

キーワードと理解度テストを用いた守備トレーニング方法の効果の検討 —大学女子サッカー選手を対象として—

エリートコーチングコース

5022A353-1 八鍬 晶子

研究指導教員:堀野 博幸 教授

1. 研究背景

サッカーとは、ボールゲームの中でも人数が多く、広いコートで両チームが入り交じり両端にあるゴールにボールを入れ合うゴール型のボールゲームである(高等学校学習指導要領, 2018)。コート内で攻守が入り交じり行われることで、時間的・空間的制限がある中での技術が要求され、ボール状況に対して個人戦術、グループ戦術、チーム戦術を理解した上で素早く状況判断する能力が必要とされる。試合中に選手の動きを規則化し、最適の仕方で行う相手チームを打ち負かすことのできる行動計画やシステムである戦術(阿江, 1994)は、とりわけチーム戦術として認識されている。チーム戦術を具現化するのは11名の個であり、個々がチーム戦術を理解し各個人が刻々と変化する環境下で状況判断し実行した行動がチーム戦術の遂行となる。

公益財団法人日本サッカー協会(以下、「JFA」と略す)では2005年宣言でJapan's Wayを掲げ日本選手の特徴を説いたが、2022年7月にJapan's Wayの進化のために策定され、現代サッカーが発展していることで、選手に求められることが変化してきていることがうかがえる。策定されたJapan's Wayには、より具体的に攻撃戦術や守備戦術に必要な事項を示され、「世界に負けない個の強さをベースにした組織力と重ね合わせ、世界のトップを目指す」(JFA, 2022)ビジョンを掲げ、前途への希望を述べたが、戦術トレーニングに関する個への具体的な策は記されていなかった。

2. 先行研究

個の育成においては、個の運動スキルは、認知的・意識的な段階、感覚と運動の連合段階、自動化の段階という運動学習の3段階を経て上達する。サッカーでは、自己・味方・相手・ボールが移動することで常に状況が変化するスポーツであり、個

の状況判断能力の向上が不可欠である。状況判断を伴った技術の発揮ができる選手が熟練者となる。個の状況判断能力の向上には、ボールゲームにおける状況判断過程の概念モデルに焦点を当て指導を行う、過程志向的なアプローチが有効と考えられている(中川, 1986)。

また、サッカーのチーム戦術の効果を検討した樋口(2013)や吉村(2006)の守備戦術に関する研究では、守備戦術に対してトレーニングを考案し1年以上指導を実施した。試合分析から効果を検討し、ボール奪取位置の変容やインターセプト数から効果が示唆された。守備戦術に対して、チームとして試合分析で効果を検討されたが、個人のチーム戦術の理解に対する効果は検討されていなかった。

3. 目的

本研究では、未だ学術的知見のない大学女子サッカー選手に対して、守備戦術トレーニングをキーワードと理解度テストを用いて行い、その効果を検討することを目的とした。サッカーの試合でおこる守備の場面を細分化し、いつ何をみて判断するのかを原理原則・優先順位等をもとに提示したトレーニングを考案し実施した。チーム戦術ではあるが、戦術を遂行する選手個人の戦術理解により、チームパフォーマンスが向上するトレーニングを考案した。

4. 方法

本研究の目的は有効なチーム戦術トレーニングの方法の効果を検討することである。そのためには、対象者個人の戦術理解を基としたうえでチーム全体の技術を向上することを目的としている。本年度は新型コロナウイルス感染症が猛威を振るい、限られた時間の中でトレーニング効果を分析するため、約3か月間に集中して守備トレーニング

グを行った。守備トレーニング内容は、ただゴールを守るだけでなく、相手にプレッシャーを与え相手ゴールに近い位置でボールを奪うことを目的とし、考案したトレーニングを週6回、1回90分実施した。週6回のうち1回は試合となる。守備トレーニング実施に際しては、すべて筆者が直接指導を行った。

対象者が所属する関東大学女子サッカーリーグ1部リーグ14試合を分析し、ボール奪取位置とボール奪取数、ロングボール回収数、リーグ戦の勝ち点の変遷から効果を検討した。また、選手個人の理解を確認するために、質問紙による理解度テストを5回実施した。

加えて、選手との設定や意図の齟齬をなくすために毎トレーニング後にインタビューを実施した。インタビューは余分な緊張を選手に与えないよう配慮し、短時間で終わらせるようにした。

5. 結果

ボール奪取位置は、フルコートでは相手ゴールからの距離は守備トレーニング前後で有意差はなかったが、相手コートの相手ゴールからの位置では、明らかに距離が短くなり有意差が認められた。また、ボール奪取数に関してはフルコート、相手コート共に差がなかった。ロングボール回収数に関しては、上位チームに関しては減少したが、下位チームに関しては増加した。関東大学女子サッカーリーグ戦の勝ち点の変遷は、守備トレーニング後半に増した。また、選手個人の理解を確認するための理解度テストでは、守備トレーニング後半にあたる4回目と5回目の間で正答数が増し、大きく変化した。

6. 考察

結果から、守備トレーニング前に比べ、相手コートで相手ゴールにより近い位置でボールが奪えるようになったのは、全体がゴールを守る適切ポジショニングをとれるようになったことや、ボールを奪える状況と位置が判断できるようになったのではないかと推測される。

また、本研究の理解度テストでは、個の理解が深まることが状況判断能力向上の可能性を含み、理解度テストの正答数が増した同時期に関東大学女

子サッカーリーグにて試合の勝ち点が増したことから、選手個人の守備戦術に関する理解が深まったことがチームとしての結果につながったのではないかと推測される。

6. 結論

本研究の目的は、チームコンセプトである攻守において主導権を握るサッカーをするために必要な守備戦術に焦点をあて、相手ゴールに近い位置でボールを奪うための守備トレーニングをキーワードと理解度テストを用いて行い、その効果を検討することであった。筆者が大学女子サッカー選手に対して約3か月間のトレーニングを実施した。その結果、相手コートでのボール奪取位置の相手ゴールからの距離が守備トレーニング前と比べて有意に短くなったことが確認され、守備トレーニングの効果が示唆された。関東大学女子サッカーリーグにおける勝ち点は、守備トレーニングが進むにつれて増した。

また、本研究は守備戦術のチームでの効果の検討に加え、個人のチーム戦術に対する理解がチームに効果を及ぼすのではないかとという仮説をもとに行った。質問紙による選手個人の理解度テストの結果は、勝ち点に変化が起きた同時期に正答数が増し、個人の理解が深まったことが勝ち点というチームの結果につながったのではないかと推測された。ただ、今回の理解度テストでは、結果を示すこと以上に守備トレーニングを行う上で指導者と選手の理解のすれ違いを埋める重要な役割を果たした。

本研究では3か月という集中した短い期間であったため、守備のみに焦点をあてた研究となったが、現代サッカーでは、攻守という局面の境目がなくなり、攻守がシームレスな中でのプレーを要求される。今後は守備トレーニングすることと攻撃トレーニングをすることを同時に行うことが必要であると考えられる。

また、我々指導者が選手の理解を確認しながら、具体的な目的に対するトレーニングを考案し、実施することでの効果が示唆され、コーチング現場への一例として提示された。