

JFFID 女子ナショナルトレセン 2022

(知的障がい者サッカー女子ナショナルトレセン) 報告

報告者: (特非) 日本知的障がい者サッカー連盟 (JFFID)
女子委員長 稲葉政行

日時: 2022年6月18日(土) - 19日(日)
会場: 神奈川県立スポーツセンター (神奈川県藤沢市)

概要

JFFID の 2020 年度のクラブチームのみの選手調査では全国に 198 名 (2019 年度の選手調査では、サッカー・フットサル・特別支援学校高等部サッカー部と合わせて全国に 612 名) の女子選手が存在している。2018 年度より女子サッカー教室がスタートし、2019 年度より女子トレセンが初開催、2020 年度はコロナ禍により開催できなかったが、2021 年度より日帰りでのトレセン活動再開、5 年目となる 2022 年度は、女子委員会初となる全国 5 地域から選考された選手 21 名による 1 泊 2 日の女子ナショナルトレセンを開催した (要項通り 25 名リストアップ、内 3 名不参加、参加選手 22 名中 1 名が直前に怪我による辞退)。

目的

知的障がい者サッカーでは、まだ女子の単独チームが全国に 1 チームしかなく、女子委員会のある都道府県も全国に 3 道県のみである (北海道、栃木県、神奈川県)。地域別の女子トレセンでは、2018 年度より関東がスタートし、2022 年度より東海も取り組みを始めた。ほとんどの女子選手が男子と一緒にプレーしている状況下であり、女子選手だけの活動の場を全国に広めていきたい。

今回の女子ナショナルトレセンでは、女子委員会から選考された全国の選手を集めて、1 泊 2 日のトレーニングを行う。選考された選手による宿泊型のトレセンは初の試みで、on the pitch だけではなく、off the pitch への働きかけも目的としている。

内容

【参加者】

選手…21 名 (東北 1 名、関東 11 名、東海 7 名、関西 1 名、九州 1 名)

【内容】

内容については、コンディションチェック、攻守ともベーシックな部分を見つめ直す意味でも、「パス&コントロール」、「守備の基本」をテーマに積み上げた。GK については、「基本姿勢と構え」、「パス&コントロール」、「フロントダイビング」、「ブレイクアウェイ」に取り組んだ。

6 月 18 日 (土) スポーツセンターフットサル場

- ① TR1 「アイスブレイク」
- ② TR2 「コンディショニングチェック」
- ③ TR3 「パス&コントロール」
 - テクニク (インサイド、ボレー、ヘディング、スローインをウエッジコントロール⇒パス)
 - 2vs1+2vs1 ※○3+Svs3+GK は実施せず。
 - 6vs6+2GK のゲーム (1-2-3-1)

- ④ 「GK」
 - パス&コントロール
 - 基本姿勢と構え
- ⑤ 「ミーティング」
 - 女子サッカーの歩み
 - トレーニングの振り返り（攻守の優先順位）
 - トレセンの約束（on the pitch と off the pitch）



6月19日（日）スポーツセンター陸上競技場

AM

- ① TR4 「コンディショニングチェック」
- ② TR5 「守備の基本」
 - 1vs1（コンタクトスキル、ドゼンダ、スライディング）
 - 2vs2+2 サーバー ※○3+Svs3+GKは実施せず。
 - 7vs7+2GKのゲーム（1-3-3-1）
- ③ 「GK」
 - フロントダイビング
 - ブレイクアウェイ



PM

- ④ TR6 「TRM」
 - A.C.ROSSO ZAMA FIORE さん（25分×2本、ブレイク後15分1本）
- ⑤ 「クロージング」
 - 振り返りシートへの記入
 - まとめ

成果と課題

【成果】

「off the pitch」

- ・選考した25名の中から22名の参加申し込みがあり、直前の辞退があり結果21名の参加となった。辞退した選手含め「ナショナルトレセンに参加したい」という選手の意気込みが高く、一般公募による日帰り開催のサッカー教室等とは明らかに選手のモチベーションと準備への意識が違っていた。
- ・参加後、選手個々に3週間前⇒1週間前⇒2日前と3回のリマインドメールを送り、準備や心構えなどについて、コミュニケーションをとっていく事で、選手の意識も高まっていった。特に女子選手においては、心理的にも丁寧な取り組みが必要であると感じたので、良い準備が出来た。
- ・トレーニングメニューは、全選手に配布した。事前に見通しを持つ、内容を視覚的に理解してから取り組むことは、選手の理解度や好パフォーマンスにもつながるので、この点も良かった。
- ・宿舎を含めた off the pitch は、時間の意識も高く、何も言われなくとも10分前には集合できていた。また、コインランドリー等の使い方も、皆で確認し合って順番に使用できていた。食事については、残す選手は少なかった。
- ・1泊2日のトレセンを通して、選手同士のコミュニケーションが促進され、雰囲気も非常に良かった。参加者全員がこのトレセンを楽しみに参加してくれたお陰で、非常に前向きなトレセンを作り出してくれた。
- ・会場の神奈川県立スポーツセンターは、バリアフリー設計で設備面でも素晴らしく、食事も充実しており、選手にとってサッカーに集中できる素晴らしい環境だった。

「パス&コントロール」

- ・攻撃面においては、得意とする選手も多く、技術的にそれぞれ強みを持っている選手の個性や特性を発見することが出来た。選手自身も攻撃においてはよりアグレッシブに自分の得意なプレー発揮しようとしていたので、高いモチベーションを維持できた。
- ・選手のほとんどが、「観る」⇒「判断」のプロセスを感覚的に実行していたため、「いつ」、「何を」観るのかを

整理していく事により、プレーの選択肢が増えた選手も発見できた。また、それぞれの強みを発揮するために、どのようなプレー選択をしていくのかについても、より遠くの状態を「観る」事によって判断ができるように、意識付けすることが出来た（プレーの成功がなくても意識しようとする変化は見られた）。

・ゲームでは、より攻撃方向を意識したパス&コントロールが見られるようになり、成果が表れていた。また、トレーニングだと目立たないがゲームだと格段に良いプレーをする選手も複数発見できた。実戦に強い選手・感覚的に優れている選手の特徴を理解することが出来た。

・TRMでは、奪ったボールをシンプルにサイドに展開し、ショートカウンターからGKと1vs1の場面を作る事が出来た。自分たちが主導権を持つ場面ではシュートまでいく時間帯も作れたことは大きな成果だった。

「守備の基本」

・守備においては、きちんとトレーニングしてきた選手が一部しかおらず、半数以上が積み上げてきていなかったため、非常に有意義なセッションだった。インターセプトなど感覚的に狙っている選手は多かったが、優先順位に基づくプレーの選択については新鮮だったようである。

・特に、腰から体軸を入れて奪う、身体の向きを正対させて対応する、スライディングの姿勢・やり方も選手にとっては、初めて体験する者もあり、「やってみたい」と目を輝かせる選手もいた。出来なかったことにチャレンジし、出来るヒントを体感することで、意欲的に取り組んでくれた。また、デモをVTRに撮り、選手に持ち帰ってもらった。

・「(ボールの状況と相手を) 観る」⇒(予測・優先順位を考え選択)⇒「判断」⇒「実行」のプロセスについて、整理できた選手もあり、offからonに切り替わるところの守備では改善が見られた。

・7vs7のゲームでは、トレーニング成果が表れ、一人ひとりが良く集中し、スペースのカバーも意識できていた。良いポジショニングからonに切り替わるところで、積極的な守備が目立った。

・特に最後のTRMでは積極的な守備が目立っていた。相手の質の高い技術とスピードにやや押し込まれる展開ながらも、全員がハードワークし、はがされる場面でも、良くプレスバックし、球際では相手をフリーにすることは少なかった。

【課題】

「off the pitch」

・食事面では、事前にアレルギーチェックを行っていたが、アレルギー項目ではない普段食べ慣れないものを摂取し、疲労から軽いかゆみが出た選手もいた。大事には至らなかったが、事前調査の段階でより丁寧なアセスメントが必要であると感じた。また、食事を残す選手は少なかったが、好き嫌いは散見されたので、何でも食べられるように習慣化していくようにしたい。また、食べ方、五大栄養素、トレーニングと休息等、食育・体調についての講座が必要であると感じた。

・服薬面では、飲み忘れはなかったが、時間を間違えそうになる選手、スタッフに言われて気づく選手もいた。前述のアレルギーとも関連するが、自分の口に入れるもの・摂取するものについては、きちんと自分自身でも管理できるように、継続的に指導が必要であると感じた。

「パス&コントロール」

・強いキックをするために、ボールへのアプローチ(キックモーション)、立ち足の踏み込みと向き、蹴り足の足首の固定等のテクニックの構成要素については、日頃からトレーニングを積み上げていく必要があると感じた。

・今回は、右回り・左回りと両足を使うようにしたが、左右差をなくすことにも是非取り組んでほしい。

・ヘディング、ボレー、スローインは是非日頃から意識して積み上げてほしい。特にヘディングとスローインは、正確にできている選手とそうでない選手の差が激しかったので、上半身の使い方、腕の使い方、投げ方など、トレーニングしてほしい。

・パスした後(ボールが離れた後)の準備については、アップの対陣パスの段階から、立ち止まっているのではなく、前後左右に動けるように常に準備をしておくこと、弱いボールには寄ること、ボールを迎えに行ける準備をすること等について触れていたが、短時間のトレーニングでは習慣化できない選手もいた。これについても日頃からのトレーニングを積み上げていくことが大切だと感じた。

・ゲームへの逆算では、今回はパスの出し手は受け手が前向きで受けられるように遠い足にパスを出す、受け手はボールの出し手と攻撃方向を同一視できる視野と身体の向きを確保しオープンコントロールで持ち出すプレーを大切にしたい。受ける前の準備で「観る」ことを要求したが、足元の技術的な問題・ステップのぎこちなさから、「観る」ことが間に合わない選手、顔が上がりきらない選手も散見された。

・TRMでは、サイドを突破する場面もあったが、良いポジションにいても要求できない、三人目の関りが少ない等の連携不足から、あと一步のところまで得点できなかった。ボールが来る前の準備の点でもっと積極的にアクションを起こしたい。

「守備の基本」

- ・構え・足の運び（ステップワーク）、体軸を入れて奪う等、コンタクトスキルについては日ごろから是非トレーニングを重ねてほしい。また、スライディングについても、「スライディングフォーム」、「手のつき方」、「アプローチのタイミング・距離」等、一連のテクニックとして、経験を積んでほしい。
- ・選手の振り返りでは、特に守備面での意識の変化について答える選手が多く、守備トレーニングが日常的に不足していることが分かったので、ぜひ取り組んでほしいと思う。
- ・TRMでは、遠目からのシュート、一瞬のマークの受け渡しによる連係ミスから失点した。相手にボールが入る前の予測の部分は大きな課題であり、守備への意識を高めたトレーニングを日常的に積んでいく必要がある。
- ・攻守両面としては、プレーを継続する事（ワンプレーで終わらない、関わり、観て判断し続けること）、攻守の切り替え等にも働きかけていきたい。サッカーの大目的である、「ゴールを奪う、ボールを奪う・ゴールを守る」ところから離れないように、引き続き取り組んでいきたい。
- ・また、今回はコンディショニングチェックを二日間導入したが、筋力が弱く、ストップやターンの時に膝や足首などの怪我を誘発してしまうことがあるので、是非日頃からストレッチ、姿勢改善に取り組んでいきたい。守備のステップワーク・構え・重心の位置・体重移動は特に必要だと感じた。併せて体質的に太りやすい選手・服薬の副作用により太ってしまう選手もいるので、体重の増加にも注意していきたい。

【日常へのフィードバック】

- ① 腰部から股関節にかけての筋の柔軟性低下、体重のコントロールは、怪我の予防・スポーツ障害の予防のためにも改善が必要である。
- ② サッカーをした後のストレッチだけでなく、日常から習慣化できるような指導・働きかけが必要である。

【コロナ対策】

- ① 開催1か月前・参加申し込み締め切り。参加人数を踏まえコロナ対策委員会にて実施決定
- ② 3週間前⇒1週間前⇒2日前、メール等のSNSにより、個別に選手のコンディショニングチェック・健康状態の把握（起床体温チェックは2週間前から）
- ③ 当日・体温チェック、全選手・スタッフ抗体抗原検査実施、全員の陰性確認を経てトレーニング
- ④ 終了後2週間の体調チェック

選手の振り返りからから①（抜粋）

1. 女子ナショナルトレセンに参加してプラスになった事
仲間がたくさん増えた。初めて話やプレーできた選手がいてよかった。
合宿を通してみんなと仲良くなった。次の課題が分かった。
声を出してコーチングできた。コミュニケーションが増えた。
スライディングが初めてだった。スライディングが出来るようになって嬉しかった。
腰を低くディフェンスしたら奪えるようになった。体を入れて奪えるようになった。相手にボールを取られないやり方が分かった。ディフェンスの時に腰を低くすることが分かった（いつもなら手を使っていたので直そうと思った）。攻撃と守備の仕方が分かった。
自分から動くことが大切なことが分かった。予測できるようになった。周りが観られるようになった。
GKのポジショニングやアプローチが分かった。
ミスをして一生懸命やることがプラスになった。
全てが良い経験になった。
2. 次回も選ばれたら参加したいですか？（21名中21名が「はい」）

選手の振り返りからから②（抜粋）

3. 日本代表になりたいですか？（21名中21名が「はい」）

4. その理由は？

世界の選手と闘ってみたい・プレーしてみたい・世界大会に出てみたいから（9名）

苦手なものを減らしてうまくなりたいから（3名）。

小さいころからのあこがれだったから（2名）。

必要とされる選手になりたいから。自分のあこがれのスポーツをみんなの前でプレーしたいから。

いろいろな人に知ってもらって、障がいを理解してほしいし、サッカーを通して発信したいから。

サッカーを続けていてサッカーが好きだということが知れたし、もっとうまくなりたと思ったから。

親や感謝している人たちに観てもらいたいから。

自分の強さでどこまで通用するか試してみたいから。日本を代表する選手になりたいから。

もっとうまくなって頑張りたいから。

今後に向けて

【定期的なナショナルトレセンの開催】

・昨年度の課題であった、選考された選手による宿泊型のナショナルトレセンが実施できたことは大きな成果だった。何よりも参加全選手が、サッカーができる喜びに満ち溢れ、生き生きと活動できたことは本当に嬉しい出来事だった。素晴らしい会場を確保して頂いた主管の神奈川県知的障がい者サッカー連盟（神奈川 FID）のご協力に感謝したい。

・選手からは、口々に「自分の県でも、このようなトレセンや練習会を開催してほしい」と切実に訴えていた。JFFIDとしても宿泊型のナショナルトレセンを年間2回開催にし、尚且つ各地域で定期的に地域トレセンを開催できるように、地域ごとに女子の活動を整備・具現化を推進していきたい。

【地域の活性化】

・今回は、神奈川県開催ということで、地元（一社）神奈川県サッカー協会より、副会長様、専務理事様、FA コーチ（ユースダイレクター）様、理事様、4種技術委員長様、GK チーフ様、女子 U-12 チーフ様、FA トレセン関係の皆様はじめ、多数の関係者が視察された。また、JFA 女子副委員長様（JFA コーチ女子サブチーフ）、（一社）三重県サッカー協会女子委員長様はじめ、開催県以外のサッカー関係者の方々も多数視察され、それぞれの FA 内の女子委員会等で発信をしていただいている。二日間にわたって視察して頂いた皆様に感謝したい。

・また、開催県の女子チームとの交流が促進されたことも有意義だった。A.C.ROSSO ZAMA FIORE さんには TRM のお相手をしていただき感謝したい。

・各地域で開催できることで、地域の関係者を巻き込み、知っていただくより良い機会となるので、現在組織化されている関東 FID、東海 FID 以外の地域で、2023 年度以降各地域で女子トレセンが開催できるように、地域 FID でも準備を進めていただきたい。



さいごに

今回のトレセンは、コロナ禍による開催のため、可能な限りの対策を講じて開催させていただきました。初の試みとなる1泊2日の開催となりましたが、集まった選手たちは皆可能性があり、非常に明るくポジティブにサッカーを楽しみながら、選手たち自身が本当に良いトレセンを作り上げてくれました。まず、集まってくれた選手たちに感謝したいと思います。また、地元の神奈川 FID の皆様はじめ、選手を派遣して頂きました各都府県 FID の皆様、支援者・保護者の皆様のご尽力により、無事に開催できましたことを感謝致します。

特に、所属チームの皆様には、事前連絡を含めサポート有難うございました。地域・都府県の指導者の皆様のご指導のおかげで質の高い選手が育ってきていることが実感でき、大変嬉しく思います。

2021年度から活動再開し、継続的にトレセン活動が開催できることで、選手のモチベーションも高まり、二日間参加した選手は意識の変化が見られました。スタッフの皆さんのハードワークに感謝致します。

是非今後も各地域でトレセン活動、サッカー教室などの普及活動を推進し、今後も女子委員会として、更なる前進をしていきたいと思えます。コロナ禍で不安定な状況下ではありますが、未開催地域を含め、定期的な開催を目指していきたいと思えますので、各地域、各都道府県の関係者の皆様、引き続き、女子委員会に対するご支援・ご協力・ご指導を何卒お願い致します。

最後になりますが、ご多忙の折、視察にご理解をくださいました、(公財)日本サッカー協会女子委員会の皆様、(一社)神奈川県サッカー協会の皆様、(一社)三重県サッカー協会女子委員会の皆様、TRMのお相手をしていただきました A.C.ROSSO ZAMA FIORE の皆様、素晴らしい会場を提供してくださいました神奈川県立スポーツセンターの皆様始め、開催に関わって頂きました関係の皆様へ、心より御礼申し上げます。



JFFID 女子ナショナルトレセン 2022 参加者内訳 (地域と都道府県)

NO	地域	都道府県	人数
1	東北	宮城県	1
2	関東	栃木県	1
		埼玉県	1
		千葉県	1
		東京都	2
		神奈川県	6
3	東海	静岡県	5
		愛知県	1
		三重県	1
4	関西	大阪府	1
5	九州	福岡県	1
計			21