



# 中学校部活動サッカー 指導の手引き

# 目次

---

## はじめに

1. JFA のサッカー部活動に対する考え
2. サッカーを学ぶ、サッカーで学ぶ、サッカーが教える（部活動の目的、期待される効果）
3. 試合と練習が上達の鍵
4. 練習計画を立てる
5. 練習環境
6. 練習の頻度と強度
7. 指導上の留意点
8. 練習の構成 ～練習を複雑にしない～
  - 8-1 ウォーミングアップ
  - 8-2 個人技能（ドリル練習）
  - 8-3 シュート
  - 8-4 グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）
  - 8-5 ゲーム ～スモールサイドを含む～
  - 8-6 クーリングダウン
9. サッカーのゲームの特徴
10. サッカーのゲームの構造
11. プレーの原則
12. 技術の分類
13. サッカーの戦術
14. サッカーのシステム
15. サッカーの主なルール
16. 安全面の配慮
17. 参加機会を広げるために
18. JFA の取り組み

## おわりに

## はじめに

---

「部活をやりて学校に行ってます」「朝練が 1 日のリズムを整える」「土日は思いっきり練習や試合ができて嬉しい」それが当たり前だと思っていました。

「部活動はブラック」、えっ? 「部活指導で家庭崩壊」、このままでは部活の存続が危ない。

私たちは力が入りすぎていたかもしれません。夢中になって、大切なことを見過ごしていたかもしれません。「練習や試合中に水を飲むな」「1 日休めば 3 日遅れる」それを信じて、必死に食らいついてきました。社会が進歩すると同じようにスポーツの世界も進歩しています。

適切な水分補給は常識。練習の効果は休息と栄養摂取の相互作用です。スポーツだけでは人としての成長は期待できません。スポーツ以外の活動が競技成績を引き上げます。これ、部活動ならできそうです。

ヨーロッパや南米のサッカー強豪国には、当たり前のようにサッカーが日常にあります。強い日本代表チームや一流のサッカー選手は、日本のサッカー文化が育ててくれます。サッカーを楽しみ、身近に感じる仲間を増やすこと。部活動は、ヨーロッパや南米のサッカー強豪国にない、日本独自のスポーツ文化です。だからこそ、私たちは部活が日本のサッカーの将来を支える重要な活動であると考えています。

プロの選手や日本代表選手になりたい。サッカーに取り組む多くの生徒が持つ夢です。プロ選手は JFA に登録されている全選手のわずか 0.2% です。厳しい世界です。でも、夢を持って、目を輝かせながら、サッカーができる場は絶対に必要です。

先生たちだからこそ作り出せる素敵な環境があるはず。サッカーの経験がなくても大丈夫。サッカーはシンプルなスポーツです。だからこそ世界中で愛されているのです。

## 1. JFA のサッカー部活動に対する考え

- 部活動は、学校での重要な教育活動の一つです。
- 生涯にわたって、サッカーとの多様な関わり（する、見る、支える）ができるようになることを目指すものです。
- 部活動を通して、サッカーへの興味、理解を深めることが期待されます。
- サッカー選手の土台づくりの場として期待されます。

## 2. サッカーを学ぶ、サッカーで学ぶ、サッカーが教える (部活動の目的、期待される効果)

- サッカー部に入部する多くの生徒は、サッカーを楽しみたい、上手になりたいとの思いが第一です。
- サッカー部の運営や指導は、「サッカーを楽しむ、上手くなる」ために、合理的かつ効果的になされるように工夫しなければなりません。

例) 全員での準備、片付け

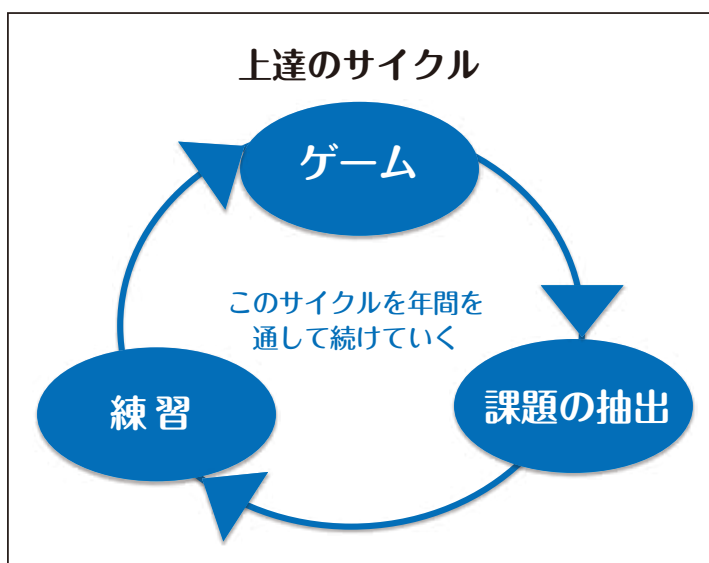
◇1人ボール1個の用具

◇全員にゲームができる試合環境を与える（補欠なし）

- サッカーを通して、フェアプレー、協調性、自律などを学ぶことができます。
- しかし、社会性の学びはサッカーだけでは不十分であり、サッカー以外の時間への配慮が必要です。

## 3. 試合と練習が上達の鍵

- 試合をしないと上手くなりません。
- 試合から問題を見つけ、練習で克服し、再び試合で試す。このサイクルで上達していきます。
- 年間を通したリーグ戦の活用  
(土、日のどちらか1日を試合)
- 中体連の大会  
(トーナメント方式一つのクライマックス)
- 「練習試合より公式試合を多くする」に考え方をシフトしていきましょう。



- 一人一人の練習、試合時間の管理。試合を行っていくことによって、個人によりプレー時間が極端に異なってくることを留意しましょう。成長の個人差もあり、体力にも差があります。

## リーグ戦について

- トーナメント戦では、負けたらその大会での試合の機会が終了になりますが、リーグ戦では、定期的に試合経験を積み重ねることができます。
- P4に挙げたように、試合→練習→試合→…のサイクルで、経験を活かしながら上達・成長することができます。
- 日本サッカー協会では、年間を通して、レベルに応じて拮抗した試合を誰もが積むことができるよう、全国で、各年代でリーグ戦を推奨し、実施しています。
- 部員数が多い場合には、ぜひ複数のチームを組んで、皆が試合を経験できるようにしてください。

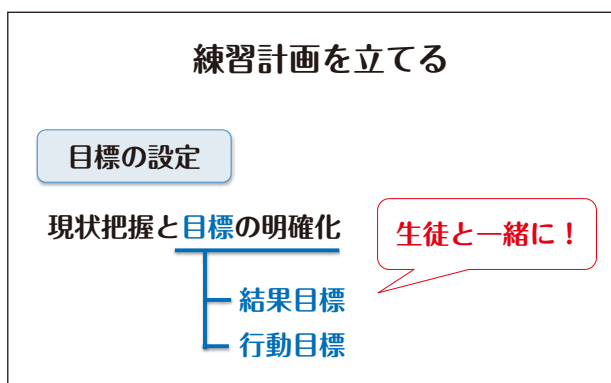
## 4. 練習計画を立てる

### ●現状の把握と目標の明確化

部活に参加する生徒のニーズに応じた目標を、生徒と一緒に設定します。

例えば：

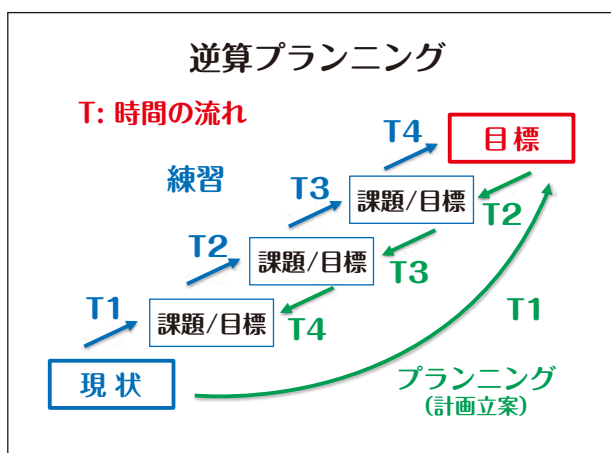
結果目標は「地区予選を突破」、それを実現するための行動目標として、「ゲームで生きる技術の習得」といった具体的な目標を設定します。



### ●長期計画から短期計画へ ~逆算プランニング~

設定した目標を達成するために必要なことは何かを明らかにし、それを達成するために克服しなければならないことを、逆行（逆算）しながら考え計画を立てます。

- 学校のスケジュールの中で、休養にも留意し、1日、週間、月間、年間のスケジュールを立てます。
- 日々の練習計画、週間計画を立てるためにも、グラウンドを使用する他の部活動顧問の先生と相談し「週間の面割り」を作っておく必要があります。



## ■週間の面割り例

	月	火	水	木	金	土	日
サッカー部	3/4コート	OFF	1/2コート	1/4コート	2/4コート	PM	OFF
ソフトボール部	OFF	200mトラック外	1/2コート 内野まで	3/4コート 外野まで	1/4コート	OFF	AM
陸上部	1/4コート	200mトラック	OFF	直線コース	1/4コート	AM	OFF

※土日については調整し、決定する。※コートサイズ 94m×62m ※直線コースはコート外の部分利用

●時期や学校行事などによって、日常の週間計画を柔軟に変えて対応させる必要もあります。

## 完全下校時間に応じた練習計画（例）

### ■【4月】【5月】【6月】【7月】

完全下校 18:00

月曜	リハビリ&練習	60~90分
火曜	OFF	
水曜	練習	120分
木曜	練習	120分
金曜	練習	120分
土曜	OFF	
日曜	試合	

### ■【8月】

完全下校 17:30

月曜	練習	90~120分
火曜	練習	90~120分
水曜	練習	90~120分
木曜	OFF	
金曜	練習	90~120分
土曜	練習または試合	
日曜	OFF	

### ■【9月】【10月】【11月】

完全下校

9月 17:30

10月 17:15

11月 17:00

月曜	OFF	
火曜	練習	60~90分
水曜	練習	60~90分
木曜	練習	60~90分
金曜	練習	60~90分
土曜	練習または試合	
日曜	OFF	

### ■【1月】【2月】【3月】

完全下校

1月 17:00

2月 17:15

3月 17:30

月曜	リハビリ&練習	45~60分
火曜	OFF	
水曜	練習	60~90分
木曜	練習	60~90分
金曜	練習	60~90分
土曜	OFF	
日曜	試合	

●年間の全体像を見越して計画を立てます。

※FA=サッカー協会

## サッカー一部年間活動計画(例)

### 【4月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

### 【5月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

郡市 FA 主催：サッカーフェスティバル(中1・2・3年)

県中体連主催：県中学校春季総合体育大会(中1・2・3年)

### 【6月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：強化大会(中1・2・3年)

### 【7月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：ブロック中学校夏季総合体育大会(中1・2・3年)

県中体連主催：県中学校夏季総合体育大会《兼地域総体予選》(中1・2・3年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ《期間7月～1月》(中1年)

### 【8月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

県 FA 主催：県招待サッカー大会(中1・2年)

地域中体連・地域 FA 共催：地域中学校総合体育大会《兼全中予選》(中1・2・3年)

日本中体連・JFA 共催：全国中学校体育大会 / 全国中学校サッカー大会(中1・2・3年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【9月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA 全日本 U-15 サッカー選手権大会県大会(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：強化大会(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【10月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA 全日本 U-15 サッカー選手権大会県大会(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：ブロック中学校秋季総合体育大会(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【11月】

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【12月】

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

県中体連主催：県中学校冬季サッカー選手権大会(中1・2年)

## 【1月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ《期間1月～8月》(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ (中1年)

## 【2月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ (中1・2年)

## 【3月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ (中1・2年)

他都道府県 FA 主催 / 他都市 FA 主催：サッカーフェスティバル・宿泊遠征 (中1・2年)

●計画の作成は緻密に行います。しかし、実行では柔軟性と、計画の見直しが常に求められます。

## 5. 練習環境

- 選手はどのような環境でも成長することができます。
- 多様な環境でのサッカー経験は成長に有効であり、ステレオタイプの理想に基づく悲観も背伸びも必要ありません。
- 選手は「教わる」のではなく、主体的に「学ぶ」ことが大切です。
- 指導者は「教える」のではなく、「引き出し」、「見守り」、「励まし」、「褒める」ことが大切です。

## 6. 練習の頻度と強度

- 1週間に「1日の試合」、「4日の練習」、「2日の休息／リカバリー」を配置します。
- 試合が週末2日に入る場合は、他の日で柔軟に対応します。週間、月間、年間で全体のバランスをとることも考慮します。
- 練習の効果は、「練習・試合」→「栄養」→「休息（睡眠）」→「練習・試合」といった過程を通して生まれます。
- 練習や試合には常に良いコンディションで臨みます。
- 休息日／リカバリーでしっかりと疲労を回復させます。リカバリーでは、「積極的休息」として、軽い運動をすることによって血液の循環を良くして疲労の回復を早めます。サッカーそのものとは別の軽い活動を行うことで、心身のリフレッシュを図ります。
- 練習の目的に応じた適切な強度を設定し、1週間の中で強弱をつけます。
- 1日の練習では、ウォーミングアップからクールダウンまでを、2時間以内で収まるように計画します。
- サッカーの能力はサッカーをしながら向上させます。
- 雨の日は、映像を観たり、座学でサッカー理解を深める等、有効に活用することができます。



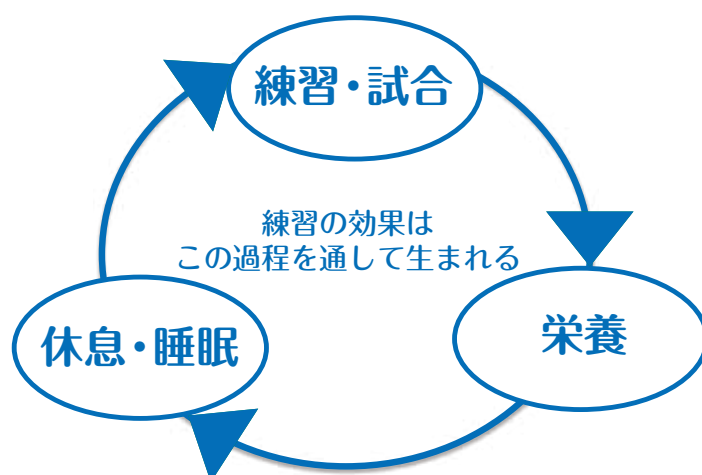
## 1週間の練習（例）

月	火	水	木	金	土	日
休息/リカバリー	中	強	低～中	中	休息/リカバリー	試合

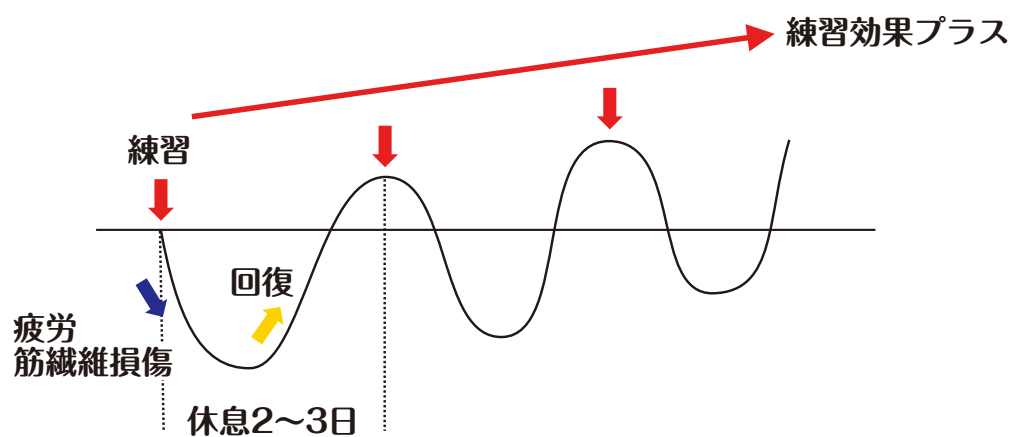
月	火	水	木	金	土	日
中	強	中	休息/リカバリー	中	試合	休息/リカバリー

月	火	水	木	金	土	日
休息/リカバリー	中	強	休息/リカバリー	中	試合 (公式戦)	試合 (公式戦)

## 練習の効果



## 休息期間が適切である場合



休息が適切であれば練習効果はプラスとなる

# 週間予定表サンプル

〇〇中学 活動予定表（案） 〇月〇日～〇月〇日

テーマ：

曜日	項目	1年生	2年生	3年生
月	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
火	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
水	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
木	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
金	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
土	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			
日	練習時間			
	練習構成			
	練習強度			
	フィジカル構成			
	付帯事項			
	学校行事			

# 月間予定表サンプル

試合：○日 練習：○日 休息：○日

今月の目標：

○○中学校サッカー部

日	曜	学校行事等	練習予定・大会	場所	集合・開始時間	備考
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						

# 年間予定表サンプル

試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日
練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日
休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月	
	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事
1												
2												
3												
4												
5												
6												
7												
8												
9												
10												
11												
12												
13												
14												
15												
16												
17												
18												
19												
20												
21												
22												
23												
24												
25												
26												
27												
28												
29												
30												
31												

試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日	試合	○日
練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日	練習	○日
休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日	休息	○日

10月		11月		12月		1月		2月		3月		日
曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	
												1
												2
												3
												4
												5
												6
												7
												8
												9
												10
												11
												12
												13
												14
												15
												16
												17
												18
												19
												20
												21
												22
												23
												24
												25
												26
												27
												28
												29
												30
												31

# 年間予定 (例)

## 平成30年度 活動予定表サンプル(例)

日	4月		5月		6月		7月		8月		9月		10月		11月		12月		1月		2月		3月	
	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事	曜	行事
1	日	研修大会	金	練習	日	支部大会決勝	水	練習	水	支部研修大会	土	市内大会	月	考查前活動停止	木	OFF	土	県大会	火	OFF	金	練習	金	練習
2	月	OFF	水	練習	土	支部夏季大会	月	練習	木	支部研修大会	日	OFF	火	考查前活動停止	金	練習	日	県大会	水	OFF	土	練習	土	練習
3	火	練習	木	考查前活動停止	日	OFF	火	OFF	金	支部研修大会	月	練習	水	考查前活動停止	土	支部大会	月	練習	木	OFF	日	県リーグ	日	県リーグ
4	水	職員会議	金	考查前活動停止	月	練習	水	練習	土	支部研修大会予備日	日	OFF	木	中間考查	日	支部大会	火	OFF	金	OFF	月	練習	月	練習
5	木	OFF	土	考查前活動停止	火	OFF	木	OFF	日	OFF	水	練習	金	中間考查	月	OFF	水	練習	土	OFF	火	OFF	火	OFF
6	金	始業式練習	日	考查前活動停止	水	練習	金	練習	月	地域大会	木	練習	土	支部新人大会	火	OFF	木	OFF	水	練習	日	練習	水	練習
7	土	練習試合	月	考查前活動停止	木	OFF	土	練習試合	火	地域大会	金	練習	日	支部新人大会	水	考查前活動停止	金	練習	月	始業式	木	練習	木	OFF
8	日	OFF	火	考查前活動停止	金	練習	日	OFF	土	地域大会	土	市内大会	月	OFF	木	考查前活動停止	土	県大会	火	OFF	火	OFF	金	練習
9	月	入会式練習	水	考查前活動停止	土	支部夏季大会	月	練習	日	地域大会	日	OFF	火	練習	金	考查前活動停止	日	トレンスマッチデーOFF	土	練習	土	練習	土	県リーグ
10	火	OFF	木	中間考查	日	支部夏季大会	火	OFF	金	OFF	月	練習	水	OFF	土	考查前活動停止	月	練習	木	OFF	日	OFF	日	OFF
11	水	練習	金	中間考查	月	練習	水	練習	土	OFF	火	OFF	木	練習	日	考查前活動停止	火	OFF	金	練習	月	OFF	月	練習
12	木	OFF	土	練習	火	OFF	木	OFF	日	OFF	水	練習	金	練習	月	考查前活動停止	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF
13	金	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	月	OFF	木	OFF	土	支部新人大会	火	考查前活動停止	木	練習	日	県リーグ	水	練習	水	練習
14	土	練習	月	練習	木	OFF	土	投票公開練習	火	OFF	金	練習	日	OFF	水	期末考查	金	練習	月	OFF	木	OFF	木	OFF
15	日	県リーグ	火	OFF	金	練習	日	練習試合	水	OFF	土	練習	月	練習	木	期末考查	土	県リーグ	火	OFF	金	練習	金	練習
16	月	練習	水	練習	土	支部夏季大会	月	OFF	木	OFF	日	練習試合	火	OFF	金	期末考查	日	OFF	土	練習	水	練習	土	練習
17	火	OFF	木	練習	日	OFF	火	OFF	金	OFF	月	OFF	水	練習	土	練習	月	練習	日	練習	日	県リーグ	日	県リーグ
18	水	練習	金	練習試合	月	練習	水	練習	土	OFF	火	練習	木	OFF	日	県大会	火	OFF	金	練習	月	OFF	月	OFF
19	木	練習	土	練習試合	火	OFF	木	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF
20	金	練習	日	OFF	水	考查前活動停止	金	練習	月	練習	木	OFF	土	練習	火	OFF	木	練習	日	練習	日	練習	水	OFF
21	土	OFF	月	練習	木	考查前活動停止	土	練習試合	火	練習	金	練習	日	支部大会	水	練習	金	練習	月	練習	木	練習	木	練習
22	日	練習試合	火	OFF	金	考查前活動停止	日	OFF	水	練習	土	支部新人大会	月	練習	木	OFF	土	OFF	火	OFF	金	練習	金	練習
23	月	練習	水	練習	土	考查前活動停止	月	郡大会	木	OFF	日	支部新人大会	火	OFF	金	県大会	日	練習試合	水	練習	土	練習	土	練習
24	火	OFF	木	OFF	日	支部大会へ入上り	火	郡大会	金	練習	月	OFF	水	練習	土	県大会(予備日)	月	OFF	火	OFF	日	練習	日	練習
25	水	練習	金	練習	月	考查前活動停止	水	OFF	土	練習	火	練習	木	OFF	日	OFF	火	練習式	金	練習	月	OFF	月	練習
26	木	OFF	土	運動会	火	OFF	木	練習	日	OFF	水	練習	金	練習	月	練習	水	練習	土	練習	火	OFF	火	OFF
27	金	練習	日	トレンスマッチデーOFF	月	練習	金	練習	月	練習	土	支部新人大会	火	OFF	土	OFF	木	練習	日	OFF	水	練習	水	練習
28	土	投票公開練習	月	OFF	木	練習	土	OFF	火	OFF	金	練習	日	OFF	水	練習	金	OFF	土	練習	月	練習	木	練習
29	日	OFF	火	OFF	金	練習	日	練習	月	練習	土	支部新人大会	火	OFF	木	OFF	土	OFF	火	OFF	金	練習試合	金	練習試合
30	月	練習	水	練習	土	支部大会準決勝	日	練習	月	練習	火	OFF	水	OFF	金	練習	日	OFF	土	練習	月	練習	土	OFF
31	火	OFF	木	練習	日	OFF	火	OFF	金	練習	月	練習	水	練習	土	練習	月	練習	日	練習	日	練習	日	OFF
31	授業	総査																						

## 7. 指導上の留意点

### ●サッカーの目的を意識する

練習にはサッカーの要素を常に取り入れることが大切です。

- ・得点を奪う / 得点を阻止する
- ・ビルドアップ / チームワーク
- ・攻守のすばやい変換、連続

### ●多くの反復

- ・繰り返しが多くあるようにします。
- ・待ち時間を短くします。
- ・良い計画 / 場の設定
- ・そのために十分なボール / 用具を用意します。

### ●正しいコーチング（影響力のあるコーチング）

- ・目標を明確に持ってコーチングします。
- ・以下の方法でコーチングします。

介入、ストッププレー、指導、質問、激励、例示、デモンストレーション

ただし、

可能な限り：専門の指導者は積極的に、自信がない指導者は自分ができることを

無理せず：自分のできる範囲で（学ぶことは必要です）

選手に委ねる：選手の主体性を大切にする、主体性を引き出す

選手との共同作業です。

### 指導の留意点

- 1) サッカーをする  
(得点、チーム、攻守)
- 2) 反復の確保 / 強度のコントロール
- 3) コーチング

教師：積極的、ポジティブ } 共同作業  
生徒：主体的

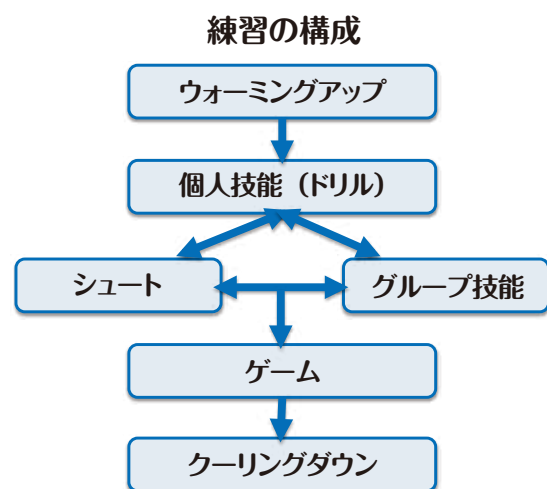
## 8. 練習の構成 ～練習を複雑にしない～

### ●サッカーの練習課題は以下6つに分類されます。

1. ウォーミングアップ 【15分程度】
2. 個人技能(ドリル練習) 【2-4で45分程度】
3. シュート
4. グループ技能 (ボールを運ぶ、ボールを奪う)
5. ゲーム 【30分程度】
6. クーリングダウン 【10分程度】

### ●1回の練習でこれらの6つの課題を組み合わせ、

効率よく展開します。

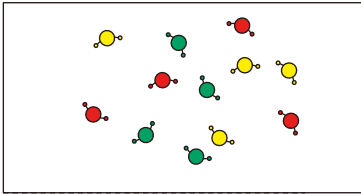


## 8-1 ウォーミングアップ

- 練習に向かう心身の準備がウォーミングアップの目的です。
- ボールに触れながら、ストレッチなどの準備運動を加えます。
- おにごっこなども積極的に取り入れます。

### 〈ウォーミングアップ〉

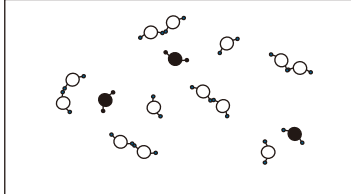
#### しっぽ取り



しっぽ取りおにごっこ  
自分のしっぽを取られないようにしながら他の人のしっぽを取る

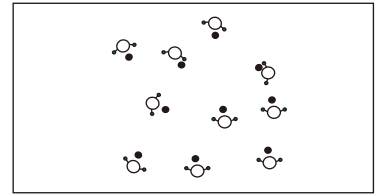
図のように3チームに分かれて行う方法もある。  
赤→緑→黄→赤…

#### セーフティペア



2人1組で手をつないでいたらつかまらない  
逃げていた人が2人組の1人と手をつないだら、もう一方（逆側）の1人が手を離して逃げる  
おには2～3人  
つかまったらおには交代  
逃げる人は工夫して協力する

#### ボールを使った コーディネーション



1人1個ボールを持ち、スペースを動きながらボールを様々に扱う  
①バスケットドリブル→ボール交換  
②片手でボールを投げ上げて片手でキャッチ  
③ボール2個お手玉  
④スキップ（腿裏からボールを通す）  
⑤長座開脚の姿勢で体の周囲をボール転がす  
⑥長座の姿勢からボールを投げ上げてから起き上がりキャッチ  
⑦ボールを投げ上げてバウンドするところを飛び越してキャッチ

## 8-2 個人技能（ドリル練習）

- 相手がいない状況で、正確なボール扱いと動きづくりをすることが目的です。
- 多くの反復を確保します。
- 同じ課題の繰り返しにならないように配慮します。
- 自分自身の動きや技術発揮の仕方に注意を向けさせます。
- 上手くできた感覚を大切に、失敗の原因を振り返り、自ら修正を試みることを奨励します。

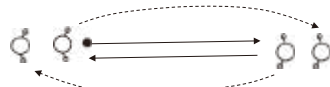
### 〈パス〉

#### 1) 2人で

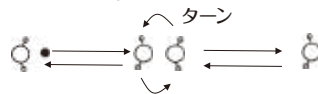


例  
・距離を変える  
・足の部位を変える  
・左右  
・コントロール→パス（左右）  
・浮き球で  
・ヘディング

#### 2) 4人で パス&ゴー



#### 3) 4人で パス&ターン



#### 4) 4人で ロングパス





### 〈ドリブル&ターン〉 1) ドリブルでコーンを回って戻る



オプション：軌跡を変える

### 2) コーンを相手に見立て、コーンに向かってドリブルをし、奪われないようにターンして戻る (コーンとボールの間に身体を入れる)



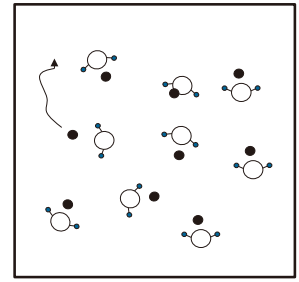
オプション：ターンの方法を変える

### 3) ジグザグドリブル



オプション：コーンの間隔を変える

### 4) 制限エリア内でドリブル



オプション：ストップ  
ボール交換 等

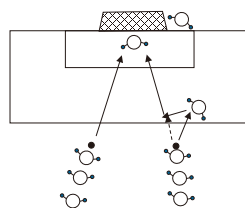
## 8-3 シュート

- サッカーは得点を競い合うゲーム。そのためシュートは重要な技能です。
- 多様な状況の中で、冷静に素早いシュートをうつことのできる能力を高めます。
- 全ての選手にシュートし得点することの面白さ、難しさを経験させます。
- ゴールを意識することはサッカーで最も大切なことです。
- 試合で実際に起きそうな状況を作り出し、シュートの反復が確保される課題を設定します。
- 単純なシュート（ゴールキーパーと1対1でゴールに近い場所から）から、仲間や相手が複数いる複雑な状況でのシュートへとバリエーションに富んだ課題に取り組みます。

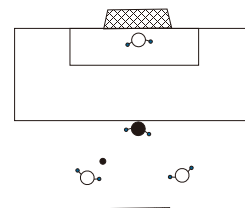
### 〈シュート〉

#### 1) シュートドリル

ドリブルシュート、ポストシュート等

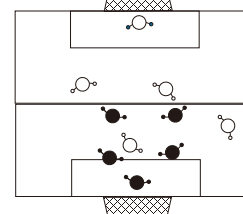


#### 2) 2対1~3対2→シュート



#### 3) シュートゲーム

4対4+GK  
ペナルティボックス×2のサイズで



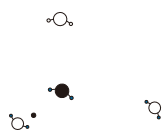
## 8-4 グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）

- サッカーでは味方と協力しながら、ボールを相手に奪われずにシュートがうてる場所まで運ばなければなりません。
- ボールを持っている選手の技術と、ボールを持たない選手のサポートが必要です。

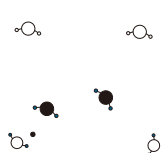
- 適切なサポートの位置は、味方、相手、スペースとの関係の中で決まります。
- ボールの動きと、味方、相手、スペースに注意を向け、相手にボールを奪われないようにパスをつなぎます。
- 攻撃だけでなく、守備でのプレーも求められます。
- ボールを奪えそうな状況では積極的に奪いにいくプレーを選択します。

### 〈グループ技能（ボールを運ぶ、ボールを奪う）〉

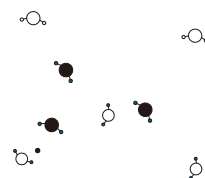
1) 3対1



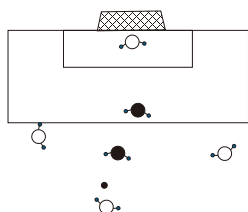
2) 4対2



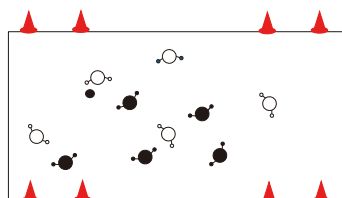
3) 5対3



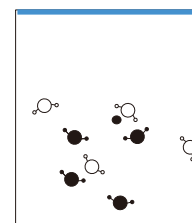
4) ゴール前3対2+GK



5) 4ゴールゲーム



6) ラインゴールゲーム

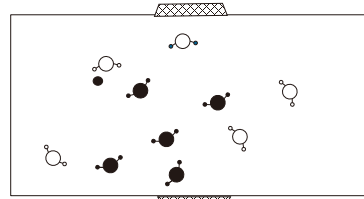
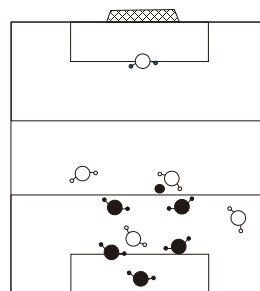
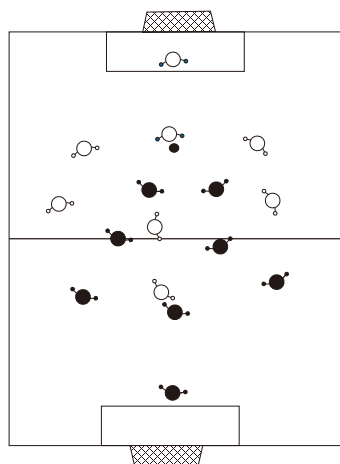


## 8-5 ゲーム ～スモールサイドを含む～

- サッカーそのものを楽しむことが重要です。
- 毎日の練習は必ずゲームが含まれるようにします（4対4～8対8のスモールサイドゲームで十分です）。
- ピッチサイズとプレーヤーの数の組み合わせで多くのバリエーションが作ることができます。
- 勝負にこだわり、勝つための工夫を引き出します。

### 〈ゲーム〉

目的、テーマ等に応じて、広さや人数を変えて行います。



## 8-6 クーリングダウン

- 疲労の早期回復、怪我の予防を主な目的として行います。
- 怪我、体調を確認します。
- ゆっくりとしたジョギング、ストレッチングを行います。
- 怪我や気になる箇所がある場合には、アイシング等を行い、早期の回復に努めます。

## 9. サッカーのゲームの特徴

- サッカーは比較的広いピッチ（105m×68m）で行われ、ボールをゴール前に運びシュートをうち、相手より多くの得点を奪うことを競うゲームです。
- サッカーを必要以上に難しくしないようにしましょう。
- サッカーではパスの多くは0～3本の連続で相手に奪われます。攻守の切り替えが頻繁に起こる競技です。
- ミスが頻繁に起こるスポーツ。失敗を恐れないことが大切です。

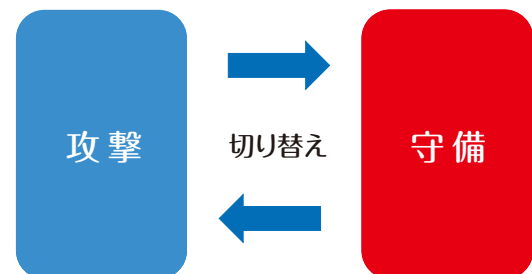
### サッカーのゲーム

- **ゲームを難しくしない**  
= ボールをゴール前に運び、シュートして得点する
- **ミスが多く起こる**  
足でボールを扱う  
攻守の切り替えは頻発  
↓  
**ミスを恐れずプレーする!**

## 10. サッカーのゲームの構造

- サッカーのゲームは「攻撃」「守備」「切り替え」3つの局面に分けられます。（「切り替え」を「攻撃から守備への切り替え」と「守備から攻撃への切り替え」を区別し4局面とすることもあります）
- 「攻撃」でのキーワードは「得点」、「シュート」、「ボール保持」
- 「切り替え」でのキーワードは「早さ」、「カウンター」、「プレッシャー」
- 「守備」でのキーワードは「ゴールを守る」、「ボールを奪う」

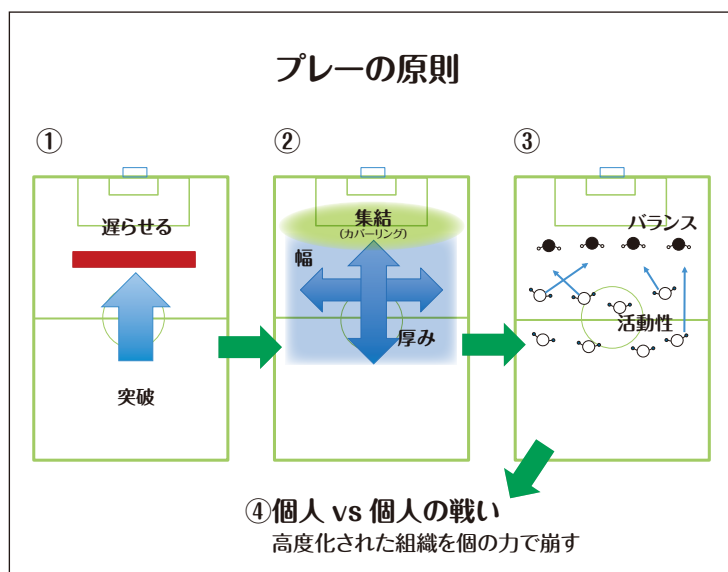
### サッカーのゲームの構造



## 11. プレーの原則

- 攻撃
  - ①突破
  - ②厚みと幅（サポート）
  - ③活動性  
（ポジションチェンジ：前後、左右、対角等）

- 守備
  - ①遅らせる
  - ②集結（カバーリング）
  - ③バランス



## 12. 技術の分類

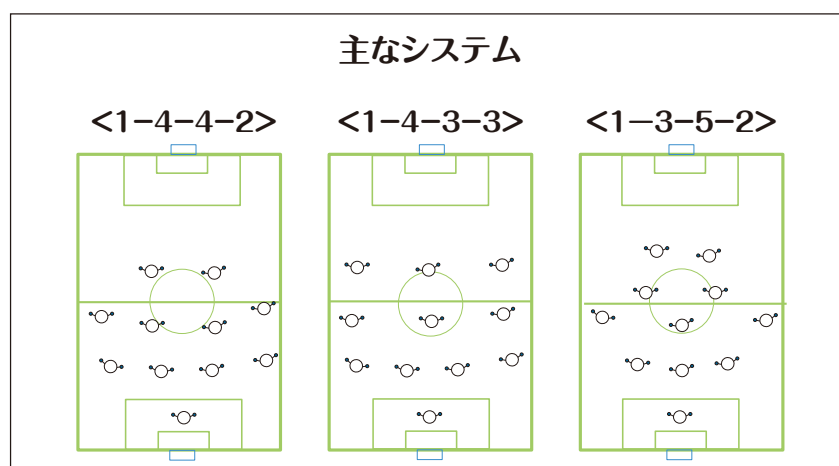
- 止める                      ボールコントロール
- 飛ばす                      キック    ヘディング    スローイン
- 運ぶ                        ドリブル    フェイント    スクリーン
- ゴールキーパー          キャッチング    セービング    ダイビング    スローイン
- 守備に関する技術        タックル    ショルダーチャージ

## 13. サッカーの戦術

- 個人戦術
  - 周りを見る：周りの状況の変化を見ながらプレーを選択します。
  - 予測する：予測をしながらプレーします。
  - ボールに寄る：相手より先にボールを触ることが大切。そのためにボールに寄ります。
  - パスアンドゴー：パスの後も連続してプレーします。
- グループ戦術
  - 個々の選手のの一つ一つのプレーの連続がグループ戦術になります。
  - 攻撃：壁パス、オーバーラップ、クロスオーバー、第3の動き など
  - 守備：チャレンジとカバー、ゾーンディフェンス
- ピッチの位置によるプレーの原則
  - それぞれのエリアでプレーの原則があります。
  - アタッキングサード：チャレンジ
  - ミドルサード：組み立て
  - ディフェンシブサード：安全第一

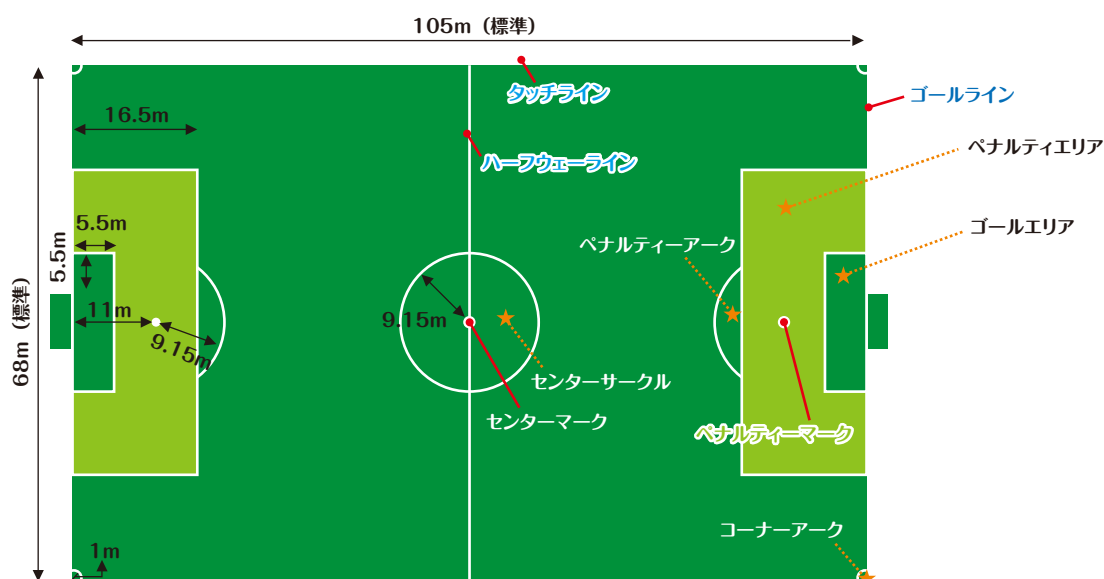
## 14. サッカーのシステム

- サッカーは11人でプレーします（場合によっては8人制等少人数で実施することもあります）。
- 5人制で行うフットサルもあります。
- 11人制では、ゴールキーパー（GK）と、守備（DF）、中盤（MF）、攻撃（FW）の3ラインが基本です。
- 人数の配分や配置は、GK1名以外は自由です。選手やチームの特徴や戦術によって設定します。
- 配置はシステムと呼ばれ、通常数字で表現されます。
- 主な配置には、1-4-4-2、1-4-3-3、1-3-5-2 等があります。



## 15. サッカーの主なルール

- サッカーのルールはシンプルです。 ※<http://www.jfa.jp/referee/pdf/rule.pdf>
- 競技者の安全を守り、競技を公平に行われることを求めています。



- ルールの正しい理解、審判実施のためにも、4級審判の資格をぜひ取得してみてください。
- ユース審判制度があります。生徒にもルールや審判の学習のためぜひ取得させてください。

※詳細はこちらをご参照ください。 <http://www.jfa.jp/laws/>

[http://www.jfa.jp/documents/pdf/soccer/laws\\_of\\_the\\_game\\_201718.pdf](http://www.jfa.jp/documents/pdf/soccer/laws_of_the_game_201718.pdf)

## 16. 安全面の配慮

### 1) 成長の個人差

- 中学生年代は成長途中であり、中1から中3まで、体格、体力に大きな差があります。また、中1になって中学校生活や環境の変化に慣れるには時間が必要です。
- 人の成長には個人差があり、同じ年齢でも生まれ月によって、あるいは早熟、晩熟で大きな差があります。
- これらの差を踏まえて、練習内容、負荷の調整をしましょう。

### 2) 成長障害

- 中学生年代は成長途中であり、身体がまだ完全には出来上がっていません。そのため、繰り返しの負荷にはまだ弱く、障害（徐々に発症するケガ）が起こります。痛みを我慢せず、早めに気づき、早めに休養をとり対応することで重症化を防ぐことが非常に重要です。
- 中学生年代に多い成長障害には以下があります。
  - 腰椎分離症
  - オズグッド病
  - 足や下腿の疲労骨折

### 3) 体調管理

- 体調面には十分に注意し、よいコンディションで試合や練習に臨むようにしましょう。
  - 栄養（食事）、休養・睡眠は、成長期にある中学生にはとても重要です。
  - 睡眠不足、体調不良等に気を付け、普段と異なる場合は、無理せずに休養をとり、回復してからまた参加するようにしましょう。
  - 規則正しい生活、コンディションの自己管理も指導していきましょう。
- ※栄養に関して詳細はこちらをご参照ください。

[http://www.jfa.jp/football\\_family/medical/a08.html](http://www.jfa.jp/football_family/medical/a08.html)

### 4) 熱中症

- 暑い日、季節の変わり目で急激に暑くなり出す時期には特に注意しましょう。無理な活動は禁物です。
- こまめに水分補給をしましょう。水分は随時とれるように、また水分をとるための休憩をとりましょう。
- 熱中症になってしまったら、涼しいところに運んで寝かせ、衣類を緩め頭を低くし、水分を補給します。わきの下、首、足の付け根等太い血管を氷等で冷やします。重篤な場合は生命の危険があります。医療機関を受診してください。

※水分補給詳細はこちらをご参照ください。 [http://www.jfa.jp/football\\_family/medical/a04.html](http://www.jfa.jp/football_family/medical/a04.html)

※熱中症詳細はこちらをご参照ください。

[https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke\\_guideline.pdf](https://www.jfa.jp/documents/pdf/other/heatstroke_guideline.pdf)

### 5) 応急処置

- ケガをしたら、RICE と呼ばれる応急処置を行い、医療機関を受診させます。
- R: レスト（休養・安静）、I: アイス（冷却）、C: コンプレッション（固定）、E: エレベーション（高挙）
- キズができた場合には、水道水で洗い、ガーゼを当てて医療機関を受診します。出血が多い場合には患部を圧迫します。鼻血も同様です。

- 試合や練習の場には、応急処置の道具、冷却用の氷等を必ず用意しておきましょう。
- 学校の近隣の医療機関を確認しておきましょう。合宿等の場合は現地の医療機関を確認しておきましょう。
- 連絡や対応の分担、手順を確認しておくことも重要です。

※現場で行える初期治療について詳細はこちらをご参照ください。

[http://www.jfa.jp/football\\_family/medical/a01.html](http://www.jfa.jp/football_family/medical/a01.html)

## 6) 一次救命処置、AED

- サッカーやスポーツでの突然死はあってはなりません。
- 万が一意識消失等の緊急事態が起こってしまった場合、一次救命処置が重要となります。
- 日ごろから、学校内、試合や練習場での AED の置き場所を生徒全員で確認し、迅速に取りに行き活用できるようにしましょう。
- 一次救命の手順を生徒と共に確認しておきましょう。

## 7) 救急対応

- 熱中症や頭部打撲等で意識が少しでも低下したときや、大きな怪我が発生したときには、救急車の対応を検討すべきです。

## 8) アレルギー対策

- 食物アレルギーの中の「アナフィラキシーショック」は、発症すると死に至る可能性もあるものです。
- 本人はもちろん、チーム内の指導者等周囲の方々も、食物アレルギーに関し正しく理解のうえ、適切な予防策・対応策を認識しておいていただくことが必要となります。
- 情報の把握、そして日頃から緊急の事態に備えて、チーム内でも話し合いをしておきましょう。

※食物アレルギーに対する対応：[http://www.jfa.jp/football\\_family/medical/a05.html](http://www.jfa.jp/football_family/medical/a05.html)

## 9) 女子選手への配慮

- 女子選手の多くが、小学校高学年から中学生年代に初潮を迎え、徐々に安定して月経を迎えるようになります。
- 月経の際には様々な不調を生じることがあります。これには大きな個人差があります。個人に応じて無理せず対応してください。
- 容姿を気にし始める等の理由で、十分なバランスの良い栄養をとれなくなることがないように、運動と成長の両方に必要な栄養を摂取するよう指導してください。

※詳しくは、国立スポーツ科学センターの女性アスリート指導のためのハンドブックをご参照ください。

<https://www.jpnsport.go.jp/jiss/gaiyou/jigyoku/houkoku/nenpo/tabid/1112/Default.aspx>

## 10) 落雷事故防止

- サッカーは屋外で行う競技ですが、サッカー活動中に落雷による事故があってはなりません。
- 近年、急激な豪雨や落雷の発生が増加しています。大会開催や練習の実施等に当たっては、落雷の予兆に十分注意し、適切な対応により事故を防ぎましょう。

※落雷事故防止指針：[https://www.jfa.jp/about\\_jfa/report/PDF/h20060413\\_17\\_01.pdf](https://www.jfa.jp/about_jfa/report/PDF/h20060413_17_01.pdf)



## 11) 悪天候では無理をしない

- 極度な暑熱、寒冷、落雷、豪雨、突風、台風等の悪天候や環境が運動に適さない場合、安全が確保できない場合には、活動の中止、延期をしてください。
- そのためにも、日程は余裕をもって組むようにしてください。

## 17. 参加機会を広げるために

### 1) 合同チーム参加

- 昨今少子化の影響もあり、部員数が減少して1チーム分に満たないケースも出て来ています。
  - 全国中学校サッカー大会では、全国中学校体育大会合同チーム参加規程に基づき、都道府県中学校体育連盟会長が認めた合同チームは参加できるものとされています。
- ※全国中学校体育大会複数校合同チーム参加規程  
<http://www.njpa.sakura.ne.jp/sub/lead.html#team>
- ※全国中学校サッカー大会要項 [http://www.jfa.jp/match/alljapan\\_juniorhs\\_2017/about.html](http://www.jfa.jp/match/alljapan_juniorhs_2017/about.html)

### 2) 女子

- サッカーは女子も楽しみたいものです。サッカーをやりたい、続けたい女子生徒のための受け皿の増加にご協力をお願いします。
  - 男子のサッカー部にて活動する女子生徒、活動したい女子生徒がいます。取り組みやすい環境の提供にぜひご協力ください。
  - 女子サッカー部の創設・継続にもぜひご協力ください。
  - 都道府県の女子サッカーの関係者と連携を取り、女子の練習会、トレセン等の機会に参加させていただけるよう、連携、ご配慮をお願いします。
  - 全国中学校サッカー大会では、公益財団法人日本サッカー協会の女子加盟チーム選手は、在籍中学校の生徒であれば、移籍手続を行うことなく、本大会に参加することができます。
  - JFA 全日本 U-15 女子サッカー選手権大会では、主体となるチームの選手数が 16 名未満の場合、複数チームによる「合同チーム」の大会参加を、一定の条件のもと、認めています。
- ※JFA 全日本 U-15 女子サッカー選手権大会要項  
[http://www.jfa.jp/match/joshi\\_youth\\_u15\\_2018/about.html](http://www.jfa.jp/match/joshi_youth_u15_2018/about.html)

### 3) 障がいの有無にかかわらず

- 学校で、障がいのある生徒が共に学び活動する機会が増えていきます。2016 年より障害者差別解消法も施行されています。部活動でも同様に、それぞれの生徒のできることでニーズに対応し、工夫や配慮によって、共にサッカーを楽しむ場が増えていくことを期待しています。
  - サッカーはどんな障害も越えられる。それぞれの障害でサッカーがあり、代表の活動もあります。JFA では7つの障がい者サッカー団体と連携して日本障がい者サッカー連盟を設立し、サッカーを通じた共生社会実現に取り組んでいます。※<http://www.jiff.football/>
  - 日々、個々の生徒に活動機会を提供するとともに、これらのサッカーへの出会いもご紹介ください。
- ※詳しくはこちらをご覧ください。 [http://www.jfa.jp/football\\_family/disability/](http://www.jfa.jp/football_family/disability/)



## 18.JFAの取り組み

### 1) グラスルーツ

#### ●Football for All

年齢、性別、障がい、人種などに関わりなく、だれもが、いつでも、どこでも。

#### ●サッカー、そしてスポーツがもつすばらしさをもっともっとたくさんの皆さんと分かち合い、育みたいと考えています。

※JFA グラスルーツ宣言：[http://www.jfa.jp/football\\_family/grassroots/](http://www.jfa.jp/football_family/grassroots/)

※グラスルーツの取り組み：[http://www.jfa.jp/football\\_family/grassroots\\_partner/](http://www.jfa.jp/football_family/grassroots_partner/)

### 2) リスペクト

#### ●リスペクトとは、フェアプレーの原点であり、サッカーにおける非常に大切な価値観であると考えています。

#### ●JFAでは、チームメイト、対戦相手、指導者、審判、大会役員、保護者、応援、そしてルール、施設等、サッカーに関わるあらゆる人・ものを互いに「大切に思うこと」と定義し、積極的に取り組んでいます。

※リスペクトハンドブック：

[https://www.jfa.jp/football\\_family/respect\\_fairplay/img/handbook.pdf](https://www.jfa.jp/football_family/respect_fairplay/img/handbook.pdf)

### 3) プレーヤーズファースト

#### ●さまざまな困難や、判断に迷うような状況が生じた際に、プレーヤーを第一に考え、子どもたちにとって何が一番良いのか、という観点で判断し解決に向けて努力していきたい、という、JFA が非常に大切にしているフィロソフィーです。

※プレーヤーズファーストハンドブック：

[https://www.jfa.jp/youth\\_development/players\\_first/pdf/playersfirst.pdf](https://www.jfa.jp/youth_development/players_first/pdf/playersfirst.pdf)

### 4) 暴力根絶

#### ●相次いで起こったスポーツ界での重大な暴力事件を受け、日本サッカー協会でも、サッカー、スポーツにおける暴力、暴言の根絶に取り組み、「しない、させない、許さない」にアプローチしています。

#### ●指導者養成を通し、指導者の資質向上、育成のフィロソフィー、コミュニケーション能力の向上等に取り組んでいます。

#### ●相談窓口の設置、また、サッカー、スポーツを心から楽しむための「安心・安全」を守るため、担当者としてウェルフェアオフィサーを配置し、組織やクラブ内、大会等で取り組んでいます。

※サッカーの指導現場における暴力根絶に向けての指針／骨子：

[https://www.jfa.jp/violence\\_eradication/pdf/130917\\_1.pdf](https://www.jfa.jp/violence_eradication/pdf/130917_1.pdf)

### 5) 学校体育サポート

#### ●学校の体育の授業は、すべての生徒がサッカーに出会う貴重な機会です。できるだけ良い出会いをして、生涯にわたり、運動、サッカーを楽しむ基盤を築いてもらいたいと考えています。

#### ●小学校の体育の授業は、必ずしも体育の専門ではない担任の先生が行います。先生方がやりやすいように、サッカーの授業をどのように行うと良いか、モデルとなるプログラム(教本)を作成し、講習会を行っています。

#### ●同様に中学校の体育のサッカーについても現在準備中です。

## 6) トレセンシステム

- 強豪と言われ大会で勝ち進むチーム以外にも、タレントは散在しています。そういった選手たちを発掘し、さらなる成長のための刺激を与えていく仕組みがトレセンシステムです。
  - 地区トレセン→47 都道府県トレセン→9地域トレセン→ナショナルトレセンというピラミッド構造になっています。
  - この構造を介して、重点的に取り組むべきテーマ、練習等の情報を全国で共有しています。
  - トレセンにおける練習環境を整備すべく、基準を設けて認定する制度があります。
- ※詳細はこちらをご参照ください。 [http://www.jfa.jp/youth\\_development/national\\_tracen/](http://www.jfa.jp/youth_development/national_tracen/)

## 7) 指導者養成講習会

- サッカーの指導について、さらに関心がある場合は、ぜひ指導者養成講習会の受講をお勧めします。
- D 級、C 級から S 級まで、段階を追ってライセンスを設定しています。
- 教員の方々にも受講していただきやすいように、JFA では下記のような講習会を開設しています。
  - ・ B 級養成講習会の FA（都道府県）開催コース拡大
  - ・ B 級養成講習会にて教員の方を主な対象として、夏休み期間を活用した 2 年間（通常は 1 年間の中で）コース新設
  - ・ 指導者養成講習会を教員免許状更新講習として開催

※詳細は JFA.jp 内指導者関連ページをご確認ください <http://www.jfa.jp/coach/>

## おわりに

---

サッカー以外の時間を大切にして、サッカーに夢中になる。サッカーが上手になる最も効果的な方法です。

部活動は、それに関わる全ての人に喜びや、感動を与え、夢を持たせてくれる場であってほしいと思います。生徒の夢、楽しみ。先生の志、情熱。保護者の愛情、期待。お互いをリスペクトする。日常の中の素敵な数時間。目指すべき部活の環境です。

2018年ワールドカップロシア大会で日本代表はグループステージを突破し、ノックアウトステージに進出しました。残念ながらベスト8の壁は高かったです。そのメンバーには長谷部選手、長友選手をはじめ10名の中学校部活動育ちの選手がいました。日本のサッカー選手育成には多様な道筋があります。街のクラブで、Jクラブのアカデミーで、学校部活動で、そして大学でも選手の育成がなされています。それぞれに特徴があり、強みがあります。この環境をさらに整え、充実させることはJFAの大きな使命です。

なんの変哲もないように感じる日常の繰り返しは、実はとてつもなく大きな成果につながっています。1回の練習時間は短くても、専門家のようなアドバイスを選手にできなくても、心配はいりません。みんなの力で育みましょう。みんなの力で日常にサッカーがある環境を作っていきましょう。

JFAは全力で部活動をサポートします。

---

発行 公益財団法人日本サッカー協会  
技術委員会学校体育サポートプロジェクト  
中山雅雄、山口隆文

編集 技術委員会テクニカルハウス

協力 福島隆志：公益財団法人日本中学校体育連盟サッカー競技部長  
公益財団法人日本サッカー協会評議員  
國和智彦：愛媛県中学校体育連盟サッカー競技専門部長  
四国中学校体育連盟サッカー専門部長  
元（一社）愛媛県サッカー協会3種委員長  
金子哲郎：関東中学校体育連盟サッカー専門部委員長  
向角治郎：JFA 地域ユースダイレクターサブコーチ九州地域担当  
大分県サッカー協会ユースダイレクター  
47FA インストラクター

制作協力 株式会社創文

発行日 2018年7月30日

---