

JFFID 2026 日本代表候補強化合宿 [4月開催]

報告者：日本代表監督 西 真一

1 日時・場所

期間：2026年4月30日（木）～5月3日（日）

場所：さくらスタジアムほか（栃木県さくら市）



2 強化合宿の目的

・スタッフ及び選手：2026Virtus サッカー世界選手権に向けたチーム強化

3 スケジュール

期日	午前	午後	夜
4月30日（木）		集合 フィジカルチェック トレーニング	ミーティング
5月1日（金）	トレーニング	トレーニングマッチ	ミーティング
5月2日（土）	トレーニング	トレーニング	ミーティング
5月3日（日）	トレーニングマッチ	解散	

4 スタッフ・選手

スタッフ：6名

選手：代表候補20名（怪我により1名途中離脱）

5 トレーニング・ミーティング及びゲーム

- ・フィジカルチェック（40m 走・クランク走・YO-YO）
- ・スキルトレーニング（パス・コントロール・ターン・レイオフ）
- ・守備トレーニング（2vs2、3vs3+S+T、前線・中盤からの守備、クロスからの守備）
- ・攻撃トレーニング（4vs4+3F、ビルドアップ、サイドからの攻撃）
- ・GP トレーニング（クロスボール・ポジショニング・アングルプレイ、ゲーム適応力、取り組む姿勢）
- ・ポジション別（レイオフからシュート、サイドの崩しからシュート）
- ・ミーティング（フィジカルチェック成績、ワザビツの重要性、TRM 振り返り）

・トレーニングマッチ

5/1 (金) vs 矢板中央高校 ●1-9

前半 JFFID 日本代表 0-3 矢板中央高校 (45分)

後半 JFFID 日本代表 1-6 矢板中央高校 (45分)

(J) 得点者：吉川 1

※別で、20分ゲーム実施

5/3 (日) vs 栃木シティ U-18 ○4-3

前半 JFFID 日本代表 3-2 栃木シティ U-18 (45分)

後半 JFFID 日本代表 1-1 栃木シティ U-18 (45分)

(J) 得点者：幾島 2、横井 1、下鶴 1

6 総括

2026年、ワールドカップイヤーです。日頃より、代表活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。ワールドカップの開催場所・期日等の詳細は今後 VIRTUS から明らかになるかと思えますので、私たちはいつ開幕してもいいように良い準備に努めることが重要です。

これまでの一般的な感覚として5月初旬は過ごしやすい時期ですが、期間を通して冷雨と夏日、朝夕の寒暖差などコンディション管理は難しかったと感じます。とはいえ、対応力という視点に立てば、起こる現象に対して予測や準備をするシミュレーションの機会としてポジティブでした。

初日のフィジカルチェックで毎回行う Yo-Yo テストでは、最後まで走り切った選手が3名出ました。全体的にもよく走れており、各自の前回成績を上回る選手が数多くいました。クランク走は、ターンのステップを具体的に提示し、そのステップにチャレンジできた選手はスムーズな方向転換とタイム向上に繋がっていたと思います。

ボールを使ったトレーニングでは、判断と相手を誘導するテクニック（パス・ドリブル・ターン・ヘディング）の質向上と、「レイオフ」を新たなプレーモデルとして取り入れました。守備のトレーニングでは、2vs2、3vs3+T+Sにおいて「良いポジション」「ボールへのアプローチ」「チャレンジ&カバー」「縦横スライド」「プレスバック」に取り組みました。また、課題であった「クロス守備」は、GKの守備範囲とDFのスペースの消し方、ボール状況によるマークの徹底を攻防のあるトレーニングで繰り返し確認しました。

強化試合での成果は、攻撃はレイオフのシーンが多くあり、ボールの繋がりや3人目のコンビネーションなどで狙いとしていた攻撃ができていた時間帯がありました。守備は、中盤のゾーンに相手ボールを誘導してからの連携・連動した守備は良かったです。攻撃時の課題は、ポゼッションと相手 PA 内への侵入で上回っている時間帯に得点を挙げられずに自分たちのテクニックエラーで徐々に流れを相手に渡してしまったこと、GKとの1vs1からのゴール奪取です。守備の課題は、ボールとマークの同一視（特にクロス対応時）、DF最終ラインとGKの連携不足、ボールを中心とした守備（お互いの距離感）です。粘り強く課題解決に取り組みます。

最後になりますが、開催地のさくら市長の激励と特産品のいちごと干し芋、そして素晴らしいピッチコンディションの会場を提供していただきました。いつもありがとうございます。代表チームは、地域の指導者や選手周りの方々のご理解とご支援、日常のトレーニングの積み重ねの延長上にあ

ります。今回の合宿には地域から2人の指導者が参加されました。地域における世界トップのプレー基準、選手のプレーレベルに応じた柔軟な指導こそが、日本サッカーの強化と底上げに繋がります。

「世界トップ基準」

「日常を大切に..」

今後ともよろしくお願いします。

