現代サッカーにおいて役割の変化した GK の新たな育成方法

New Training Methods for Goalkeeper Based on the Changing Tasks in Contemporary Football

トップスポーツマネジメントコース

5022A308-6 川口 能活

研究指導教員：平田竹男 教授

1. はじめに

一般的にサッカーのゴールキーパー(以下、GK)はシュートを止める役割として認識されているが、現代サッカーの GK には足元の高い技術が求められる傾向にある。

1992 年にルール変更があり、味方選手からの意図的なバックパスを GK が手で処理することが禁止されたことで、GK が手よりも足でプレーする機会が多くなった。また、FC バルセロナを筆頭に GK が攻撃の起点となり自陣のゴールに近い選手にパスを繋ぎながらゴールを目指すポゼッションサッカーや、マンチェスターシティのように GK からのロングフィードで得点に繋げるような戦術を取るチームも増えてきている。さらに、2019 年にゴールキックのルール改正があり、ペナルティエリア内に位置を取る味方選手にパスを出すことが可能になり、攻撃の起点となるような味方選手とのパス交換を相手 FW のハイプレスを回避しながら行うようになった。

一方でリスクを伴う戦術でもあるため GK のミスが失点に直結するシーンも散見され、実際に 2022 年カタール W 杯でもオーストラリアの GK がアルゼンチンのハイプレスに対応出来ず失点したことや、2018 年ロシア W 杯の決勝ではフランスの GK が相手 FW にボールを奪われ失点をしていた。

足元の技術に加えて PK ストップの技術の重要性も高まっている。2022 年カタール W 杯では PK 戦が過去最多の 5 試合となり決勝戦は PK 戦の末、アルゼンチンが優勝した。日本代表も準決勝のクロアチア戦に PK 戦で敗れ、今大会含め W 杯本大会で予選を突破した過去 3 大会のうち 2 大会は PK 戦で敗れベスト 8 進出を逃しており PK 戦の対策が求められる。

このように GK は足元の技術がフィールドプレーヤー(以下 FP)と同等かそれ以上に高い水準で求められる一方で PK ストップの重要性も高まっているが、世界でもこの変化に対応できる GK はまだ多くない状況である。

筆者は元サッカー日本代表 GK であり W 杯に 4 大会選出された経験を持つ。現在は GK コーチとして活動をしているが、強豪国は GK の育成や強化をどのように行っているかに疑問を持っている。先行研究では末永ら(2001)が GK のビルドアップに関するゲーム分析を行っているが、GK の役割の変化を踏まえた育成の考え方や具体的なトレーニング内容等を明らかにされている研究はなかった。

2. 目的

本研究は、国内外の事例から現代サッカーにおける GK の役割の変化を踏まえた練習内容や考え方を調査し、新たな GK の練習法を提示することを目的とする。

3. 研究方法

1) インタビュー調査(クラブ関係者)

ブラジルのサントス FC のトップチームを担当する GK コーチ、育成の GK コーチの 2 名とアトレチコ・ミネイロのトップチームの GK コーチに対して、「近年の GK の役割や位置付け」「GK の具体的な練習内容」「GK の育成に対する考え方」等の質問を行い所属クラブの取り組みや考え方を調査した。またウナイ・エメリ監督とともに GK コーチとしてビジャレアル、パリ・サンジェルマンの指導経験があるスペイン人のガルシア氏にはトップチームでの GK の練習内容と選手とのコミュニケーションについて質問を行った。

2) インタビュー調査(元選手)

元アルゼンチン代表 GK フィジョール氏から、母国での現役時代から現在までの GK の育成環境の変化と W 杯で戦う GK の心得について聞いた。

3) 筆者の PK 戦の経験

2004 年アジア杯準々決勝ヨルダン戦等の筆者の現役時代の PK ストップの経験をまとめた。

4. 結果

1) GK の新たな役割

サントス FC は、攻撃的サッカーを志向するクラブであり、攻撃ではボールポゼッションにおいて GK が FP の一員としての役割が求められ、守備では DF の最終ラインのコントロールとカバーリングを意識したリベロのような役割が求められていた。

アトレチコ・ミネイロは、堅守を志向するクラブであり、2020 年に就任したサンパオリ監督が攻撃的な守備にシフトした。同監督は、コンパクトな陣形を作ることへの対応として GK の役割は攻守にわたり DF ラインと連動することをベースとし、攻撃ではビルドアップへの関与、守備では DF ラインの背後のカバーや高い位置でのインターセプトを狙うことが求めていた。

ガルシア氏は、監督またはチームの哲学によって GK の役割が変わるので、それに沿った練習内容にすべきであると述べていた。

2) GK の練習内容

サントス FC は、GK 専用の練習としてキャッチングをした後にビルドアップするような練習や、全体練習では GK と FP が連動したポゼッションの練習等を取り入れており、常に攻撃のイメージを意識した練習を実施していた。

アトレチコ・ミネイロは、GK 専用の練習として、シュートストップ、1 対 1、クロスの対応の練習に加え、攻撃に特化した練習ではキャッチングをした後にビルドアップ、キック、スローイング等、守備から攻撃への切り替えの練習を取り入れており、全体練習では、GK と FP が連携したポゼッションの練習を実施していた。

ガルシア氏は試合状況を想定したトレーニングをゲーム形式の練習では繰り返してできないため、個別の場면을切り取った練習を GK 専用の練習の際に行っていた。

3) 育成に対する考え方

サントス FC は 8 歳から 9 歳まではフットサルを行い 10 歳からサッカーと両立していた。また、12 歳まではフィジカルは行っていなかった。アトレチコ・ミネイロは 10 歳からスカウティングが始まり、最初からトップチームと同じプレーモデルを要求していた。

4) アルゼンチンの GK 育成

フィジョール氏はアルゼンチンでは 7 歳から 8 歳の子供達に通える GK スクールが開講されているが、ジュニア年代からの足元の技術習得の重要性の高まりを指摘した。加えて、W 杯等の舞台では固い守備力が求められること、先に動かさず最後まで待ち相手の動きに対応することや激しいプレッシャーの中で平常心を保つことの重要性を述べた。

5) 筆者の PK 戦の経験

筆者は、PK戦対策として①延長戦に入った場合、PK戦を想定して試合中から相手選手の蹴り方（パワー系かテクニック系か等）を観察しPK戦本番になると観客の重圧等の独特の雰囲気や左右されず意識を自分に集中することを心がけていた。相手選手の傾向を分析したデータを参考とすることや、遠藤保仁選手のように蹴る瞬間までGKの重心の移動を観察するタイプのキッカーもいたが、ジーコ監督に言われボールだけを見ることに集中した。2004年アジア杯準々決勝ヨルダン戦、2007年アジア大会準々決勝オーストラリア戦、2006年ドイツW杯クロアチア戦で前半21分のPKストップでは相手を気にせず意識を自分に集中させることができイメージに合わせて身体が反応して止められた点が共通していた。

高校選手権では県予選からPK戦があり1993年度に全国優勝した際は準決勝鹿児島実業戦をPK戦で勝利した。筆者がJリーグに初出場した1995年はリーグ戦でもPK戦があり、クラブでもPK戦の練習が行われており、PKの実践経験が代表戦等のPKストップに大きな影響を与えていた。

5. 考察

1) GKの練習内容の変化

筆者の現役時代は、練習の大半の時間を守備の内容に費やす、全体練習でもシュート練習やセットプレー、ゲーム形式の練習に加わる程度であり、練習強度の差はあるものの小学生の頃から練習内容に大きな変化はなかった。

GK関係者からのインタビュー結果からGKの練習内容は以下の4つの面で大きく変化していると言える。

①GK専用練習において攻撃と守備を同時に行う役割を踏まえた足元の技術練習、②FPと連動したポジションやビルドアップの練習、③高強度の練習を一貫して行うことで筋トレ等の時間を削減しボールポジションの練習を取り入れるような練習時間を延長させない時間配分の工夫、④ジュニアの頃はフットサルを取り入れGKの足元の技術習得を重視しGKをFPの一員として育成する考え方を採用。

2) 新たな練習内容の提案

4つの変化を踏まえ以下に毎週末に試合が行われる想定で1週間の練習メニューを提案した。

(1) 練習のスケジュール(曜日別)

新たな練習メニューを1週間の中で組み込む日は、火曜日のGK専用練習の60分、水曜日のGK専用練習の30分と全体練習60分とした。(表1)

表1 一週間の練習メニュー

月	火	水	木	金	土・日
オフ	GK練習(60分) 試合形式(30分)	GK練習(30分) GK・FP合同練習(30分) 試合形式(30分)	試合形式(90分)	セットプレー 戦術確認(90分)	試合

(2) 火曜日のGK専用練習(60分)

火曜日を想定したGK専用の60分の練習メニューが表2である。練習時間の工夫として①従来は準備の後に行っていた筋トレを準備の段階で組み込むことを行った。②シュートストップにおいて実践形式に近い高強度の練習に変更し技術とフィジカルの両方が行える内容にした。この2点を行ったことで、従来行っていた基礎的な筋トレやフィジカルの時間を削減でき、攻撃への切替えのためのボールキャッチからスローイングやロングフィードを行うビルドアップの技術練習の時間を確保することが可能である。

(3) 水曜日のGK専用練習(30分)と全体練習(60分)

次に水曜日を想定した90分の練習メニューが表3である。30分のGK専用練習では、ボールを使わないフィジカルトレーニングは行わず、GKの基本技術の確認とシュートストップ等の高強度のトレーニングを重視し、最後にGK同士でポジションの練習を行う内容とした。次の30分のGKとFPの

合同練習では、①8対7のボールポジションでGKが数的優位な状態でボールを保持し相手選手からのハイプレス回避しながらパス交換を行う練習や、②5対5のシュートゲームでは攻撃への切替えの練習として、GKが起点となったポジションを行い、守備の局面では相手からシュートを受けるような攻守の展開の早い実践形式の練習を行う内容とした。

表2 火曜日のGK専用練習(60分)

従来の練習内容	時間	新たな練習内容
【準備(20分)】 ストレッチ ウォーミングアップ	5	【準備(15分)】 ウォーミングアップ 筋力トレーニング
	10	
	15	
	20	
【ボール無しフィジカル(15分)】 筋力トレーニング 器具を使ったジャンプ・スプリント	25	【ボール有りフィジカル(15分)】 ステップからのキャッチング
	30	
【ボール有りフィジカル(10分)】 ステップからのキャッチング シュートストップ	40	【シュートストップ(15分)】 連続のシュートストップ 様々な距離・角度からのシュートストップ
	45	
【シュートストップ(10分)】 シュートストップ	50	【ポゼッション(10分)】 GK同士のポゼッション
	55	
【クールダウン(5分)】	60	【クールダウン(5分)】
合計60分	合計	合計60分

表3 水曜日のGK専用練習(30分)と全体練習(60分)

	項目	時間	内容
GK専用(30分)	準備	3分	ストレッチ、ウォーミングアップ、
	技術練習(攻撃・守備)	10分	パス、コントロール、キック・キャッチング、セービング
	試合状況(守備)	12分	シュートストップ、1対1、クロスに対する守り方
	攻撃	5分	GK同士のポゼッション、キャッチからのスローイング&キック
全体練習(60分)	ポゼッション	15分	【GKを含めた8対7のビルドアップのトレーニング】 相手FWにGKがハイプレッシャーをかけられた状態で ボールポゼッションを行う練習
	ポゼッション シュートストップ	15分	【5対5のシュートゲーム】 2分ローテーションで ボールポゼッションとシュートストップを行う
	ゲーム	30分	11対11のゲーム

(4) 本練習メニューの対象

本練習メニューはGKの攻撃参加が課題とされているユース年代以降を想定し、攻撃的な戦術を取るチーム、守備的な戦術を取るチームに関係なく最低限取り入れるべき練習内容を組み込んだ。

3) 育成年代の取り組み

ジュニア年代ではゴールを守る技術よりもFPと同様の足元の技術を獲得することを重視し、ジュニアユースではGK特有の技術習得、基本動作の獲得、ユースでは戦術理解、フィジカル強化といった段階的な技術の獲得ができるような環境の提供や指導を行うことが望ましいと考える。

4) PK戦の機会創出

現在、国内では天皇杯、ルヴァンカップ以外ではPK戦がなく、観客も含めたプレッシャーのかかる状況でPK戦を経験することは極めて少ない状況である。2022年12月カタールでのPK戦敗退を踏まえたJFAの要請により水戸市で開催されたU18全国ユース招待サッカー大会では、90分の後に試合結果に関係なくPK戦を取り入れPK戦で勝ったチームに勝点1が付与される試合形式を導入した。今後あらゆるレベルでそのような取り組みを普及させていくことが重要である。

6. 結論

現代サッカーにおいてはGKの役割が大きく変化し、練習すべき内容も増加しており、世界の強豪国ではクラブ単位でトップから育成年代まで新しい練習内容が落とし込まれていた。世界のトレンドに遅れないためにも、トップから育成年代に至るまで新たなトレーニング内容の導入が必要であり、その一例として新たな練習方法を提示した。