

ジュニア層を対象としたトップアスリート等による特別強化事業

報告書

主催 公益財団法人 兵庫県体育協会
主管 一般社団法人 兵庫県サッカー協会・技術委員会
場所 実技：播磨光都サッカー場 講義：かもめ（宿泊旅館）
日時 平成 29 年 8 月 1 日（火）13 時 30 分～15 時 00 分（実技 1）
17 時 45 分～19 時 00 分（講義）
8 月 2 日（水）9 時 30 分～12 時 00 分（実技 2）

講師 山本 昌邦 氏

略歴 沼津市出身。冷静な判断と鋭いタックルを武器に、それぞれの世代で代表選手として活躍。ヤマハ発動機株式会社サッカー部ではチームに貢献し、1982 年に日本サッカーリーグ 2 部優勝、1983 年天皇杯優勝。1987 年、29 歳で惜しまれながら現役を引退。その後指導者として、1987 年ワールドユースベスト 8、2002 年ワールドカップベスト 16 など、日本人指導者として国際大会で群を抜く豊富な実績を誇る。現在は NHK サッカー解説ほか、母校国士舘大学客員教授など、幅広く活躍。

実 技

対 象 1 日（火）兵庫県トレセン U14 の選手 22 名
2 日（水）兵庫県トレセン U13 の選手 28 名
参加者 1 日（火）兵庫県トレセン U14 コーチングスタッフ 6 名
2 日（水）兵庫県トレセン U13 コーチングスタッフ 6 名
内 容 挨拶 鈴木義章（兵庫県サッカー協会技術委員会指導者養成部長）
13:30-15:00 実技「世界と戦うために今、必要なこと」
15:30-16:20 移動
17:30-18:30 指導者講習会「世界のサッカーから見た日本の育成について」
19:00-20:00 県トレセン選手への講義「世界を目指す選手に大切なこと」



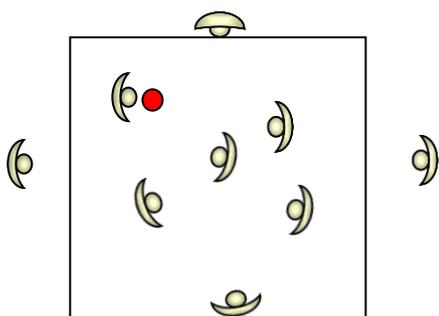
実技1 13:30-15:00

W-up ポゼッション (4対1)

- オーガナイズ
 - (ア) フルピッチ (ただしコンパクトに)
 - (イ) 発展: パスの交換の間にポジションチェンジ
- ルール
 - (ア) ワンタッチ
 - (イ) 守備はボールタッチで交代する
- コーチング・留意点
 - (ア) 自分からアクションを
 - ・マークを外す
 - (イ) コミュニケーション
 - ・パスするには、お互いを観る
 - (ウ) キックはできるがパスは出来ない
 - ・パスは相手の逆をつく
 - ・相手を引き付ける

TR1 パス&コントロール (9人1組):

- オーガナイズ
 - (ア) 27m×27m
 - (イ) 中に5人, 各辺に1人ずつ
- ルール
 - (ア) 中は2タッチか1タッチ, 外はドリブルイン
 - (イ) 名前を呼んでパス (頭のTR)
 - (ウ) 常にジョギング以上 (給水へ行かせるときも)
- コーチング・留意点
 - (ア) アクションをしてからパスを出す
 - ・いつマークを外すのか
 - (イ) 名前を呼べ
 - ・顔を観て、タイミングを合わせてパスを
 - (ウ) パス&ムーブ
 - ・止まらない
 - ・パスして動け、アクション

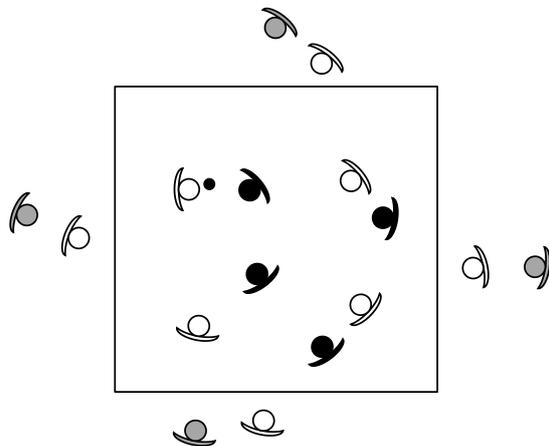


4. 発展

- (ア) 2チームで同時にパス&コン
 - ・1stコントロールを動かす
 - ・トラップをしてパワーを持った状態で
- (イ) スルー, フリック, オーバー
 - ・止めてから考えない
 - ・全員で動いて調和する。さぼらない。走り続ける。

TR2 ポゼッション (4対4+4S)

- オーガナイズ
 - (ア) 27m×27m
 - (イ) 4 (黒) が4+4S (白) からボールを奪取して攻守交代。グレーはその間守備なし



- コーチング・留意点
 - (ア) 強いアクションを
 - ・ボールを受ける前に
 - (イ) アイディアを持っているか
 - ・ボールがないところで頭を働かす
 - (ウ) 切り替えろ
 - ・攻守の切り替え。DFは集まったらいけ。全員で動け

Game 6対6+GK

- オーガナイズ
 - (ア) 40m×52.5m
- ルール
 - (ア) マンマーク。ドリブルからボールを奪えるのはマークしている相手からのみ
 - (イ) ドリブルは5秒間だけ
 - (ウ) インターセプトは誰でも可

- (エ) シュートはワンタッチのみ
- (オ) リスタートは攻撃権のあるチームの GK から

- ・仲間を追い越せ
- (ア) 守備の優先順位
 - ・インターセプト
 - ・ボールと相手を観ろ
- ・マークを外せ,
 - ① 常に前を意識しろ
- (イ) 1対1に責任を持つ。

3. コーチング・留意点

- (ア) 強いアクション
 - ・1対1でボールを運べ
- (ウ) パス&ゴー
 - ・長い距離を走ってサポートに

4. フリータッチで6対6+GKのゲーム

選手に対して (メッセージ)

今、自分たちがサッカーが出来ているのは誰のおかげかよく考えなさい。自分の失敗を人のせいにせず、努力を続けなさい。失敗を増やすことが成功を増やすことにつながる。みんなには可能性がある。

選手からの質問

Q：どうすれば日本一のプロサッカー選手になれるか？

A：どんな努力をしている？録画した自分の試合のプレーを観て、課題を分析しなさい。具体的な目標を作りなさい。例えば、レアルマドリードに入団するとか。

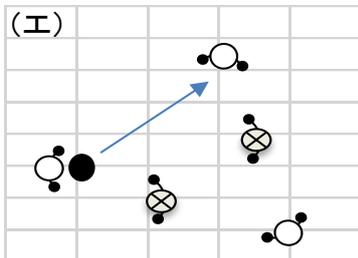
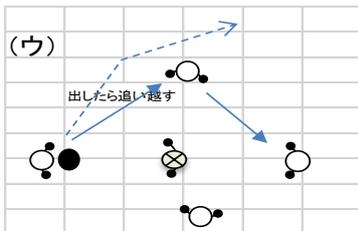
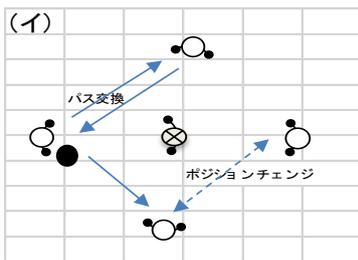


実技2 10:15-12:00

W-up ポゼッション (4対1)

1. オーガナイズ

- (ア) グラウンド全体 (選手間はコンパクトに)
- (イ) 発展: パスの交換の間にポジションチェンジ
- (ウ) 発展: パスを出したらオーバーラップをかける。追い越していく。
- (エ) 発展: 3対2 45秒 (守備は全力)
攻撃はフリータッチ



2. ルール

- (ウ) ワンタッチ
- (エ) 守備はボールタッチで交代する

3. コーチング・留意点

- (オ) 自分からアクションを
 - ・マークを外す
 - (カ) コミュニケーション
 - ・パスにするには、お互いを観る
 - (ウ) キックはできるがパスは出来ない
 - ・パスは相手の逆をつく
 - ・相手を引き付ける
 - (エ) プレーを続ける、動きながら
 - ・止まってプレーしない
- * アイディアを持ってチャレンジする

* 走りながら観る、アクションをおこす。

* 相手を観てアグレッシブにプレーをする

* 負荷がかかった中で、どれだけ技術を発揮できるか



TR1 パス&コントロール (7.8人1組):

1. オーガナイズ

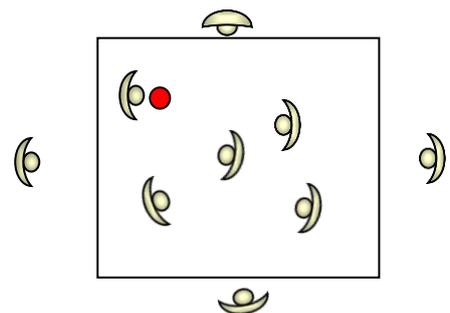
- (ア) 27m×27m
- (イ) 中に3.4人, 各辺に1人ずつ

2. ルール

- (ア) 中は2タッチか1タッチ, 外はドリブルイン
- (イ) 名前を呼んでパス (頭のTR)
- (ウ) 常にジョギング以上 (給水へ行かせるときも)

3. コーチング・留意点

- (ア) アクションをしてからパスを出す
 - ・いつマークを外すのか
- (イ) 名前を呼べ
 - ・顔を観て、タイミングを合わせてパスを
- (ウ) パス&ムーブ
 - ・止まらない
 - ・パスして動け、アクションおこす
 - ・パワーを持って中に入る



*ボール保持者の状況を観る

4. 発展

(ア)2 チームで同時にパス&コン

- ・1stコントロールを動かす
- ・トラップをしてパワーを持った状態でプレー

(イ)スルー、フリック、オーバー

- ・止めてから考えない
- ・全員で動いて調和する。さぼらない。走り続ける。



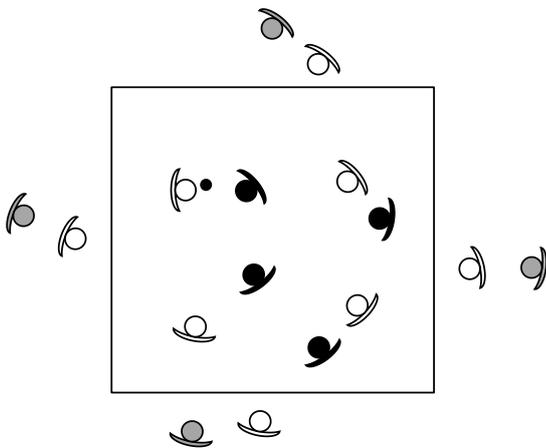
TR2 ポゼッション (4対4+4S) (3対3+4S)

1. オーガナイズ

(ア)27m×27m

(イ)4 (黒) が4+4S (白) からボールを奪取して攻守交代。グレーはその間守備なし

(ウ)1分間でボール保持チームの勝ち勝負にこだわらせる



2. コーチング・留意点

(ア)強いアクションを

・ボールを受ける前に

(イ)アイデアを持っているか

・ボールがないところで頭を働かす

(ウ)切り替える

・攻守の切り替え。DFは集まったらいけ。

全員で動け

*守備はパスコース切ってボールを奪う

*いつも集中、アラートな状態を作る

*ラスト2秒、最後までプレーする

Game 7対7+GK

1. オーガナイズ

(ア)40m×52.5m

2. ルール

(ア)マンマーク。ドリブルからボールを奪えるのはマークしている相手からのみ

(イ)ドリブルは5秒間だけ

(ウ)インターセプトは誰でも可

(イ) シュートはワンタッチのみ

(ウ) リスタートは攻撃権のあるチームの

GKから

3. コーチング・留意点

(ア)強いアクション

・マークを外せ、

① 常に前を意識しろ

(イ)1対1に責任を持て。

・1対1でボールを運べ

(ウ)パス&ゴー

・長い距離を走ってサポートに

・仲間を追い越せ

(エ)守備の優先順位

・インターセプト

・ボールと相手を観ろ

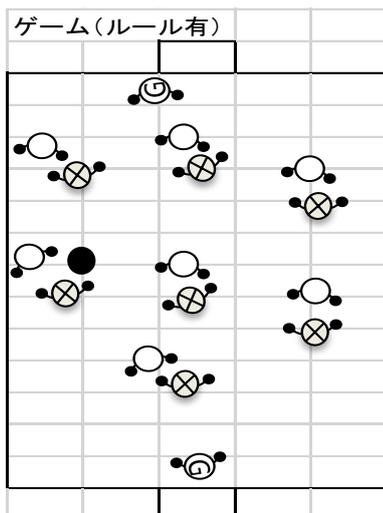
*話を聞かないとプレーできない

*87分どれだけ働けるか? (ボールのない時間)

上にいる選手との違い・・・!

*チャレンジして失敗を乗り越えたプレーヤー

だけが上に行ける



トレーニングを終えて

選手の感想では「世界でプレーするためになにが必要わかりました。」「日々の練習でどれだけ全力でプレーすることが必要わかりました。」「目標を持つこと、そのために必要なことを具体的に実践していく」など多くの感想がありました。

今回の山本氏の講義を聞くことが出来、なおかつトレーニングを受けたことは選手にとってかけがえのないものになったと思います。選手達はトレーニングを終え、厳しくしんどいトレーニングではありましたが、選手たちから充実感が出ていました。このような貴重な経験から大きな成長につなげていってほしいと思います。

講義 8月1日(火) 17:45~19:00

対象 兵庫県トレセンU14・U13の選手 50名

兵庫県トレセンU14・U13のコーチングスタッフ 15名

◆「人を育てることが未来への希望」

1998年フランスワールドカップに行ってから、現在まで5大会連続で行っているのだけでも、歴史を遡ってみると「ドーハの悲劇」の時もコーチとして帯同していたのだけでもラストの5秒で(シュートコーナーからクロスボールをヘディングであわされて)やられた。そういうところが勝負の分かれ目で、それでは、ワールドカップの扉を誰が開いたのかというと96年アトランタオリンピックがあり、その前の95年U-20ワールドユース準優勝、中田英寿らの世代が初めて世界の

扉を開いた。その自信がオリンピック、ワールドカップにつながっていった。最後の最後のジョホールバルでの一番苦しい時に誰のシュートが跳ね返って、岡野がいれるわけですが、誰が仕事をしたかと考えると、やっぱり、自信のある人しか良い仕事はできない。自信というのはどうやって身につけるかというやはり結果を出す。プライドを身に着けるとい選手たちが結果を出します。

ワールドカップは、うまい選手が活躍する場所ではなく、自信のある選手が活躍する場所であるという僕の思いです。

自信を持っている選手というのは、どのような選手かという、結果を出してきた経験値が大切。私たちは、13～14歳の彼らが自信をもたせて成長させていくことが重要です。

私は、今までたくさんの選手たちと出会ってきましたが、そこで良い選手を観てみると“負けず嫌い”“オープンマインド”“人の話をしっかりと聞ける”人でした。決して監督、コーチなど人からやらされている選手が一流になった人はいません。また、“しっかりと人の話が聞ける”“自分はこうなりたいという高い目標を持っている”という選手の特徴がありました。そして、サッカーが好きということが大切です。

サッカーが楽しいと好きはだいぶ違います。楽しいというのは、その時の気分次第ということもありますが、サッカーが好きな人は高い目標にたどり着くために必死で努力してその過程を“楽しんでいる”私も見ていて、まだそこまで頑張るの？というくらいサッカーが好きな選手は高い目標があるので頑張れます。

私は、一流選手を見極める物差しとして“技術”も“戦術”も“体力”もあるんですけど、“最後の苦しい時に、最も困難な時に、どのように乗り越えようとしているか”最後の最後まで頑張りがきれる選手、それは、絶対に負けたくないという気持ちもあるし、最後の最後まであきらめず最後の

一番苦しい時間帯に最後の一滴まで頑張れる選手が、一流になっていったなと思います。

中田英寿は、U-17 代表キャンプに来たときは、たぶん一番下手でした。でも一番苦しい時に決勝点をとるのも中田だし、大事なポイントとなるプレーをするのも中田でした。93年初めて代表に呼んだときに、周りにはうまい選手ばかりで技術的に見ても一番下手だったのに、結局は中田が一番勝利に貢献していた。彼は自分の技量の中で、どうやればチームに貢献できるかをしっかりと考えてプレーしていた。その成長が素晴らしかった。

「どうやって一流の選手を育てるのか？」今回の県トレセンU-13/14の選手たちは、まだまだ可能性のある年代です。誰がどうなるかなんてわかりません。たとえば、本田だってガンバのユースに上げてもらえずに石川県の星陵高校へ進学して名古屋グランパスへ、中村俊輔だってマリノスユースへ上がれず神奈川県桐光学園に行ってからですね。

長友だってプロに行きたかったけどプロにすら行けなかった（FC東京では練習生からスタート）だから、体幹を鍛えて小さな体でも戦えるようにして、歯を食いしばって練習した。練習グラウンドにも一番に来て最後に帰る。だから、どんな子に才能があるのか、どんなきっかけで、伸びていくのかは、わかりません。大久保嘉人が

得点王になったときのモチベーションは、亡くなられた“お父さんの遺言”ですよね。お父さんの“もう一度ワールドカップにおまえが出た姿を見たい”でしたよね。そのためには、嘉人はJリーグで得点王になるしかないというモチベーションで頑張っていて、本当に得点王になって代表に選ばれた。

◆2017コンフェデレーションズカップ（各大陸チャンピオンによるワールドカップ前のカップ戦：ドイツ優勝）の情報

* ロシアにて決勝戦のNHK解説ルールが変わる

* ビデオレフェリーが導入される。要するにビデオ判定が導入される。そのことにより副審はオフサイドかもしれない微妙なところは流す傾向にある。プレー後ビデオ判定でオフサイドだったなど。

* 延長になれば4枚目のカードが切れる（今までは選手交代は3人まで）

* 主審、副審、本部などつながっている高性能なマイクがあり、ユニフォームを引っ張ったり、相手を押したり、主審の目を欺くようなプレーやPKにつながるプレーなどすべてビデオに映っており、選手も正しい守備力がより問われるようになる。

* サッカーでは、ボールを持てるのは、ひとり多くて3分。残りの87分は、ボールのないところの動きになります。87分間の仕事ができない選手はピッチには立てない。

◆指導者としてのテクニックとしては、「伝えることが仕事ではなく、伝わったかどうか」が重要です。

選手に対して、みんなに同じことを言っても通じない時が多い。選手にはタイプがあり百人百様だから、選手を、社交的か非社交的か、主張が、激しいか激しくないか選手を縦軸・横軸で分類すると、本田や長友選手は、主張が激しい部類ですね。本田は社交的ではないのでそれぞれの選手に合わせて分類してアプローチしている。

中田や本田に対しては、「お前頼むぞ」というと「任せておいてください」という。長谷部は具体的に言えば完璧にやってくれる。言っている選手というプレッシャーになる選手がいる。

◆2016ブラジルワールドカップの映像を見て

決勝点は、113分に入りましたよね。入れた二人（アシストとゴール）は、スタメンではなかった二人が良い仕事をする。ドイツは交代の選手の得点率が高いというデータがある。選手の層が厚いということもありますが、選手起用がうまいということもあります。ワールドカップ決勝トーナメントをみるとその7割が、延長やPKで決することとなるデータがあります。120分+PKで差が出るので、ワールドカップではそこで何ができ

るかで、うまいだけではどうしようもないんです。チャンピオンズリーグは別ですよ。10日なり、2週間なり完全にリフレッシュできるので、世界最高級の試合を見ることができます。ワールドカップは23人と限られた人数で1か月と1日で、出場停止やけがなどやりくりすることが大切になってきます。そのことをレーブはよくわかっています。7試合ずっとやってきたのはレーブだけで、2006年コーチ、ユーロもそうですが常に7試合やってきたので、7試合の選手の肉体的・精神的疲労の感覚をよく知っている。これはやった人しかわからない。そのマネジメントがすごい。ドイツの決勝点ですが、試合経過117分でも、どれだけチームが一体感があるか、選手がチームに何か貢献したいというモチベーションを持たせ続けるチームマネジメントが重要です。

◆指導者はパーソナリティーが大切ですが、伝える能力がより重要

伝えるだけでは足りない。伝わった結果が勝負。選手それぞれに合わせて伝えて、伝わった結果が重要で、指導者側の話で言うと“伝えることにこだわるのは二流。伝わった結果にこだわるが一流。” 伝えた結果、選手が良くなった、チームが良くなったということが結果です。どれだけ「伝えた、伝えた。」と言っても選手

が良くなっていない、チームが向上していないということになると伝わっていないのと同じです。

◆“できないこと”と“しないこと”を区別する

できないこととは、中山雅史に、メッシのように4人も5人も抜いてシュートを決めろ！と言ってもこれはできません。でも彼は、得点王で、ジュピロ時代で4試合連続ハットトリックとインターナショナルマッチで試合開始4分でのゴールとギネス記録2つ持っていますね。メッシもできていないですね。

我々の仕事は、説得ではなく、選手に納得してもらえるかどうかですね。

◆我々の仕事は、役者・医者・易者

医者：暑熱対策みたいなもので、このようなトレーニングをすればこうなるという効果がわかってトレーニングしている。

役者：監督業は、嫌いな選手でも、嫌いということを悟られてはいけない。お前が一番好きだぐらいに振る舞う。

易者：選手のポテンシャルを感じて、どのように接していけば、この選手はこれぐらい伸びるということが逆算して考えることができる。また、チームが優勝するために何を経験させないといけないかということを知っている。

◆チームとグループの違い

グループはただ色分けされているだけ。チームで言えば、みんながチームの

ために自分の得意なところを出して、何か貢献したいと思わせることが重要。誰が見ても、うまいのはわかるし、ゴールを決めた人もわかる。ミーティングでは、このゴールはあいつのゴールだけど、遡ってみてみるとあの場面でお前が頑張ったことからスタートしているよな。あのゴールは「お前の得点だと思えよ」とチームのために頑張る努力を認めてほめてあげる。プロの世界に行くと誰もが評価する。新聞の一面を飾りやテレビにも映っている。

一番小さな仕事（努力）をフォーカスすることで貢献が見えてくる。そうしたら、他の選手も「自分も頑張ろう」「監督は見てくれるんだ」となります。小さな努力を評価することは大変重要です。反対に「しない事、やればできること」は絶対に練習で修正しないとイケない。例えば、今日の練習で、自分のマークする選手をすぐに諦めてしない選手は絶対に修正しないとイケない。たとえば、「パス&ゴーで、お前が行かないからGKに防がれたよな。もし、おまえが走ってサポートになって2対1を作っていたらゴールの確率が断然上がったよな」。だから、出来る事はしっかりとやろうよ。その時も含め次の日の練習などでも徹底的に「パス&ゴーなんだよ、走るんだよ、2対1を作るんだよ！」と徹底的に改善していく。徹底的に修正し、

気づかせる。これはできることなんです。そして、小さな努力を大きく評価してあげる。

◆試合前のマネジメント

試合前 ポジティブ 自分自身で最高の最大限のものを出せる。

ネガティブな思考は排除。得意なところを意識させるためにデータを出すことが多い。スプリント力がある選手には、「最初から徹底的にディフェンスの裏をとれよ。お前の力ならディフェンスは嫌がるし、最後まで続けると絶対にチャンスが来るぞ」と自信を持たせるなど、みんなでチームに貢献をさせるマネジメントを行う。

試合前としては、どうプレッシャーから解放してあげることができるか？試合前はどうしてもプレッシャーがあるので、得意なこと長所を意識させ自信を持たせる。また、試合前のミーティングでは、「こいつに話しているけど、本当はみんなに言っている」というテクニックもあります。

例えば、大久保嘉人に「ペナに入ったら、絶対にバックパスなんかするんじゃないぞ。2～3人ドリブルで仕掛けてゴールを奪い取れ」と言うんですが、実は嘉人はそれしかしないんです。（スルーパスも出せますが・・・）しかし、そのことを嘉人に言うことで、みんなに「あれくらい積極的にやれよ。失敗なんて恐れるな」ということを言いたいんです。もしそれを要求したい選手に直接言うとそのことが試合に対

して、すごいストレスになる選手もいる。ポジションも違うし性格も、経験値も違う。いろいろあります。

◆主語は使い分ける

うまくいったときの主語は「**君たち、おまえたち**」

才能ではなく努力したことチームで貢献したことなど「今日の君たちは～」と話す。頑張ってきたことをほめる。10本走るところをいつも11本走ってたよな。俺は見てたよ。最後にそれが出たよな。才能をほめるとろくなことはない。

うまくいかなかったときは「われわれ」という主語を使う。

いいものを観て「また頑張ろう」そういういい感情は大切。批判するときは、選手と同じ立場に立つ。試合に負けるところもあるから批判する場合は、プレーヤーと同じ立場。「我々のこのプレーのこの部分は、良くなかったね。」山本さんは「よく僕たちのことを考えてくれているよな。」となり「いいやつだよな！」

主語を「おまえたちの」に代えると「俺たちのせいなのかよ！！山本いい加減にしろよとなる。“我々”という主語が大切です。選手、監督、コーチ、スタッフみんな含め一体感です。

県選抜大会や国体などはメディア対応などありますよね。メディア対応時は「私」という主語を使う。メディアは戦犯を作りたい。しかし監督として「私に

問題があって選手には問題はない。このメンバーを決めたのは私です。あの時間に失点したことで、バランスを崩したとか、あの場所でのミスは痛かった」など抽象的に話す。

日本 U-15 のウズベキスタン遠征に帯同しましたが、若者たちを見ていると精神的な豊かさに関してはすごいハングリーだと思います。やらされることに関しては昔から比べると数倍弱い。代表でも出す選手がいる。もうそこ出すのかと思いますけど・・・・・・・・。

自分のプレーの貢献が、監督が認めてくれて関わっている感じというのは次のエネルギーになる。それが見えてくると自ら頑張ろうとする。関わっていることを認めてあげるとまたそのことを頑張ろうとする。「これやっとけよ」ではない。やはり、チームに関わって貢献することに対しては、認めてほめることが重要。そのためにはしっかりと見ておかないといけない。これは監督コーチのテクニックです。

◆リーダー 情熱タイプ

誰かの真似をしているうちは2番手以下です。情熱家、容認主義者（デルボスケ）、哲学者（グラウディオラ）、権力者（モウリーニョ）のようなタイプの監督。どれが良い、正解というわけではない。なぜなら、全員、世界チャンピオンになっているからです。どのタイプを選

ぼうと自由です。

2017年1月 JFA 広島カンファレンスで、デルボスケの担当だったので、「何でスペインが成功（優勝）したのですか」と聞いたら「スペインは25年前に代表監督は自国の監督とする」と覚悟を決めた。たまたまその時（ワールドカップ優勝時）に私が監督だった。

ワールドカップの監督データをみてみると「決勝トーナメントに出た8チームのうち7チームが自国監督。あとの1チームは隣の国の監督で、自国の言葉がしゃべることができた」ということは、直接コミュニケーションがとれることが大変重要。素晴らしい監督は、とてつもなく謙虚で、親近感があり、よく人の話を聞く人が多い。そして何よりも、モチベーターです。また、落ち着いて静かなあという印象があります。以上が、一流のリーダーによく感じるタイプです。

」リーグで優勝しそうなシュチュエーションで、私は最後にミーティング部屋に入る（山本）

「みんなに喜んでもらおうぜ」「戦い方」「サブの選手に最後の15分でお前のスピードが必ず生きる時が来る。とどめさそうぜ！今日、サブだけどしっかりと準備してくれよ」選手に聞いて話を始めることがある。「最後、相手はどのように出てくる？」「長身のあいつが出てく

ると思います」「そうだよな！最後はパワープレーだろ。お前が全部跳ね返してくれよ。しっかりと準備しといてくれ」などとサブの選手にも話す。また、映像も使います。「選手の大事な人から映像をスタッフがとってくる。」例えば、リハビリで1年棒に振った選手の奥さんやおじいちゃんおばあちゃんなどの映像を使うこともある。やる順番も大切。ベテランなどは、子どもからのメッセージを見せるとかなり効きます。手紙（カード含む）を使うこともあります。みんなのモチベーションがより高まったところで、「心に刻んで覚悟を決めてやろうぜ！」「どれだけお前たちが走らないといけないか？」声をかける。

（*本日もU-14のトレーニングをたかさんの保護者が見ていましたが、そこで山本さんがやったことに関して）

今日の保護者に対しても、「おまえたちが保護者に喜んでもらうことは、勝つことではないよな。トレーニングやゲームで、最後の一滴まで頑張り続ける姿だよな」「その姿を見て親はまた応援しようとなるよな」「誰がそのスパイクを買ってくれたのか。誰が遠征費を出してくれたのか。頑張ることで一歩でも成長することで応えたいよな」と話しました。一流のリーダーは、“共感を呼ぶ力”がある。間違いなくある。私も僕も「何か貢献したい、私も参加したい」という気

持ちにさせる。

◆監督の仕事

自分が抱えている選手で、最大限、何ができるかを考えることです。メッシやスワレス、イニエスタがいないのにバルサのようにやりたいなんて無理です。自分のチームで言うと、あいつとこいつがこう重なって連携したらこんなことができるかなって、ボールを持っていない時間帯には、こ

うさせないといけないよな。

マラドーナは守備を免除された選手だとは思いますが、日本にはマラドーナはいない。マラドーナは、立っていること自体が守備。相手が一枚二枚マークについてくれる。そんな選手は日本人にはいない。しっかりと守備をさせる。みんな特徴があって、それをうまく引き出していくこと。

《本日のトレーニング説明》

■本日のトレーニングで大切にしていたことは“プレー強度”です。この負荷の中で心拍数を上げるということを考えている。脈拍数も大切に、止まらず、ジョギングで早く回復させる。歩くなよ！！無駄口をたたかせない。プレーの回転数テンポが大切。

■バルサの練習は、週3日しかない。2日やったら休む。毎回の負荷を最大にするためにやる。疲れると次の日のパフォーマンスを上げることは難しい。

■GKからボールを出させているのは、GKも休ませないこともありますが、インプレーの時間を増やしている。よって負荷が上がっています。また、次のプレーを予測してGKも早くパスを出すように考え始める。(先を読む力)ミドルサードがないトレーニングでしたが、それにより倍以上の負荷を上げました。

《質疑応答》

Q「山本さんは、最初にキックとパスは違う、そのあと駆け引きについておっしゃった。そのあと4対4で受けるタイミングをやりましたね。最後ゲームの時に、すごい負荷をかけて中心になって、1対1についていけるか。負けるな、それまでやってきたことをある程度いい感じになったから、ゲームでもいい感じになっていたのか。切って考えたのか。

A1週間とかあれば組み立てて考えるんだけど、気づいてほしいことは、パスとキックは違うとか、パスしたら動くとか、大事なテーマなので、パスを受ける前のアクションとか、それをやると負荷が上がってくる。最後ゲームで、試合でワンタッチシュート(データとして、ペナの中で171分の92点がワンタッチシュート)、結局、ワンタッチでのシュート精度が低かった。長い距離を走ったら自分のボディーをコントロールできな

い。シュートが何本も浮いてしまっていた。あのような負荷をかけた中でシュートを決めることができるようになるためにはあれぐらいの負荷をかけたトレーニングをしていかなければならない。プレーの強度を上げているのでトレーニングが終わった後に選手の何人かは、ハアハアと160~180はいていると思う。

実際のゲームになったらもっと楽(各種セットプレーなど)になるから、あれぐらいの負荷をかけたトレーニングを積んでおくことが重要。

サポートが大切で、長い距離を走った後で、ワンタッチで正確にプレーできることが大切。待つ、ワンタッチはU-14の子どもたちもできる。負荷の少ないトレーニングをすると勘違いしてしまう。(指導者は勘違いするトレーニングをしてはいけない)。そこで、あのようなトレーニングをすることでできないことがわかる。「できねえだろ！」って。指導者として、できないシチュエーションを作ってあげる。あえて言っているんです「ワンタッチシュートが枠に行かねえな」って。「立っていたら君たちはうまいから、ワンタッチができるだろ！でも、30m走ってきてシュートカウンターで逆サイドから追い越して走ってきて、逆サイドにパシーと決めることができねえだろ！」

また、クロスボールをデータの言うと、ペナの中まで入ってきてのクロスが圧倒的に多い。ペナの中までえぐって、ワンタッチのシュートが多い。ロングボールのクロスでは、世界のGKから得点を奪うことはかなり難しい。そこはデータでもわかっている。日本に足りないのは、ストライカーとGK。可能性のある選手はいるけど.....。

今日のトレーニングでは、マンツーマンというアイデアがあって、後は、数的優位を瞬間作るような状況を作る。セットして、さあ始めるよというのは負荷ではないと考えている。配球をして、わざと不利になるような状況で、どう修正するのか？いつもいい状態でスタートするのではない。考えない。身につかない。遅れている感じから初めてどう修正するのか。それが不可です。配球で負荷を上げていかないといけない。

Q「JリーグでのGKは韓国人が多い(韓国の上から4人がJでレギュラー)日本のキーパーは何が足りなくて、育成年代で何をしなければならないかを教えてください。

A 基本的なことはすべて遅れています。コンフェデで見ている(練習も見ている)感じたことは、間違いなくいえることはGKの世界のベスト3は、すべてドイツのGKです。ひとつは、身長。サイズは大切。プレジャンプをどうしているか

知っていますか。ドイツの GK は後ろにしています。母指球に載せています。残念ながら JFA から発信できていない。常に下がる。ドイツの GK は全員が下がる。

ドイツの GK は体を投げ出さない。片足でもついている。GK の 100 のプレーのうち、70 は手以外を使っている。攻撃的なパスもそうですが、シュートブロックでも足や体もよく使っています。そして何よりも元に戻る復元力がすごい。片足で戻る。日本はそういうトレーニングができていない。そして、ドイツは投げ出すより面を作っている。シューターからすると「これはシュートコースがどこもないな」という感じがしている。ワールドカップでのデータですが、川島はペナルティーエリア内のシュートブロック率は、50 パーセント

以下。ノイヤーは 75 パーセント以上。4 本に 3 本は止めます。

だから、良いキーパーがいないところ（チーム）は勝つことはできません。

* 世界と一番差があるのは“GK”です。

西川（浦和レッズ）は、データですが、ペナルティーエリア外からシュートを入れられる GK のトップ 3 に入っている。本当によく入れられてます（笑）ドイツ、韓国 の GK を観ると日本の GK はかなりトレーニングをしないとイケませんね。

でも、兵庫県 U-14 の GK よかったですよ。頑張ってください。チリの GK ブラボは、小さなボールと大きなボールを組み合わせでトレーニングしていました。小さいボールはかなり集中しないとイケない。はじくボールも考えていた。

県トレセン選手への講義 18:30-19:00

私は今まで、一流選手をたくさん見てきました。みんなもかなり可能性のあるところにいるよな。努力する才能。諦めない才能が大切。

本田は、ユースに上がれず 15 の春は泣いたけど、その時ガンバ大阪で、うまいと言われた選手はどこに行ってしまったんでしょうか？中村俊輔もそうだけど、諦めたらイケないんだよ。自分の持っている才能をチームのためにどれくらい活かせるかが大切で、自信のある選

手しかない仕事はできない。

中田英寿は、17 の代表の時一番下手だった。だけど、試合の後半になるとチームの勝利を決定つけるゴールを決めるし、苦しい時間帯でも素晴らしいプレーをする。ボールを持っている時間は一人 3 分しかないから残りの 87 分はチームのためにどれだけ頑張ることができるかだ。3 分だけ輝きたいという選手を代表スタッフは残念ながら誰も選ばない。最後の 15 分で、こいつ一回もス

プリントしないなどすべてデータをとっているからわかる。そんな選手はいらない。チームのために走れない選手はいらない。

昨年のJリーグで鹿島が優勝した。年間、鹿島は1シーズン34試合の最後の15分にたった5失点しかしていない。本当に苦しい時間で5失点しかしていない。最後の厳しい時に何ができるかそれが大切。第2位の浦和レッズのラスト15分は5失点しかしていない。

自分の才能を信じて、最後の最後まであきらめないことが大事なことです。

*** ブラジルワールドカップの映像 (世界基準)**

いい時だけ頑張る人に成功はない。毎日毎日、少しずつでも成長するために努力すること、がんばりきれぬ人に成功が近づいてくる。決してあきらめないこと
挑戦し続けること→希望の始まり

そういう覚悟でやってほしい。勝つことが大切ではなくて、勝ちたいと思うことが大切。自分のしたことに満足しないこと
気を抜かないことが大切。自分に期待している人をがっかりさせない。

勝つためにプレーするわけだけど、負けた時こそチャンピオンのように堂々としろ。負けから学べることの方が多。
(スポーツの根本的な大切な事)

勝利のために、自分がどうしたら成長し、チームが勝つことができるのだろうかを考え続けて実行しよう。言い訳をしない、誰のせいにもしてはいけない。負け

た時に、審判が悪い、監督が悪い、相手はずるいことをした、ピッチが悪い、風吹いていた……。いい年になって本当は俺の方がうまかったという人がいる。それなら、セリアでもプレミアにでも行けばよかったじゃん。(本当は行っていないよね)俺は言うことにしている。大切なことは勝つことではありません。大切なことは挑戦し続けること。諦めないことこれが希望の始まりです。

みんなには、支えてくれている人がいるよね(たとえば、お父さんお母さんおじいちゃん、おばあちゃん、学校の先生や近所の人)が、一番期待していることは試合の勝った報告ではない。それは、あなた自身が最後まであきらめない姿勢(成長を願っている)を見せること、最後まで下を向かなかったと報告できること。

今日より明日、明日より明後日の成長を願っている。最後の1秒まで頑張りきること。試合に負けることもあるそれでいい。また、勝つために練習をすればいい。技術も戦術も大切。これからもどんどん上げていってほしい。

一流選手は、みんな例外なく負けず嫌いだった。そして、人の話が聞けた。人からやらされるのではなく、自分の意志でやれる人だった。中田英寿は、15歳の遠征の時もすでにイタリア語の勉強をしていた。セリエAで活躍するという目標があったからです。当時、誰も海外でやったことのないような時代に中田は、代表の厳しい練習の後にもイタリア語の参考書を見ていた。そこで、私は「何をしているの?」と聞いたらヒデ

は「ぼくは、セリア A でサッカーしますから」とさらりと言いました。15歳ですよ。こいつはすごいと思いました。やはり目標を持って努力することの大切さを選手から学びました。5年後セリエ A に行った。そのときの挨拶はイタリア語だった。もうすでにかなりうまくなっていた。イタリア人がしっかりと聞き取れた。15歳からユース代表時代もコツコツ勉強していた。なぜなら、イタリア語をしゃべることができないと活躍できないと思っていたから。中田は努力の天才です。君たちは、もう今から、具体的に高い目標を持ちなさい。

本田のように、中学校の卒業作文に、外国でプレーして、10番つけて40億円稼ぐとか具体的に目標を高く持ち努力してください。そうすれば、そのために必要なことが見えてくるはずですよ。サッカーのクオリティを上げることはもちろんだけど、英語の勉強とか体幹の強化とかいろいろあるよな。

U-16・U-20等の映像

「プレッシャーが厳しい中で、どのようなプレーができるのか?」「ボールを奪うということはどういうことなのか?」

20歳以下の大会に日本代表は出場したけどその時に感じた日本人の感想だけど、球際の強さや粘りなど世界との差を感じた。取られた後の奪い返す強い意志。責任感など。責任感がないなど絶対にダメ。切り替えの速さは世界ではスタンダード。自分がボールを取られたら絶対に奪い返す。その一歩が成長している瞬間。南米の選手は、ここで負けたら(ボールの奪い合い)、評価されなかったら

明日はないという気持ちがある。日本はそれを上回る技術を身に着けることが大切。

《質疑応答》 *本田や中田ヒデは必ず質問をしてきたぞ

Q「プロになるためにはどうしたらいいですか」

山本:逆に質問した選手に聞き返した。どうすればいいと思いますか?

選手:「技術」という。

山本:技術はどうやって身に着ける?

選手:練習で努力する

山本:いつからやるの

選手:今からやります

山本:いつまでにやろうとしているの。どういうところを改善したい?具体的にその技術を身に着けるためにどうする?

選手:試合の中で意識して毎週毎週チャレンジする。普段の練習も同じようにする。

山本:みんなと同じ練習をやる?空いてる時間はどうしている?強度は大切だよな。キックはできるけど強度の中でプレーしてほしい。みんなと一緒にやる練習だけでは足りないぞ。みんなから抜けようと思ったら特別な努力が必要。その努力はどうする。

選手:ドリブルとパスは得意だけどシュートは苦手。シュート練習。僕はボランチです。

山本:昨年Jリーグで中村憲剛がペナ内のスルーパスを一番通した。

可能性はみんなあるから具体的な

目標をもって努力してほしい。例えば、代表なんかでも練習を観ていると一流になった選手は、10回やれと言ったら11回やって、決められた時間より5秒早くゴールしているとか、相手より上に行きたい、うまくなりたいという気持ちが強い。やらされているのではなくて、自分で強くなりたいと思って練習に取り組んでいる。そういう選手が一流になっている。言われたことだけやっている選手は一流になれないと思います。君はボランチだろ。走れないボランチはサッカー界から消える。そこもトレーニングでも、何が必要か考えてほしい。

Q アンダーカテゴリーの日本代表は互角に戦っているのに、なぜ、フルA代表は闘えないのですか？

山本：厳しい質問だけど、勝利に近道はない。スペインは2010年優勝した。なんで優勝したかという1999年にワールドユースでシャビやイニエスタを擁して優勝した。そいつらが、自信を身に着けて俺達は

絶対に世界一になると信じ努力を継続して10年後にもやはり優勝した。

君たちも17とか20歳で、世界で優勝して、10年後俺達もできると信じて努力して、優勝する。優勝することに近道はないと思う。個人的にはそう思う。自信のあるやつが勝てる世界だから。

君たちに頑張ってもらいたい。若いうちに世界を感じてほしい。日本も2位まで行った。スペインとやったとき、シャビはめっちゃうまかった。邪魔だと思った。

その時フォルランのいたウルグアイは3位だった。10年後のワールドカップでウルグアイは3位だった。そんな世界です。それでは日本は？

急には勝てないんです。近道はないんです。この間、U-16のメンバーには、お前たちが世界チャンピオンになれといった。

《まとめ》

最後に、山本氏より熱いメッセージをいただきました。ここにいるみんなのちからで10年後のワールドカップで、日本が優勝できるかもしれない。みんなが強く思って本気で努力すればできるぜ。困難な道だけど可能性があるならチャレンジしたらいいと思う。親に感謝してください。人間として成長してってください。チームゲームだから、みんなを仲間をリスペクトして頑張ってください。次は、代表で会いましょう。

U-14 キャプテンよりお礼の言葉

本日は、大変お忙しい中、兵庫県まで来てくれて、僕たちのためにサッカーの技術的なことだけでなく、人間として大切なことなど、たくさんのことを教えてくださりありがとうございました。僕たちも目標に向かって頑張りたいと思います。

また、今回このような素晴らしい企画をしていただいた、兵庫県体育協会の皆様に感謝します。本当にありがとうございました。