

体育授業のためのサッカーテキスト（基本技術編 1）

佐藤 慶 明

Soccer Texts for Sport Science Class (Basic Skills 1)

SATO Yoshiaki

要旨

サッカーという球技は、ゴールキーパー以外、フィールド内で手を使うことを禁止されている。手でボールを扱う球技でもプレーに不具合が生じる場合がある。まして足で扱うことで更に難易度が高くなるため、未経験者ではサッカー本来の「楽しさ」を経験する前に興味を示さなくなることも予想される。

体育授業では、その球技特性からも、実践者である学生の反応が①「興味をもち、積極的に参加している」、②「興味はもっているものの参加は積極的でない」、③「興味を示さないが単位取得のために参加している」、④「興味も示さず、出来るだけボールが来ない場所でたたずむ」と、大きく4つに分類される。この中の①と②に属する学生は、指導者がアプローチせずとも授業に参加していくであろう。しかし学生の運動量の確保も体育授業では重要な要素であるため、③と④の学生に対するアプローチを工夫することですべての学生の参加意識が芽生えるのではないかと考える。

授業で学生たちはゲームをやりたがる傾向にあるが、授業の流れを考慮し、最終確認の意味合いで授業の最後にゲームを取り入れるべきである。そのゲームで行う確認事項については授業の最初にテーマとして掲げ、導入部分で技術習得を行うようにすればボールに接する機会が増え、学生自身も授業に参加した達成感が生まれるのではないだろうか。その為には導入部分のトレーニングは、一人ないし二人にボール1球を用意して、基本技術の習得にあてるのが授業へスムーズに溶け込んでいけると考えている。以上の考えからスポーツ科学実習1（サッカー）においては、運動量が多く楽しめる授業にするために「基本技術の習得」をテーマに掲げており、本報では、その方法を紹介する。

キーワード：サッカー，指導方法，基本技術

平成21年11月27日 原稿受理

大阪産業大学 人間環境学部スポーツ健康学科講師

はじめに

サッカーという球技は、ゴールキーパー以外、フィールド内で手を使うことを禁止されている。手でボールを扱う球技でもプレーに不具合が生じる場合がある。まして足で扱うことで更に難易度が高くなるため、未経験者ではサッカー本来の「楽しさ」を経験する前に興味を示さなくなることも予想される。

体育授業では、その球技特性からも、実践者である学生の反応が①「興味をもち、積極的に参加している」、②「興味はもっているものの参加は積極的でない」、③「興味を示さないが単位取得のために参加している」、④「興味も示さず、出来るだけボールが来ない場所でたたずむ」と、大きく4つに分類される。この中の①と②に属する学生は、指導者がアプローチせずとも授業に参加していくであろう。しかし学生の運動量の確保も体育授業では重要な要素であるため、③と④の学生に対するアプローチを工夫することですべての学生の参加意識が芽生えるのではないかと考える。

授業で学生たちはゲームをやりたがる傾向にあるが、授業の流れを考慮し、最終確認の意味合いで授業の最後にゲームを取り入れるべきである。そのゲームで行う確認事項については授業の最初にテーマとして掲げ、導入部分で技術習得を行うようにすればボールに接する機会が増え、学生自身も授業に参加した達成感が生まれるのではないだろうか。その為には導入部分のトレーニングは、一人ないし二人にボール1球を用意して、基本技術の習得にあてるのが授業へスムーズに溶け込んでいけると考えている。

以上の考えからスポーツ科学実習1（サッカー）においては、運動量が多く楽しめる授業にするために「基本技術の習得」をテーマに掲げており、本報では、その方法を紹介する。

本授業において身につける必要がある基本技術とは、以下の4つである。

- | | |
|-------|---------------------|
| 蹴る | ⇒ シュート・パス・クロス・クリアなど |
| 止める | ⇒ トラップ・ボールコントロールなど |
| ヘディング | ⇒ シュート・パス・クリアなど |
| ドリブル | ⇒ 突破・キープなど |

これらをマスターできれば、サッカーにある程度自信を持って参加できるようになる。今回は、サッカーにおける最も重要な技術であるキックとトラップの技術習得法について述べていく。

1. キック

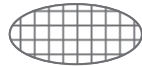
キックの種類は数多くあるが、本授業では、ゲームで多用されるインサイドキックとインステップキックの2種類のキックをマスターさせるようにカリキュラムを組んでいる。

1-1 インサイドキック

インサイドキックはサッカーのゲームの中で最も多用されるキックである。足部の内側でボールを蹴るため、脚部全体を振るというよりも脚部の内側を前方に押し出す動作となる。インサイドで押し出されたボールは、スピードが出にくくグラウンダー（ゴロ）で転がせやすいので、狙った所に正確にキックできるからである。中・近距離のキックに適切である。

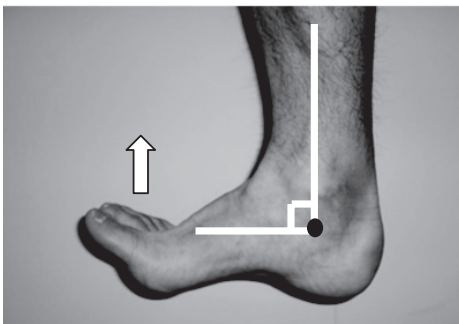
指導方法

① ボールの接地面



の部分でボールを蹴る。

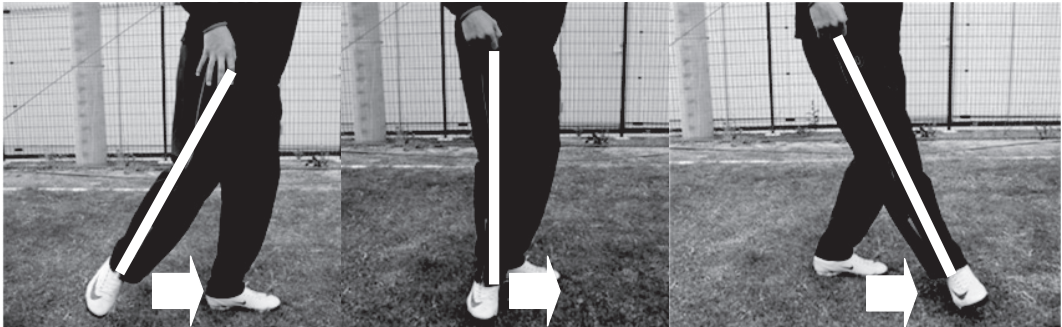
② 足関節の固定



足関節を直角にして足部の内側に面を形成する。

小指を上にするように意識させると固定しやすくなる。

③ 脚部のスウィング



④ 軸足の位置と膝の柔軟性



膝を軽く曲げる。

軸足はボールの真横もしくはやや後方に置き、
つま先を蹴りたい方向に向ける。

しっかりと踏み込む。

⑤ フォロースルー



蹴り足の内側の面を蹴りたい方向にまっすぐ押し出す。

足部を内側に巻き込まないようにする。

指導のポイント

- ・足関節を直角に固定するコツは指を上に向けることだが、インパクトの際は小指を上げると足を押し出しやすくなる。
- ・スウィングする際に踵を前方に振るように意識させると良い。

問題点

- ・身体を横に向けて蹴ってしまう。
 - 足部の内側で蹴るので、身体ごと横に向けて蹴る傾向が見られるが、骨盤をキックする方向に正対して脚部の内側を押し出すように指導すること
- ・助走から軸足の踏み込み、インパクトまでの動作がぎこちない。
 - 軸足を踏み込んでからバックスウィングを必要以上に振ってしまうので、動作のリズムがおかしい。助走の勢いを利用して蹴らせてみる。
- ・ボールの弾道を内側に巻き込んでしまう。
 - インパクト時に足関節の固定が不十分なため、つま先を内側に巻き込んでしまう。軸足を十分に曲げるように指導すると、巻き込まずに押し出すことができる。

1-2 インステップキック

インステップキックは数多くあるキックの中で、最もスピードと距離の出るキックである。インサイドキックほどの正確性は無いが、脚部全体でスウィングし、足部の甲でキックするためスピードと距離のあるボールを蹴ることが可能となる。そのためシュートや長距離のキックに多用される。

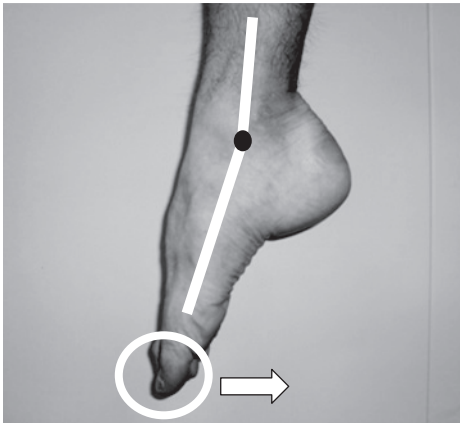
指導方法

① ボールの接地面



足部の甲の部分で蹴る。

② インパクト時の足関節の固定



足関節を伸ばした状態にして面を形成する。

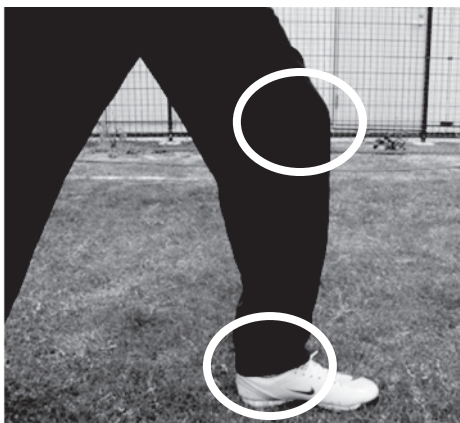
指をグーにすると、足関節が伸展して固定される。

③ 脚部のスウィング



膝下でスウィングするように意識するとよい。

④ 軸足の位置と柔軟性



インサイドキックと同様に軸足を置く。

⑤ フォロースルー



ボールに力を伝えるためには大腿部の力は必要であるが、助走により力が増大しているため、下腿部のスイングを意識させてミートを心がける事が重要である。

最後まで足関節を固定する。

指導のポイント

- ・ 未経験者はボールを飛ばす意識が強いため大腿部を大きくスイングする。スイングの際、膝下だけでスイングするように意識させると良い。
- ・ 助走はボールに対して斜め後方から入ると良い。膝関節の構造上、正面から入るよりも足関節・膝関節の固定が行いやすい。そのため、ボールに力が伝わりやすい。

問題点

- ・ トウ（つま先）キックになる。
 - 足関節の返しが速いためつま先に当たっている。最後まで足関節を伸ばしておくことが重要である。
- ・ ボールの弾道を内側に巻き込んでしまう。
 - 足関節の固定が不十分なため、つま先を内側に巻き込んだ形でキックしてしまう。もしくはフォロースルー時にバランスを崩して蹴り足を内側に振ってしまう。軸足の踏み込みと足関節の固定を指導する。
- ・ ボールが上方に飛ばない。
 - 軸足が伸びた状態でキックしているので、身体が伸びきってしまい、インパクト部分のつま先寄りに当たってしまっている。ミートポイントを確認させる。

2. トラップ

トラップとは、自分の所に飛んできたボールを身体全体（手以外）を使って、ボールをコントロールする技術の事である。

●トラップの種類

- ・インサイドトラップ
- ・アウトサイドトラップ
- ・胸トラップ
- ・太ももトラップ
- ・ソールトラップ など

など、上記のように様々な部位でボールをコントロールする。極端に言えば、ボールをコントロールできるなら、状況によっては背中や臀部でも構わない。

●コントロールの種類

- ・クッションコントロール
- ・ウェッジコントロール

自身に向かって飛んできたボールは身体のすべての部位（手以外）でコントロールできるが、そのコントロールを支えているのは上記の2種類のスキルである。実際のゲームではグラウンダーや浮き玉やバウンドしたボールが飛んでくるが、そのコントロール方法を理解すれば、飛んできたボールに対して冷静に処理できるようになる。

2-1 クッションコントロール

クッションコントロールとは、脚部や膝・足部などを柔軟に使い、ボールの衝撃を吸収してボールをコントロールする方法である。

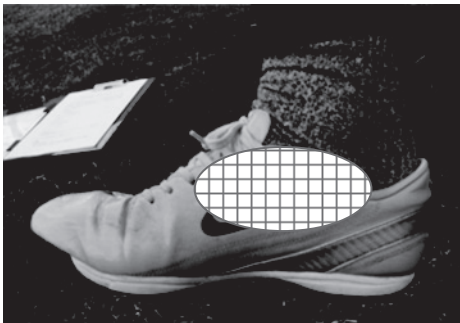
指導方法

- ① 基本はインサイドトラップを使用する。



土踏まずの上部でトラップするとよい。

- ② 軸足の膝を柔らかくして、身体の正面でボールを処理する。



軸足の柔軟性でボールの衝撃を吸収する。

- ③ ボールが当たる瞬間に、軽く足を後方に引く



指導のポイント

- ・落下してくる卵を手でキャッチするようにイメージさせる。

ボールを触る瞬間に足部を引いてボールスピードを軽減し、膝を柔らかくして身体全体で衝撃を吸収させるとコントロールしやすい。

- ・ 次のプレーを意識した場所にコントロールするように指導する。
- ・ 胸トラップでは膝と胸部で、太ももトラップでは軸足の膝と大腿部でコントロールするように指導する。

問題点

- ・ ボールが身体の前に行かず、斜めにはじいてしまう。
 - 足関節が固定できていない。もしくはミートポイントがつま先やかかとの方に当たってしまっているため、土踏まずの上部を意識させる。
- ・ ボールを大きくはじいてしまう。
 - 軸足の膝の柔軟性が無く、棒立ちの状態でもコントロールするからである。膝の柔軟性を求める事。
- ・ ボールが弾んでしまう。
 - 足関節の固定が緩いので、土踏まずが上方を向いてしまっているからである。足関節の固定を指導する。
また、ボールが当たる際に脚部を引いていないので、スピードが落ちていない。クッションを意識させる。

2-2 ウェッジコントロール

ウェッジコントロールとは、平面の地面に対して足部や脚部で鋭角を作り、ボールにかぶせるようにしてコントロールする方法である。

指導方法

- ① グラウンダー（ゴロ）の時はソールを使用する。浮き玉では、ボールがバウンドした上がり際にかぶせやすいように、インサイドを使用する。

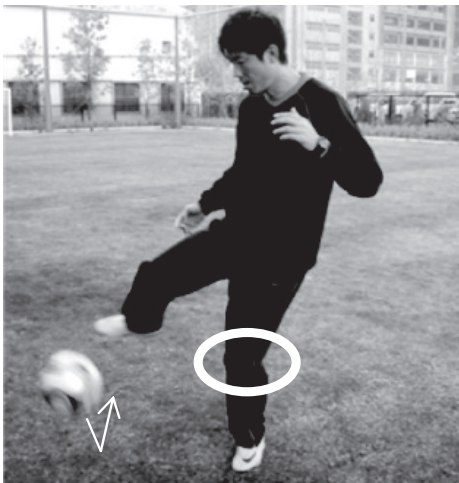


地面と脚部で角度を形成した部分で、ボールの勢いを止めるようにする。

- ② ボールのバウンドする地点を見極める。



- ③ 軸足の膝を柔らかくして、身体の前で処理をする。



軸足はクッション性が必要である。

- ④ 上がり際に地面と足部で角度を作り、その角度の中でボール自身が摩擦でスピードダウンしていくように意識させる。



- ⑤ その足でそのまま一歩を踏み出す。



次のプレーができる場所にコントロールする。

指導のポイント

- ・バウンドのタイミングを見つけることが重要である。
- ・良い角度を作ることで、ボール自身がスピードダウンして逆回転がかかることを見せる。
- ・次のプレーエリアにボールをコントロールするためには、軸足の柔軟性も必要である。

問題点

- ・ボールが浮いてしまう。
→脚部や足部の角度が甘いので、ボールが地面と形成した角度から逃げて行ってしま

う。しっかり足をかぶせることが重要である。

- ・空振りしてしまう。
 - 落下地点を見誤っている。もしくは足を出すタイミングが合っていない。身体を素早く落下地点に移動させ、身体の正面でボールコントロールを意識させる。
- ・ボールがそのまま転がっていく。
 - 軸足の柔軟性を意識させ、逆回転がかかるように指導する。

まとめ

サッカーは足でボールを扱うスポーツである。それだけに失敗は付き物であると考えておかなければならない。蹴る・止めるといった基本動作は、繰り返し練習すれば身につける事が可能である。しかし、その過程において適切な指導を受けていなければ、スランプに陥る、あるいは悪いフォームを習得してしまった時には、そこからの脱却は容易ではなくなる。この意味で指導者には大きな責任がある。現在の指導法だけでなく、さらに改善を重ねて未来あるサッカー選手の育成の一助となるように努力を重ねていきたい。