

サッカーにおけるジュニア年代のゴールキーパーの
トレーニング方法に関する試案
A Study on the Training method of junior age Goalkeeper in Soccer
1K03B134-9 氏名 富田昌孝
指導教員 主査 堀野博幸 先生 副査 石井昌幸 先生

1. はじめに

近年、ゴールキーパーという特別なポジションがさまざまなルール改正や現代のサッカーの流れの中で改めて見直されてきている。日本サッカー協会ではゴールキーパープロジェクトが立ち上げられ日本国内でのゴールキーパーの指導のテキストがいまでは出来上がっている。さらにゴールキーパーを指導する指導者を対象にしたライセンスも新たに設置された。しかしこのような流れの中で、ジュニア年代におけるゴールキーパーの指導についての記述や方法はあまり詳しく日本サッカー協会の資料などに記載されていない。

日本サッカー協会では「ゴールキーパーの指導は発育発達に応じた一貫指導が必要である。」と述べている。そして同時に「人間の発育発達の過程を考えると、ゴールキーパーの専門的なトレーニングは12歳くらいに開始するのが最善といえる。それより早いのは、例外的な場合。」とも述べている。

しかし、現実には12歳というのは小学校6年生であり、トレセンも実施される年代でもある。しかも中学への進学を目前に控えて、JリーグアカデミーなどのJリーグのチームの下部組織や強豪なチームに入りたいと考えている場合はセレクションが待っている。そのセレクションに合格するためにはゴールキーパーとしてその子供が成長するかどうか、将来性があるかどうかを判断されることが多い。このような目先の目標のために意識して指導をしてはならないが、そのような子供の可能性、将来性を考慮されるということを考えると12歳でトレーニングを開始しては遅いのではないかと考える。すこしだけでも早い、的確な時期にボールを手で扱うという感覚を養うことができれば後の成長に違いが出てくるのではないかと考える。

以上のことをふまえ、本研究はジュニア年代におけるゴールキーパーの指導についての指導方法、トレーニングメニューについて検証し、現場の指導にフィードバックをしたと考える。

2. 研究方法

NPO法人ワセダクラブサッカースクールにおけるゴールキーパースクールに参加し、かつ小学校4年生から6年生

までのゴールキーパーを対象に実際にトレーニングを実施し、毎回トレーニング終了後にアンケートに答えてもらい評価する。

4. 評価

実験の対象となるスクールがクリニックという性質、常に同じメンバーで行うことができず、レベルもバラバラなため個々に応じた個人トレーニングを行うことができなかった。しかし、参加者評価は、平均しても高い数値を記録している。このことから、参加者の大半は、主観的に自分の技術が上達していると感じていることが分かる。さらに最も自己の成長に役立ったトレーニングに、セービングが多く挙げられることから、専門的に指導を受ける機会が少ないことを潜在的に示している。また、楽しかったトレーニングが、自己の成長に役立ったトレーニングに挙げられる傾向が高かった。このことから、より高いトレーニング効果を得るためには、そのトレーニングにゲーム性を持たせるなどして、そのトレーニングを楽しいものにしていかなければいけないことがわかった。

5. まとめ

近年、ゴールキーパーのトレーニング内容や環境の整備は著しく進んできている。しかし、ジュニア年代については上記のことが必ずしも実行されているとはいえない。いつもフィールドプレーヤーと同じ練習、グラウンドも固い土のグラウンドといった環境の中では出る芽も摘まれてしまう。

ゴールキーパーのコーチは、一部の高校でも採用するようになってきているが、ジュニア年代やジュニアユース年代では、地域のトレセンに参加しなければ指導を受けることもできない。この年代に指導を受けることができないのは、才能の芽が開くのをどんどん遅らせていつに違いない。本研究のように、地域の子供達を集めたゴールキーパースクールが全国各地で行われれば、日本のゴールキーパーのレベルの底上げにつながるのではないだろうか。いずれにしても指導者のゴールキーパーへの理解と努力がなければならないことは間違いのないであろう。