

サッカーにおける初心者を対象とした指導理論について

Teaching Theory of Football for Beginners

伊 藤 烈 竹 田 唯 史

ITO, Takeshi

TAKEDA, Tadashi

はじめに

近年、日本国内におけるサッカーに対する人気は急速に高まっている。日本代表チームは、厳しい予選を勝ち抜いてワールドカップやオリンピックなどの国際大会へ出場を果たすようになり、テレビや雑誌などでもサッカーに関する特集が多く行われるようになった。

わが国においても、屋外でのサッカーのみならず、屋内施設が充実してきたことによって、季節・天候を問わずサッカーが楽しめるようになり、少人数でもサッカーが楽しめる「フットサル」が普及してきた。これにより、サッカーを競技する人口は急激に増加し、最近では女性や高齢者が参加できる大会も開催され、家族によって構成されるサッカーチームも増えている。今やサッカーというスポーツは、老若男女の垣根を越えて愛され、プレーされているスポーツであると言っても過言ではないだろう。

こうしたサッカー人気の高まりを受け、現在多種多様な内容のサッカーに関する指導書が出版されている¹⁾⁴⁾⁸⁾⁹⁾¹²⁾¹⁶⁾²²⁾。しかし、これらの指導書はクラブ活動や部活動などを対象としたものがほとんどであり、練習方法やトレーニングメニューについても並列的に紹介されているにすぎず、対象となる学習者に合わせてどのような内容と順序で指導していくのかということが明確にされていない。このため、授業時数が限られる中での初心者を対象とした指導方法については、十分に確立されているとはいえないのが現状であると考えられる。

筆者はこのような現状を踏まえ、より多くの人にサッカーを競技する楽しさを実感してもらいたいとの考えから、初心者を対象としたサッカーにおける指導理論について研究を進めてきた⁶⁾。本研究においては、初心者が短時間で確実に質の高いサッカーの技術・戦術を習得できるような指導理論について提起することを研究目的とする。

研究方法は、先行研究によってサッカーの歴史的発展について考察し、そこからサッカーにおける「技術的特質」を検討する。次に、客観的に存在するサッカーの技術・戦術構造を明らかにする。そして、サッカーの技術・戦術を学習者に認識・習得させるための、「教育目標」・「教育内容」・「教材の順序構造」・「教授過程の方法」といった指導理論について考察する。尚、本論は筆者の修士論文⁷⁾の一部に加筆・修正したものである。

1. サッカーの歴史的発展

ここではサッカーの歴史的発展を考察する。表1に先行研究¹¹⁾¹³⁾¹⁵⁾²⁰⁾²¹⁾を検討した結果に基づき、筆者が作成したサッカーのシステム・技術・戦術の発展についてまとめた。

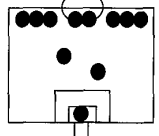
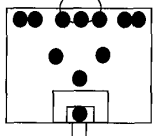
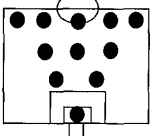
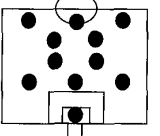
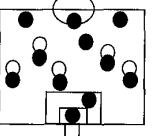
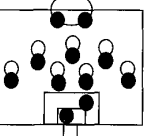
イギリスにおいてフットボール協会 (The Football Association) が創設され、現在のサッカーが名実ともにスタートしたのは1863年のことである。当初は「ドリブル戦法」と呼ばれる戦術が主流であり、ゲームの展開はボールの周辺のみで行われていた。しかし、ドリブルだけで得点を挙げるのが困難になってくると、意図的にフィールド上のフリーなスペースを活用するようになって「キックアンドラッシュ戦法」が誕生した。そして、この「キックアンドラッシュ戦法」の浸透によってディフェンダーの守備能力が向上し、ロングパスによる攻撃が困難になってくると、今度は身近な「フリースペース」を活用するようになり、「ショートパス戦法」が発達して「ピラミッド・システム」が構築された。さらに、オフサイドルールが改訂されて攻撃陣の活動の場が広がると、サイド攻撃を仕掛けるウイングが出現して「WMシステム」が誕生した。そして、この「WMシステム」が採った強力なマンツーマンディフェンスによってフィールド上に存在する「フリースペース」が確保できなくなってくると、今度は自分たちの動きによって意図的に「フリースペース」を作り出そうという考え方が生まれ、この考えがフォワードによる「ポジションチェンジ」という攻撃戦術を生んで「MMシステム」を誕生させた。さらに、この「ポジションチェンジ」による攻撃を防ぐためにフォーバックによる「ゾンプレス戦術」が発達してくると、次なる発展段階として、中盤からの攻撃を有効活用しようとフォワードを減らし、ハーフの人数を増やした「4-3-3システム」が誕生した。そして現在では、フォワードの人数をさらに減らしてツートップとし、その代わりに前線で活用できる「フリースペース」を多く確保しよう考える「4-4-2システム」や「3-5-2システム」が誕生した。また、最近ではフォワードのポジションに1人しか選手を配置しない「ワントップシステム」を採用するチームも増えており、中盤の選手によるスペースの活用がますます重要視されてきている。

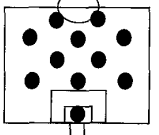
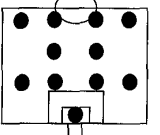
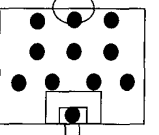
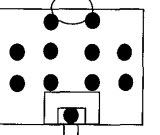
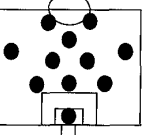
2. サッカーの技術的特質

前述したサッカーの歴史的発展を考察した結果から、攻撃に関しては「いかにしてフリーとなるスペースを作りだし、活用するか」という考えのもとに新しい戦術が編み出され、防御に関しては「いかにして相手攻撃陣にとって有効なフリースペースを消し、作らせないか」という考えのもとに新しい戦術が編み出されていると捉えることができる。

さらに、プレーヤー達は自チームの作戦や戦術、システムに基づいて自分の役割を認識し、さらに相手と対峙した場合における味方プレーヤーとの役割分担についても認識しているということも、重要な内容として存在していると考えられる。ゴールキーパーであれば相手のシュートを防ぐことで自軍のゴールを守り、ディフェンダーであればその主な役割は相手からボールを奪うことである。また、ミッドフィルダーであれば中盤における攻防によってゲームの展

表1 サッカーシステム一覧表 (伊藤、2004)

年代	1860年頃~1863年頃	1870年頃~1875年頃	1883年頃	1930年頃	1930年頃~1950年頃	1930年頃~1950年頃
オフサイドルール	ボールより前方はすべてオフサイド	3人制オフサイド	3人制オフサイド	2人制オフサイド	2人制オフサイド	2人制オフサイド
システム	ドリブル戦法 	キックアンドラッシュ戦法 	ピラミッド・システム 	W・Mシステム 	スイス・ボルトシステム 	イタリア・カテナチオ 
攻撃戦術	・ボールを中心として全員ドリブルのみで攻める	・バックスが敵の守備の手薄なところへロングキックをし、フォワードがそれを拾ってシュートする	・ドリブル戦法、ロングパス戦法に加え、ショートパス戦法(リターンパス、壁パス、三角パス)が使われた・ロービングセンターハーフの出現	・フォワード間のパスの多様化(コンビネーションパスの進歩) ・インサイドフォワードとの連携が、または単独ドリブルによるセンターフォワードの中央突破 ・ウイングによるサイド攻撃	・守備人数を増やしたためにおこった攻撃力の低下を解決するため、ハーフやバックスが攻撃に参加した(オールラウンドプレーヤーの必要性を具体化)	・ボールを奪うと同時に前線フォワードにパスを送り、逆襲(カウンター)で得点を狙う
守備戦術	・守備の戦術は特になく、こぼれたボールをただ蹴り返していた	・守備の具体的な戦術は見られないが、守備力を上げるためにバックスの人数を増やした	・ゾーンディフェンスの考え方 ・オフサイドトラップの誕生 ・カバーリング技術の確認	・マンツーマンディフェンスの考え方	・相手のフォワード3人とインサイドフォワード2人をマンツーマンディフェンスでマーク ・スリーパーの発明が誕生	・前線に2人(または3人)だけを残し、あとは自陣深くまで下がって数的優位によるマンツーマンディフェンスで徹底的に守る ・バックスのうちの1人はスリーパーとして配置
必要な個人技術	・ドリブル技術	・ロングキック技術とそれを受けるボールレシーブ技術	・ショートパス技術とトラップ技術 ・ゾーンディフェンスとオフサイドトラップの戦術理解	・ウイングのセンターリング技術 ・より高度なパス技術(スルーパス) ・マンツーマンディフェンスの戦術理解 ・密着マークを可能とする当たり強さ	・自分の本業とするポジション以外の役割もできるオールラウンドプレーヤーとしての資質(フォワードの守備、バックスのシュート技術)	・フォワードには短時間でシュートまで持ち込めるスピードと突進力 ・ハーフやバックスには正確に前線へ送ることのできるロングパス技術
前システムからの以降理由		・オフサイドルールの緩和により、ロングキックが有効になってきたことと、ドリブル技術の向上によって、それに対抗する守備の人数が足りなくなったため	・ロングパス戦法の進歩により守備の手薄なところを突かれてきたので、それまでのバックスでは守備が行き届かなくなってきたため	・オフサイドルールが改訂されたことにより攻撃側が有利になり、さらに攻撃戦術が向上してきたので2人のバックスでは防衛しきれなくなってきたため	・センターフォワードに強力な選手が出てきたために、センターバックが1対1で抜かれると即失点につながってしまうため	・当時、イタリアで強力な攻撃陣を擁することのできなかった下位のクラブチームが、限られた選手で守りを固めながら上位のチームに対抗するために考案された

年代	1930年頃~1950年頃	1958年頃	1960年頃	1982年頃~現在	1982年頃~現在
オフサイドルール	2人制オフサイド	2人制オフサイド	2人制オフサイド	2人制オフサイド	2人制オフサイド
システム	M・Mシステム 	4-2-4システム 	4-3-3システム 	4-4-2システム 	3-5-2システム 
攻撃戦術	・フォワードの配置を変え、ポジションチェンジを図ることで相手の守備を混乱させる ・フリースペースを活用したハーフの2列目からの飛び出し	・前線に4人にしたことによる積極的なポジションチェンジの実行 ・リンクマン2人による攻守両面での大きな働き(攻撃時には6人攻撃、守備時には6人守備を可能にした)	・相手の攻め上がりを狙った速攻 ・ウイングによるサイド攻撃 ・中盤からのミドルシュート ・後方からの攻め上がり(オーバーラップ)	・フォワードを減らしたことによってできた前線の大きなフリースペースを、ハーフやサイドバックが活用する	・あらかじめ中盤の高い位置にサイドハーフを配置して、そこからサイド攻撃を仕掛けた
守備戦術		・バックス4人によるゾーンディフェンスの誕生(カバーリングの間隔を狭くし、守備を強固なものにする)と同時に、体力の消耗を減らした)	・フォワードによる相手の攻撃を遅らせる守備(ディレイ) ・中盤でのゾーンディフェンスによる守備網(ゾーンプレス) ・最終ラインはチームによって異なる(ラインorスリーパー)	・フォーバックによるゾーンディフェンス	・スリーバックによるマンツーマンディフェンス ・ハーフ5人による数的優位の守備(ダブルボランチによるサイド、センターのカバーリング)
必要な個人技術	・意図的にフリースペースを作り出す動き	・狭いスペースでも簡単にボールを奪われることのないような高いボールコントロール技術 ・バックスにはカバーリングを素早くできるスピード	・ゾーンプレスを1試合続けることのできる体力と走力 ・ウイングにはサイドを突破することのできるスピードとセンターリング技術	・有効なスペースを作り出すことのできる動き ・サイドバックのセンターリング技術	・サイドハーフにはタッチライン沿いを往復し続けることのできる体力
前システムからの以降理由	・個人技術のみによる1対1の勝負では、W・Mシステムのマンツーマンディフェンスを崩すのは困難になってきたため	・厳しいポジションチェンジと鋭いパスワークにマンツーマンディフェンスでは対抗しきれなくなってきたことと、厳しい肉體労働を好まず、自由奔放なプレーを得意とするラテン気質の国民性が合わさったため	・守備の強さはそのままにして、スリーパーシステムによってもたらされた攻撃力の低下を解決するため ・サッカーの展開がベナルティエリア付近から中盤の攻防へと移行してきたため、ハーフの人数を増やした	・フォーバックに対して従来のスリーバックではフリーの選手が出てこなくなってしまう結果、前線にフリーなスペースを作ろうとする発想が生まれた	・ツートップに対して4人のバックスでは多いのではという考えが生まれたため ・ウイングの削減によって弱くなっていたサイド攻撃を強化するため

開を組み立てる役割を担い、フォワードであればその大きな役割は、ゴールを狙い得点を奪うことである。チームのシステムにより、ポジションはさらに細分化されるものであるが、ポジションが細分化されるほど、プレーヤーが認識しなければならない役割はより具体的になり、特化されていく。ゲームの展開を円滑にし、攻撃あるいは防御をより効果的に行うために、個々のプレーヤーの一人ひとりが自分の役割を認識し、その役割に応じた動きを選択・実施していく。つまり、サッカーにおいては、「フリースペース」の認識が重要な内容として存在しているが、これのみによってゲームが展開しているわけではなく、そこにはプレーヤー自身がチームの作戦や戦術、システムによる自分の役割の認識や、味方プレーヤーとの相互の役割分担の把握も含まれるのである。サッカーにおけるプレーヤーは、自分の役割を認識し、味方プレーヤーとの役割分担を認識した上で、実際のプレーの際には「フリースペース」を認識しているのである。

以上のことから、本研究で考察するサッカーにおける技術的特質は、「システムにおける自分の役割の認識と、フィールド上において相手からプレッシャーを受けず自由にプレーすることのできる『フリースペース』の奪い合い」にあると考えた。

3. サッカーにおける技術・戦術構造

ここでは、指導の対象となるサッカーの技術・戦術構造について明らかにする。日本サッカー協会をはじめとするさまざまな先行研究²⁾³⁾⁵⁾¹⁰⁾¹⁴⁾を参考にし、筆者独自の技術・戦術構造を構成した(図1)。サッカーの技術・戦術構造について先行研究を検討した結果、その問題点として大きく次の3点が挙げられた。1点目は、サッカーにおける「個別技術」と「集団戦術」の相互関係について明確に説明されていないという点である^{註)}。サッカーの技術・戦術についての個々の説明という点では、各指導書とも詳細な説明がされていた。しかし、それらは並列的に独立して説明されているにすぎず、各技術・戦術がお互いにどのように関連しているかという説明が不足していた^{註)}。2点目は、サッカーの技術・戦術について、客観的に捉えることができるように体系化されていない点である。前述したとおり、先行研究を検討した結果、サッカーにおける「個別技術」と「集団戦術」については詳細に記述されていた^{註)}。しかし、それらは個々に説明されているにすぎず、「個別技術」と「集団戦術」が実際のサッカーの試合においてどのように関連しているのかということが明確にされていないという点が問題であった^{註)}。3点目は、サッカーの防御に関する技術・戦術構造が明確に捉えられていないという点である。各指導書で位置づけられているサッカーの技術・戦術については、明確に捉えられており、学習者が理解しやすいものとなっているが、これらは攻撃に関する部分のみの説明にとどまっており、防御に関する技術・戦術については、明確に位置づけられていなかった^{註)}。サッカーという競技は、攻撃のみならず、防御に関する技術・戦術もあいまって展開されるものであるため、サッカーにおける防御構造についても体系化する必要がある。

以上、先行研究を検討して明らかになった問題点を参考にし、本研究において筆者独自のサ

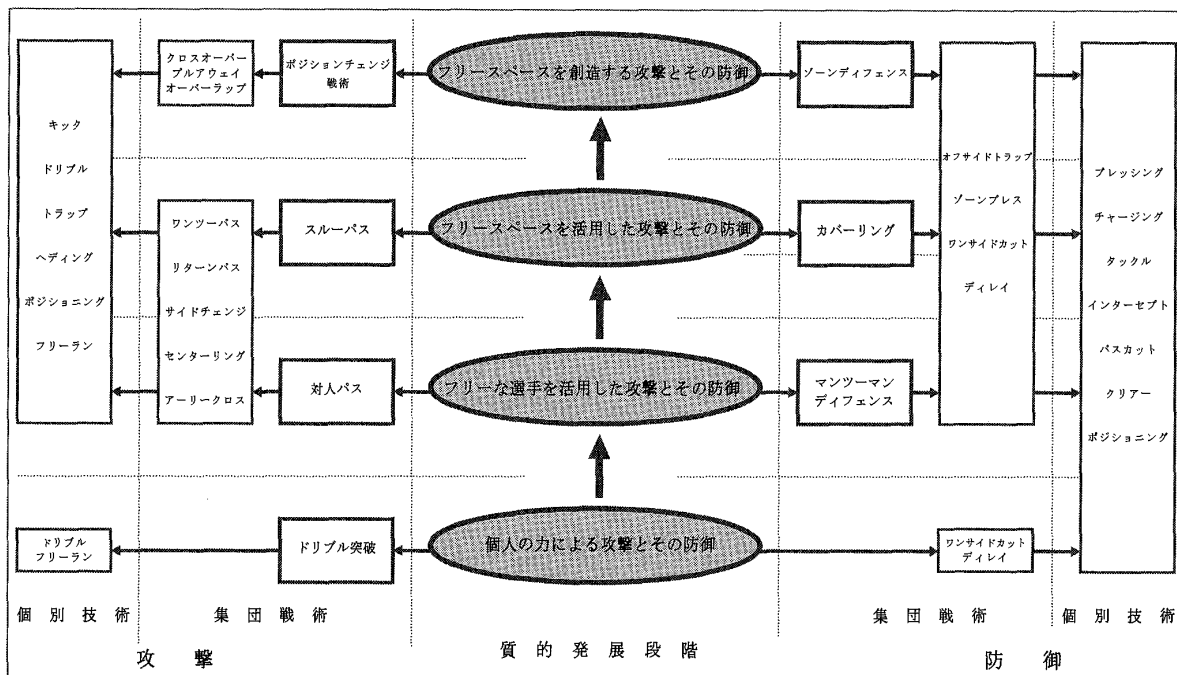


図1 サッカーにおける技術・戦術構造 (伊藤、2006)

サッカーにおける技術・戦術構造を構成、体系化した。

これについて、サッカーの技術・戦術構造の質的发展段階として、「個人の力による攻撃とその防御」、「フリーな選手を活用した攻撃とその防御」、「フリースペースを活用した攻撃とその防御」、「フリースペースを創造する攻撃とその防御」の4段階を位置づけた。そして、各段階における攻撃と防御の「集団戦術」と「個別技術」を位置づけた。

攻撃においては、まず、「個人の力による攻撃」によって攻撃を展開する。「個人の力による攻撃」とは主にドリブルによる攻撃によるものであり、この戦術を「ドリブル突破」と捉える。「ドリブル突破」とはドリブルのみによって相手守備網を突破していく戦術であり、パスによる他のプレーヤーとのボールの交換は見られない。この「ドリブル突破」による攻撃が展開されると、防御側はこれに対してドリブルに対する防御を行う。これは、防御の最も基本的な個別技術によるもので、「ワンサイドカット」や「ディレイ」によって「ドリブル突破」をされないようにし、単純にボール保持者に対してボールの奪取を試みるものである。

「ドリブル突破」による攻撃展開が難しくなると、攻撃側は次の段階として、フィールド上において相手からマークされていない「フリーな選手」へのパスを試みる。これが「フリーな選手を活用した攻撃」である。「フリーな選手を活用した攻撃」とは、攻撃側が守備側に対して数的優位を保っている場合に、相手ディフェンダーにマークされていない「フリーな選手」へと確実にボールをつなぐことによって、攻撃の展開を図るものである。ここにおける戦術としては「対人パス」を位置づけた。「対人パス」とはドリブルではなくパスによってボールを動かすことであり、パスの出し手となるプレーヤーと受け手となるプレーヤーによって単純にボールの交換を行うことである。この「対人パス」によって「フリーな選手を活用した攻撃」が展開されると、防御側は数的に不利な状況を解決するために、ボール保持者だけでなくパスの

受け手となる他のプレーヤーに対してもマークを行うようになる。つまり、「対人パス」に対する防御として「マンツーマンディフェンス」が行われ、「フリーな選手の活用に対する防御」が展開される。「マンツーマンディフェンス」とは、相手プレーヤー1人に対して味方防御プレーヤー1人が直接マークすることであり、これによってボール保持者のみでなく、ボール非保持者に対しても防御を行うのである。

そして、この「マンツーマンディフェンス」によって「フリーな選手を活用した攻撃」に対する防御が厳しくなると、攻撃側は防御側に対して、数的に同数かまたは不利な状況になってしまい、数的優位な状況を作れなくなる。パスの受け手に相手ディフェンダーのマークが付いている状態でパスの交換を行っても、効果的な攻撃の展開を図ることはできない。このために、攻撃側は次の段階として、「マンツーマンディフェンス」では対応しきれないような場所へのパスを試みる。これが「フリーなスペースを活用した攻撃」である。「フリーなスペースを活用した攻撃」とは、防御側に対して数的優位が作れない場合に、相手ディフェンダーの背後にあるスペースへとパスを出し、そこでパスを受け取ることによってディフェンダーのマークを突破し、さらなる攻撃の展開を図るものである。そして、ここにおける戦術として「スルーパス」を位置づけた。「スルーパス」とは相手ディフェンダー2人以上の間を抜いて通すパスや、相手ディフェンダーの背後を狙って通すパスのことであり、これによって、数的不利の状況においても、攻撃の展開を図ることができるようになる。この「スルーパス」によって「フリーなスペースを活用した攻撃」が展開されると、防御側は攻撃側の選手そのものだけでなく、自分達の背後にあるスペースに対しても防御を行わなければならない、そのために周りのディフェンダーによるフォローが必要不可欠となる。このため「スルーパス」に対する防御として、「カバーリング」が行なわれ、これによって「フリースペースの活用に対する防御」が展開される。この「カバーリング」とは、味方のディフェンダーが相手攻撃陣に突破された場合に、他のディフェンダーがそのサポートをしにいくという戦術であり、これによって防御側は、攻撃側が狙うディフェンダーの背後のスペースに対しても防御を行うことが可能になる。

さらに、この「カバーリング」によって、フィールド上に存在するスペースに対する防御が厳しくなり「フリースペースを活用した攻撃」が困難になると、攻撃側は次に、自分たちの動きによって能動的にスペースを創り出し、より効果的な攻撃の展開を試みる。これが「フリースペースを創造する攻撃」である。これは、フィールド上にあらかじめ存在するスペース（相手ディフェンダーの背後や、サイドライン際など）を活用して攻撃を展開するのではなく、攻撃側の自発的・能動的な動きによって自らスペースを作り出し、それを活用して攻撃を展開することである。フィールド上にあらかじめ存在するスペースというものは、防御側にとっても活用されることを予測しやすいスペースであるため、攻撃の展開が読まれ、防御側の「カバーリング」によって、攻撃が失敗してしまう可能性がある。このため、攻撃側は自分たちの自発的・能動的な動きによって、防御側が予測できないスペースを創り出し、攻撃を仕掛けるのである。そして、このための戦術としては「ポジションチェンジ戦術」を位置づけた。「ポジショ

ンチェンジ戦術」とは、攻撃側のプレーヤー同士がお互いのポジションを入れ替わるような動きをすることであり、これによって相手ディフェンダーのマークを混乱させ、活用できるスペースを自ら作り出そうとするものである。この「ポジションチェンジ戦術」によって「フリースペースを創造する攻撃」が展開されると、攻撃側が意図する場所やタイミングでフリーなスペースが生まれてくるようになってきたため、それまでの「マンツーマンディフェンス」や「カバーリング」による防御では対応しきれなくなる。そのため、これに対する防御として「ゾーンディフェンス」が行われ、「フリースペースを消去する防御」が展開されるようになる。「ゾーンディフェンス」とは、特定の選手をマークするのではなく、自分の担当地域を定め、その場所に侵入してくるボール保持者やその他の相手プレーヤーに対してマークをすることである。これによって防御側は、自分の担当する防御地域を明確に認識することができるため、攻撃側が「ポジションチェンジ戦術」によってめまぐるしくポジションを入れ替えたとしても、選手の動きに惑わされることなく防御の体制を保つことができるのである。

そして、この図に見られる階層構造は、サッカーにおける戦術の階層構造を表しているものである。現在のところの最高位に位置する攻撃で、日本をはじめ、世界中のトッププロのチームにおいて行なわれているものは、「フリースペースを創造する攻撃」を目的とした攻撃である。防御戦術の発展によって、活用できるスペースが極めて小さくなっている現在のサッカーにおいては、攻撃側は常に流動的に動き回り、相手ゴール付近でめまぐるしくポジションチェンジを繰り返すことによってスペースを創り出し、そのスペースを活用することによって、相手ディフェンダーに防御されないように攻撃を仕掛けていくのである。現在のサッカーにおいては、相手のゴール付近でこの「ポジションチェンジ戦術」が頻繁に行なわれ、フォワードだけでなく、ミッドフィルダーや、時にはディフェンダーも攻撃に参加して、相手ディフェンダーのマークを混乱させ、得点を狙っているのである。また、これに対して現在の最高位に位置する防御戦術は、「フリースペースを消去する防御」である。これは、攻撃側のポジションチェンジ戦術によって創り出されるスペースを消去することで、相手の攻撃を防御することを目的としており、そのために「ゾーンディフェンス」が行なわれる。

現在のサッカーは、攻撃側の「フリースペースを創造する攻撃」と防御側の「フリースペースを消去する防御」による攻防によって試合が展開されており、そのための大きな戦術として、攻撃側は「ポジションチェンジ戦術」、防御側は「ゾンプレス」を行なっていると考えることができる。

4. 指導理論

(1) 教育目標

教育目標については、「真理性の基準から見て正当なものであると同時に、授業実践によってその善し悪しが検証できるようなものとして設定されなければならない」¹⁷⁾とする高村の理論に依拠して、以下に論述する。初心者を対象としたサッカーの指導における教育目標について

は、「ゲームにおけるポジションや役割を認識し、分散隊形によってフリースペースを創造する攻撃とその防御によるゲームができること」と位置づけた。筆者は、本研究において明らかにしたサッカーの技術・戦術構造（図1）の中で、攻撃の目的を「個人の力による攻撃」、「フリーな選手を活用した攻撃」、「フリースペースを活用した攻撃」、「フリースペースを創造する攻撃」の4つに分類した。この中で、「個人の力による攻撃」において実施される「ドリブル突破」を目標とした場合、実際のゲームにおいて複数のディフェンダーに防御された場合に、それを突破することが困難であるため、攻撃の展開を発展させていくことができないと考える。

また、「フリーな選手を活用した攻撃」を目標とした場合には、相手ディフェンダーにマークされていないフリーな選手へボールを送ることを認識することができるようになるため、ドリブルによる攻撃の展開が行き詰った際にパスによって攻撃を発展させていくことを認識することができるが、防御側が「マンツーマンディフェンス」を行った場合、攻撃側はフリーな選手を活用することができなくなる。実際のサッカーでは、自チームと相手チームの選手の人数は同数であるため、相手ゴール付近において攻撃側が防御側に対して数的優位な状況を保つことは困難である。このため、「フリーな選手を活用した攻撃」での攻撃が行き詰ったときに、それ以降の攻撃の展開を発展させていくことができない。

さらに、「フリースペースを活用した攻撃」を目標とした場合には、攻撃側と防御側の人数が同数の場合における攻撃の展開方法を学習することができるようになるが、この「フリースペースを活用した攻撃」は現在のサッカーにおける最高の技術・戦術ではないため、学習者に現代サッカーの本当の面白さを実感させることができないと考える。

したがって、教育目標における攻撃の際の目的については、「フリースペースを創造する攻撃」が最も適切であると考え、教育目標に位置づけた。ここでは、学習者が習得すべき攻撃戦術として「ポジションチェンジ戦術」を位置づけ、自分達の動きによって、意図的に「フリースペース」を創り出すということを目指とした。「ポジションチェンジ戦術」は、現在のサッカーにおける高度な戦術であるため、これを習得させることにより、学習者に現代サッカーの本当の面白さを実感させることができると考える。つまり、サッカーの初心者である学習者に対し、教育目標や教育内容を下位に位置づけるのではなく、限られた授業時数の中でも、可能な限り質の高い技術・戦術を教えるべきであると考え。

（2）教育内容

教育内容については、「現代科学の一般的・基本的概念や法則のなかから、授業過程のなかで、すべての生徒に教えることが可能であるという検証を経たもののみによって構成される」¹⁷⁾という高村の考えに依拠して、以下に論述する。筆者が体系化したサッカーの技術・戦術構造（図1）に基づき、サッカーの初心者に指導すべき教育内容の構造を、「1.個人の力による攻撃とその防御」、「2.フリーな選手を活用した攻撃とその防御」、「3.フリースペースを活用した攻撃とその防御」、「4.フリースペースを創造する攻撃とその防御」の4段階に位置づけた。そして、

それぞれの段階において学習者が認識・習得すべき個別技術と集団戦術を位置づけた（図2）。

まず、攻撃に関する基本的な攻撃方法とそれに対する防御方法を習得するために、最初の教育内容として「1.個人の力による攻撃とその防御」の段階を位置づけた。ここでは、基本的な攻撃の展開方法として、自分でボールを運ぶということを習得するために、攻撃に関する集団戦術として「ドリブル突破」を位置づけ、個別技術として自分でボールを運ぶ技術である「ドリブル」を位置づけた。また、この「ドリブル突破」による攻撃に対する個別技術として「基本的なポジショニング」を位置づけ、攻撃側のシュートを防ぐためのゴールキーパーの技術として「キャッチング」を位置づけた。次の段階としては、「2.フリーな選手を活用した攻撃とその防御」を位置づけた。ここでは、「フリーな選手」へパスを出して攻撃を展開するということを習得するために、攻撃に関する集団戦術として「対人パス」を位置づけ、個別技術として「インサイドキック」、「インサイドトラップ」、「ポジショニング」を位置づけた。また、防御に関しては、「対人パス」による攻撃に対抗する戦術として、「マンツーマンディフェンス」を位置づけ、個別技術として「インターセプト」、「パスカット」、「クリアー」を位置づけた。さらに、「3.フリースペースを活用した攻撃とその防御」の段階においては、防御側の「マンツーマンディフェンス」を打ち破るための攻撃戦術として、「フリースペース」へパスを出すための「スルーパス」を位置づけた。そして、攻撃の個別技術として「インステップキック」と「フリー

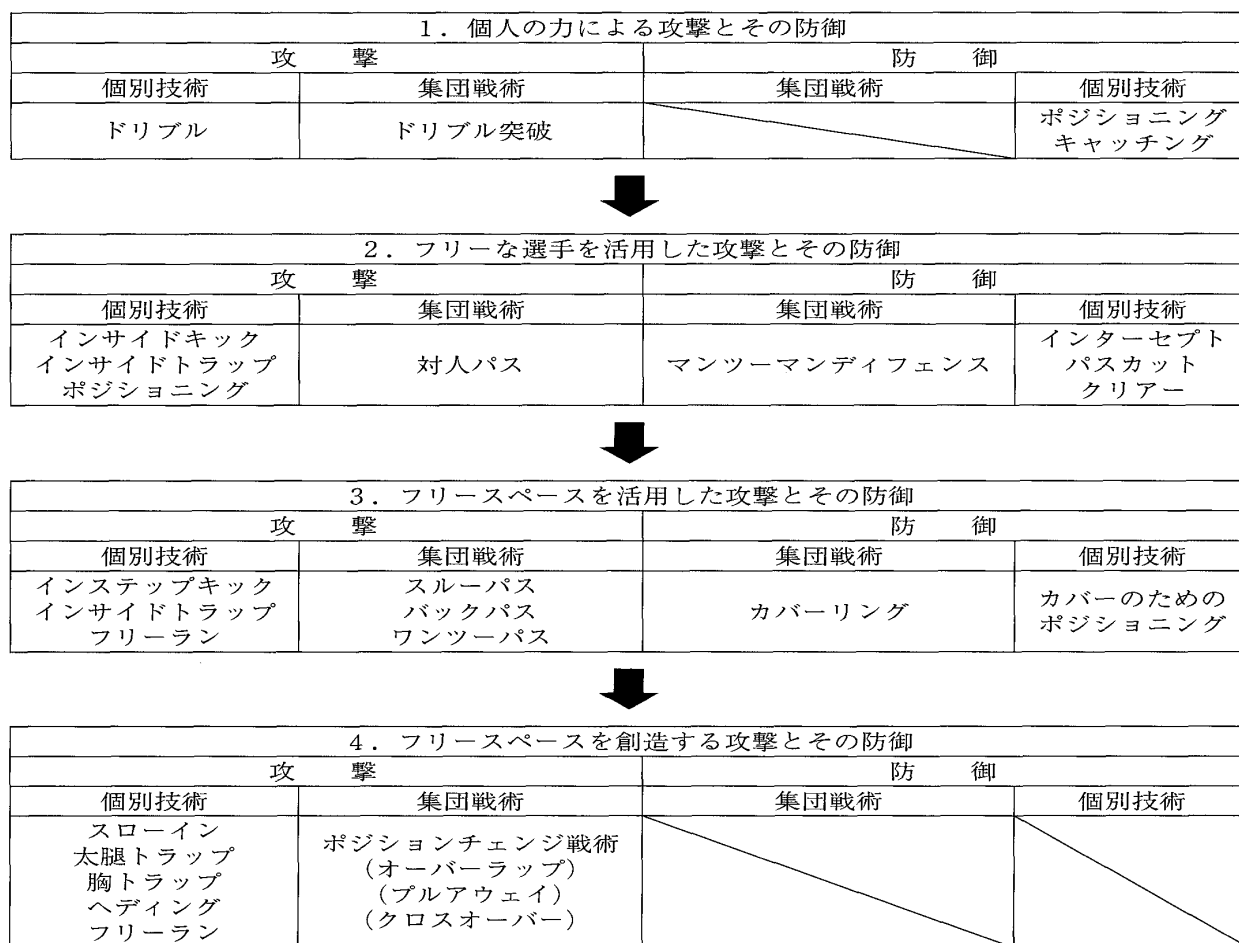


図2 サッカーの初心者に対する教育内容の構造（伊藤、2006）

ラン」を位置づけた。また、防御に関しては、「スルーパス」に対抗するための戦術として、「カバーリング」を位置づけ、個別技術として「カバーのためのポジショニング」を位置づけた。

そして、「4. フリースペースを創造する攻撃とその防御」の段階においては、防御側の「カバーリング」を打ち破るための攻撃戦術として、自発的に「フリースペース」を創り出す「ポジションチェンジ戦術」を位置づけた。これについては、具体的に「オーバーラップ」、「プリアウェイ」、「クロスオーバー」の3つの戦術を位置づけ、これらを実践するために必要な個別技術として「フリーラン」を位置づけた。

さらに、この段階では正規のサッカーのルールによってゲームを実施するために、攻撃の個別技術として「スローイン」を位置づけ、この「スローイン」によって送られてくる浮き球のボールをコントロールするために、「太腿トラップ」、「胸トラップ」、「ヘディング」の個別技術についても位置づけた。

(3) 教材の順序構造

教材については、高村の教授理論に基づいて竹田が提唱した「教育内容を学習者に確実に認識・習得させるための具体的な学習方法や順序内容・示範方法・回数・隊形などが構成される」¹⁸⁾という論述に依拠する。ここでは、前述した教育内容を学習者が確実に習得するための具体的な教材の順序構造を構成した(表2)。

まず、「1-1. インサイドキックによるパス練習」において、基本的なボールコントロール技術である「インサイドキック」技術と「インサイドトラップ」技術を学習する。次に、「1-2. ドリブルからのパス練習」において「ドリブル」技術を学習し、「ドリブル」をしながら「インサイドキック」を行うことができるようにする。そして、「1-3. ドリブルからのシュート練習」において、攻撃側と防御側に分かれ、「ドリブル」のみでディフェンスを突破する「ドリブル突破」を学習する。ここで攻撃側は、ディフェンスをかわしてゴールへシュートすることを学習する。また、防御側に関しては、「ドリブル突破」に対して抜かれないようにするための「基本的なポジショニング」技術と、ボール保持者がボールコントロールをミスした場合にボールを奪う「インターセプト」技術を学習する。さらに、これからゲームによって攻防の展開を学習していくため、ここでゴールキーパーの「キャッチング」技術を学習する。これにより、シュートに対する最終的な防御の方法を学習する。

「ドリブル突破」による攻撃の展開を学習したら、次に、「2-1. 2対1によるパス練習」によって、味方とのパス交換によってボールを運ぶ方法を学習する。これにより、「ドリブル突破」による攻撃が困難な場合において、味方にボールを渡して攻撃を展開する「対人パス」戦術を学習する。ここでは、ディフェンダーにボールを奪われない空間「フリースペース」と、ディフェンダーの防御範囲内である「デッドスペース」を認識する。ボール保持者は、「フリースペース」上に位置する「フリーな選手」を認識してパスを出すことを学習する。そして、ボール非保持者は「フリースペース」でパスを受け取るための「ポジショニング」技術を学習す

表2 教材の順序構造（伊藤、2006）

1. 個人の力による攻撃とその防御	学習者の認識内容	学習する集団戦術
1-1. インサイドキック練習	・インサイドキック技術 ・インサイドトラップ技術	
1-2. ドリブルからのパス練習	・ドリブル技術 ・ドリブルからのインサイドキック技術	
1-3. ドリブルからのシュート練習	・ドリブルによってディフェンダーをかかわす ・ドリブルによって抜かれないような基本的なポジショニング技術 ・ディフェンダーによるインターセプト技術とクリアー技術 ・ゴールキーパーのキャッチング技術	・ドリブル突破



2. フリーな選手を活用した攻撃とその防御	学習者の認識内容	学習する集団戦術
2-1. 2対1によるパス練習	・「フリースペース」と「デッドスペース」の認識 ・「フリースペース」へパスを出す ・「フリースペース」でパスを受け取るためのポジショニング技術 ・ディフェンダーによるパスカット技術	・対人パス戦術
2-2. 2対1練習（防御制限あり）	・2対1による攻防の展開	
2-3. 2対1のハーフコートゲーム（防御制限あり）		
2-4. 2対1練習（防御制限なし）	・より素早い判断が要求される2対1の攻防	
2-5. 2対1によるハーフコートゲーム（防御制限あり）	・積極的なディフェンス	
2-6. 4対4のミニゲーム	・4対4による攻防の展開 ・攻防の切り替え	



3. フリースペースを活用した攻撃とその防御	学習者の認識内容	学習する集団戦術
3-1. インステップキックによるパス練習	・インステップキック技術 ・インサイドトラップ技術	
3-2. 2対2によるスルーパス練習（防御制限あり）	・ディフェンダーの背後にある「フリースペース」の認識 ・「フリースペース」へのスルーパス技術 ・ディフェンダーの背後にある「フリースペース」へのフリーラン技術 ・オフサイドルールの認識	
3-3. 2対2練習（防御制限あり）	・2対2による攻防の展開	・スルーパス戦術 ・バックパス戦術 ・ワンツーパス戦術 ・マンツーマンディフェンス戦術 ・カバーリング戦術
3-4. 2対2によるスルーパス練習（防御制限なし）	・攻撃のやり直し ・カバーリングを行うためのポジショニング技術 ・オフサイドルールの認識	
3-5. 2対2練習（防御制限なし）	・2対2による攻防の展開 ・積極的なディフェンス	
3-6. 2対2のハーフコートゲーム（防御制限なし）	・より素早い判断が要求される2対2の攻防 ・積極的なディフェンス	
3-7. 5対5のミニゲーム	・5対5による攻防の展開 ・攻防の切り替え	



4. フリースペースを創造する攻撃とその防御	学習者の認識内容	学習する集団戦術
4-1. スローインからのバーストラップ練習	・スローイン技術 ・太腿トラップ ・胸トラップ ・ヘディング	
4-2. 3対2によるオーバーラップ練習	・「フリースペース」に向かって後方から走り込むフリーラン技術 ・オフサイドルールの認識	
4-3. 3対2練習	・3対2による攻防の展開	・オーバーラップ戦術
4-4. 5対5のミニゲーム	・5対5による攻防の展開 ・攻防の切り替え	・ポジジョンチェンジ戦術
4-5. 3対3によるポジジョンチェンジ練習	・「フリースペース」を創り出すためのフリーラン技術 （ブルアウェイの動き） （クロスオーバーの動き） ・オフサイドルールの認識	
4-6. 3対3練習	・3対3による攻防の展開	
4-7. 7対7のまとめのゲーム	これまでに学習した技術・戦術を活用して7対7の攻防を展開する	

る。また、防御に関しては、パスの交換に対してディフェンスを行う「パスカット」と「クリアー」を学習する。

次に、「対人パス」による攻撃の展開方法を学習したら、「2-2. 2対1練習（防御制限あり）」と「2-3. 2対1によるハーフコートゲーム（防御制限あり）」によって攻防を展開する。攻撃側は「対人パス」によって攻撃を行い、ゴールヘシュートすることを目指し、防御側は攻撃側からボールを奪うことを目指す。ここでは、コート上にディフェンダーの移動範囲を制限する「ディフェンスゾーン」を設定し、初心者である学習者が時間的・空間的に余裕を持って攻撃を展開できるようにする。

2対1による攻防の展開を学習し、数的優位な状況を活かした攻撃を学習したら、次に「ディフェンスゾーン」を撤廃した「2-4. 2対1練習（防御制限なし）」と「2-5. 2対1によるハーフコートゲーム（防御制限なし）」を実施する。これにより、攻撃側はディフェンダーから積極的なプレッシャーを受けることになり、より素早い判断が必要となる状況で「対人パス」による攻撃を学習する。また、防御側はより積極的なディフェンスを展開し、ボールを奪うことを目指す。そして、これまでの教材のまとめとして「2-6. 4対4のミニゲーム」を位置づける。攻撃側はこれまでに学習した「ドリブル突破」や「対人パス」によってゴールを決めることを目指す、防御側は「基本的なポジショニング」によって「ドリブル」で抜かれないように注意し、「インターセプト」や「パスカット」、「クリアー」によって相手の攻撃を防ぐ。さらに、ボールの奪い合いによって攻防が切り替わることも学習する。

「対人パス」による攻撃の展開と、これに対する防御を学習したら、次に、「3-1. インステップキックによるパス練習」において、「インステップキック」技術を学習する。これにより、「インサイドキック」よりも勢いの強いボールを蹴ることができる技術を学習し、より遠い場所へパスを出し、さらに勢いの強いシュートを打てるようにする。「インステップキック」を学習したら、「3-2. 2対2によるスルーパス練習（防御制限あり）」によって、ディフェンダーの背後へとパスを出して攻撃を展開する方法を学習する。ここではまず、攻撃側と防御側の人数を同数とすることで、攻撃側1人に対して防御側も必ず1人が対応する「マンツーマンディフェンス」戦術について認識する。そして攻撃側は、この「マンツーマンディフェンス」戦術によって「対人パス」による攻撃が難しくなってきた場合における「スルーパス」戦術を学習する。ボール保持者は、直接味方にパスを出すのではなく、ディフェンダーの背後にある「フリースペース」を認識し、そこへパスを出すことを学習する。ボール非保持者は、「フリースペース」へ走り込み、パスを受け取るための「フリーラン」の技術を学習する。さらに、攻撃の際にディフェンダーの背後でパスの交換を行ってはいけないという「オフサイドルール」についても認識する。この教材では、新しい攻撃戦術である「スルーパス」の方法を確実に認識・習得するため、積極的なディフェンスは行わず、「スルーパス」のパターン練習によって動きや認識内容を確認する。

そして、「スルーパス」戦術について学習したら、次に「3-3. 2対2練習（防御制限あ

り)」において実際のディフェンダーと対峙する中で攻防を展開する。攻撃側は「スルーパス」による攻撃を展開してゴールを目指し、防御側は「マンツーマンディフェンス」によって攻撃側からボールを奪うことを目指す。ここでは、コート上に「ディフェンスゾーン」を設定してディフェンダーの移動範囲を制限する。これにより、攻撃側は新しく学習した「スルーパス」による攻撃を、余裕を持って展開できるようにする。

「スルーパス」による攻撃を学習したら、「3-4. 2対2によるハーフコートゲーム（防御制限なし）」を実施する。ここでは、「ディフェンスゾーン」を撤廃し、ディフェンダーが攻撃側に対して自由にディフェンスを行えるようにする。これにより、防御側は新たな防御戦術として、味方が抜かれた際に近くのプレーヤーがサポートしに行く「カバーリング」戦術を理解し、そのために必要な「カバーのためのポジショニング」技術を学習する。そして攻撃側は、ディフェンダーが積極的にプレッシャーをかけてくることによって、「スルーパス」を行うことが困難になってくるため、「カバーリング」戦術を打ち破るために、「スルーパス」戦術のみでなく「バックパス」戦術や「ワンツープス」戦術によって攻撃を展開する方法を学習する。この教材においても、新しい攻撃戦術である「バックパス」や「ワンツープス」の方法を確実に認識・習得するため、攻撃のパターン練習という形で動き方や認識内容の確認を行う。したがって、防御側については積極的なディフェンスは行わず、「カバーリング」を展開するための「ポジショニング」技術についての確認のみを行う。

「スルーパス」に加えて「バックパス」や「ワンツープス」による攻撃の展開を学習したら、「3-5. 2対2練習（防御制限なし）」によって攻防の展開を学習する。そして、ここまでの教材のまとめとして「3-6. 4対4のミニゲーム」を実施する。攻撃側はこれまでに学習した「ドリブル突破」や「対人パス」に加えて「スルーパス」、「バックパス」、「ワンツープス」によって攻撃を展開し、防御側は「マンツーマンディフェンス」と「カバーリング」によって防御を展開する。

「4-1. スローインからのパストラップ」によって、「スローイン」技術を学習する。そして、この「スローイン」によって送られてくる浮き球のボールをコントロールするための技術として「太腿トラップ」、「胸トラップ」、「ヘディング」を学習する。そして、「スローイン」を学習したら、「4-2. 3対2によるオーバーラップ練習」によってディフェンダーが後方から攻撃に参加する「オーバーラップ」について学習する。ここでは、ディフェンダーを2名配置するが、積極的なディフェンスを行わず、「オーバーラップ」を行うための動き方について確認する攻撃のパターン練習を展開する。ディフェンダーの動きとして、前方の「フリースペース」へと向けて後方から攻め上がり、パスを受け取る「フリーラン」の技術について学習する。同時に、ディフェンダーよりも背後でパスを受け取ってはいけないという「オフサイドルール」についても認識する。この教材においては、新しい攻撃戦術である「スルーパス」の方法を確実に認識・習得するため、積極的なディフェンスは行わず、「スルーパス」のパターン練習によって動きや認識内容を確認する。

そして、「オーバーラップ」による攻撃の方法を学習したら、「4-3.3対2練習」によって実際に攻撃側と防御側によって攻防を展開する。さらに、「3対2練習」による攻防の展開を学習したら、ここまでの教材のまとめとして「4-4.5対5によるミニゲーム」を実施する。攻撃側は「ドリブル突破」、「対人パス」、「スルーパス」、「バックパス」、「ワンツープス」の戦術に加えて、「オーバーラップ」戦術によって攻撃を展開する。また防御側は、「マンツーマンディフェンス」戦術と「カバーリング戦術」によって防御を展開する。

「オーバーラップ」戦術による攻撃の展開を学習したら、次に「4-5.3対3によるポジションチェンジ練習」によって、前方に「オーバーラップ」を行うための「フリースペース」が無い場合における「ポジションチェンジ戦術」を学習する。ボール非保持者は、自らの動き出しによって「フリースペース」を創り出すということを認識し、具体的な方法として「クロスオーバー」と「プリアウェイ」の動きを学習する。この教材においても、新しい攻撃戦術である「ポジションチェンジ戦術」を確実に認識・習得するため、ディフェンダーによる積極的なディフェンスは行わず、「ポジションチェンジ戦術」による攻撃のパターン練習を実施して動き方や認識内容を確認する。

次に、「4-6.3対3によるポジションチェンジ練習」において、実際のディフェンダーと対峙する中で攻防を展開する。攻撃側は「ポジションチェンジ戦術」による攻撃を展開してゴールを目指し、防御側は「マンツーマンディフェンス」や「カバーリング」によって攻撃側からボールを奪うことを目指す。

そして、これまでの教材の総まとめとして、「4-7.7対7によるまとめのゲーム」を実施する。ここでは、学習者がこれまでに学習してきた技術・戦術によって攻防を展開する。攻撃に関しては「対人パス」、「スルーパス」、「ドリブル突破」、「オーバーラップ」、「ポジションチェンジ戦術」によってゴールを目指し、防御に関しては「マンツーマンディフェンス」と「カバーリング」によって相手からボールを奪うことを目指す。

(4) 教授過程の方法

ここでは、実際に授業を展開するための「方法」を構成する。具体的には、「コート of 広さ」・「示範方法」・「練習回数」・「学習者のグループ化」・「教材における人数構成」を位置づけ、これらについて論述する。

①コート of 広さについて

コート of 広さに関しては、学習者が教育内容を習得するために適切な広さを設定する必要がある。コートが狭ければ、ボールがコート外に出ることによって練習が終了してしまうことが考えられる。さらに、学習者同士の距離が近すぎる場合には、個別技術を習得する際に、適切な動作を認識できなくなることも考えられる。このため、コート of 広さを設定する際には、狭くならないように留意しなければならない。しかし、教材によっては複数のコートを作る必要があるため、授業において必要となるコート of 数を確保できるよう考慮し、1つのコート of 広

さが過剰にならないように留意しなければならない。

②示範方法について

学習者に新たな教育内容を指導する場合には、まず具体的な示範を示し、その説明について十分に行う。そして、学習者に教育内容を客観的に認識させた後に、実際に練習を行っていく。この際には、その教材で学習すべき教育内容を学習者が認識できるように、一連の動きを最初から最後まで明確に示範し、途中で止めないようにする。

③練習回数について

「インサイドキックによるパス練習」に代表されるような、学習者が個別練習を行う際の回数については、技術の習得に必要と考える練習回数よりも2倍の回数を設定する必要がある。その理由は、技術レベルが未熟であることによって、ボールコントロールをミスしてしまったり、適切な動作で練習を行うことのできなかつた回数を補うためである。

④学習者のグループ化について

複数の人数で練習を行う際には、1回の練習ごとに学習者同士の組み合わせを変え、技術レベルに差がある者同士で練習を実施するようにする。その理由は、技術レベルの低いものは自分よりも高い技術レベルの学習者と一緒に練習をすることで、技術レベルの向上が期待できると考えられるためである。さらに、技術レベルの高い者は、自分よりも技術レベルの低い学習者と一緒に練習をすることにより、より正確なプレーを習得することができるためである。

⑤教材における人数構成について

「2対1練習」に代表されるような、一方的に攻撃の展開が行われる教材については、そのコートで練習を行うために必要な人数よりも多くの人数を待機させ、練習を実施する。

その理由は、1つの組が攻撃練習を終えて戻ってくる時間を利用して素早く他の組が練習を行うことによって、効率的に練習を実施することができるためである。

まとめと課題

以上、本論では先行研究を検討して「サッカーにおける技術・戦術構造」を体系化した上で、初心者を対象としたサッカーの指導理論として「教育目標」・「教育内容」・「教材の順序構造」・「教授過程の方法」について提示してきた。まず、教育目標に関しては、「ゲームにおけるポジションや役割を認識し、分散隊形によってフリースペースを創造する攻撃とその防御によるゲームができること」と設定した。次に、教育目標を達成するために習得しなければならない教育内容については、筆者が体系化したサッカーの技術・戦術構造に基づいて、「1. 個人の力による攻撃とその防御」、「2. フリーな選手を活用した攻撃とその防御」、「3. フリースペースを活用した攻撃とその防御」、「4. フリースペースを創造する攻撃とその防御」の4段階に分類し、それぞれの段階における個別技術と集団戦術を位置づけた。さらに、教育内容を学習者が確実に習得するための教材に関してだが、これについても前述したサッカーの技術・戦術構造に基

づいて位置づけた。その主要な教材については、「ドリブルからのシュート練習」、「2対1によるパス練習」、「2対2によるスルーパス練習」、「3対3によるポジションチェンジ練習」であり、まとめの教材として「7対7によるゲーム」を位置づけた。これらの教材を系統的に配列することによって、学習者がサッカーにおける技術・戦術を発展的に習得できるようにした。

今後は、これらの指導理論に基づいて実施した実験授業の結果を報告し、初心者を対象としたサッカーの指導方法を確立させていきたい。

参考・引用文献

- 1) チャールズ・ヒューズ著『サッカー勝利への技術・戦術』、大修館書店、1996年
- 2) FC東京著『攻撃サッカー』、池田書店、2001年
- 3) 学校体育研究同志会編『サッカーの指導』、ベースボールマガジン社、1975年
- 4) 池谷友良『上達する！サッカー』、ナツメ社、2005年
- 5) 伊佐野勝也「初心者に対するサッカー技術指導について」、北海道大学教育学部卒業論文、1999年
- 6) 伊藤烈「サッカーにおける初心者を対象とした教授プログラムについて」、北海道浅井学園大学卒業研究、2003年
- 7) 伊藤烈「サッカーにおける初心者を対象とした指導理論について」、北海道浅井学園大学大学院生涯学習学研究科修士論文、2003年
- 8) 加治淳二、『サッカー指導教本』、朱鳥社、2003年
- 9) 加藤久、『サッカー練習プログラム』、成美堂出版、1997年
- 10) 前田秀樹監修『サッカーの戦術&技術』、新星出版社、2003年
- 11) 松木安太郎『勝利の方程式 サッカーの戦術』、新星出版社、2003年
- 12) 水沼貴史『サッカー 攻めのスーパーテクニク』、実業乃日本社、2003年
- 13) 長池実『サッカー教室』、大修館書店、1973年
- 14) 日本サッカー協会発行、『サッカー指導教本・2002年度版』、2004年
- 12) 二宮寛・ベネスバイスバイラー『サッカーの戦術』、講談社、1980年
- 16) 下田哲郎『基本から戦術まで サッカー』、日東書院、2003年
- 17) 高村泰雄『物理教授法の研究』、北海道大学図書刊行会、1987年
- 18) 竹田唯史「生涯学習へ発展する体育授業の試み(2) -高村泰雄の教授理論に基づく科学的授業研究の方法論-」、『北海道浅井学園大学生涯学習研究所研究紀要』、第3号、2002年
- 19) 竹田唯史「初心者を対象としたスキー指導の教授プログラム」、『北海道大学大学院教育学研究科紀要』、第89号、2003年
- 20) 田中和久『サッカーの戦術』、不昧堂出版、1981年
- 21) 多和健雄他『サッカーのコーチング』、大修館書店、1974年
- 22) 山口隆文・齋藤登『サッカーの練習プログラム』、大修館書店、2000年