

スペシャルオリンピックス日本

サッカープログラム
コーチクリニック座学

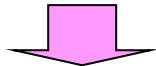
スペシャルオリンピックス日本・サッカー部会

サッカーの歴史

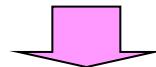
- 世界への広がり
- 生活の中に定着（市民権の確保）

◇近代サッカーの誕生

Association Football (イングランド)

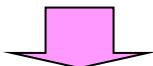


◇サッカーが市民権を得るための努力



◇生活の中に定着

- みんながサッカーを楽しむ環境が整ってきた
 - *効果 • 縁（競技場）が増えた
 - チームが増えた
 - 働く場所が増えた（コーチ、スタッフ、マスコミ等）



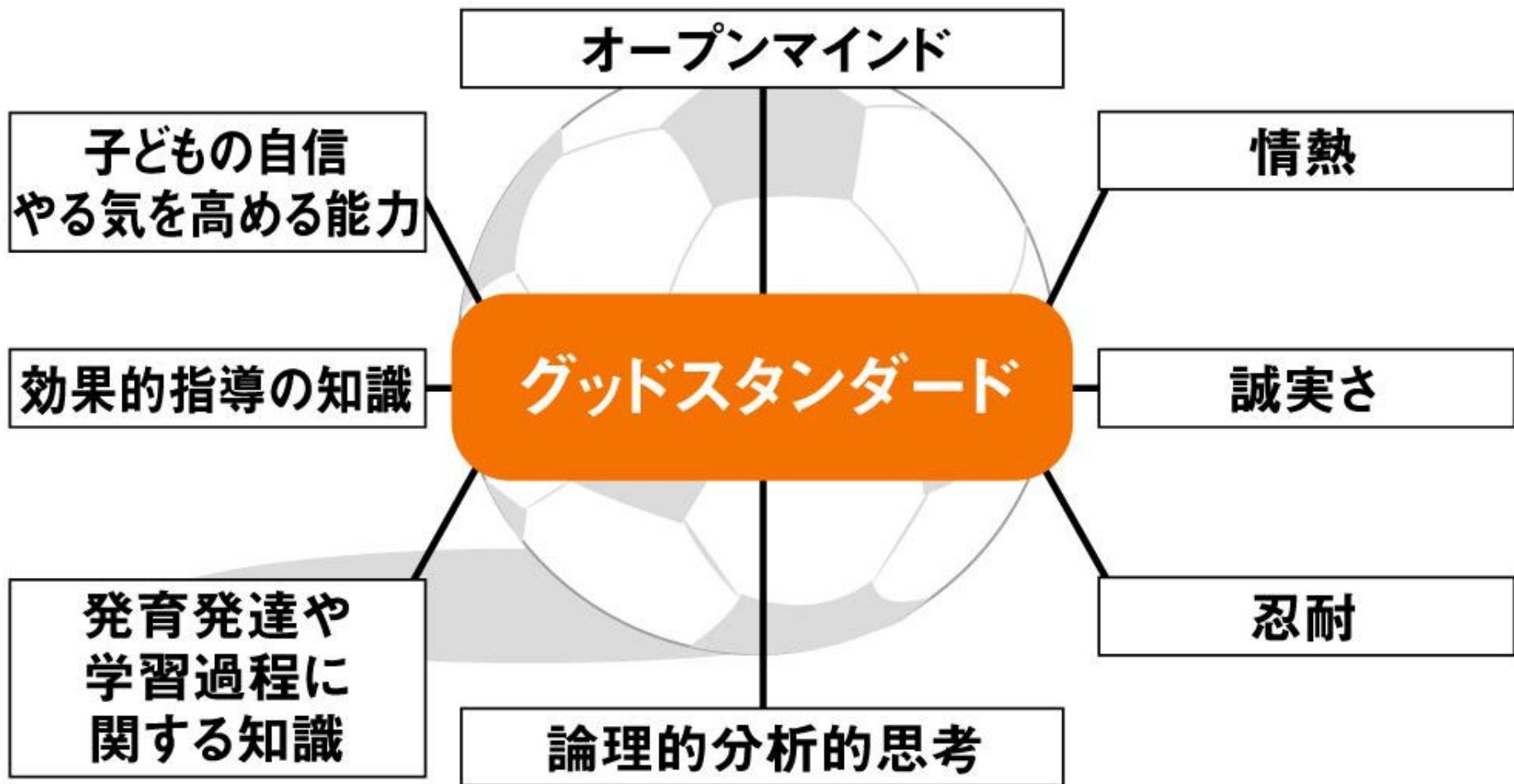
◇現代の問題点

- ドーピング • かたよったマスコミ報道 • ギャンブル
- 勝利至上主義からくる悪質なプレー

サッカー関係者みんなで、サッカーをさらに大切にしていく

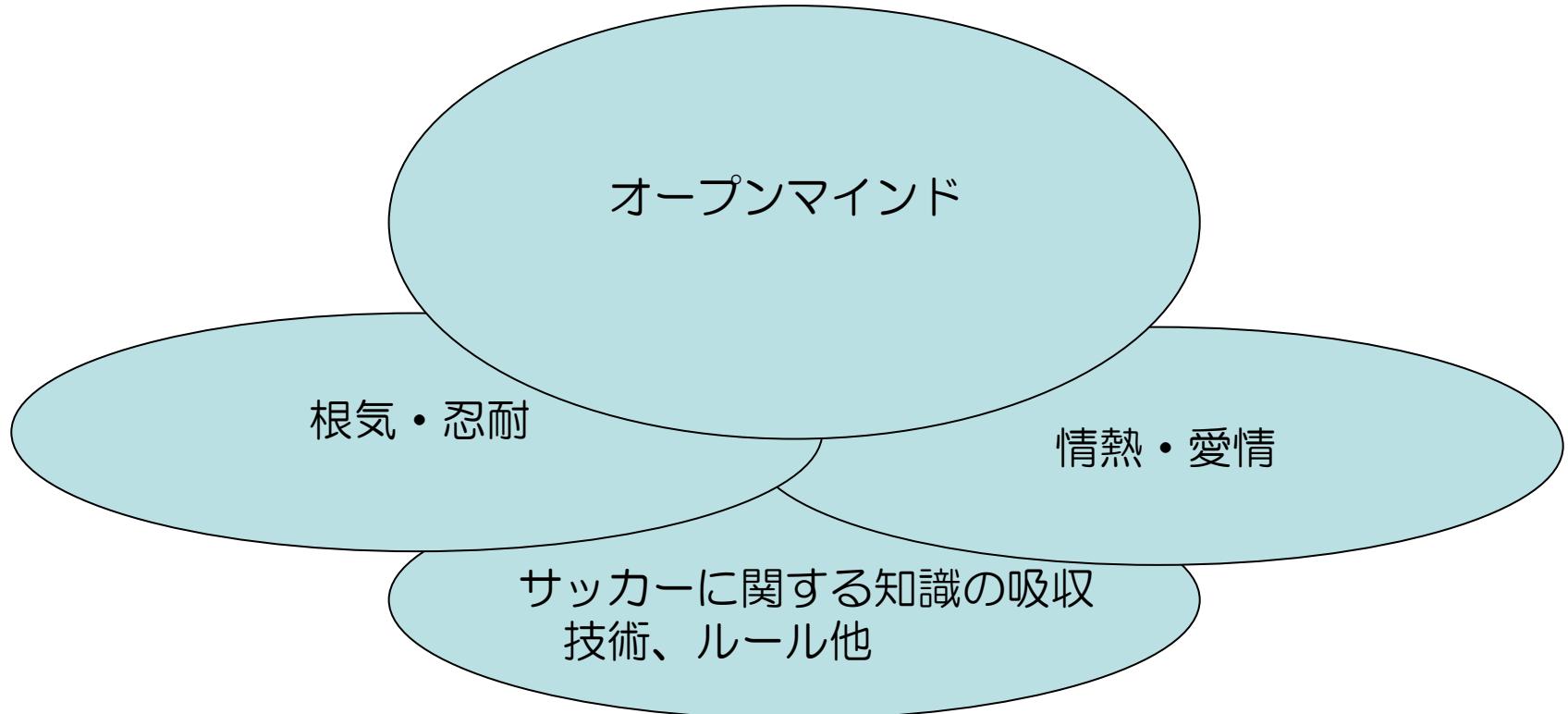
指導者の役割

指導者に求められる姿と必要な知識





指導者として取り組み姿勢



ルール

- ・フェアプレーが大切
- ・何のためにルールがあるか



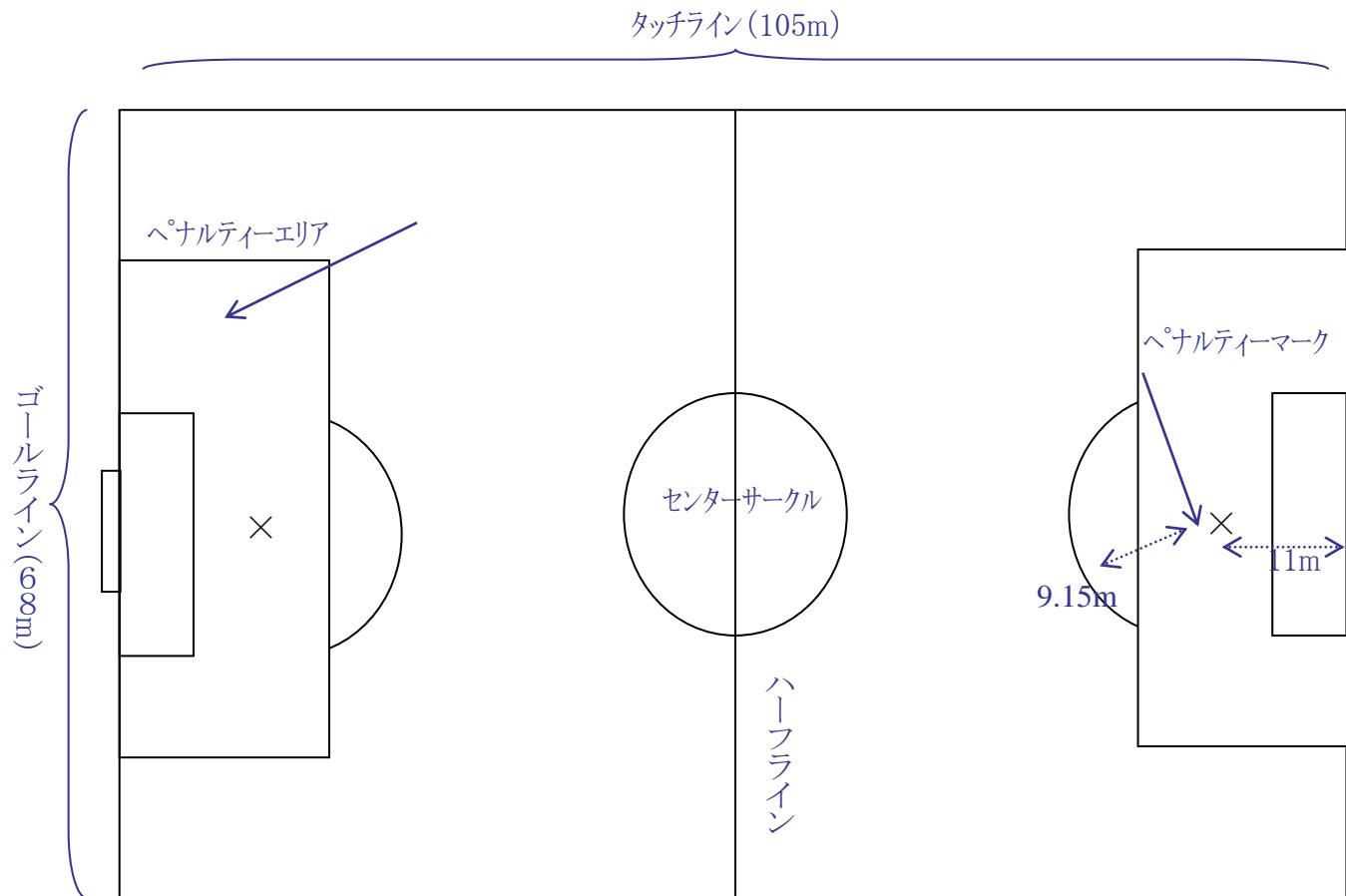
フェアプレー

フェアプレーの目的

- ◇ 相手を尊重する。
- ◇ 審判を尊重する。
- ◇ プレーの向上。
- ◇ “スポーツ（サッカー）文化” を引き継ぎあげる。



グランド（ピッチ）サイズ





ルールの目的

☆ルール（競技規則）の主な目的

○試合をおもしろくする（醍醐味を増す）

*主な改定

- ・オフサイドの攻撃優位の改定
- ・キーパーへのバックパス禁止
- ・キーパーへのチャージの緩和
- ・キックオフからのシュート可能

○選手の安全を確保する



各反則の特徴

- ゴールキーパーにとっての不利なルール
- ハンド
 本来 “ハンドリング（手で扱う）” という意味
 手に当たったものがすべてハンドリングではない
- オフサイド
- アドバンテージ etc



ポジション名と役割り

【ポジション】

<ゴールキーパー (GK) >

ゴールを守る選手で、11人の選手の中でただ一人ペナルティーエリア内で手を使ってのプレーが許される選手です。

<ディフェンス (DF) >

自陣のゴールに一番近いところにポジションをとるフィールドプレーヤーのこと。

<ミッドフィルダー (MF) >

グラウンド上でフォーメーションを編成した時、フォワードとディフェンスの間で、前後のつなぎ役として、攻撃、守備に係わるポジションの選手のこと。「ハーフ」ともいう。

ミッドフィルダーの中で、「司令塔」といわれる攻撃的なハーフと、「ボランチ」といわれる守備的な選手もミッドフィルダーに含まれる。

<フォワード (FW) >

前線でプレーする選手のこと。

攻撃を行なう選手で、「トップ」ともいわれる。

中央に位置する選手を「センターフォワード」、「アッカーハーフ」ともいいます。

【フォーメーションシステム】

よく「3-5-2」とか「4-4-2」といったことを聞きますが、これは、

ディフェンス - ミッドフィルダー - フォワードの順にそのポジションの人員を示します。

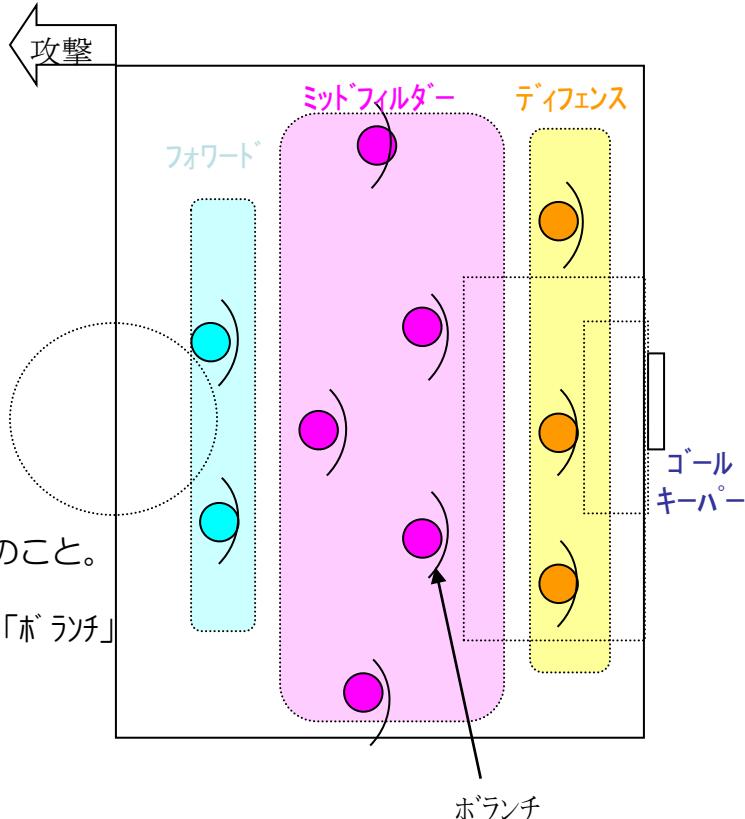
そして、そのシステムによってチーム戦術も変わってきます。

「4-4-2」のハーフの「サイド」といったらボランチが一人のことで攻撃的なシステムになります。

守備的にする場合は、ボランチを2人（ダブルボランチ）にします。

システムと、選手一人ひとりの個性がマッチすることが大切です。

*上図のシステムは、3-5-2システムです。（ダブルボランチ）



スペシャルオリンピックスにおける公式種目

- ・個人技能競技(ISC: Individual Skills Competition)
- ・5人制チーム競技（屋外）
- ・7人制チームおよび8人制チーム（屋外）
- ・FIFA 競技規則による11人制チーム競技
- ・FIFA 競技規則によるフットサル競技
- ・ユニファイド・スポーツ® 5人制チーム競技
- ・ユニファイド・スポーツ® 7人制チーム競技
- ・ユニファイド・スポーツ® 8人制チーム競技
- ・ユニファイド・スポーツ® 11人制チーム競技
- ・ユニファイド・スポーツ® フットサルチーム競技

ディビジョンング（予選）

- 5人制 : 8分以上×2試合以上
- 7人制 : 8分以上×2試合以上
- 11人制 : 15分以上×2試合以上

5人制

ボール : 4号球（8～12歳）、5号球（13歳～）

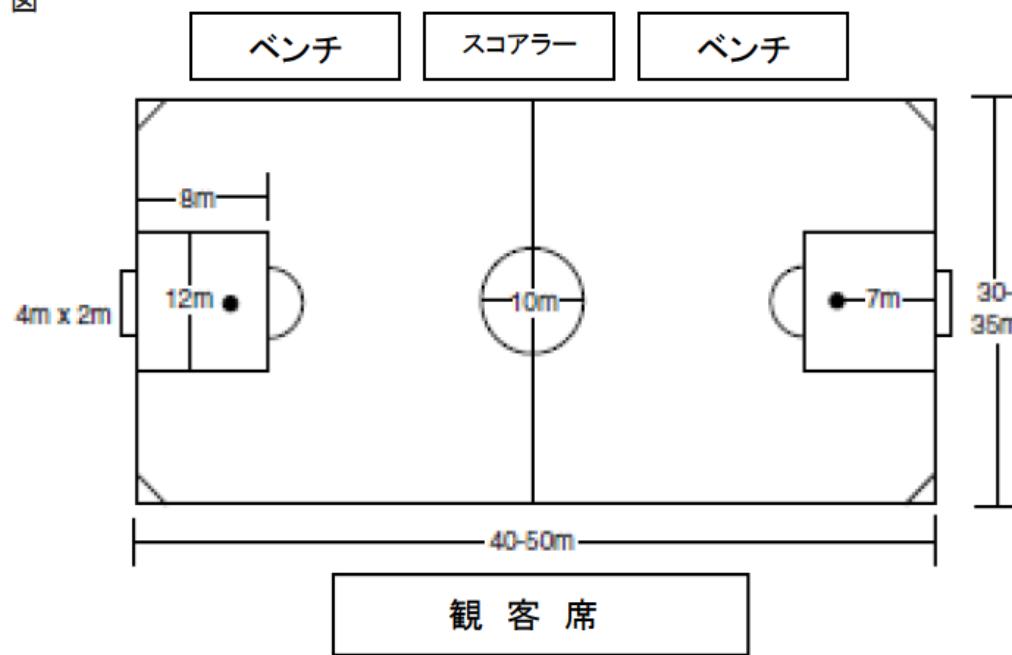
登録人数 : 10名以内

交代 : 制限なし（復帰できる）

試合時間 : 15分（予選は8分以上）

※タッチラインからはキックイン

図



7人制

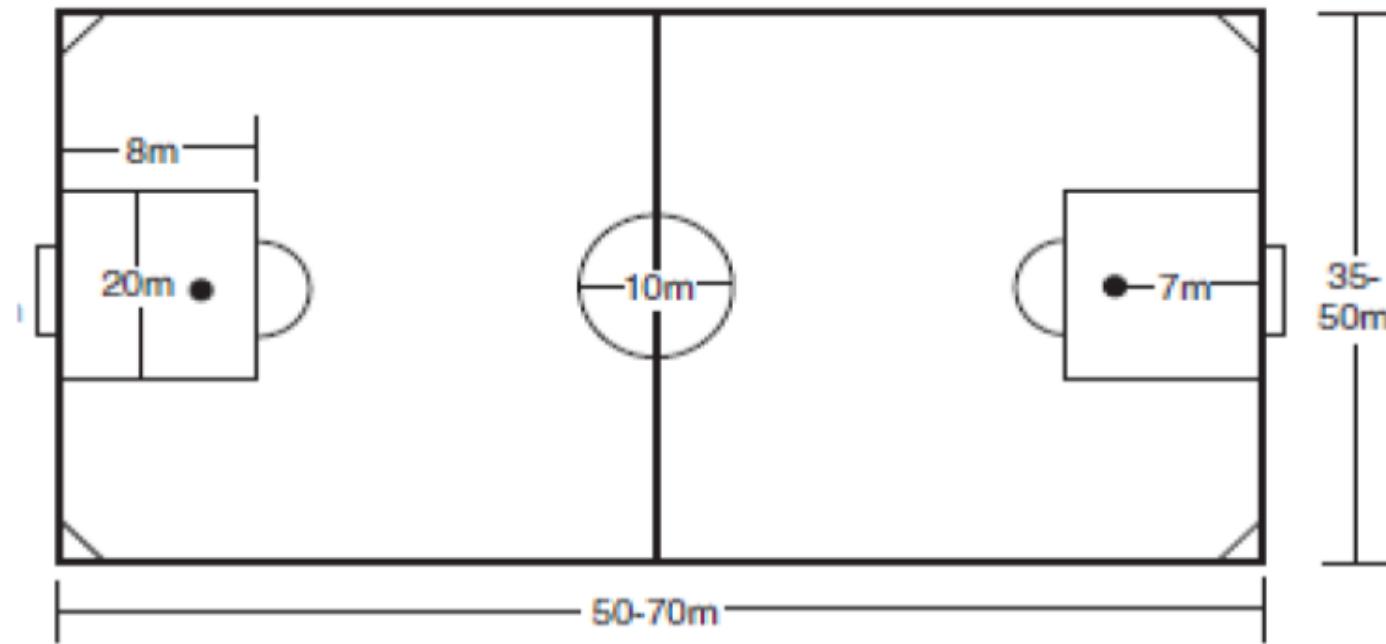
ボール : 4号球（8～12歳）、5号球（13歳～）

登録人数 : 12名以内

交代 : 制限なし（復帰できる）

試合時間 : 20分（予選は8分以上）

※タッチラインからはキックイン



11人制

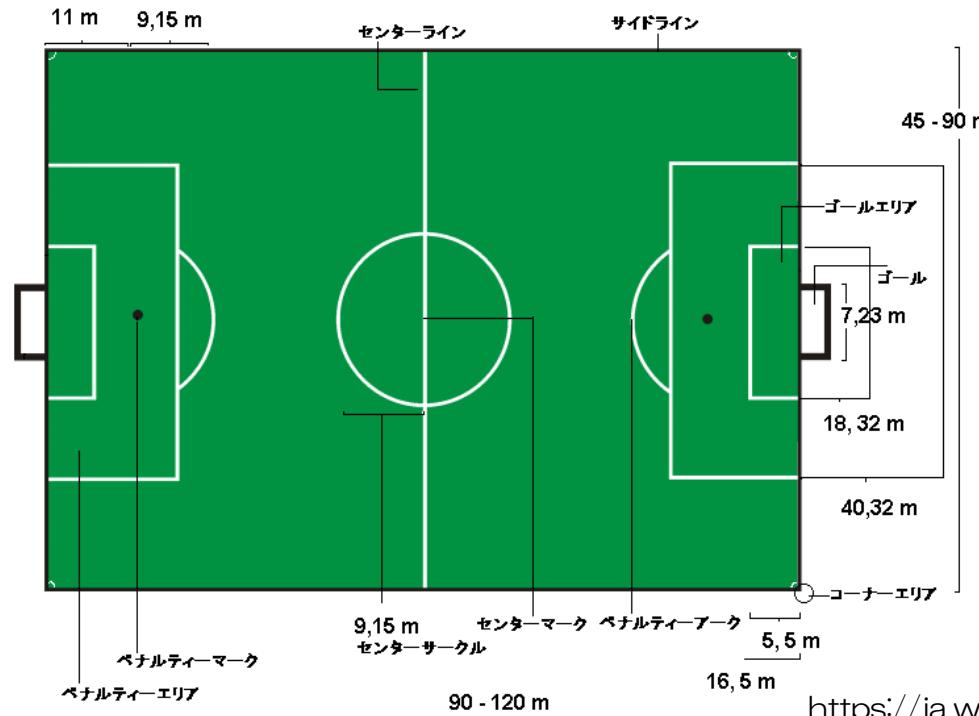
ボール：4号球（8～12歳）、5号球（13歳～）

登録人数：16名以内

交代：交代したら復帰できない

試合時間：45分（予選は15分以上）

※タッチラインからはスローイン



個人技能競技 (ISC)

- ドリブル
- シュート
- ランアンドキック

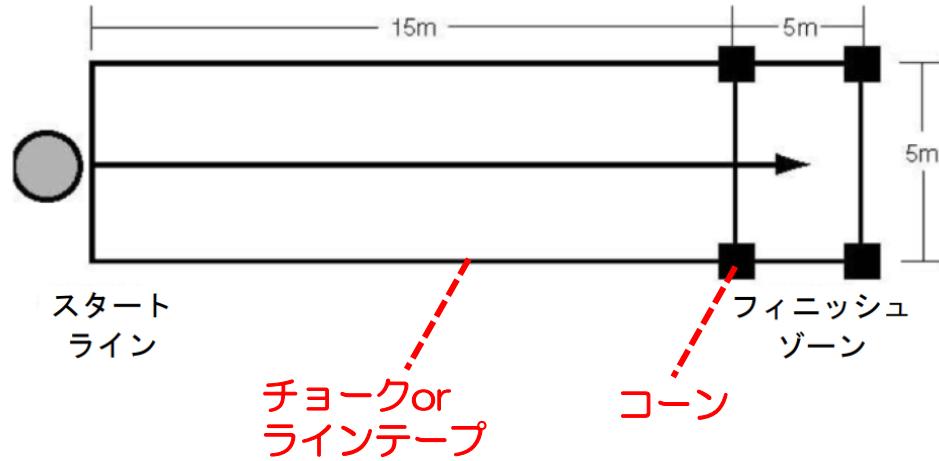
予選1回、決勝2回

総合得点で順位を決定する

チームでの競技ーがまだ難しいアスリートのための種目

個人技能競技 (ISC) ~ドリブル~

- 4号球or5号球
- 1回



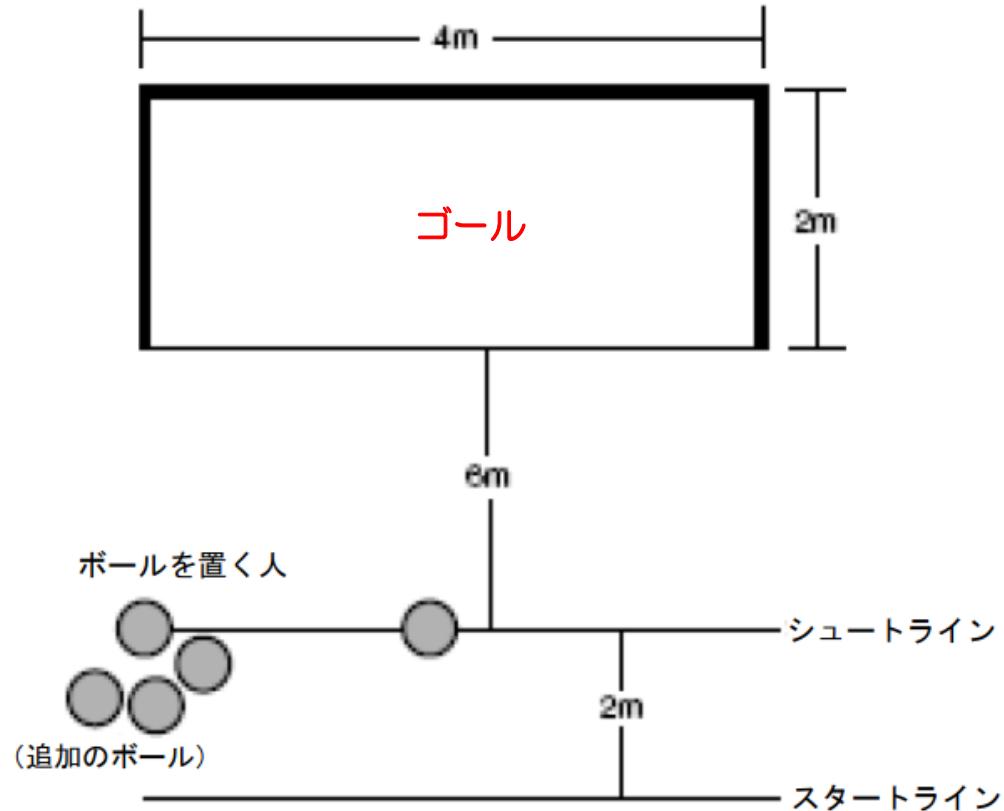
個人技能競技 ドリブル 得点換算表

ドリブル時間(秒)	点数
5.01～10	60
10.01～15	55
15.01～20	50
20.01～25	45
25.01～30	40
30.01～35	35
35.01～40	30
40.01～45	25
45.01～50	20
50.01～55	15
55.01～	10

例:
19.99 秒=50 点
20.00 秒=50 点
20.01 秒=45 点

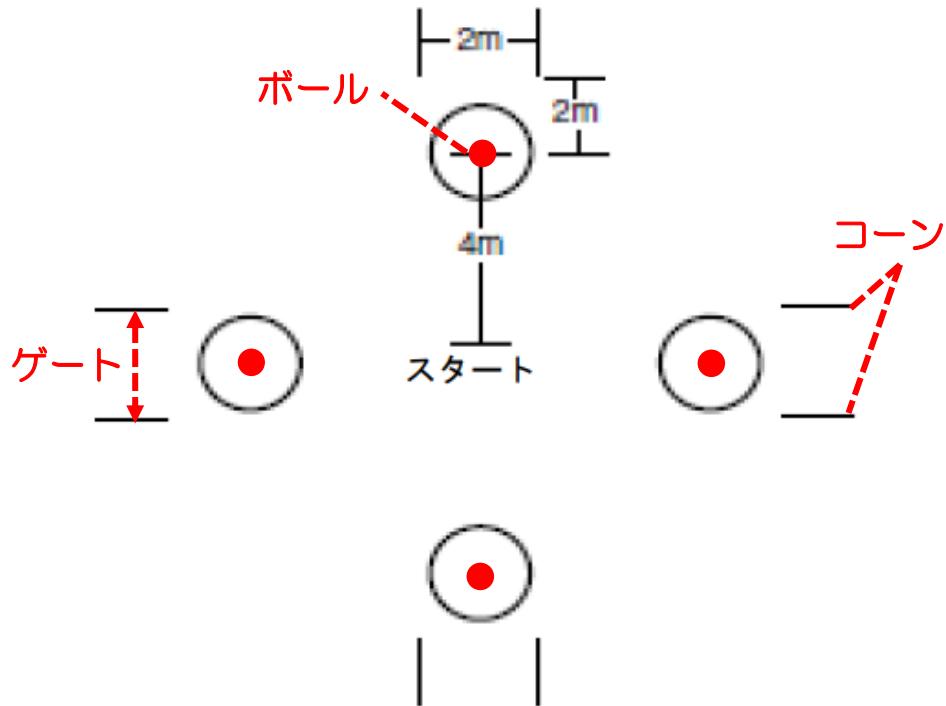
個人技能競技 (ISC) ~シート~

- 4号球or5号球
- シュート5回
- ゴール1回につき10点
- 2分以内に実施



個人技能競技 (ISC) ~ランアンドキック~

- ・ 4号球or5号球
- ・ スタートから4m走り、ゲートに向かって1回蹴る
→ 残りの3カ所も同様（スタートに戻る必要ない）
- ・ タイム（得点換算）+ゴール（1回につき5点）



個人技能競技 ランアンドキック 得点換算表

時間(秒)	得点
11~15	50
16~20	45
21~25	40
26~30	35
31~35	30
36~40	25
41~45	20
46~50	15
51~55	10
55 以上	5

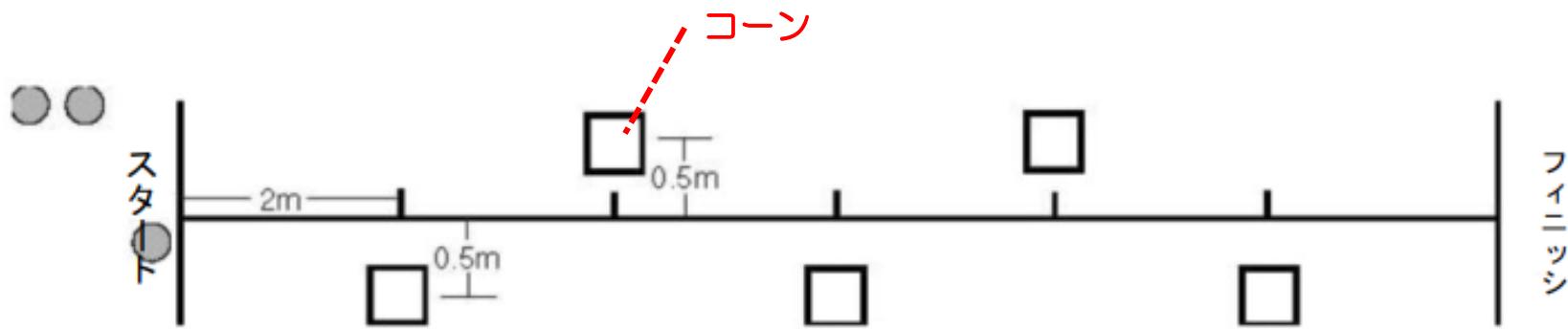
チーム技能評価

- ドリブル
- コントロールとパス
- シュート

予選の対戦相手を決める際の参考にする

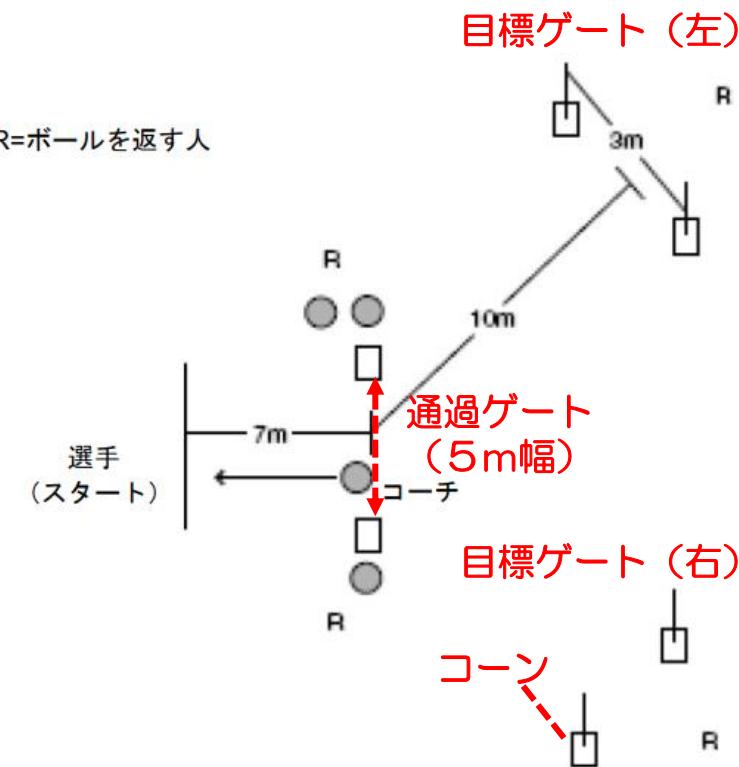
チーム技能評価 ~ドリブル~

- 1分間
 - コーン1個を通過ごとに5点
 - フィニッシュでボールを止め、スタートに走って戻る
 - 1人目がスタートに戻ったら2人目…と順にスタート
- ※コーンが倒れたらノーカウント



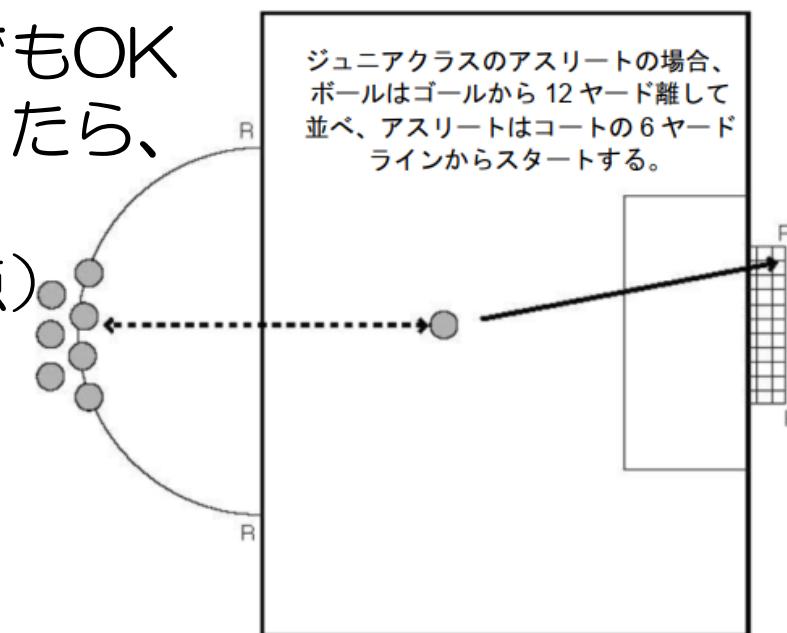
チーム技能評価 ~コントロールとパス~

- 1分間
- コーチがスタートにむかってパス
→通過ゲートまでドリブル
→コーチが「左」or「右」の指示（目標を指す）
→目標ゲートにボールをける
(ドリブルで近づくも可)
- 目標ゲートを通過ごとに10点
- 1人目がスタートに戻ったら
2人目…と順にスタート



チーム技能評価 ~シュート~

- 1分間
- ペナルティマークからスタートし走る
→ペナルティアークでボールをとる
→ドリブルでペナルティエリア内に入る
→シュート
※ペナルティエリア内どこでもOK
- シュートを打ちスタートに戻ったら、
2人目…と順にスタート
- ノーバウンドでゴール（10点）
バウンドしてゴール（5点）
※外れたら0点



ジュニアクラスのアスリートの場合、
ボールはゴールから 12 ヤード離して
並べ、アスリートはコートの 6 ヤード
ラインからスタートする。

R = ボールを返す人

トレーニング準備

事前準備とトレーニングに望む心構え



トレーニング開始前の点検

- ・アスリートに声をかけよう
できるだけ名前を呼ぶ
- ・服装
シューズ、ウェアの確認
- ・練習場のチェック
トイレの場所
グランドの広さ、凹凸、ゴール、ボールの数 他
- ・健康
その日の体調（保護者に確認）
環軸間接不安定他



指導における留意点（トレーニング中）

指導は、マンツーマン（1対1）を基本として、その日（プログラム）において担当するアスリートの状態に合せて的確に指導を行う。

- ことばは、はっきりと、わかりやすく
- デモンストレーション（模範プレー）
自分ができなければ、他の誰かが行う
大きくわかりやすく
- プレー開始のメリハリ
一手を上げて声を出す
からだを軽くタッチ
- プレー終了後にほめる、激励

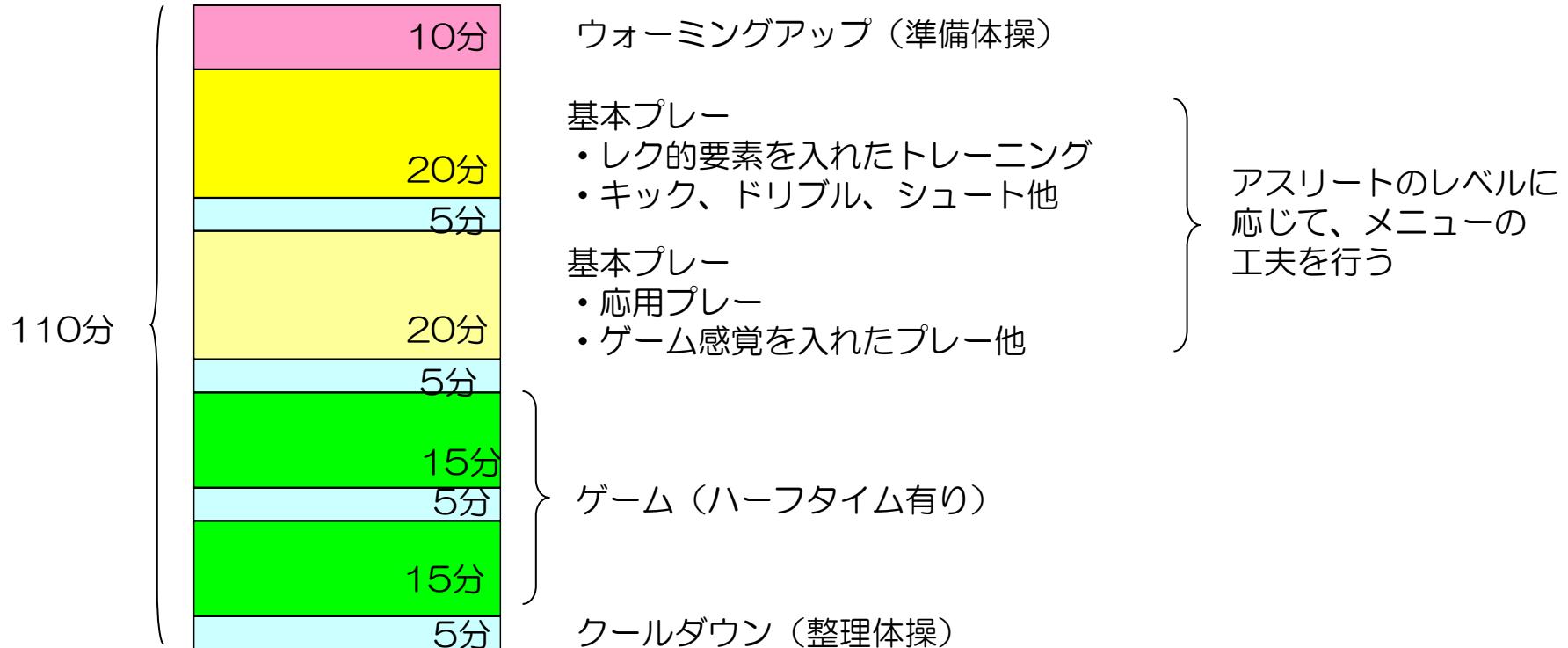
トレーニング計画



トレーニング時間

90～120分間の中で、天候、コンディション、試合日程などの都合を考慮して、各コーチの判断で柔軟に対応する。

<基本的な時間配分>





トレーニング内容

ウォーミングアップ

無理せず、ゆったり、心とからだの準備

項目	方法	指導者のサポート	留意点
体操	・リーダーに合せた体操	・声をかけ合う ・必要に応じた補助	・障害部位の事前把握 頸椎など ・ゆったりとした動き 補助は強すぎない
	・音楽に合せた体操		
	・ストレッチ		
ランニング	・ピッチ周囲をランニング	・伴走（いっしょに走る）	・速さを競わない
リズム体操	・ブラジル体操 *ランニングとの組合わせ	・激励	・実施可能なアスリートを対象



リーダーに合せた体操



ランニング
アスリートに伴走

基本プレー

- ・レク的要素を入れたトレーニング
- ・キック、ドリブル、シュート

■レク的要素を入れたトレーニング

◆目的

- ・ボールに慣れる。（じょうずに扱える）
- ・敏捷性を高める。
- ・リズムをつくる。
- ・コミュニケーション能力を高める。 etc

◆トレーニング内容

ボールを使う場合

- ・ボール運び。
- ・ボール投げ。
- ・ボールキック。 etc

ボールを使わない場合

- ・鬼ごっこ。（しっぽ取り）
- ・指示した人員が早く集まる
- ・コーン倒し
- ・輪くぐり、平均台 etc



手でボールを運ぶゲーム



キックでボールを運ぶゲーム



名前を呼んでのボール渡し

■基本プレー（個人技術）

- 留意点
- ・繰り返しの単純練習を楽しく行う工夫が大切。
 - ・難しいプレー（アウトサイドキックなど）を指導するより、いつも使う普通のプレー（インサイドキックなど）を身につけていく。

◆キック

◇種類と目的

- ・インサイドキック
- ・インステップキック
(インフロントキック)

近くの見方（ゴール）に正確にパスする
ボールを強く、遠くに飛ばす

*トウキック、アウトサイドキック、ヒールキックは高いレベルのサッカーができる場合に限定して指導する。



インサイドキック



インステップキック



インフロントキック

←重点をおいて指導



トウキック



ヒールキック

←レベルに応じて指導

◆ボールコントロール（トラップ、ストップ）

◇とくに重点として指導するコントロール



足の裏



インサイド



もも

◇修得可能と思われる場合に、個別に指導するコントロール



インステップ



アウトサイド

◆ドリブル

- ・歩いてのドリブル → 少し走りながら → スピードをつける
- ・一人でのドリブル → 大勢の中でのドリブル（他の人に接触しない）
- ・直線的なドリブル → ジグザグでのドリブル
- ・敵を意識したドリブル
相手を抜く（又はフェイントに結びつける）ドリブル

*敵に見立てる障害物はコーンが中心となるが、できれば、人が立つ方がよい。



◆シート

◇場の設定（オーガナイズ）

①形態

- | | |
|--------------|----------------------------|
| ・プレス | 静止したボールをシート |
| ・動かしてシート | 静止したボールを自分で動かしてシート |
| ・ドリブルシート | ドリブルしてシート |
| ・コントロールしてシート | 動いてきたボールをコントロールしてシート |
| ・ダイレクトシート | 動いてきたボールをダイレクトにシート（前、横等から） |

②距離

近距離 → 遠距離

③ゴールキーパー

- ・初期段階はゴールキーパーなしでも可
 - ・慣れてきたらゴールキーパー有り
- *できる限りゴールキーパーをつけたシート練習を行う



コーンを使ってのシート練習
ドリブル ⇒ シート

◆フェイント

- ・いくつかのフェイントの中で本人に合うフェイントを見出す
- ・デモンストレーションはわかりやすく、大きく



シザーズ

アウトサイドを使って逆をとる

足の裏でボールの方向を変える

アスリートはシザーズの
フェイントに興味あり！
デモンストレーションで
印象づける。

基本プレー

- ・応用プレー
- ・ゲーム感覚を入れたプレー

◇コントロール、ドリブル、パス（シュート）の応用プレー

- ・コントロール・パス（シュート）
- ・コントロール・ドリブル
- ・コントロール・フェイント・シュート
- ・ドリブル・シュート
 障害物無し→障害物有り
 ＊リーダーが敵として障害物になることが好ましい
- ・ドリブル・コントロール（ストップ）
- ・ドリブル・フェイント etc

◇対人プレー

- ・1対1、2対2のミニゲーム

*指導上の留意点

- ・デモンストレーション（模範プレー）をはっきり、わかりやすく。
- ・マンツーマンでのサポート。

ゲーム

“ゲームが一番好き！”

30分間はゲームをやろう！



*留意点

- ・技術レベル、体力に合せた組合せ
- ・サポートの程度を的確に判断
できる限りアスリート一人でゲームに参加する
- ・オーガナイズ
 - ピッチの大きさ
 - 時間
 - メンバーの数



最後に

◆アスリート

- ・一日のトレーニングの反省（ほめる、激励）
- ・時間の参加を呼びかける

◆ボランティア

- ・一日の反省
できる限り、アスリート個人の動きを確認

みんなでサッカーを好きになろう

ご清聴ありがとうございます。