

## 14 ブロック TC 及び上位 TC 活動に関して

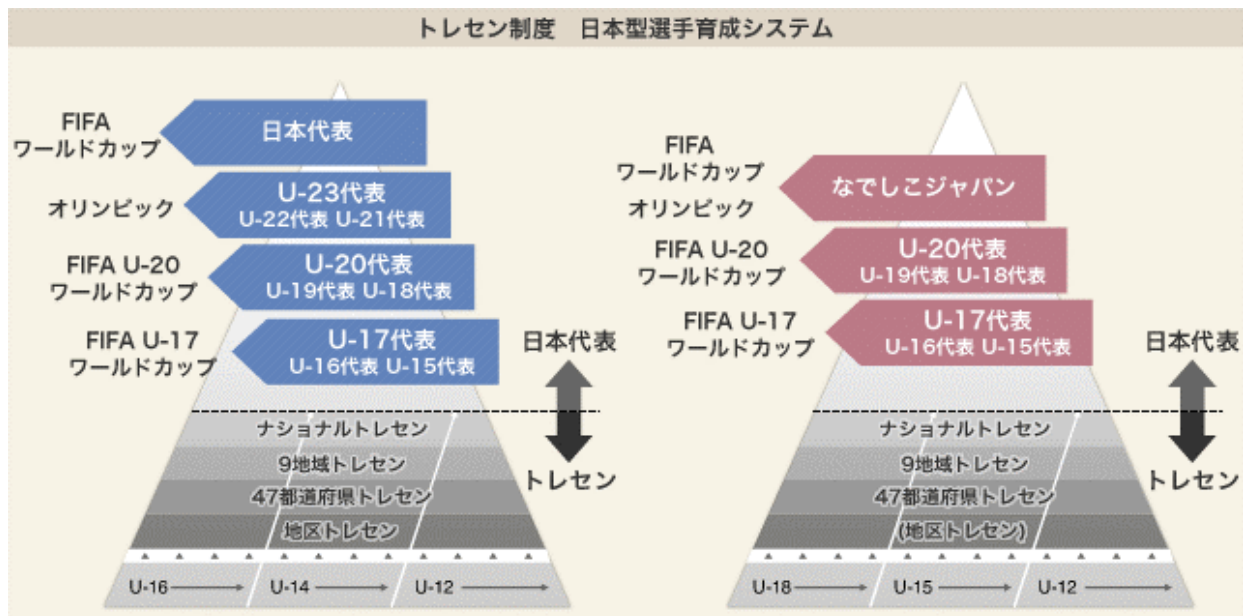
技術指導部

### トレセン制度

日本のユース育成の中心的役割を果たしているのが「トレセン制度：ナショナルトレーニングセンター制度」です。「日本サッカーの強化、発展のため、将来日本代表選手となる優秀な素材を発掘し、良い環境、良い指導を与えること」を目的に始まったこの制度は、男子ではすでに25年を経て（女子は2005年度より本格的整備が開始）、さまざまな変革を行いながら、組織的にも活動内容においても充実したものとなり、トレセンを経験した選手から各年代の日本代表選手の多くが選出されるようになりました。

（日本サッカー協会のホームページより）

[http://www.jfa.jp/youth\\_development/national\\_tracen/](http://www.jfa.jp/youth_development/national_tracen/)



トレセンでは、チーム強化ではなく、あくまでも「個」を高めることが目標です。世界で闘うためには、やはり「個」をもっともっと高めていかななくてはなりません。レベルの高い「個」が自分のチームで楽にプレーができてしまって、ぬるま湯のような環境の中で刺激なく悪い習慣をつけてしまうことを避けるために、レベルの高い「個」同士を集めて、良い環境、良い指導を与えること、レベルの高い者同士が互いに刺激となる状況をつくるのがトレセンの目的です。テクニックやフィジカルの面から、その「個」のレベルに合ったトレーニング環境を提供することは、育成年代において非常に重要な考え方です。

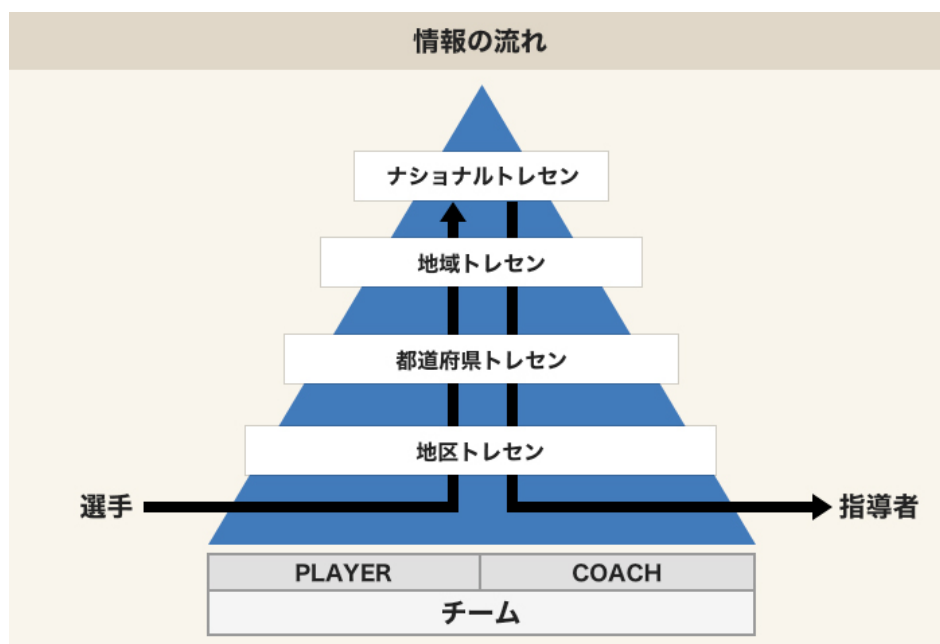


## ナショナルトレセンの概要

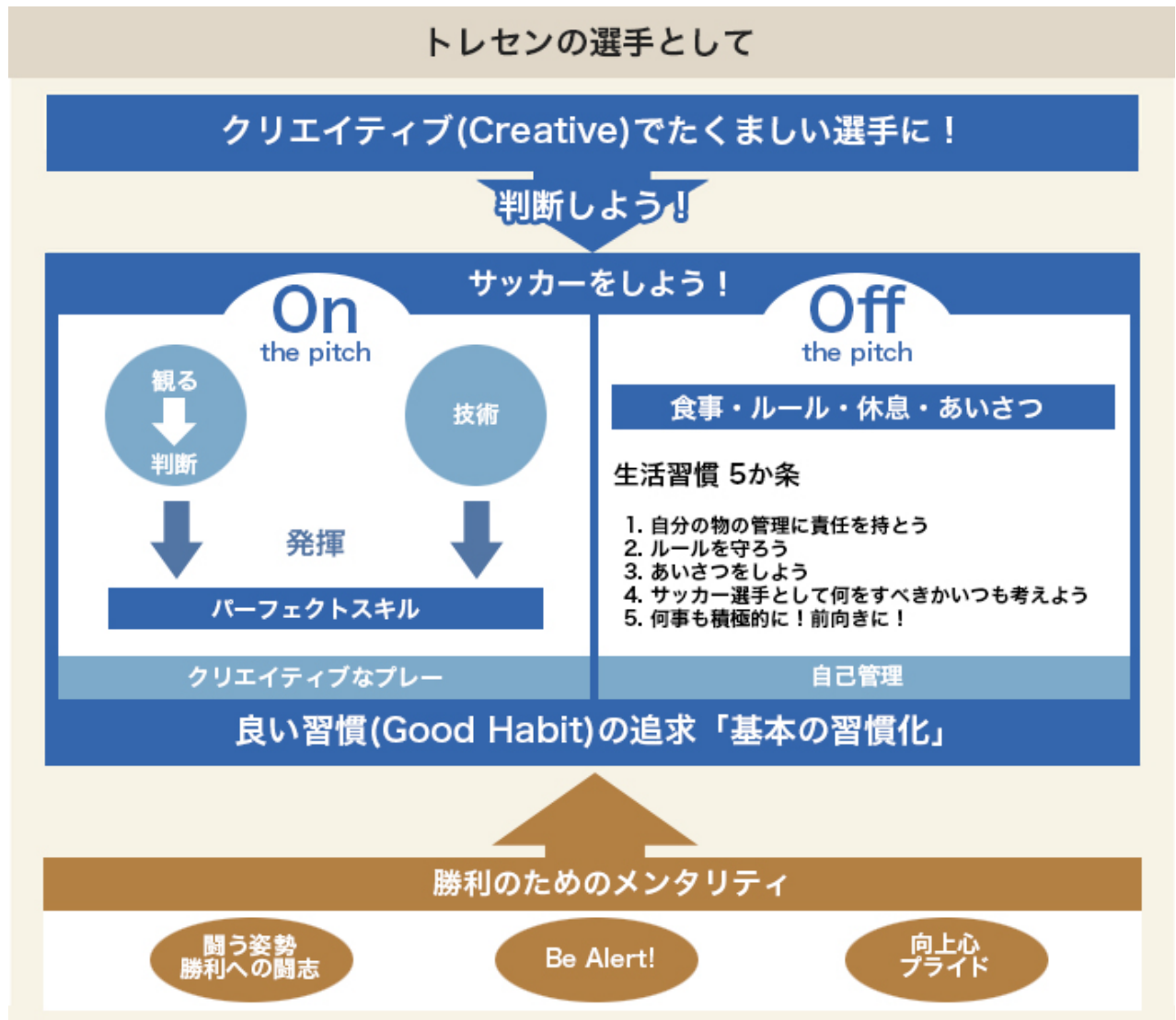
「トレセン制度」の中核を形成する「ナショナルトレセン」は、各地域から選抜された選手たちにより良いトレーニング環境を与える強化育成の場であるとともに、指導者のレベルアップの場でもあります。

1996 年度より情報発信・共有化の機能を高めるために大会形式から研修会形式に変更し、「世界」を基準に抽出された「日本サッカーの課題」から各年代に応じたテーマを設定し、その課題を克服するためのトレーニングやレクチャーを行っています。

また、各地域トレセン指導スタッフや、並行開催される指導者講習会に参加する指導者の方々へ、テーマ・トレーニングキーフクターを明確に示すことにより、各地域・各都道府県トレセンの選手たち、グрасルーツのチームの選手たちにも情報・知識が伝達されていきます。「ナショナルトレセン」を発信源として、強化・育成のベースが構築されているのです。



## トレセンの選手として



# 東京都少年サッカー連盟 技術指導部

## <目的>

少年期におけるサッカー選手の指導で最も重要なことは、長期的な視野に立って一人一人の選手に目を向け、その選手が「完成期（20 歳前後）に向けて、フェアでたくましい選手として大きくの成長すること」につなげていくことである。

そして、サッカー選手の育成にとって、最も大切なゴールデンエイジと呼ばれる年代（8～12 才頃）に、サッカーの技術・戦術だけでなく、人間性も含め、さまざま面からアプローチして育成することが、選手のその後の成長に大きく影響を与える。そのため、

1. 少年期（6～12 才）の発達段階を考慮し、基本的な技術・戦術、人間性の育成を図る。
2. 少年サッカー指導に携わる方々に向けた研修の機会を設け、指導者の養成を図る。
3. 育成活動及び強化活動を通じて、東京都全地域から優秀な選手を選抜し、より高いレベルの選手同士による刺激を効果的に引き出し、さらなる成長と東京都 U- 1 2 年代全体のレベルアップを図る。

ことにより、より高い技術レベルの向上を図る。

これらのことを達成するため、（公財）東京都サッカー協会技術委員会、東京都少年サッカー連盟に所属する各ブロック関係者、チーム指導者、そしてすべての少年サッカーに関わる人達と協力し推進する。

## 1. 指導・育成方針

◎ 私たちが目指す理想の選手像 ⇒「Tokyo U- 1 2 's way」

① サッカーの特性を理解し、楽しさに触れながらプレーする選手

② 観て判断する選手

・ 次のプレーを意識し、どのタイミングで、何（ボール・ゴール・味方・相手・スペース）を「観る」のかがわかる。 off the ball の場面で「観る」ことにより、判断を伴ったテクニックの発揮ができる。

③ 判断を伴ったテクニックの発揮をする選手（ファーストタッチの質・プレーの選択）

・ 左右同じようにボールを意のままに扱える確かな技術、ボールを簡単に失わない確かな技術。

・ on the ball の場面で周りを「観る」ことのできる技術＋ベースとなる確かな技術の定着。

・ 個人戦術の理解とプレーでの具現化→攻撃の優先順位、守備の優先順位。

④ 攻守に関わり続ける選手

・ 「ボールに寄る」「パスしたら動く」「周りを観る」「ボールを奪いに行く」「off the ball での動きの質」

⑤ 積極的にコミュニケーションできる選手

・ 積極的に自分の考えを伝え、他者の思いを受けとめることができる選手を育てる。

## ⑥リスペクトの心をもてる選手

・勝利のために全力でプレーすることは大切であるが、「勝つためには手段を選ばない」という考え方を断固排除することがフェアプレーの原点である。さらに相手・審判員・味方・競技役員・観客・競技場・施設・用具等に対しても、リスペクトの心をもつことを啓発・推進していく。

## 2. 活動計画 2023 年度

（１）ワーキンググループによる技術分析・報告（Ｔリーグ・中央大会・東京Ｕ－１２選抜参加の各種大会）

◆令和３年度 ⇒ 「Tokyo U-12's way」の検証・改善

これまで進めてきたワーキンググループによる技能分析結果をもとに、2019 ワールドカップ・ロシア大会をはじめとする現代サッカーのトレンド、J F A の育成方針、そして東京都で活動する全ての U-12 年代のサッカー選手の現状をもとに、検証・改善を図る。

（参考「ワーキンググループ活動のこれまでの経緯」）

◇平成 23 年度 → 8 人制へ移行を見据えた有効性の検証

- ・触球数（1 試合 1 人当たり：8 人換算、ポジション別）
- ・シュート数（ペナルティエリア内・外）
- ・シュート数（ポジション別）
- ・ペナルティエリア侵入回数
- ・オーバーラップ回数

◇平成 24～25 年度 → プレーの質の追求

- ・パス 4 本成功＝ポゼッションできている（F I F A の基準を採用）
- ・G K のプレー選択と成功率
- ・継続検証からの時系列比較

◇平成 26 年度～

- ・ゴールを目指しながらのボール保持状況の分析
- ・ボールを奪う
- ・G K のプレー選択と成功率

☆各種大会ごとに「テクニカルレポート」を作成し、振り返るとともに連盟 H P 等で発信していく。

## （２）大会優秀選手の選考

少年連盟主催の中央大会において顕著な活躍をした選手を大会優秀選手として表彰する。

なお、大会優秀選手はその大会で活躍した選手を表彰しその栄誉を称えるもので、トレセン選手、及びトレセン

候補選手ではない。

< 選考する大会 >

- ・全日本少年サッカー大会東京都大会 ( 6 年 ) < 20 名 >
- ・トーマスカップ東京都選抜少年サッカー大会 ( 6 年 ) < 20 名 >
- ・J A 東京カップ東京都 5 年生サッカー大会 ( 5 年 ) < 20 名 >
- ・フェアプレーカップ東京都少年サッカー大会 ( 4 年 ) < 40 名 > \* 4 グループ各 8 名 + 女子

#### < 選考基準 >

- ・前述の理想の選手像 ⇒「Tokyo U-12's way」がベースとなる。
- ・その他「印象に残るプレー」「チームの勝利への貢献度の高さ」「得点やアシストの数」等を加味する場合がある。

#### ( 3 ) トレセン関連 ( 予定変更あり )

- ☆東京トレセンU-12 会場：清瀬内山運動公園、駒沢オリンピック公園補助競技場など
- ☆関東トレセンU-12 マッチデー：東京トレセンより選考された選手が参加
- ☆ナショナルトレセンU-12 関東：関東トレセンU-12 マッチデーにて選考された選手が参加

#### ( 4 ) 強化・育成活動<少年連盟：東京都U-12 選抜>

##### 【夏】

- ・選手選考会
- ・強化練習会〔選抜選手〕
- ☆『MTM 関東大会』
- ☆『海外遠征』

##### 【冬】

- ・選手選考会
- ・強化練習会〔選抜選手〕 日時未定
- ☆『第 33 回関東選抜少年サッカー大会』

#### ( 5 ) 指導者養成

- ☆公認 C 級コーチ養成講習会【少年連盟コース】
- ※予定 日時未定 会場：未定
- ☆公認 D 級コーチ養成講習会【少年連盟担当インストラクター】
- ※随時開催予定
- ☆指導者講習会
- ※予定 日時未定 会場：未定

#### ( 6 ) 普及活動

★M1

①U-7～U-9 キッズフェスティバル 各ブロック 年1回～2回の実施

※少年連盟「普及部」を中心に、各ブロックで運営

★M4

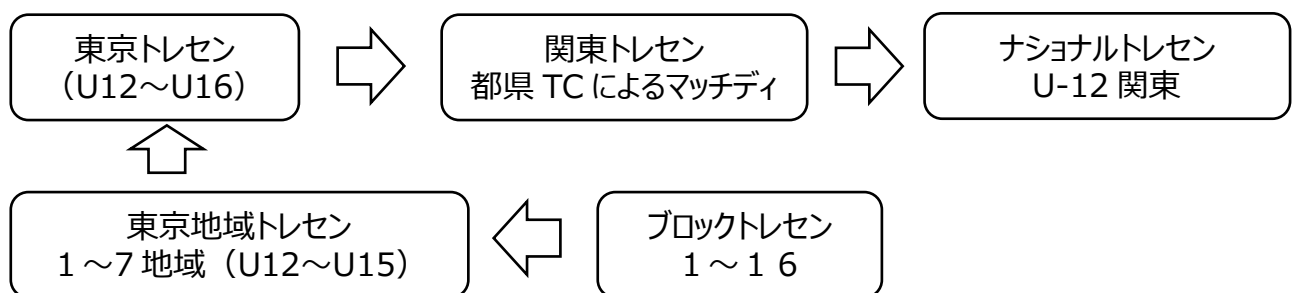
①キッズエリート U-10対象 4会場 年1回 研修試合、指導者講習会を実施

※少年連盟「普及部」を中心に、各ブロックで運営

★JFAグラスルーツフェスティバル

### 3. トレーニングセンター

#### (1) トレセンの全体像



#### (2) 実施の目的

1. 東京都の優秀な選手をより高い環境でプレーすることで、選手同士による刺激を効果的に引き出し、より高い技術レベルでの向上を図る。

2. 少年期の発達段階を考慮した基本的な技術、戦術、人間性の向上を図る。特に、人間性はゲームマナーやルールを守る等は勿論、あいさつ、服装、言葉遣い、礼儀等の指導を行い、より良い社会人への育成を図る。

※このような内容を考慮し、選手一人一人が将来いかに成長するかを目的とする。

#### (3) トレセンの選手選考について

1. 東京トレセン U-12 選手は、各地域トレセン推薦選手より4月に選考する。その後9月に各地域トレセン、少年連盟からの推薦による選考会を実施し追加する。以後状況に応じて随時追加する。

女子については、5年生時の東京トレセン女子に参加した選手に各ブロックトレセンに所属する女子選手を加え実施する。

2. 東京トレセン、地域トレセンとブロックトレセンの選手は重複しない。

東京トレセンと地域トレセンの選手も重複しないことが望ましい。

\* より多くの選手にトレセンの機会を与える。

\* 但し、東京都選抜少年サッカー大会は、すべてのトレセン所属選手が出場できる。

3. 6年生主体に選考する。5年生は若干名（6年生と同レベルであること）

4. 各地域トレセンの推薦選手は、東京都技術委員会育成部・地域担当委員、少年連盟技術指導部員の協議にて決定する。

※次年度最終トレセン参加選手の名簿を東京都サッカー協会に報告。

5. 東京トレセン U-12 より、東京トレセン U-13 選考会へ選手を推薦する。（Jクラブ進学者除く）

#### （４）選考基準

・前述の理想の選手像 ⇒「Tokyo U-12's way」がベースとなる。

#### （５）トレセン指導者について

○東京トレセン U-12 の指導者は、東京都サッカー協会指導育成部が行い、少年連盟技術担当部員が補助する。

・東京地域トレセン U-12 の指導者は、東京都技術委員会・指導育成部、少年連盟技術指導部が推薦する。

○1～16ブロックトレセンの指導は、各ブロックの技術指導部が行う。

○各指導者は、D級、C級、B級コーチ養成講習会やリフレッシュ研修会に参加して、指導技術向上に努める。

○2種、3種、女子の指導者と積極的に交流を図り、指導方法などの情報交換を行う。

☆前述の理想の選手像 ⇒「Tokyo U-12's way」がベースとなる。

※選考にあたっては、多くの要素を備え持った選手がよいが、顕著なストロングポイントがある（例えば技術習得は十分でないが、卓越したスピードがある）選手も選考対象になり多方面から考察した上で決定する。

※5年トレセンは、U-12トレセンに推薦する選手選考につなげるためにできることは実施。

※前年度の各ブロックトレセン報告は、2月末までに提出する。

#### （６）トレセン参加にあたって

○トレセンに参加する選手は、チームの代表者 及び 保護者の承諾が必要となる。

○事故・疾病に対しては応急の処置は行うが、それ以後はチームならびに保護者の責任において処理する。

#### （７）東京都 U-12 地域・構成（※東京都サッカー協会の地域割りに準ずる）

第1地域 5B、7B、8B



第2地域 4B、6B、  
第3地域 1B、2B、  
第4地域 3B、13B  
第5地域 14B、15B  
第6地域 9B、10B  
第7地域 11B、12B

#### (8) 女子トレーニングセンター

目的・選考基準・実施日等については4種トレーニングセンターに準ずるが、U-12年代の女子選手の普及及び育成のため、下記女子トレセンの活動を行う。

①東京トレセンU-12女子（1～16ブロックの女子選手30～40名程度）

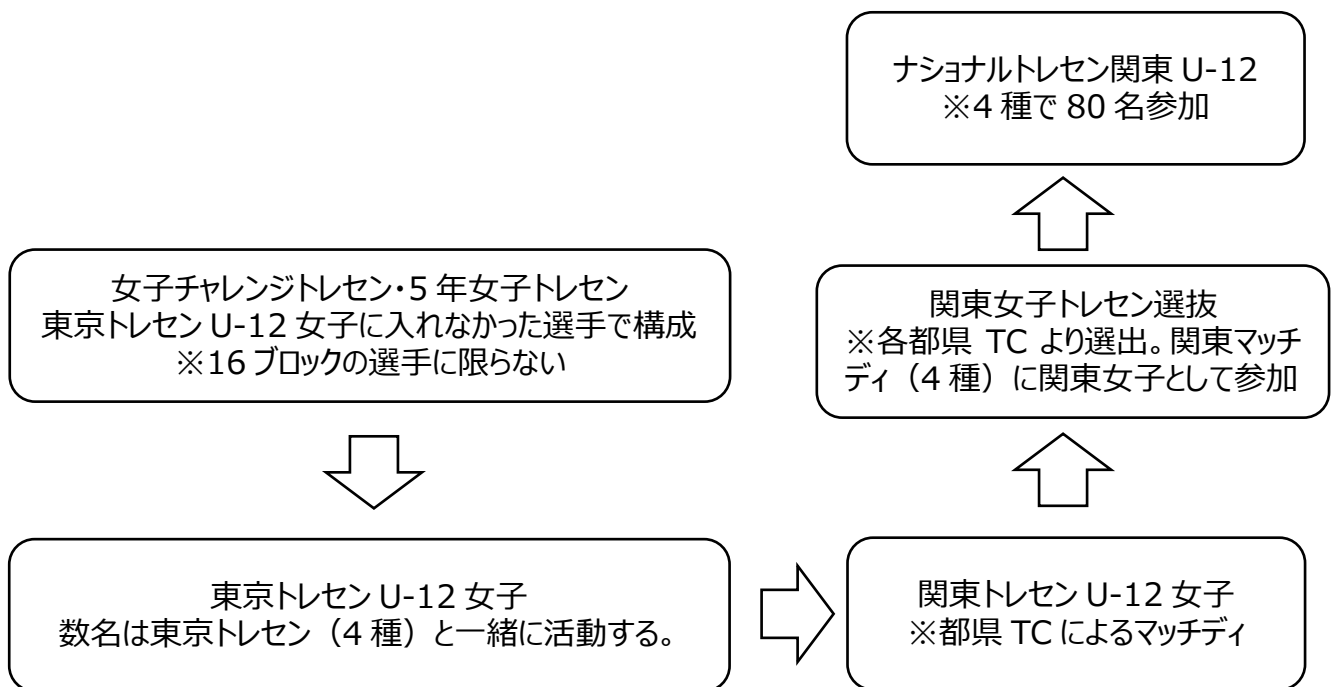
②女子チャレンジトレセン（1～16ブロックの女子選手20～30名程度）

③5年生女子TC（1～16ブロックの5年生女子選手20～30名程度）

※各ブロックからの推薦選手及び令和元年度5年選抜大会の東京女子選抜に選出された選手で選考会を行い、上記①～③のトレセンへの参加を決定する。

※東京トレセンU-12（4種）と一緒に活動する女子選手は、東京トレセンU-12の活動を優先し、関東トレセン（都県TCによるマッチデイ）から女子の活動に参加する。

#### 女子トレセンの全体像



・強化活動（東京都U-12女子選抜）

【夏】

・選手選考会 ※トレセン活動にて選考

・強化練習会〔選抜選手〕

☆『トーマスカップ選抜大会』

☆関東 MTM

☆静岡カップ

☆宮城遠征

【冬】

・選手選考会

・強化練習会〔選抜選手〕

☆『5 年生選抜大会』

☆『J F A ガールズ・エイト U12（関東）トレセンプログラム』

☆女子東京トレセンU-12 / チャレンジトレセン日程

会場：清瀬内山、葛飾水元総合など

## Appendix

### 選手育成のコンセプト



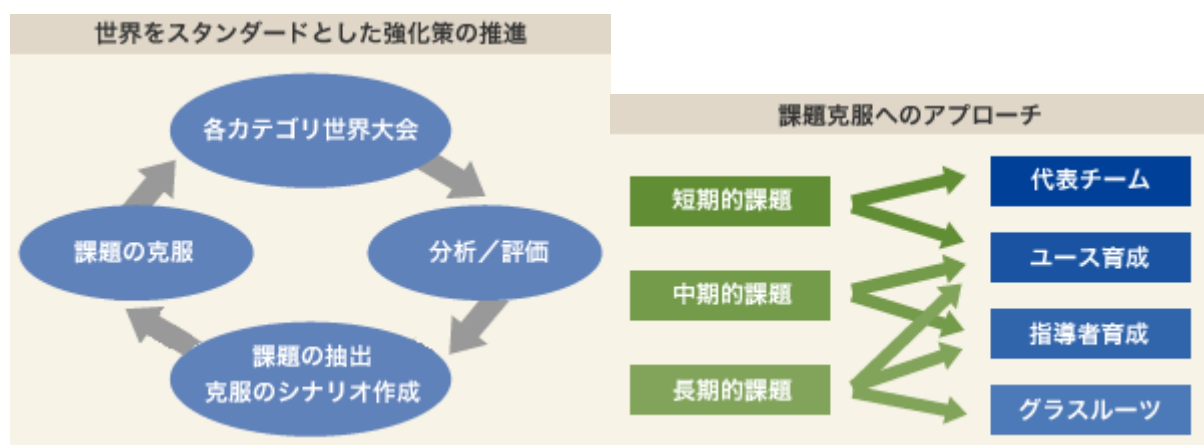
選手育成を考える場合、絶対に忘れてはならない重要な言葉があります。

それは「Players First!」、すなわち「プレーヤーを第一に考える」です。

日々いろいろな次元で何かを判断する場合、あるいは改革等で困難なチャレンジが生じる場合、そのときに必ず立ち返るべき言葉です。いろいろな問題や困難はあるかもしれませんが、しかし、子どもたちにとって何が一番良いのか、という基準で物事を考えて、乗り越えていきたいものです。

つねに立ち返るべき合言葉 "Players First!"

国内の「勝った」「負けた」ではなく、常に世界をスタンダードに



JFA 技術委員会では、10 年ほど前から「世界を基準とした強化策の推進」を掲げています。世界という基準を明確に持ち、その中で闘っていくために必要なことは何か、という観点を常に失わずに、日々の強化育成を進めていくことが不可欠であると考えています。そして、今、私たちは世界トップ 10 を目指しています。

しかし、当然のことながら、漠然と「目指す」と口にすれば目指すことになるかという、そうはいきません。具体的にアプローチしていかなくては、決して達成に近づいてはいきません。そのため以前から、日本が出ていようがいまいが各年代の世界大会を視察し、テクニカルレポートを作成するようにしています。それは、下図のサイクルを実際に推進させる非常に重要な活動です。

この活動は単に大会の報告をすることだけではありません。ここから課題を抽出し、その内容にしたがって課題のシナリオを作成、そして各年代の日本代表チーム・ユース育成（トレセン）・指導者養成といったところで必要な措置をとり、課題の克服を試み、そして再び各カテゴリーの世界大会にチャレンジするというサイクルです。すなわち、課題を見出し、それを解決するためのシナリオを作成し、それを必要なところに伝えていき実施してもらうことがなければ、このスタディの意味はありません。

その内容を日本サッカー界全体に頒布して、今後の強化育成に関する情報や方向性の共有化をはかり、日本全体のレベルアップを図っていくことを目指しています。

それには、テクニカルスタディの内容をレポートにまとめ、それ自体を発信することはもちろんですが、そればかりでなく、それを、短期的なものは代表チームへ、中期的なものはユース育成、そして指導者養成へ、長期的なものはグラスルーツへと、さまざまな技術委員会の施策に反映させ、例えば指導指針の作成、ナショナルトレセンのテーマや内容の設定、指導者養成の内容検討、各プロジェクトの活動、フットボールカンファレンス・テクニカルニュースでの発信等、さまざまな形で活用されているのです。

世界のサッカーは刻々と発展し続けています。その傾向を常に追ってキャッチアップしていくことが、現代のサッカーで世界と闘っていく上で不可欠です。

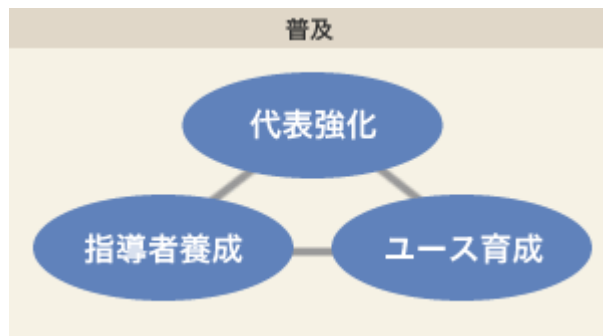
そのための試みとして、テクニカルスタディグループ（TSG）を編成し、動向を分析してテクニカルレポートを作成し、それに基づいて強化を進めていくことが、世界でも重視され世界のトップレベルのサッカーの常識となっています。

国際サッカー連盟（FIFA）でも 1966 年より、FIFA 主催の大会にエキスパートによってテクニカルスタディグループを編成し、大会前の各チームの準備の取材、大会開催時の各試合に対する即時のコメント、マンオブザマッチ等の決定の他、テクニカルレポートを作成しています。その役割は、サッカーの変化の動向を分析し、戦術面の発展を各国協会に伝達し、世界中の指導者が日々のトレーニングに活用できるようにするというものです。また、サッカーそのものが常に発展し続けるように検討し見解を示すのもこの FIFA の TSG です。

JFA では、1998 年の FIFA ワールドカップ、2002 年の自国開催の FIFA ワールドカップからこの活動を本格化させました。現在では A 代表の大会に限らずオリンピック、U-20、U-17、女子といった大会、また世界大会ばかりでなくアジアでの大会、あるいはそれら世界大会から得られた見解と比較すべ

き日本の現状はどうなのか、といった観点から、ユース各年代の国内の大会のテクニカルスタディも実施するようにしています。

### 三位一体：代表強化、ユース育成、指導者養成+普及 の総合的アプローチ



#### "世界"と対等に闘うために

日本サッカー協会技術委員会では、「日本が世界のファーストランクの国々と対等に闘う力をつけるためには何をすればよいか」という命題のもと、日本サッカーの強化構想として「三位一体の強化策」を掲げてきました。

「三位一体の強化策」とは、①代表強化、②ユース（若年層）育成、③指導者養成という3つの部門が同じ知識・情報を持ち、より密接な関係を保ちながら、選手の強化育成と日本サッカーのレベルアップを図るというシステムです。各年代のワールドカップ等で分析・評価・抽出した「日本サッカーの課題」は、その3つの部門を通じ、日本サッカー界全体に展開されています。

三位一体の言葉の通り、それぞれは密接にかかわりあっており、日本サッカーを強化しようと思えば、それらすべてを統合して向上させていく必要があります。

代表の強化は、代表となった選手を集めての短期の強化のみでなく、日々の所属チームでのトレーニングによってなされるもの、また、1人の選手は大人になったら突然うまく強くなるものではなく、ユース年代からの育成の積み重ねによって強化されていくものです。ユース育成を怠っている国は長続きしないということは、世界を見ても明らかであり、トップレベルの強国あるいはトップクラブは、ユース育成を非常に重要視しているところばかりです。日本では、ナショナルトレセンを頂点とするトレセン制度によって、日本全体のユース育成の枠組を整え、さらにエリートプログラム、JFA アカデミー等によってレベルアップを図っています。

そして、そういった選手たちを日々指導するのは指導者であり、質の高い選手の育成は、指導者による日々の指導のレベルが高くないではあり得ません。つまりは良いユース育成をしようと思えば、指導者の質の向上が不可欠であるということです。そのために、より多くの、より質の高い指導者の養成を目指し、コースの増設、再教育の充実に取り組んでいます。

## グラスルーツなくして代表の強化はない

ポスト 2002、2002FIFA ワールドカップ以降、従来のこの構想の中に欠けていた概念である普及の重要性に着目し、「三位一体＋普及」と修正し、キッズプログラムをはじめとしたさまざまな取り組みを開始しています。グラスルーツなくして代表の強化なし！キッズをはじめとするサッカーを愛する多くのサッカーファミリーの存在あってこそ、その国のサッカーは厚くなり、総合力がついていくものと考えています。以上のように、日本サッカー協会技術委員会が掲げる「三位一体＋普及」とは、それぞれが日本サッカーの強化・普及のために、一体となって同じ方向を向いて、短・中・長期的取り組みをそれぞれに推進していくことが不可欠である、という概念です。

## 長期的視野に立った選手の育成

---

「長期的視野に立った選手の育成」。これは、JFA がユース育成に掲げている、非常に重要な考え方です。目先のその時々勝利ではなく、一人の選手が自立期においていかに大きく成長するのかを第一の目的とする。人間の器官・機能の発達速度は一樣ではなく、子どもは大人のミニチュアではない。ある課題に対して吸収しやすい時期としにくい時期がある。最も吸収しやすい時期にその課題を与えていくことが、その選手を最終的に一番大きく成長させることにつながる。ということです。

そのために、「一貫指導」の必要性をうたっています。これは何も、一貫校や一貫した複数のカテゴリーを含むクラブなどでなくてはできない、という意味ではなく、日本の指導者全体でこの考え方を共有し、種別を越えて選手が、チームや指導者が移り変わっていく中であっても、皆がその選手の将来、全体像を意識してそれぞれの担当の年代を指導する、という「考え方」です。

大きな絵、全体像を完成させていくために、一人の選手が成長していく過程で、多くの指導者がかかわり、リレーをしていく。それぞれの年代がその年代に適した形で充実しているほど、最終的に大きく輝くことができる。そのことを、携わる指導者全員が意識しておくことが大前提となります。

そのためには、発育発達の年代別の心身の特徴を知っておくことが大切で、指導者養成にも必須の内容として盛り込まれています。発育発達上の特徴があるからこそ、この考え方が必要になるのです。勉強し、頭には入っていても、日々ある特定のカテゴリーのチームを指導していく中にあるのは、なかなか実践しがたいものかもしれません。

JFA 技術委員会は、各年代別の指導指針を作成し提示しています。2000 年までは一つのものを出していましたが、2004 年には、U-6 から U-16 まで、2 歳刻みの指導ガイドライン、指導指針を出しました。それは、年代に応じてそのときにすべきことをする、という点を強調したかったからです。

その一方で、全体像を知ってほしいと考えます。全体像を知った上で、担当の年代の指導にあたるのが

理想と考えています。全体像の中の部分としての特定の一段階としてのその年代、という認識を持つことが、長期的視野にたった選手の育成、という考え方のスタートポイントとなるのです。

## 日本が進むべき方向性 Japan's Way

日本は世界のサッカーの発展傾向を見続け、海外の強豪から多くを学びながら、自国のシステムを整え、発展を遂げてきました。世界の強豪国を真似たり、相手の特徴を受けて対応することで戦わざるを得ない時代もありましたが、世界トップ 10 を目指すため、世界に打って出ていくにはそれだけでは不可能です。

国内の勝った負けたを越えて、日本が世界のトップに追い付き追い越すことを目指していくためには、今後も世界のサッカーの発展傾向を見続け、また学び続けていくとともに、強豪のコピーをするのではなく、日本の良さを生かした日本人らしいサッカーを追求し、確立する必要があります。

日本には日本の特徴があります。体格やパワーで勝るわけではないですが、技術力（足首の柔軟性等）、俊敏性、組織力、勤勉性、粘り強さ等、またフェアであることが FIFA テクニカルレポート等でも認められている日本の特徴です。その特徴を生かした日本人らしいサッカーのイメージを体現したのが、2011 年ワールドカップで体格やパワーで勝るアメリカやドイツを相手に戦ったなでしこ JAPAN のサッカーではないでしょうか。また、日本の特徴がチームだけではなく、選手も認められ、男女ともヨーロッパの強豪クラブで活躍するようになっていきます。

足りないものは高める努力をしつつも、世界基準よりも勝る日本人のストロングポイントをさらに伸ばしていき、それを活かして日本人らしいスタイルをもって戦っていく Japan's Way とは、特定のチーム戦術、ゲーム戦術を指す言葉ではなく、日本人の良さを活かしたサッカーを目指すという考え方そのものであり、イメージの共有のための言葉です。そしてそのイメージを共有し、そのための準備となる「基本」、育成年代であればこそ身につけられるテクニック（技術＋判断）、持久力（運動量）、攻守に関わり続ける個人戦術を取得させることを、育成年代の幹として共有し、取り組んでいきたいと考えています。そして、この世界基準自体も向上していくことを忘れてはなりません。世界も努力を続けていて、進歩を止めません。追いつき追い越すことを目指す私達は、それ以上の努力が必要です。

