

フットサルの歴史的背景と強化法

Historic Background of Futsal and How to Become a Strong Player

1K05A212

指導教員

主査 加藤清忠先生

村山 大樹

副査 関一誠先生

はじめに

私がサッカーを始めたのは 6 歳の頃である。それから以来、私はサッカーを競技として行ってきた。その中で私がフットサルに出会ったのは大学 2 年生の時である。それまでフットサルについて大した知識も無く、実際に競技としてフットサルを行ったことが無かった。初めはフットサルをやることによって、自身のサッカーにおける競技力の向上をさせることが目的であった。しかしながら、フットサルをやっていくにつれて、その魅力に惹かれ、のめり込んでいった。次第に私の中では価値観が逆転し、フットサルの為にサッカーをするようになった。

本卒業論文では、現在の整ったフットサルの環境がどのような変遷をたどって現在に至っているのか。また、日本のフットサルが世界で通用するレベルになるにはどうしたら良いのか。私自身のフットサルにおける競技能力向上のためにはどのようなことを知り、どのようなトレーニングを行えば良いのかを調査することを目的とした。

第 1 章 フットサルの歴史的背景

ここでは主に世界のフットサルの起源、歴史と現状や、日本フットサルの起源、歴史と現状を文献を調査することによって私自身がフットサルの歴史を深く理解すること。また調査によって日本フットサル界と世界の強豪国のフットサル界とを比較し、どうしたら日本のフットサルが世界の強豪国と対等に渡り合い、通用するようになるかを考察することを目的としている。特に FIFA フットサルワールドカップで常に優勝争いをしているブラジル

とスペインについては念入りに調査した。また、フットサルとはそもそもどのようなスポーツであるのか、選手数やピッチの広さ以外にサッカーとの違いは何であるのかを知ってもらうために、現在の国際大会で用いられているフットサルの競技規則も記した。

第 2 章 フットサルの強化法

フットサルはミニサッカーのようであり、フットサルを知らない人はサッカーを小さいピッチでやっているだけと思いがちであるが全くそんなことは無い。5 対 5 で行うことや、そのピッチの狭さ、弾まないローバウンドボールを用いることによるサッカーとの違いは、技術面、フィジカル面、戦術面、と様々な面において顕著である。技術面においてはフットサル特有の足裏を使ったプレー。フィジカル面では、動作や運動強度、運動の継続時間。戦術面においては 5 人で行うこと。これらによって、フットサルはサッカーとは違う特有のものが必要となってくる。ここではそのトレーニング方法や、メジャーなシステムと基本的な戦術を図を交えて紹介している。また、フットサルにおいて必要な体力特性とそれに合わせたフィジカルトレーニングの紹介もしている。

まとめ

本卒業論文ではフットサルの歴史的背景や強化法を調査し、どういった経緯で私自身が享受しているフットサルの環境が整ったのかを知ることや、強化法を知ることによって自身の競技能力の向上に役立てることを目指した。また、世界のフット

サルの現状を知ることによって、日本のフットサルの現状と比較し、日本が世界と同等に戦うためにはまず環境面の整備、つまりプロリーグや育成機関の設置が最重要課題であることが分かった。しかしながら、現在フットサルの全国リーグである「Fリーグ」への参加チームですら完全プロのチーム

は1チームだけであり、プロリーグ設置への道のりは未だに遠い。チームがスポンサーを捕まえるためには、これまで以上にフットサルの普及に力を入れ、さらにフットサルの見るスポーツとしての価値を高めて、メディア露出等を増やし、商業的価値を高めていかなければならないだろう。