🚩 ファースト・タッチを大切にす、トラップでマイ・ボールにする。

#### 🚩 ミス・コントロールには素早く寄って対応。

#### 🚩 セカンド・ボールを奪い取る。

#### 🚩 ボールを奪う → 失わない。

#### 🚩 めくらパスは絶対ダメ。

#### 🚩 攻撃を急ぎすぎて、ボコボコ蹴るな。

#### 🚩 守備で抜かれたら、回転しない。素早くステップを切り替えて対応。

#### 🚩 タッチラインを完全に出るまで追いかける。

#### 🚩 ゴール前でのプレーには必ず詰める。

### ⑦ ゲームに集中する

#### 🚩 逆サイドでゲームが展開していても他人事ではない。

#### 🚩 次の展開を何種類か予測・想定し、ポジショニングを考える。

#### 🚩 一試合一試合を大切にす。

### ⑧ ポジション、シフト

#### 🚩 ポジションは重要。

#### 🚩 ポジションにこだわりすぎず、全員が攻守に参加する。

#### 🚩 シフト・チェンジを行うときは、前後左右のメンバーに声をかける。

#### 🚩 ポジションのシフト・チェンジを行うときは素早く移動する。

#### 🚩 自信を持って、諦めずに頑張れ。

### ⑨ ディフェンス

#### 🚩 攻守の切り替えを早くする(奪われた後の処理)。

#### 🚩 素早く寄れ、パス・カット、インターセプトを意識し。

#### 🚩 ファースト・ディフェンダは相手を遅らせる、簡単に足を出すな。

#### 🚩 一人ではない、コール、ルック・アップ、カバーリング(トライアングルを組み合わせる)。

#### 🚩 ゴールを背にして斜にかまえたサイドステップ、重心はつま先。

#### 🚩 高い位置では、縦を切る。低い位置では、中に切り込ませず、中を切り、コースを切る。

#### 🚩 簡単にラインを下げるな、オフサイド・トラップもありうる。

#### 🚩 ポジション・チェンジ、シフトのスライド、マークの受け渡し。

## 心得 ～練習・試合に臨む～

🚩 ゾーンディフェンス、マンツーマンディフェンス、ラインディフェンス。

🚩 シュートをうたせる前に素早く寄ってうたせない。

🚩 シュートをうたれたらシュートコースに飛び込め。

🚩 処理に困ったときには、簡単にタッチラインを割って逃げる。

🚩 ディフェンスのポイント

- 遅らせる(ディレイ)
- 厚み(深さ)
- 集結・集中(1対多)
- バランス(カバー)
- コントロール(想定)
- 奪った後のビルドアップ

### ⑩ オフェンス

🚩 攻守の切り替えを早くする(奪った後の処理)。

🚩 ボールを失わない(ポゼッション)。

🚩 攻めを急ぎすぎずに、トライアングルを組み合わせた連携したプレーで持ち上がれ。

🚩 一人ではない、コール、ルック・アップ

🚩 ボールを持っていないとき(オフザボール)にこそすべきことがある。

🚩 ボールを持つまでに周りを確認しろ。ボール持ったら、前を向く、無理なら平行か後方に一旦預けて、もう一度もらえるポジショニングをしろ。

🚩 動きの中で、スペースにボールを要求しろ。ファーストトラップで相手を置き去りにしろ。

🚩 トラップは自分の次の動きに合わせろ(コントロール)。

🚩 突破(トリプル、スピード・スキル、壁パス、ロングパス)のバリエーションを想定しろ。

🚩 広くサイドを利用して、ディフェンダーの裏をとれ。

🚩 絶対にめくらでパスを出すな(自分勝手なイメージだけでプレーするな)。

🚩 ペナルティエリア付近(特にボックス内)でゴールが見えたら、シュートを優先して考えろ。

🚩 シュートの時は、ボール・ゴール・ボール(ボール・目標・ボール)・・・達者になればボール・ゴール・シュート。

🚩 シュートの後は、必ずゴール前に詰める

🚩 オフェンスのポイント

● 突破(ダイレクト・プレー)

● 厚み(サポート)

● 幅の拡がり(サイド)

● 活動性・変化(モビリティ)

● 即興性・意外性(発想)

● 奪われた後のすばやい対応

### ⑪ 審判の判定に文句を言わない

🚩 RESPECT MY AUTHORITY! (レスペクト マイ オウソリティ!)

審判の権威を尊重しましょう! 審判に文句言うなよ!

🚩 「ハア〜」、「なんで!」、「ファールちゃうし!」 イエローカードの対象です。

🚩 相手のファールを指摘しない 「今のファールやる!」 イエローカードの対象です。

### ⑫

## 4. その他 ～気をつけること～

① 体調の不安や、怪我(ケガ)や故障(コンショウ)の連絡は、担当コーチか当番父母に必ず伝える。

② 飲み物は、不足の無いように、分量を用意する。

③ 着替えやタオルは、必ず一式分を持っておく。

④ 持ち物の管理は、各自でしっかり行う(持ち物には名前を明示する)。

⑤ サッカーの道具や用具は、自分の物も、他人の物も、同じく大切に扱う。

⑥ 練習や試合には、ゲーム機器やカードゲームなどの遊具は持って来ない。

⑦ その日の練習への取り組む姿勢(シセイ)や態度(タイト)によっては、担当コーチの判断(ハンダン)で練習メニューを変えたり、早退(ウクタイ)してもらう場合も有り得る。

⑧ 週末に2日間の練習だけでは、練習としては不足。各自、毎日少しずつでも自宅で練習に励む。

⑨ 手足の爪(ツメ)は、いつも短く切っておく。

⑩ 車での移動に際しては、汚れたユニフォームやシューズを着替えて搭乗(ウゾウ)する。

追加、編集を思いついたら書き換えます。

## プレーの原則論

### サッカーの3つの時間帯

- 自チームがボールをもっているとき(攻撃)
- 相手チームがボールをもっているとき(守備)
- どちらでのボールでもないときの

### サッカーの4つの場面

- ボールを支配しているとき
- 相手がボールを支配しているとき
- ボールを失ったとき(攻撃から守備への切り替え)
- ボールを奪ったとき(守備から攻撃への切り替え)

### サッカーの目的(本質)

- 攻撃(オフェンス:offense)
  - ゴールを奪う(得点する)
  - ボールを保持する
- 守備(ディフェンス:defense)
  - ゴールを守る(得点を阻止する)
  - ボールを奪う

### サッカーのプレーの基本

- 攻撃(オフェンス:offense)
  - 突破(ダイレクト・プレー)
    - 崩し
    - 相手ディフェンダーの背後にボールを持ち込む
  - 正面からの突破
  - スペース、ギャップ
- 厚み(サポート)
  - 前方へボールを出す『時間』と『スペース』を持てる

攻撃のコースを変えられる

幅の拡がり(サイド)

- 突破のためにパスや動きでスペースをつくる
- ディフェンダを孤立させる
- 自分のためのスペースづくりにもなる

活動性・変化(モビリティ)

- ディフェンスのバランスを崩す
- 攻撃の活動性を高める

即興性・意外性(発想)

- 意表をついてかく乱させる
- ディフェンスの網の目に Gap Space を創る

守備(ディフェンス:defense)

遅らせる(ディレイ)

- 自軍の体制を整える
- ダブルで抜かれない
- 背後にパスを出させない
- 数的不利な状況で不用意にボールを奪いに行かない
- シュートを打たせない

厚み(深さ)

- 浅すぎると突破されやすい
- 深すぎるとカバーが遅れる
- 深すぎるとオフサイドトラップがかけられない
- キーパーのポジショニングが重要
- スウィーパーかラインディフェンスか

集結・集中(1対多)

- 拡がりに対する、守備の集結
- 拡がらせないためのフォーメーション
- ノーマル・ポジションへの素早い帰還

バランス(カバー)

単純なマン・ツー・マンではダメ  
リベロのカバーに逆サイドからのスライド  
守備のバランスを維持する  
コントロール（想定）  
意表をつく攻撃をさせないように相手をコントロール  
予測可能な状況を創る

#### サッカーのプレーの心構え

積極的にゴールを狙う(1点でも多く得点する)  
奪われたら奪い返す(ボールを積極的に奪う)  
ボールを保持したら一歩でもゴールに近づける  
その時々100%の力を持ってチャレンジする  
目の前のボールは全てマイボールである  
ボールを大切に(丁寧に扱う)

#### 攻撃での個人戦術

まずゴールに向かう  
ボールを受ける前にまわりをよく見て、相手のマークからはなれてフリーになって、ボールを迎えにいいコントロールをして(一回でしっかりコントロールしよう)、パスかドリブルかシュートかを選んで、パスしたあとすぐにサポートする動きをくりかえす  
スペースがなかったら、サイドチェンジしてグラウンドを広く使って、みんなで協力してシュートまで持っていく

#### 守備での戦術

インターセプト、ファーストディフェンス、マーク  
ボールを持っている相手選手のマークか、味方の選手のカバー  
マークする相手がボールを持っているときはボールとゴールの真中を結んだ線上に立ってボールに近づく

ボールを持っていない相手をマークするときはその相手とボールの両方が見えて、味方がぬかれた場合のカバーができる位置に立つことが基本(マークの原則)

守備でもっとも大切なのはゴールを守ること

守備をしていていちばん困ることは、相手選手に君の後ろに走り込まれることだから、マークの原則を身につけて、裏をとられないようにいいポジションをとることが基本

#### ポジショニング

試合中は、よいポジションにいて、タイミングよく動き出すことがとても大切  
そのためには、「観る」、「観ておく」ことが重要  
ポジションが悪かったり動くタイミングがずれると、味方とのコンビネーションがうまくいかなくて、ミスしてボールを奪われたりシュートを決められる

#### 観る、観ておく

試合ではボールも、ボールのない所(ゴールやスペースや人の様子)も見る  
サッカーコートはどこにいたらいいのか、いつ動き出したらいいのかを知るためには、やっぱり練習中から、ボールのないときにまわりをよく見るクセをつけること

#### 攻撃

よい準備  
サッカーには守備、攻撃、攻撃守備がいれかわる瞬間、この三つの時間がある  
ボールをうける前にまわりを見ておく、つぎのプレーを考えておく  
よく見るためには→よいポジションにいて、グラウンド全体が広くよく見える  
身体の向きをしていること、キョロキョロすること、仲間にアドバイスの声を出すこと

## 🚩 パス

### パスを受ける前後の動き

敵からフリーになっている

敵の見えないうちに動く

味方がパスできるときにタイミングよく動いてパスをうける

ボールを呼ぶ

ボールに寄る

相手より早くボールにさわって自分のボールにする

ルーズボールはダメ(ボールを地面にはずませると次のプレーが遅くなる)

パスしたあとの動き→パス アンド ゴー

パスのあとは、相手より少しでも早く次のプレーに移る(最初の一步をはやく踏み出すこと)

フォロー(サポート)とお互いの助け合い

いつでもパスを上げられるところに動く

サイドチェンジ(攻撃のサイドをかえる)

狭い所でボールをまわしたあとは、広いところにパス

ゴール前への詰め方を工夫する(シュートが入りやすくなる)

## 🚩 マークの原則

### マークの3原則

ボールとゴールを結んだ延長線上に立つ(自分のマークマンにボールがあるとき)

ボールと自分のマークする相手の両方が見えて、味方のカバーもできる位置(自分のマークマンにボールがないとき)

ボールだけを見ないこと(ボールと反対サイドのスペースや相手、背後の守備)

## 🚩 守備

自陣ゴール前では安全第一にプレーする

ファールをするな

フリーキックやコーナーキック、ペナルティキックからの失点は、全失点の半分程度にもなる

相手に得点のチャンスを与える「ファウル」はなるべくしないようにする  
エリア内での守備は「足でボールに」ではなく、身体を入れて相手の動きを遮ることを優先

1対1に負けない

1対1の戦いの場面はたくさんある

1対1の戦いにたくさん勝ったチームが試合にも勝てる

マークとカバー(つるべの動き)

サッカーの守備でもっとも大切なことの1つは、守りの背後をつかれないうきびしいマークと味方のカバーで守備の後ろを攻められないようにする

## 🚩 ゴールキーパーのプレーの原則

危険を冒さない(No Risk)

安全確実なプレーをすることが要求される

ゴールキーパーのミスは即、失点に結びつくので、100%パーフェクトを目指す必要がある

基本技術、戦術の原則

ユース年代までは技術の習得が大変重要となる

すべての基本技術において、ベースとなる原則を以下にあげる

シュート、あるいはパスの直前に構える(両足を地面につける)

適切なタイミングで構える(先に動かない)

ゴールキーパーの基本姿勢

足の幅は肩幅よりやや広くする→膝下を曲げられるくらいの幅

膝を軽く曲げ、前傾姿勢を保つ。

両肘を軽く曲げる→オーバーハンド、アンダーハンドのどちらにでも

対応しやすい位置

頭を固定し、しっかりとボールを見る

## 心得 ～練習・試合に臨む～

身体の正面でボールを処理する(ボールの背後に身体を運ぶ)

ボールを迎えに行く(待ってボールを処理しない)

ボール到着点(落下地点)まではできるだけ素早く移動

ハイボールにはできるだけ高い位置でボールに接触

### 基本戦術～ポジショニング

ゴールの中央とボールを結んだ線上を意識する

頭上を越されない距離だけ前に出て、角度を狭める

### フィールドプレーヤーと共通する原則

ゴールキーパーのプレーの中には、フィールドプレーヤーのプレーの原則

と同じ考えで、対応しなくてはならないものがある

(来た)ボールのところに身体を運ぶ

ボールを待つのではなく、ボールに寄る

ディフェンスの原則

ボールを失わないこととダイレクトプレーの意識

