

論 文

日本サッカーにおける 育成期一貫指導の重要性と課題

——世界に通用する選手育成——

西 政 治

要約 サッカーの育成年代を指導するにあたり、各年代で習得可能な技術及び戦術・体力・精神力などの内容や効果的な練習法が異なる。そこで年代を「プレ・ゴールデンエイジ（5歳～8歳）」、「ゴールデンエイジ（黄金期9歳～12歳）」、「ポスト・ゴールデンエイジ（13歳～16歳）」、「インディペンデントエイジ（自立した年齢）」という4つに区分した。それぞれの区分における身体的特徴と心理的特徴を解説し、日本サッカー協会（JFA）が提唱する一貫指導の重要性と現状を、世界強豪国の育成システム成功例をもとに検証した。また、その結果から、今後の日本の育成システムの課題を考察した。

キーワード：スキヤモンの発育曲線、 ゴールデンエイジ、 育成システム

はじめに

近年サッカー界では、日本の企業スポンサー獲得という商業目的でのサッカーの拡大と世界への挑戦が充実し、チームの戦力としてオファーを受け、トップレベルの技術で評価され、世界で活躍する選手が増え始めている。

海外で活躍している選手が、すべて日本サッカー協会（JFA）が提唱する一貫指導のもとで育成された選手というわけではないが、ジュニア選手の育成がスタートして25年が経過した。

本稿では、日本サッカー協会（JFA）がかかげた「2005年宣言」の中にある

2015年に「世界のトップ10」、2050年に「FIFA ワールドカップ日本開催、そして優勝」というコンセプトに注目して世界に通用する選手育成についての検証を目的とした。日本サッカーは、1993年のJリーグ発足とともに急速にレベルを上げているが、「2005年宣言」のコンセプトを達成するためにはキッズ世代・ユース世代への普及と選手発掘、一貫性のある指導が必要不可欠である。現在、日本サッカー協会（JFA）が推進する選手育成システムは、育成期を4つのステージに分けている。そこで、それぞれのステージの身体的・心理的特徴について考察し、個を高め、世界と闘うための、一貫指導の重要性と課題を世界強豪国での成功例を分析、検証し、技術及び戦術・体力・精神力のトレーニングにおける各年代での留意点、育成年代における一貫指導の日本サッカー界が抱える問題と目指す方向性について考察する。

I. 体育学に見る各年代における身体的・心理的特徴

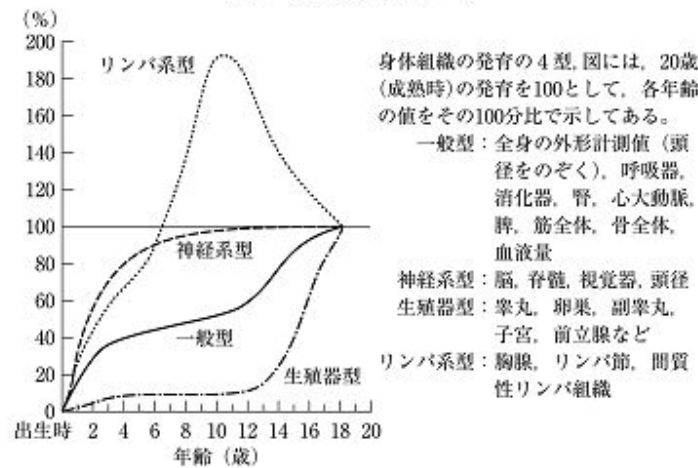
1. 身体の成長と発育

成長は、一般的には広い意味での形態の発育過程と考えられる。形態のみならず発育全般を身体的にとらえるとき、身体の中のいろいろな器官や臓器などが成長に伴ってどのような発育過程をたどるかを理解する必要がある。そこで身体的特徴を「スキヤモンの発育曲線」（図1）のグラフを使い解説する。スキヤモンは、成長発育を20歳のレベルを100%として考え、各身体組織の発育特徴を以下の4つに分けている。

1) 一般型

一般型は身長・体重・骨格・筋肉や肝臓・腎臓などの胸腹部臓器の発育を示す。特徴は、乳幼児期まで急速に発達し、その後は次第に緩やかになり、二次性徴が出現し始める思春期に再び急激に発達する。思春期以降に再び発育のスパークがみられ大人のレベルに達する。

図1 臓器別発達パターン



出所：松尾 保：新版小児保健医学，松尾 保編，日本小児医事出版社，東京，第5版，p10，1996より

2) 神経系型

器用さやリズム感をなう神経系の発達は、脳脊髄、感覚器官など神経組織の発育がこれに相当し、発育経過は脳の重量や頭囲で計る。出生直後から急激に発育し、4・5歳までには成人の80%程度（6歳で90%）にも達する。

3) リンバ系型

リンバ系型は免疫力を向上させる扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達である。生後から12・3歳までにかけて急激に成長し、大人のレベルを超えるが、思春期過ぎから大人のレベルに戻る。

4) 生殖器系型

生殖器系型は、男児の陰茎・睾丸、女児の卵巣・子宮などの発育である。小学校前半まではわずかに成長するだけだが、14歳あたりから急激に発達する。生殖器系の発達で、男性ホルモンや女性ホルモンなどの性ホルモンの分泌も多

くなる。

2. 心理的な発達と年齢ステージの特徴

心理的な面での発達は外界とのかかわりで形成されるが、各年代での特性や学校生活の始まりといった社会環境の変化などが大きく関係する。ここでは、幼児期・児童期・青年期の3つに分け、それぞれの特徴を解説する。

1) 幼児期 (3歳～6歳)

実際に目に見える形で達成できているかどうかによって、自己の有能性を認知し、両親やコーチの言うことに基づいて有能性を判断する。努力＝能力と認知し、「私はたくさん練習したので、上手だ」という考え方をする。

2) 児童期 (7歳～12歳)

パフォーマンスの質を判断する能力は直線的に向上する。また、有能性の判断に対する親の影響が減少していく一方で、仲間やコーチの影響が増大していく。この時期の後半で能力と努力を区別し始め、自己の有能性の判断に仲間との比較を用い始める(12歳ごろまでに、最も重要な情報源となる)。

3) 青年期 (13歳～18歳)

有能性の判断は自己比較・自己決定的基準(自分がどれだけ上達したか)に基づいて行うようになる。

以上を参考に成長期のトレーニングを考えると、「子どもは小さな大人ではない」ということを念頭におかなければならない。成長期には、大人と同じトレーニングをするのではなく、成長期の特徴をよく理解することが重要である。身体的・心理的特徴を考慮しながら、それぞれの時期で習得可能な精神力(メンタル)・技術及び戦術(テクニク)・体力(フィジカル)の3つの面で各年代に適したトレーニングを考えることが必要である。

II. サッカーにおける育成年代の特徴的4つのパターン

サッカーの育成年代を指導するにあたり、以下の4つのステージに分けている。

1. プレ・ゴールデンエイジ（5歳～8歳頃）

1) 身体的特徴

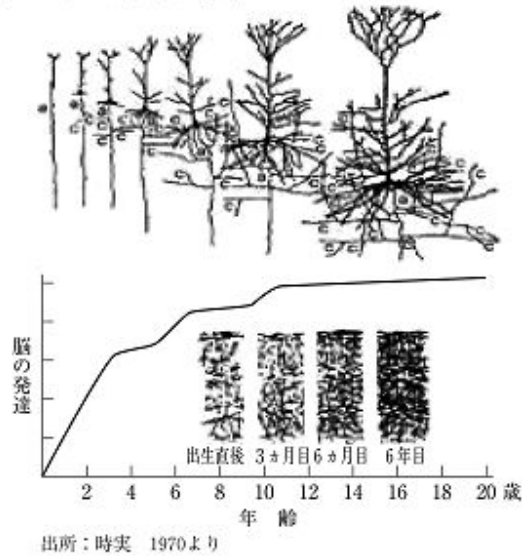
プレ・ゴールデンエイジと呼ばれる5歳～8歳頃は、図2でも分かる通り神経系が著しく発達する時期である。すなわち、脳をはじめとして体内にさまざまな神経回路が、複雑に張りめぐらされていく大切な時期なのである。この時期は、神経回路にさまざまな刺激を与え、その回路をさらに張りめぐらせ、神経系の配線をより多様に形成していこうとする。

選手には、多種多様な動きを含むさまざまな動きを経験させ、多彩なアクティビティ（遊びの要素を含むもの）を与えていくことが1つのポイントである。スポーツの基礎づくりが多面的であればあるほど、後に専門的なスポーツを行った時に覚えるのがはやいと言われている。

2) 心理的特徴

発達・教育心理学の研究や理論（Stipek & Mac Iver, 1989; Stipek et al. 1992）に基づくと、「年少の子どもの有能感、パフォーマンスに関する判断は、主に単純課題の達成に基づいているかのようである。とくに、この年齢範囲の子どもは、視覚的に明確で成功のはっきりした基準を持つ課題（たとえば、パズルを完成させる、ブロックを積み上げる、ある場所から別の場所へと走る）を成し遂げた時に、有能感や成功を感じる傾向がある」と書かれているように抽象的、論理的な思考ではなく、自分自身の動きや感覚により物事を考える時期である。自分の視点を変えたり、他人の立場に立ったりすることができにくい年代で、自分の体を動かし、物事に触れながら考えるという特徴がある。

図2 上図は神経細胞の突起の伸びてゆく状況を示す下図は脳の発達段階と配線ができてゆく状況を示す



また、ひとつの物事への集中は長く続かず、絶えず行動が変わるため、長時間にわたる連続的なトレーニングは困難である。この時期に大切なことは、遊びの中でボールがどのように転がるか、弾むかを体験すること、その他いろいろな運動が子どもを熱中させ、必要な運動がさらに発達していくための基礎を作る。遊びは身体側面だけでなく、知的側面や社会性の発達にとっても大きな影響を持ち、遊びたいという衝動が制限されると精神の発達にネガティブに作用する。好奇心により、駆り立てられる自発的な行動を、思う存分させることが大切である。また、遊びの中での仲間同士のトラブルの経験は、社会性の発達にとって、極めて重要な意味を持つのである。

7歳からは学校生活が始まる時期であり、それまでと生活環境が大きく変化する。家族や家を中心とした生活から、学校を中心とした新しい環境への移行

が、この年代の選手たちの発達に大きな影響を与える。

遊びを中心に自由に行動することが許されていた環境から、学校という組織の中で行動がコントロールされる環境への変化は、選手にとって大きなストレスとなる。運動すること自体に喜びを感じ、知識やさまざまな能力を何の疑問も持たずに身につけていくことができる、「無頓着の時期」とも言える。

自己中心性を脱却し、徐々に相手の立場を理解できるようになるが、まだ大人に依存した仲間関係が中心である。大人の見方を取り入れ、自分や周りを捉えようとする。したがって、身近な大人（親、教師そしてコーチ）は、全面的な権威を持つという特徴がある

3) トレーニングのポイント

多面的な運動経験を通してのコーディネーション習得が中心で、基本的なテクニックはサッカーをしながら学ぶ。そして、ゴールデンエイジに向けて、「サッカーが好きでたまらない」という状態をつくることが大切である。

また、成功経験を与えることにより、選手が生涯を通じてスポーツに取り組んでいく準備ができるようにする。

基本的なテクニックを高めるためにも、フットサルを行うことは非常に効果がある。フットサルは、狭い場所でボールの競り合いが数多くあり、ドリブルやパスなど、あらゆる局面がスピーディーで、その中で最大限スキル（技術）アップするためには、ボールに触れる回数の多いことが条件となる。22人で1つのボールをシェアするゲーム形式よりも、少人数で1つのボールをシェアした方が、スキル向上に有利になるのは当然のことである。フットサルは、一人ひとりの神経系統を刺激するトレーニングである。

2. ゴールデンエイジ（9歳～12歳頃）

1) 身体的特徴

9歳～12歳頃になると、神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期に入る。この時期は、動作の習得に対するレディネス（準備態勢）も整い、さらに「可塑性」と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残しているという非常に特殊な時期である。

図3を見ていただくと分かるように、動作を習得するための要素が全て高い水準を示しており、一生に一度だけ訪れる「即座の習得」を備えた、最も有利な時期である。この時期は「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、サッカーに必要なスキル（技術）獲得の最適な時期として位置づけられている。

しかし、この「即座の習得」は、それ以前の段階でさまざまな運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現れない。だからこそ、「プレ・ゴールデンエイジ」も重要となる。

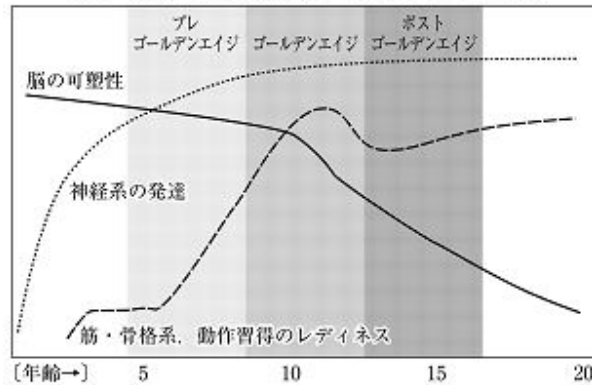
2) 心理的特徴

心理学者のエリクソンが、「児童期（6～12歳）は勤勉性を獲得し、劣等感を払いのける時期である」と記述しているように、児童期は自分からすすんで勉強やスポーツを行うことで、親や先生、指導者からほめられ、知識や技能を習得する喜びを経験する時期である。

自己中心性から脱却し、具体的経験に支えられた論理的思考が可能になる。それに伴い、言葉を適切に用い理解することができるようになるため、言葉を用いた指導の効果が高まる。物を作り上げることや、知的活動への欲求も増える。言葉などの認知能力が発達したこともあり、学校や地域仲間集団との活動や、大人との付き合いの広がりをみせる。さらに、待つ、我慢するというようなことができるようになる。

また、ギャングエイジ（徒党期）とも呼ばれるこの時期は、同性の仲間から

図3 発育・発達から見たゴールデンエイジの概念



出所：小野剛 クリエイティブサッカー・コーチングp19, 1996より

の承認や子ども集団への所属欲求が強まることから、仲間とグループを組んで行動することを好む時期である。メンバーが同じ興味・関心を持つ、やや閉鎖的で排他的グループを作る。その中で、仲間の意見に従い、仲間からの承認に注意を払うなど、社会生活に必要なことを学んでいくのである。

「ゴールデンエイジ」の後半になると、客観性の強い論理的思考になり、言語による抽象的で論理的な思考ができるようになる。そして、仲間との集団活動が深化し、仲間内での社会的地位を獲得することや、集団のルールを自分も守り、他人にも当然守ることが大切であるという社会性の発達がみられる。

3) トレーニングのポイント

一般的に、学習のために最高の年代と言われている。ゲームを通して基本の必要性を理解させ、ドリルトレーニング（反復練習）により、サッカー選手として将来大きく成長するための基礎を選手に作る事が大切である。

この時期には、プロが見せるような高度なテクニックを身につけることが可能で、一度習得したスキルは、大人になってからもずっと身につけている。し

たがって、言葉により指導することも重要だが、積極的にデモンストレーションなどを取り入れ、視覚からも刺激を与え、多くのスキルを学ばせることが将来大きく伸びるための大切なポイントとなる。

ところが、この時期は筋肉が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていない。したがって、スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産ともいえるスキルとアジリティ（俊敏・軽快）などを身につけさせることが効果的である。

3. ポスト・ゴールデンエイジ（13歳-16歳）

1) 身体的特徴

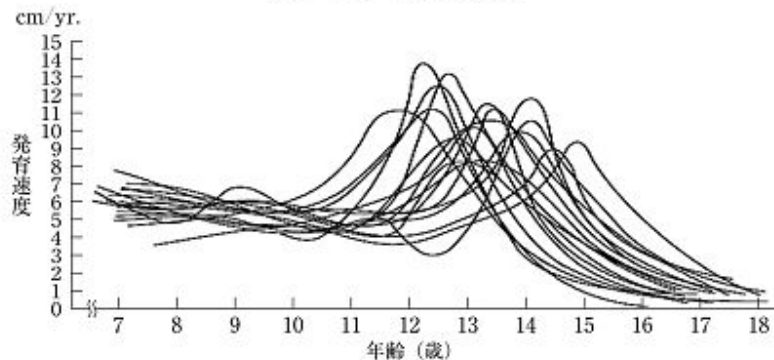
ゴールデンエイジを過ぎると、発育のスパート期（思春期）を迎える。骨格の急激な成長は、支点・力点・作用点に狂いを生じさせるため、新たな技術を習得するには不利な「クラムジー」(Clumsy)と呼ばれる時期となり、今までにできていたスキルが一時的にできなくなることもある。

しかし、この時期はスキヤモンの発育発達曲線（図1）からも理解できるように、生殖器型すなわち、ホルモンの分泌が著しくなる時期である。とくに、男性ホルモンの分泌が速筋繊維の発達を促し、それまでに身につけたスキルを、より速く、より強く発揮することを可能とさせてくれる時期でもある。

また、この時期の成長の個人差は、人間の成長の中でも最も顕著である。「選手たちに画一的な指導はできない」と捉える必要がある。小学生の時に優秀な選手がスランプに陥り、あまり目立たなかった選手が、急にチームの中心的存在となるのもこの時期の特徴である。

図4に示した身長発育速度曲線は、複数の男子の発育速度を描いたものである。これは、身長が増加する過程における増加速度（cm/yr）を表したものであり、これにより個人別に最も身長が増加する年齢や、その時点における年間

図4 発育・発達個人差



出所：身長発育速度曲線（高石ら，1968）

増加量（cm/yr）を知ることができる。見ていただくと分かるように、一人ひとりの描くカーブは異なっており、身長の発育速度には大きな個人差が存在している。

中学生後半から高校生になるころには、これまでの急激な身体の変化が落ち着き、人間としての個性がさらに明確になる。これまでのスポーツ経験と「もっとうまくになりたい」という意志に支えられ、運動発達での新しいクライマックスを迎える。継続的にトレーニングをしていれば、一時的なアンバランスな状態から、筋力が向上し持久力の能力が改善され、そして動作の経験が増えることにより、スキルを素早く獲得することができるようになる。

2) 心理的特徴

身体が変化していく過程で、自己の内面を見つめることができるようになる。「自我の発見」と言われ、自我に気づくことにより、理想とする自分と現実の自分とのギャップに悩み苦しむことになる。

また、親からの依存を脱却しようと反抗する時期でもあり、些細なことで怒りを爆発させたり、ふさぎ込んだりと、感情の起伏が激しくなるのもこの時期

の特徴である。力や権力で押さえつけようとするのではなく、個々に真摯に向き合い理解しようとするのが大切である。

現実な問題だけではなく、仮説的な問題にも対応できるだけの知的能力がついているので、自分は何を目指しているのか、何ができるのかを考え、自分の気持ちに正直になれることには、真剣に取り組むことができる。スキルだけでなく、戦術的な課題にも取り組み、チームでのディシプリン（規律）を理解しプレーすることが求められるようになる。

この時期の心理的テーマは「アイデンティティの確立」で、セルフ・エスティーム（自尊感情）を持つことが、アイデンティティの確立だと言われる。

身体的には大人と変わらなくなっているが、精神的には子どもと大人の間に位置し非常に難しい時期である。進路の問題、友達と異性の関係、親からの自立等この時に解決しなければならない発達課題は多く、それを達成していくためにはまだまだ大人の援助が必要である。

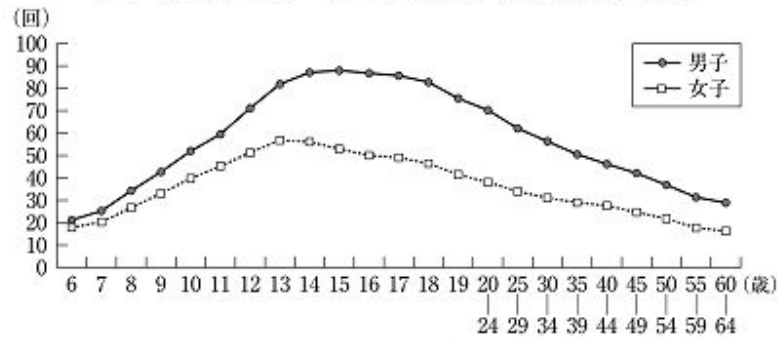
3) トレーニングのポイント

クラムジーの時期は新しい運動技能を習得するのに不利であるので、これまで習得した技術を維持し、質を高めることに重点を置くべきである。

また、一般的には前述したように、速筋繊維の発達が促進されるので、今まで身につけたスキルを、より早く、より厳しい状況の中でも行えるような、実践的なものにしていく必要があるため、スピードトレーニングに重点を置いた指導が効果的である。また、図5を見ていただくと分かるように、呼吸循環系の機能も向上するので、心肺機能を高めるスタミナトレーニングも効果的である。

しかし、中学生は成長個人差が大きいので、慎重にプログラムを組まなければならない。そして、指導者は「過負荷は成長を妨げ、スポーツ傷害を起こす原因になる」ということを肝に銘じて、トレーニングをする必要がある。

図5 加齢に伴う20メートルシャトルラン（往復持久走）の変化



出所：文部科学省 平成18年度体力・運動能力調査報告書

4. インディペンダントエイジ（自立した年齢：高校生）

1) 身体的特徴

高校生の時期は生殖器系の発育が著しく、ホルモンによる骨格筋の発育が著しい時期である。体格的にも大人と変わらず、身体的成長もほぼ完成された状態である。したがって、この時期にはパワー（力強さ・瞬発力）をつけるため、筋力トレーニングや瞬発力系のトレーニングを行う。

2) 心理的特徴

現代社会では、青年期が長くなってきているという指摘があるように、いわゆるモラトリアム人間といわれる、自立した大人になりきれない若者が多い。

しかし、サッカー選手としてのこの時期は、プロフェッショナルなレベルでプレーを続けるのか否かを定める最初の年代になる。今までのように気楽にサッカーを楽しむのではなく、本格的にサッカーを続けていく厳しさを学ぶ時期でもある。高校生にもなると理性的に分析し、自分を意識的に調節できるようになるので、現実の自分を見つめ将来を展望することにより、進路、職業選択という課題に真剣に向き合うことが大切である。

3) トレーニングのポイント

まず、基本的なディシプリン（規則、原則）を身につけさせる必要がある。

つまり、チームの一員として自分に課せられた役割を遂行する必要のあることである。そして、今まで身につけてきたスキルをより速く、より強く、プレッシャーの中で発揮できるようにしていくことで、今まで培われていた才能をさらにレベルアップさせることができる。

また、生殖器系の発育が著しい時期なので、筋力トレーニングについては本格的に取り組む絶好の時期である。厳しい状況の中でプレーすることは必然であり、プレッシャーの中での判断、その判断を実行するためのプレーの精度を高める必要がでてくる。そのためには試合で使えるフィジカル能力を身につけさせるべきである。

ただし、筋肉づくりには栄養と休息が不可欠である。オーバーコンベンション（超回復）の原理による筋肉肥大のためには、プロテイン（タンパク質）という材料が必要であり、それを筋肉繊維に変えるホルモンも必要となる。これは、睡眠中におこなわれ、ホルモンも睡眠中に多く分泌される。

Ⅲ. 世界の育成システムと日本の課題

2008年に欧州サッカー連盟（UEFA）が主催する、ヨーロッパのナショナルチームによるサッカーの大陸選手権で、サッカー強豪国であるイタリアを3-0で破り、今大会注目を浴びたオランダ。そして、一時期の低迷期から飛躍的に強化し、自国開催である1998年・第16回フランスワールドカップにて優勝したフランス。両国躍進に秘められた選手育成システムと、日本の育成システムの相違点を分析・検証し、日本サッカー界の課題について考察する。

1. オランダ

オランダサッカーの強さの秘密は、なによりもサッカー人口の底辺への広がり、豊かな育成組織、指導者の充実にある。オランダサッカー協会を中心として、地域のクラブが健全な経営を行っており、オランダの全人口約1500万人に対し、サッカー人口は約100万人。そして、クラブ数に関しては約2万に達する。どのクラブにも緑の芝生のグラウンドと、清潔なクラブハウスが整備されている。

1) 豊かな育成組織

オランダサッカー協会は、育成活動に最も力を入れ、選手たちは地域のクラブに所属し、ライセンス指導者のもとで育成されている。Fユージュント（6～8歳）から始まり、E（8～10歳）、D（10～12歳）、C（12～14歳）、B（14～16歳）、A（16歳～）の6つのカテゴリーに区分され、発達段階に合わせて指導を受ける。特に優れた能力をもつ選手は、上の年齢の選手たちと一緒にトレーニングし、試合に参加することもある。12歳までの選手は、それぞれの地域大会に、12歳以上の選手は全国大会に出場する。すべてのコーチングは、原則的として「TIC」というコンセプトで一貫指導されている。

「T」はTechniqueを表す。サッカーをするのに必要な基本的技術のことである。どんなに小さな子供でも、ボールと遊ぶために必要なある程度のスキルを学ぶ。

「I」はInsightを表す。試合では状況に応じて、何が適切で何が不適切な行動か理解する洞察力が必要である。洞察力は、経験とサッカーに関する知性によるところが大きい。

「C」はCommunicationを表す。この場合のコミュニケーションとは、選手とゲームに関するあらゆる要素との相互作用を意味する。味方選手とのコミュニケーション、相手チームの状態、ボールやフィールドの状態、もちろんス

スタッフやコーチとの相互作用も含んでいる。

コーチは子供たちの年齢に応じて、サッカーの基本となる「TIC」を段階的に教えていく。まず5～7歳では、方向・スピード・精度などに関する「T」を重点的に指導する。ボールに対する感覚、ボールコントロールを身につけ、ボールと仲良くなるのが目的である。

7～12歳では、簡単な試合を通して基本的な技術「T」と洞察力「I」を向上させる指導が行われる。目標は、あくまでも基本的なスキルの向上である。

12～16歳になると、「TIC」をバランスよく指導する。ポジションごとの役割、チームワークを学ぶ。ミニゲームから11人でゲームを戦えるレベルに達することを目的とする。

16歳以上ではチーム戦術を学び、スキルアップとチーム力の強化を目指す。このように、選手の発達段階に合わせた指導が行われている。

2) 指導者の充実

ライセンスをAからDまでの4段階に分けて、厳しい教育カリキュラム、サッカー理論のみならず、スポーツ医学や心理学に至るまで、徹底的にたたき込まれる。誰でも（元プロ選手でも）最初はDクラスからスタートして、優秀な成績をあげた者のみがCクラスに進める。その上で、少年チームなどでコーチとしての「実習」を行い、結果を出した者だけがBクラスに進める。Dクラスでコーチとしてのトレーニングを受け始めた者が1000人いたとして、プロ選手を教えることができるAクラスに進めるのは20人もいない。

こうして育成された指導者達が、世界各国のサッカーを徹底的に研究して、伝統的な発想にとらわれない斬新な戦術理論を生み出し、選手をトレーニングする。

2. フランス

大衆的なサッカーの発展、サッカーエリートの選抜、管理運営者の養成。以上がフランスサッカー連盟の追求する政策の3つの主軸である。フランス全土では、アマチュアの弱いチームからプロまで全部合わせて、年間約3万ものゲームが行われている。その中で、小学校の時から選手は自分のレベルに合わせたクラブに入ることができる。

1) サッカーエリートの選抜

現在、フランス国内で行われているエリート育成システムは、12～15歳までの（前育成段階）と16～18歳までの（育成段階）がある。前育成段階が、フランス全土に8つある国立サッカー研修所（以下INF）に入るのに対し、育成段階の選手は、全国にあるプロのクラブチームの育成センターに所属することになる。

育成プログラムの柱は、前育成段階トレーニングセンターと呼ばれる12～15歳を対象としたINFでの指導を受ける。INFの主な仕事は、ダイヤモンドの原石を発掘、育成し、各クラブに送り出すこと。この機関の卒業生8割は、育成段階である国内クラブの育成センターに進み、高度な戦術やメンタル面の重要性を叩き込まれることになる。ちなみに98年W杯で優勝したフランスチームで、このプロクラブの育成センター出身選手は、22人中19人である。

INFに所属しているのは、周辺の地方から選ばれた選手たちである。遠い地方から選手を選ばないのは、できるだけ家庭から近い環境で生活させ、サッカーのために家庭環境を犠牲にさせたくない、という考え方からである。

INFの入学は、毎年志願者を公募セレクションが行われる。INF側から選手をスカウトすることはない。セレクションに、最終的に合格するまで計4回テストが行われる。ある年では、約800人の希望者がセレクションを受け、入学を認められたのは24人と狭き門である。

入学して最初の2年間は、INFに入学する以前の各クラブチームの一員として選手登録されているため、選手はそれぞれの所属クラブチームの選手として、週末のゲームに出場する。3年目になるとINFの登録選手となり、INFのチームとしてゲームに出場するという特徴がある。

INFでは、12歳～15歳までを「仮育成」の時期と位置づけ、基礎技術のすべてをこの3年間で習得することが最低条件となっている。INFの3年間で、ゲームの結果よりもプレーの質が重要視されている。

入学当初は、ゴールキーパー以外のポジションは固定にしない。トレーニングやゲームを通し、選手自身が自分にもっとも適したポジションを見いだしていく、コーチはその助言をするというのが基本姿勢。1年目、2年目は、7対7、8対8などのミニゲームで、さまざまなポジションを経験させる。ミニゲームでは、前回とは違うポジションをこなすことが前提となる。選手たちも、週末に戻る所属チームとは違うポジションに率先して挑戦する。左右両足で自由にプレーできるようになることも重視する。

2) 管理運営者の養成 (技術スタッフの育成)

若手技術スタッフ免許は、3日間の研修を終えた者に与えられる。研修は地域ごとに組織されている。

サッカー育成者免許は、この免許を取る最低年齢が18歳で、地域の技術アドバイザーの指導下で各地区がそのための研修期間を組織する。

サッカー初心者免許は、地方サッカー連盟により組織され、地域の技術アドバイザーが責任を持つ。国家免許を申請するのにどうしても必要な橋渡しとなる。免許が認められるのは18歳からで、研修には1週間を必要とする。最後に試験が行われる。

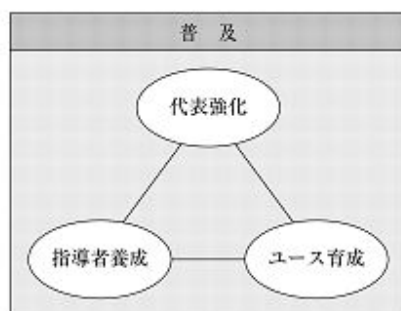
スポーツ教育者三級国家免許は、どの受験者も共通問題(理論部分)と特定問題(サッカーを選択)を受け、合格しなくてはならない。国家免許なしで、あ

るいは部分的にしか取得せずに、報酬を得てサッカーを教えることは違法である（1984年7月16日施行の法）。

第一級特定国家免許サッカー育成者資格は、地方技術アドバイザーの責任のもとで、地方サッカー連盟が組織する15日間の研修を経て、青年スポーツ地方監督局により実施される。免許取得後は、強化選手チームの手前のレベルまでのクラブチームをトレーニングすることができる。

第二級サッカー国家免許サッカートレーナー資格は、少なくとも2年以上は第一級スポーツ教育者国家免許を持ち（共通科目+サッカー特定科目）、第一級スポーツ教育者国家免許試験において、平均点以上もしくは20点満点中12点以上を取得すること。サッカートレーナー試験は、全国技術指導局と地方技術アドバイザーの責任の下、3週間にわたる全国レベルの研修を経て、青年スポーツ地方指導部により実施される。サッカートレーナー資格を持つ者は、強化選手レベルから全国第三ディヴィジョンまでのクラブチームをコーチすることができる。

スポーツ教育者第三級国家免許（サッカー部門）サッカートレーナー＝インストラクター資格は、少なくとも4年以上にわたり、第二級スポーツ教育者国家免許を持ち、第二級国家免許の特定科目試験で、平均点以上もしくは20点満点中14点以上を取得すること。試験は青年スポーツ省により実施される。この試験は、サッカーの組織に関する包括的な知識や、次のような研修に際し受験者がどうであったかに関する、全国サッカー技術指導局作成のレポートに基づいている。すなわち、トレーナー全国研修、ユース研修、地方教育者養成、トレーニング研修などである。このトレーナー＝インストラクターの免許を持つ者は、第一および第二ディヴィジョンのナショナル・チャンピオンシップに参加するクラブのチームをコーチすることができる。



3. 日 本

1) 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

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」を掲げてきた。

「三位一体の強化策」とは、代表強化，ユース（若年層）育成，指導者養成という3つの部門が同じ知識・情報を持ち，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ある。

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りなされる。また，選手は大人になることで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り強化されていくものである。ユース育成を怠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，トップレベルの強豪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。

2) グラスルーツ

2002FIFA ワールドカップ以降，従来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「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る。キッズをはじめとする普及により，

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る。

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、という概念である。

3) 長期的視野に立った選手育成

「長期的視野に立った選手の育成」。これは、日本サッカー協会（JFA）がユース育成に掲げている考え方である。

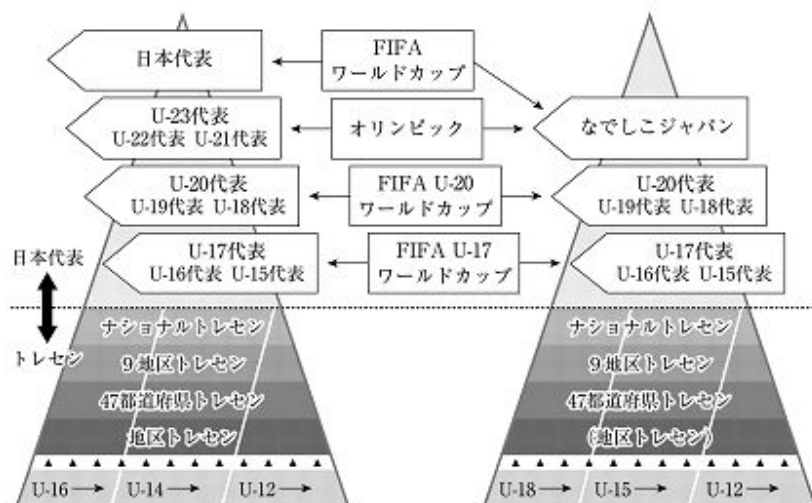
目先の勝利ではなく、一人の選手が自立期においていかに大きく成長するかを第一の目的とする。人間の器官・機能の発達速度は一様ではなく、子どもは大人のミニチュアではない。ある課題に対して吸収しやすい時期としくい時期がある。最も吸収しやすい時期にその課題を与えていくことが、その選手を最終的に一番大きく成長させることにつながる。このように一人の選手の成長という視点から「一貫指導」の必要性を日本の指導者全体で共有し、皆がその選手の将来、全体像を意識してそれぞれの担当の年代を指導する、という考え方である。

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る。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。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る。2000年までは、一つのものを出していたが、2004年以降には、U-6からU-16まで、2歳刻みの指導ガイドライン、指導指針を出している。それは、年代に応じてそのときにすべきことをする、という点を強調するためである。

4) ナショナルトレーニングセンター制度

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

トレセン制度 日本型選手育成システム



(出所：http://www.jfa.or.jp/training-denter/index/html)

「ナショナルトレーニングセンター制度」である。「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、トレセン制度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っている。

トレセン制度では、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ある。世界で闘うためには、やはり「個」を高めていかななくてはならない。レベルの高い「個」がチームで楽にプレーができてしまい、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ある。

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、サッカー底辺の拡大を目指すところも、サッカーエリート育成を目指す所も、日本の強化方針と世界とでは共通点がある。ただ決定的な違いは、サッカーの歴史と底辺への広がり、そして、選手を育成する指導者のレベルが、強豪国と大きく異なる。

おわりに

本稿では、各年代での身体的・精神的特徴を考慮したトレーニングについて分析し、オランダ、フランスの育成システムの成功例を参考に、日本サッカー界の今後を考察した。現在、日本サッカー協会が推進する育成システムに関しては、各国の取り組みを参考にしたこともあり、世界でも通用するものである。しかし、約100年の歴史を持つヨーロッパ、南米の国とは育成の歴史もさることながら、選手層の裾野の広さでは、まだまだ足元にも及ばない。

今後、日本が目指す「世界のトップ10」のために、まずはキッズプログラムなど、グラスルーツ活動を積極的に行うことで、10年、20年後の日本サッカーの普及・強化に大きく貢献する。

選手育成システムについては、前述のように各年代で、発育発達段階に応じたトレーニングを指導者が共通理解の基に徹底する。質の高い選手育成のためには、日々指導する指導者のレベルアップが必要不可欠である。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、再教育の充実など、指導者ライセンス制度の確立が必要である。

また、ナショナルトレーニングセンターを頂点とするトレセン制度のピラミッド化により、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 アカデミー等によるレベルアップを図ることにより、世界で通用す

る選手を偶然ではなく、計画的に育成することができる。

将来的には、フランスのようにスポーツ省などを設け、国家を挙げてのプロジェクトに発展させる必要があると思われる。日本サッカー協会だけではなく、スポーツ新興に関わる行政がサポートすることで国が動くことにより、本当の意味での日本代表の強化事業が成功することとなる。行政が介入することにより、問題もあるだろうが、近年の競技レベルの向上にチャレンジするには一団体が世界と戦うには限界がある。世界のトップレベルに挑戦するためには、エビデンスに基く、一貫指導に国をあげて取り組むというシステムの構築が必要である。

参考文献

- 小野剛（1998）『クリエイティブサッカー・コーチング』大修館書店 pp. 12-70
 ロイ・リーズ/コル・ヴァン・デル・ミア（2007）進藤正幸訳『サッカーサクセス
 フルコーチング』大修館書店
 桃正勝（2000）『オランダサッカー強さの秘密』三省堂 pp. 68-78
 菅野淳，星川佳広（2004）『強くなるためのサッカーフィジカルトレーニング』
 スキージャーナル株式会社
 山本晃永（2005）『小中高生のためのフィジカルトレーニング』株式会社ベース
 ボール・マガジン社
 フランク・スモール/ロナルド・スミス（2008）市村操一/杉山佳生/山本裕二監
 訳『ジュニアスポーツの心理学』大修館書店 pp. 109-128
 財団法人日本サッカー協会（2007）『キッズ指導ガイドライン（U-6.8.10）』
 財団法人日本サッカー協会（2007）『2007 U-12指導指針』
 『財団法人日本サッカー協会公式サイト』<http://www.jfa.or.jp/>
 『スポーツ若手育成システム研究会』
<http://www.geocities.jp/iwasaki2/system.htm>
 『文部科学省 平成18年度体力・運動能力調査報告書』
http://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/001index22.htm#top