

サッカークリニック

令和元年7月5日発行・発売(毎月6日発行・発売)第26巻第8号通算317号
平成7年1月30日第三種郵便物認可

Soccer clinic

選手と指導者のための専門誌
for Players & Coaches

8

2019 AUGUST

ベースボール・マガジン社
定価 890円



好評連載
身体操作講座
高校サッカー研究
龍谷高校

特集
**「個人戦術と技術の
関係を考える」**

Let's understand the relationship between individual tactics and technique in football.

技術と 個人戦術

ジュニア指導の要点を学ぶ
ミゲル・ロドリゴ&池上正

誌上再現レポート
「GKキャンプ」 / 後編



【巻頭特別企画】
元フットサル
日本代表監督の
トレーニング
誌上再現

ミゲル・ロドリゴに学ぶジュニア指導の要点

「遊び」のあるメニューで 技術力と判断力を磨く

元フットサル日本代表監督のミゲル・ロドリゴ氏(以下、ミゲル。敬称略)によるジュニア年代向けのイベントが東京都で行なわれた。イベントは2部構成で行なわれ、1部はミゲルによるトレーニング、2部はミゲルと少年サッカーの育成でおなじみの池上正氏によるトークセッションを実施。トレーニングは約1時間、トークセッションは約2時間に及び、育成に対する深い話が飛び出した。2部構成で行なわれたイベントの内容をレポートする。

取材・構成/鈴木智之
写真/鈴木智之
協力/イースリー(サカイ)、テレビマンユニオン

第1部
トレーニング

Junior training by Miguel
考えるスピードと
素早いプレー実行

ミゲルが、東京都渋谷区にあるフットサルコートで小学校高学年を対象としたトレーニングを実施した。

トレーニング冒頭、ミゲルは何も言わず、子供たちが自由に体を動かしたり、シュートやドリブルをしたりしているのを笑顔で見守っていた。一連の様子を見て子供たちの気持が高まってきたとミゲルが感じたところで、1つ目のトレーニングを行なった。

1つ目のメニューはアイズプレイク(緊張をほぐす手法)の要素が入った「手をつないでボールキープ(P4の図1)だった。子供たちは2人で手をつないだ状態でボールをキープしながら、相手グループのボールを奪いに行った。ミゲルから「ボールを自分の足の一部だと思つて(ボールを足につける感覚で)コントロールしよう」というアドバイスが送られた。和気あい



AFEN 公認 スペインサッカー指導者ライセンス 取得プログラム



～スペインの指導者ライセンスを2日間で取得できるプログラム～

スペインサッカー協会公認 AFEN・サッカー指導者ライセンス「モニター」取得講習会



スペインサッカー協会が認可する指導者育成機関「AFEN」が日本で実施するスペインサッカー指導者資格「モニター」の講習会の実施が決定しました。監督資格であるレベル3の導入部分として位置づけられるモニターを取得し、プロ指導者の一歩を踏み出しましょう。また、今回のインストラクターも世界的に有名なビッククラブ・名門クラブで活躍指導者なので、指導法はもちろんのこと指導者としての心構え、考え方も学ぶことができます。こうした経験はサッカー関連企業やスクール、クラブへの就職にも大きなアドバンテージになることでしょう。



COACH Jose Antonio Gonzalez Barato (ホセ・ゴンザレス)

資格: スペイン公認中級ライセンス
サッカー、フットサルの両競技での監督経験が豊富で数々の大会やリーグで優勝し、優秀監督も過去に2度受賞。また、アトレティコマドリッドやレアルマドリッドのスカウティングも務め、数々のクラブでダイレクターなどを兼任。フットサルの監督としてもインテルモビスター U13 で全国優勝、リーバス U15 でも全国優勝を遂げる。チーム指揮官、育成指導、クラブ運営、多岐にわたる部門で才能を発揮しクラブに貢献。現在は AD アルコルコンの国際部門ダイレクターを務める。

- 1 **スペイン・AFEN 公認資格指導者資格「モニター」を取得!**
Asociación Formativa de Entrenadores Nacionales (AFEN) 公認。サッカー指導者を対象に基礎的なスキル伝達を目的とするコーチライセンス取得講習会です。
- 2 **スペインに留学することなく、日本でスペインの指導者資格を取得!**
モニターは16歳以下の選手を指導できる資格となります。ライセンス証書は指名を現地で印刷してからのお渡しとなりますので、講習会終了後1~2ヶ月後に郵送となります。
- 3 **スペイン語が分からなくても大丈夫! 通訳が全日程に参加いたします!**
全講義にスペイン語通訳が付きますので、語学に自信のない方も安心してご参加いただけます。質問やインストラクター、コーチとの交流についてもサポートいたします。

参加費用: 148,000円 定員: 各25名 参加条件: 18歳以上でサッカー指導者を目指す方

IFCO でモニターを取得すると上級資格「Level.1」への道も!

開催場所 FC東京パーク小平天神 〒187-0004 東京都小平市天神町 2-294

2019 8/17 土曜 [10:45集合/11:00~18:00]

2019 8/18 日曜 [10:45集合/11:00~18:00]

一般社団法人
国際サッカーコーチング&マネジメントスキル認証機構

お問合せ
03-6804-6062
info@ifco-soccer.jp

Junior training by Miguel

このメニューはアトラクシ
ョン的な要素もありながら、認知
力、判断力、技術力の向上にも
役立つトレーニングだった。ミ
ゲルは「足の裏を使ってボール
をコントロールしよう。そして、
背筋をまっすぐ伸ばして顔を上
げ、どこに丸太があるか、どこ
にトロンコがあるか、よく見な
がらドリブルしよう」と声を掛
けながらトレーニングを盛り上

げていった。
続いて行なったのが「ドリブ
ルじゃんけん」(P4の図4、
9)というメニューだった。ド
リブルでコーンの間をすり抜け
ながら、正面から向かって来る
選手に出会ったところで、じゃ
んけんをし、勝ったほうがドリ
ブルでゴールを目指す、負けた
ほうは守備をするというルール。
ボール・コントロールの技術に
加え、じゃんけんの勝敗結果を
瞬時に判断し、次のプレーに移
る判断スピードも要求されるト
レーニングだった。

ミゲルはドリブルをする選手
に対して「足の裏」と、足の
裏を使ってドリブルすることを
意識させる声掛けを繰り返して
いた。特にフットサルで求めら
れる足裏でのコントロールを参
加した子供たちに習得させよう
としていた。
ミゲルのトレーニングは常に
「技術」と「判断」の両方に同時
に働きかけることができるもの
だ。「ドリブルじゃんけん」もア
トラクシジョン的な要素があっ
たため子供たちは楽しんでいて、
技術力と判断力も自然と高めて

いた。これこそが、ミゲル流ト
レーニングの「真髄」とも言え
る。
最後に「3対3」のミニゲー
ム(右の図10)を少し変わった
設定で行なった。フットサル・
コートで半分に分け、ハーフ
コートでそれぞれ別の「3対3」
を行なった。場所によってゴ
ールが決まるルールが異なってい
たため、ルールに基づき、ボ
ールを蹴るべき足を瞬時に判断し
たりしなければいけないメニ
ューだった。
ミゲルは「考えるスピードを

上げないとボールを奪われてし
まうよ。空いている(人がいな
い)スペースはどこかな? 顔
を上げて周りをしっかり見よ
う」と話したりし、認知や状況
把握の部分に対して重点的にコ
ーティングしていた。
ミゲルがときにプレーを止め
て子供の近くに駆け寄り、地面
にヒザをつけたが印象的だった。
せて話をしながら目線を合わ
せた。子供たち以上に大きな声
を出して会場を盛り上げ、アド
バイスを送る。自然と、子供た
ちもテンションが上がり、フツ



PROFILE

ミゲル・ロドリゴ (Miguel Rodrigo)
/ 1970年7月15日生まれ、スペイン出
身。92年に指導者の道に進む。2009
年にフットサル日本代表の監督に就
任。アジアフットサル選手権の2012、
2014を連覇。12年のタイ・ワールド
カップでは日本代表を初のベスト16
へと導いた。フットサル・タイ代表の
監督を経て、17年からフットサル・ベ
トナム代表の監督を務めている

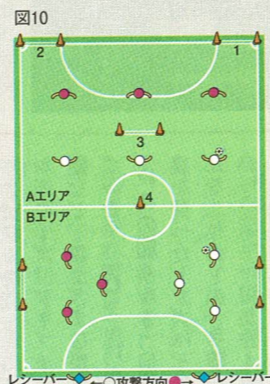
あいとしたムードで1つ目のメ
ニューが進んでいった。
このメニューの発展形として、
「2人1組で手をつないでボ
ールを1つ持ち(6グループ)、ボ
ールを持っていない鬼役(2グ
ループ)の守備をかわしていく
ルール」(下の図2)でも行な
った。1つ目のメニューと比べ
ると、味方とのコミュニケーション
がさらに必要とされるメニ
ューとなった。
コミュニケーション力はサッ
カーに欠かせない要素。自分が
進みたい方向をチームメイトに
知らせたりし、互いに同じ方向

TRAINING 03

ドリブルじゃんけん

進め方: ①フットサル・コートの4隅に3人ずつ分かれてスタンバイ(「A列対B列」
、「C列対D列」の勝負)。②コーチの合図でドリブルを開始し、コーンをかわして進
む(図4)。③出会ったところでじゃんけん(図5)。④じゃんけんに勝ったほうがど
ちらかのゴールに向かってドリブル(じゃんけんに負けた相手から逃げながらゴール
内のゴールライン突破を目指す。図6)。成功したらコート中央に戻ってコーン・
ドリブルを再開し、相手列の次選手とじゃんけん(図7)。以下、同じことを繰り返し、
相手列の3人に勝てたらチームとしてポイントもらえる。⑤じゃんけんに負けた
ほうはボールを置き、じゃんけんに勝った選手を追いかけて体にタッチする(図8)。
体にタッチできたら、置いてあるボールの場所(じゃんけんをした場所)に戻って
ドリブルで進み、次選手とじゃんけん(図9)。勝ったらゴールを目指す。以下、同
じことを繰り返す。⑥次の選手(例えば図7のB2)は相手(例えば図7のA1)が
コート中央に戻ってから出る。⑦ドリブルをしているときにコーンにボールを当てて
しまったら最初からやり直す

ミゲルのアドバイス: ①「足の裏を使ってドリブルしよう」。②「コーンにぶつから
ないようにドリブルしよう」。③「じゃんけんをしたあとに、自分が攻撃側なのか
守備側なのかをすぐに判断し、次のプレーに移ろう」



TRAINING 04

2種類の「3対3」

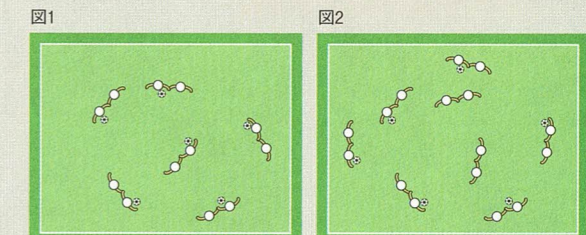
進め方: ①フットサル・コートを半分に分け、別々のルールで2つの「3対3」を同
時に行なう。②Aエリアでは、図10のようにコーンを設置。1(右上)のコーン・ゴ
ールは右足でシュート、2のコーン・ゴール(左上)は左足でシュート、3(中央)
のコーン・ゴールは足の裏を使ってドリブル通過、4(ハーフウェーライン上)の
コーンはトニーキックで蹴って当てる。これらができれば、それぞれ1点。③Bエ
リアでは、図10のようにコーンを設置し、レシーバーを配置。攻撃方向にあるコー
ン・ゴールをドリブル通過するか、レシーバーにパスし、足の裏でボールをコントロ
ールできれば、それぞれ1点

ミゲルのアドバイス: ①「(Aエリアでは) どのゴールを狙ってもいいんだよ」。②「体
をゴール方向に向けるのも大事だけど、行くと見せかけて逆を突くのも大事」。③「素
早く判断しないと相手がボールを奪いに来るよ。空いているスペースはどこか
な?」。④「(Bエリアの) レシーバーも足の裏でボールを止めよう」



TRAINING MENU

トレーニング・メニュー紹介



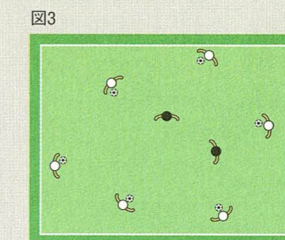
TRAINING 01

手をつないでボール・キープ

進め方: ①2人1組でボールは各組1個。②2人が手をつないだ状態でボール
をキープしながら他チームのボールを奪いに行く(図1)

オプション: ①2人1組でボールは各組1個。②2人が手をつないだ状態でボ
ールをキープしながら他チームのボールを奪いに行く。③ボールを持っている
チームが6組、ボールなし(鬼役)が2組でスタートする(図2)

ミゲルのアドバイス: ①「ボールを自分の足の一部だと思って(ボールを足
につける感覚で)プレーしよう」。②「背後からボールを奪いに来られるか
もしれないから、首を振って周りを見よう」。③「2人で協力して動こう」



TRAINING 02

丸太と風車の鬼ごっこ

進め方: ①各自ボールを1個持ってドリブルをし、2人の鬼から逃げる。②
鬼に「トロンコ(丸太)！」と言われながらタッチされたら、丸太のよ
うになって地面に転がる。鬼に「風車！」と言われながらタッチされたら、
その場で立ち止まって両足を開いて立ち、腰の周りで両手を左右に回す。
③ほかの選手が逃げているときに「丸太」や「風車」に当たってしまったら、
その選手も「丸太」や「風車」になる

ミゲルのアドバイス: ①「丸太になった選手はドリブルしている人に自分が
当たるように向かって行こう(転がって行こう)」。②「足の裏を使ってボ
ールをコントロールしよう」。③「背中を伸ばして顔を上げよう。どこか
丸太が来て、どこに風車があるか、確認しよう」

Junior training by Miguel

トサル・コートは熱気に包まれていた。

トレーニング後、ミゲルは子供たちを集めて「難しかった？」「簡単だった？」と質問をする。答えが返ってきた。ミゲルがその様子を見て満足そうにうなずくと、このようなアドバイスを送った。

「今日のトレーニングで見たかったのは、君たちが『どれだけ素早く周りを見て、いいプレーを選択するか』ということでした。物事を素早く考えられ、プレーに移せる選手がいい選手なんだよ。アンドレス・イニエスタ（バイセル神戸）のプレーを見れば分かるよね？ イニエスタはボールが来る前に『次に何をするか』を考えている。君たちも『どれだけ素早く決断をするか』を意識してプレーしよう（ミゲル）」

最後に、いいプレーを見せた子供を呼び寄せてみんなの前で褒めるなど、子供心をくすぐるコミュニケーションの取り方はさすがの一言だった。

1時間ほどでトレーニングは終了し、続いて池上正氏とのトークセッション（第2部記事）へ移行した。

ドキュメント・ハウツーDVDの決定版！

「驚くほど子どもが変わる！ 奇跡のフィードバック ミゲル・ロドリゴ 最強のサッカー上達法」

内容量：120分1枚組／価格：3800円／発売予定：8月末～9月／制作：テレビマンユニオン
※DVDのタイトル、内容は変更になる場合があります
【詳細】<https://www.tvu.co.jp/management/rodrigo/>

NHKで放送された「奇跡のレッスン サッカー編」で最強コーチとして指導したミゲル・ロドリゴ氏（元フットサル日本代表・監督）が、サッカーを愛する者たちに鮮烈な印象を残したことは記憶に新しい。

今回、ミゲルが子供たちの指導に関する最新作をDVDでお届けする。過去のイベントなどで数多く寄せられた悩みに応え、指導を体系的に学びたいすべての指導者たちに向けて届ける決定版となっている。今回は埼玉県の少

年サッカーチーム「ペラーダ」の協力を得て、「普段の指導の何が足りないか」を丹念に掘り下げる。実際に試合を行ない、「子供たちがミゲルのレッスンでどう変わっていくのか」をドキュメントしていく。

「子供は子供」。同じ目線に立って指導にあたる

ミゲル・ロドリゴ氏による1時間のトレーニングのあと、京都サンガF.C.の育成・普及部での指導など、多岐にわたってジュニア年代を指導する池上正氏が、ミゲル・ロドリゴ氏へ質問を投げかける形によるトークセッションを実施。その内容を紹介する。



ミゲル・ロドリゴ氏(左)と池上正氏(右)が「ジュニア年代のトレーニング」を語り合った。

ミゲル メニューづくりにおいて注意点がありません。子供はエネルギーを発散させる必要があります。そのため、ドリル練習のように列に並ばせて、動いている時間よりも待っている時間のほうが長い練習はやめるべきです。

また指導者の資質としては、子供を笑わせたり、ユーモアを持って接したりすることができない指導者は子供の指導にあまり適していないように思います。子供が必要としているものをなかなか理解できないと思うのです。

さらにピッチ内では、子供に簡単に解決策を与えてはいけません。指導者からの質問を介し、子供に考えさせるのです。子供自身が決断できたのであれば、たとえミスをしたとしても咎め

てはいけません。子供はミスから学ぶことができるからです。日本の指導現場では、子供を大人のように扱い、「これをしなさい」と言っただけで、万が一ミスをしたら罰を与えているような気がしています。ジュニア年代には自信を持たせることが必要なのですが、そのようなことをしていたら、決断するための自信をつけることができないでしょう。

池上 私もそう思います。ミゲル 大人である指導者は、子供たちと同じ目線に立ってみてください。「君を信じているよ」などと伝えてあげることが大事なのです。そうしたことが

第2部 ミゲル・ロドリゴと池上正のトークセッション

心がけるべきは自信をつけさせる指導

池上 トレーニングはすべてゲーム感覚で行なわれ、勝敗も決められていました。その狙いは何だったのでしょうか？

ミゲル 子供たちの中に競争心を芽生えさせ、モチベーションを高めるためでした。また、今回のトレーニングは「遊び」をキー・ワードとしてメニューを組んだのです。遊びの感覚がある中で技術と判断を高める練習にしていきたいです。

例えば、「丸太と風車の鬼ごっこ（P4の図3）」には、ボール・キープ、ドリブル、方向転換など、さまざまな要素が入っています。「じゃんけんゲーム（P4の図4・5・9）」には、足の裏を使ったドリブル、じゃんけんをしたあとの「攻撃か、守備か」の素早い切り替えの要素が含まれていました。以上のことは頭に働きかけること（頭のウォーミングアップ）にもなったと思います。

子供たちの自信につながるのです。私が子供を指導するときは、子供のレベルに下がり、同じ目線で接するようにしています。なぜなら、子供は大人のところまで上がって来られないからです。だから、大人が下りるので。日本の指導者にはそういう姿勢が必要だと思います。

池上 子供たちを自由にすることは遊びが大切です。しかし、日本人からすると「遊んでいるだけ」でうまくなるのですか？とといった気持ちになる方もいるようです。

ミゲル 「学び」は「モチベーション」と「感情」につながっているのです。何かをするときにワクワクする気持ちが「学び」につながります。モチベーションを感じたら、人は学ぼう（身につけよう）とするのです。

子供は、ボールに触る回数が多ければ多いほどモチベーションが高まるものです。加えて、「ゴールを決めること」も子供にとってすごく重要です。私が指導するときは、ゴールを決める経験をしないうま子供たちを帰したりはしません。私は、ゴールを決めることが子供たちのモチベーションを高め、その気持ちたちが学びにつながるのを理解しているからです。「練習が楽し

い」と感じたり、ワクワクしたりした瞬間に子供たちは確実に学んでいるのです。練習で「ゴール」の喜びを得ることができなければ、学びは少ないでしょう。

池上 「フロー理論」という言葉があります。「フロー（時間を忘れるほど没頭している状態）」のときは楽しくて夢中になれるという考えです。まずは夢中になることが大事なのです。ただし、自分から取り組まないと夢中にはなれないでしょう。指導者に「やれ！」と言われた子供が夢中になれると思いますか？日本人はその点がなかなか変わっていないと思うのです。

ミゲル 人間は誰しも変わることに難しいものです。なぜなら、臆病な生き物だからです。そして、日本には間違いを恐れてしまう文化もあります。「臆病になるか」「勇敢になれるか」「どちらも皆さんの心の中に存在しているのです。」

PROFILE

池上正（いけがみ・ただし）
1956年10月31日生まれ、大阪府出身。大阪体育大学卒業後、大阪YMCAで指導を始め、その後ジェフユナイテッド千葉で普及・育成を担当。退団後、NPO法人I.K.O市原アカデミーを設立。2012年から16年まで京都サンガF.C.で育成・普及部部長などを歴任した。著書が多数ある。