

# JFFID 女子ナショナルトレセン 2023

## (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: 2023年6月10日(土)~11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2022年度のクラブチームのみの選手調査では全国に435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。2022年度より、全国から選考された選手による一泊二日の女子ナショナルトレセンがスタートし、今年度で2回目の開催となった。2022年11月30日には知的障がい者サッカー女子日本代表が編成され、女子ナショナルトレセンも女子日本代表を目指す位置づけとなった。

### 目的

- ①全国の女子選手の育成を目的に、女子ナショナルトレセンを実施する。
- ②女子日本代表となる選手を発掘、育成する。  
宿泊型のトレセンを通し、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…22名(北海道1名、東北1名、関東10名、東海8名、関西1名、九州1名)

#### 【内容】

6月10日(土) スポーツセンターフットサル場

#### ①12時30分~12時45分「ガイダンス」

- 女子日本代表を目指して ○世界を基準にして

#### ②13時15分~14時「オープニングトレーニング」

- ステップワーク&ストレッチ ○アイスブレイク

#### ③14時15分~16時「自陣の守備」

- さまざまな1vs1の対応  
○4vs3+GK  
○6vs5+GK  
○5vs5+1フリーマン+2GKのゲーム

#### ④20時~21時30分「ミーティング」

- トレーニングの振り返り ○4局面の原則、目的 ○女子日本代表とは

6月11日(日) スポーツセンター陸上競技場

#### ①6時50分~7時30分「ゲーム分析」

- UAEチーム親善交流試合の映像から ○カウンターのイメージ共有



## ②9時15分～11時15分「カウンター」

- ステップワーク&ストレッチ
- さまざまな1vs1の対応
- 3vs3+1フリーマン
- 6vs6+1GK
- 10vs10+2GK(1WAY)
- 11vs11のゲーム
- GK「フロントダイビング」「ブレイクアウェイ」

## ③13時～14時15分「トレーニングマッチ」

- 0-3横須賀シーガルズBESさん(25分)
- 0-2横須賀シーガルズJOHさん(25分)

## ④15時15分「クロージング」

- 振り返りシート of 記入
- まとめ



## 成果と課題

### 【成果】

#### 「off the pitch」

- ・選考された22名の意識は高く、「女子ナショナルトレセンに参加したい」、「女子日本代表に選出されたい」という強い意志を持ち、明らかに選手のモチベーションと準備への意識が高かった。
- ・参加後、選手個々に2週間前⇒1週間前と2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き、心身共に良い準備が出来た。トレーニングメニューは、1週間前のリマインドメールで全選手に配布した。昨年度の女子ナショナルトレセン、女子日本代表でも継続していることだが、視覚的に見通しを持ち理解してから取り組むことは、選手の理解度やパフォーマンスにもつながるので、選手の中でも習慣化しつつある。
- ・10分前行動が常に意識できていた。また、ミーティングや食事場面での服装も昨年度に比べ改善していた。
- ・一泊二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、雰囲気も非常によかった。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。

#### 「自陣の守備」

- ・構え・足の運び(ステップワーク)、体軸を入れて奪う、コンタクトスキル等の奪うテクニックについては、昨年度に比べて改善された。
- ・今回は、「自陣での守備の時間帯が多くなる」という二日目のTRMからの逆算で、二日間のテーマを「(自陣の守備からの)カウンター」に設定し、一日目はベースの守備の部分である「自陣の守備」に取り組んだ。1月のUAE親善試合を経験している選手が約半数居たため、「世界と戦う上でパワーとスピードで上回る相手にどのように対抗するか、コンタクトの強度はどうか」という点についても全員の意識が変化した。
- ・特に、ゴール前で粘り強く対応し、GKと連携してシュートを打たせない、シュートコースを限定する、面を作って最後に身体を投げ出す、というような感覚を持っている選手は少なく、一日目は「どのような局面状況であっても奪いに行く」だけだった選手も、二日目になると、エラーは散見されるものの、ボールホルダーに対しシュートコースから切って時間を掛けさせるプレー、シュートの瞬間は全力でブロックに行く姿勢、シュートコースを限定するためのコーチング等にトライするようになった。
- ・カウンターに繋げるための自陣の守備について、FWの限定(守備スタート)とMFの奪い方(前向きで奪った時がカウンタースイッチ)、DFラインとGKの連携についての共通理解、だめだった時には粘り強く守備を続けるゲームの進め方を確認できた。
- ・特に最後のTRMでは、序盤から終盤まで相手の質の高い技術とスピードに一方向的に押し込まれる展開ながらも、シュートコースを限定しながらゴールを守り、失点を5点に抑えた。

#### 「カウンター」

- ・トップ(攻撃方向)を観る事を一貫してトレーニングした。自陣で前向きに奪った時(スイッチが入った時)のトップの動き出し(どこに動き出すか)、トップに入った時のサポートと押し上げ(リカウンターを受けない、

奪い返せる)、約束事として確認していった。トップに入れるパス質(スペースか足下か)、パスが入ったら前進していく意識、つまり選手全員が「奪ったら前に運ぶ、全員が前進する」という意識を持つことができた。

- ・6vs6~10vs10の1WAYのゲームでは、意図したプレーからゴールを奪うことが出来た。
- ・後半の横須賀シーガルズU-15さんとのマッチでは、「2トップの一方に当ててターン⇒もう一方のトップが背後に抜け出しスルーパス」という狙い通りのカウンターから、アタッキングサードへ侵入できた。
- ・二日間のトレーニングとミーティング、そしてゲームを通して、「4つの局面の原則と目的」について触れることができた。まだまだ切り替えの部分でのエラーは多いが、所属チームに戻ってからもぜひ日常を変えてほしい。

### 【課題】

#### 「off the pitch」

・日本代表を目指す集団として、トレーニング強度、生活面の意識(日頃の食事・睡眠・トレーニング)等求められるものが大きくなってきた中で、目立つ課題も多かった。負荷がかかるとなかなか食事が進まない、疲労が蓄積しプレー強度が上がらない、環境が変わることで睡眠不足になる、所属チームでは好プレーができて拮抗した集団では自己を表現しきれない等、トレーニングに影響を及ぼしパフォーマンス低下が観られる選手も散見された。世界大会などアウェーの遠征となれば、一週間以上の宿泊を伴うことになるので、環境の変化にも耐えられるメンタルと生活面の強化は必須であり、世界と戦う上で是非改善してほしい。

#### 「自陣の守備」

・位置や状況に関わらず、ノージャッジで「ボールを奪う」守備になっているので、ボールホルダーの状況(ボールにプレーできる状況か否か)、エリアの状況(サードオブピッチのどこの守備なのか)、を判断できるようになりたい。特に今回のテーマで言えば、シュートレンジでの「ゴールを守る」守備への切り替えが要求されるので、状況判断を伴う守備を覚えてほしい。

・自陣の守備では、中央突破、サイド攻撃、ロングシュート等の攻撃行動への対応が求められるので、ボールを中心とした守備が出来るよう、連携とコミュニケーションを取りながら関わり続け、ポジション修正をし続けることが求められる。疲労が溜まってくる中でお互いのコーチングが極端に減少し、ボールウォッチャーになってしまい、1stDFが決定出来ない場面が前後半の終盤で目立った。少なくとも60分ゲームを戦い抜けるだけのフィジカルとメンタルを求めていきたい。

#### 「カウンター」

・6vs6~10vs10の1WAYでは意図的にゴール(フィニッシュ)まで運べたものの、強度の高いTRMではシーガルズさんの速く鋭いプレッシャーの前にゴールまで運ぶことができなかった。一度だけアタッキングサードへ侵入できたが、シュートまで持つ力強さが足りなかった。3本以上パスが繋がったプレーが、唯一のカウンターのシーンだった。ほとんどの局面で2本目、3本目のパスをロストし相手にボールを渡しているため、「止める・蹴る・運ぶ・外す」プレーの質と基準を上げていく必要がある。

・GKからのビルドアップを狙われ2失点した。シュートストップなど守備面においてトレーニングの成果は出ていたが、マイボールになった時(守備から攻撃に切り替わった時)の判断とONの質を改善していきたい。併せて、他の選手のかかわりの面で、選択肢を広げるOFFの動き出し・ポジショニング・攻撃への切り替えについては、カウンターのスイッチとなるプレーなので、改善していきたい。

・全体的に、日常からトレーニングを積んでいる選手とそうでない選手の差が大きく表れたトレセンだった。日常から質の高い環境が整備されていくようにしていきたい。

## 今後に向けて

---

### 【積み上げの成果】

・2022女子ナショナルトレセン⇒女子日本代表UAE親善試合⇒2023女子ナショナルトレセンと、選考された選手による宿泊型の取り組みを継続できたことにより、選手の底上げと強化が図れたことは大きな成果だった。何よりも全選手が、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。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。横須賀シーガルズさんは事前学習もしていただき、全力でTRMのお相手をしていただけた。選手に大きな刺激をいただけ感謝したい。

## 【日常化】

・視覚的に情報を整理し、ピッチで実際にサッカーをさせながら選手に伝達することで、プレー実行には差があるものの選手の意識は確実に変化している。日常からトレーニングを積み上げている選手とそうでない選手に開きが出ていることも前述の通りである。所属チームでも是非「コールを奪う」、「ボールを奪う・ゴールを守る」サッカーの目的（4つの局面についても）と、併せて「止める・蹴る・運ぶ・外す」テクニックの質を積み上げていただき、日常化できるようにお願いしたい。

## さいごに

今回のトレセンは、アフターコロナの中で開催させていただきました。女子ナショナルトレセンとしては、昨年度から継続で一泊二日の開催となりましたが、初召集の選手3名を含む22名の選手たちは皆可能性があり、積み上げも感じられ、より質の高いトレセンとなりました。何より、1月のUAE親善試合から、「女子日本代表を目指したい」という選手が多く現れ、質の向上だけでなく意識の面でも大きく変化していることがわかりました。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所属チーム、都道府県FIDの皆様、支援者・保護者の皆様のご尽力により、無事に開催できたことを感謝致します。

所属チーム、都道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。是非今後も各地域・都道府県でトレセン活動、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っておりますので、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、ご視察くださいました、(一社)神奈川県サッカー協会の皆様はじめサッカー関係者の皆様、TRMのお相手をしていただきました横須賀シーガルズの皆様、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。



写真：内田和稔ほか

## JFFID 女子ナショナルトレセン 2023 参加者名簿

| ①選手      |    |     |      |
|----------|----|-----|------|
| NO       | 氏名 |     | 都道府県 |
|          | 姓  | 名   |      |
| 1        | 村岡 | 愛美  | 宮城県  |
| 2        | 工藤 | 彩華  | 栃木県  |
| 3        | 太縄 | 彩佳  | 埼玉県  |
| 4        | 望月 | 愛美  | 千葉県  |
| 5        | 大谷 | 萌   | 東京都  |
| 6        | 矢島 | 琴海  | 東京都  |
| 7        | 中谷 | 来夢  | 神奈川県 |
| 8        | 新田 | 里緒  | 神奈川県 |
| 9        | 丸山 | ひかり | 神奈川県 |
| 10       | 佐藤 | 璃羽  | 神奈川県 |
| 11       | 鈴木 | 理恵  | 神奈川県 |
| 12       | 西澤 | 百柚  | 神奈川県 |
| 13       | 常葉 | 佳也子 | 静岡県  |
| 14       | 山口 | 加純  | 静岡県  |
| 15       | 堀内 | 美咲  | 静岡県  |
| 16       | 山下 | 莉奈  | 静岡県  |
| 17       | 前田 | 友花  | 静岡県  |
| 18       | 石橋 | ルカ  | 愛知県  |
| 19       | 後藤 | 千尋  | 岐阜県  |
| 20       | 前田 | 花凜  | 三重県  |
| 21       | 内藤 | 奈保子 | 大阪府  |
| 22       | 大塚 | 恵美  | 福岡県  |
| 23       | 照井 | 蘭々  | 北海道  |
| ②スタッフ    |    |     |      |
| 1        | 稲葉 | 政行  | 神奈川県 |
| 2        | 阿部 | 哲也  | 神奈川県 |
| 3        | 野地 | 吾希夫 | 神奈川県 |
| 4        | 石原 | 貴寛  | 静岡県  |
| 5        | 長田 | 菜美子 | 神奈川県 |
| サポートスタッフ |    |     |      |
| 6        | 伏見 | 美和子 | 神奈川県 |
| 7        | 阿部 | 英子  | 東京都  |

※太縄は体調不良のため不参加