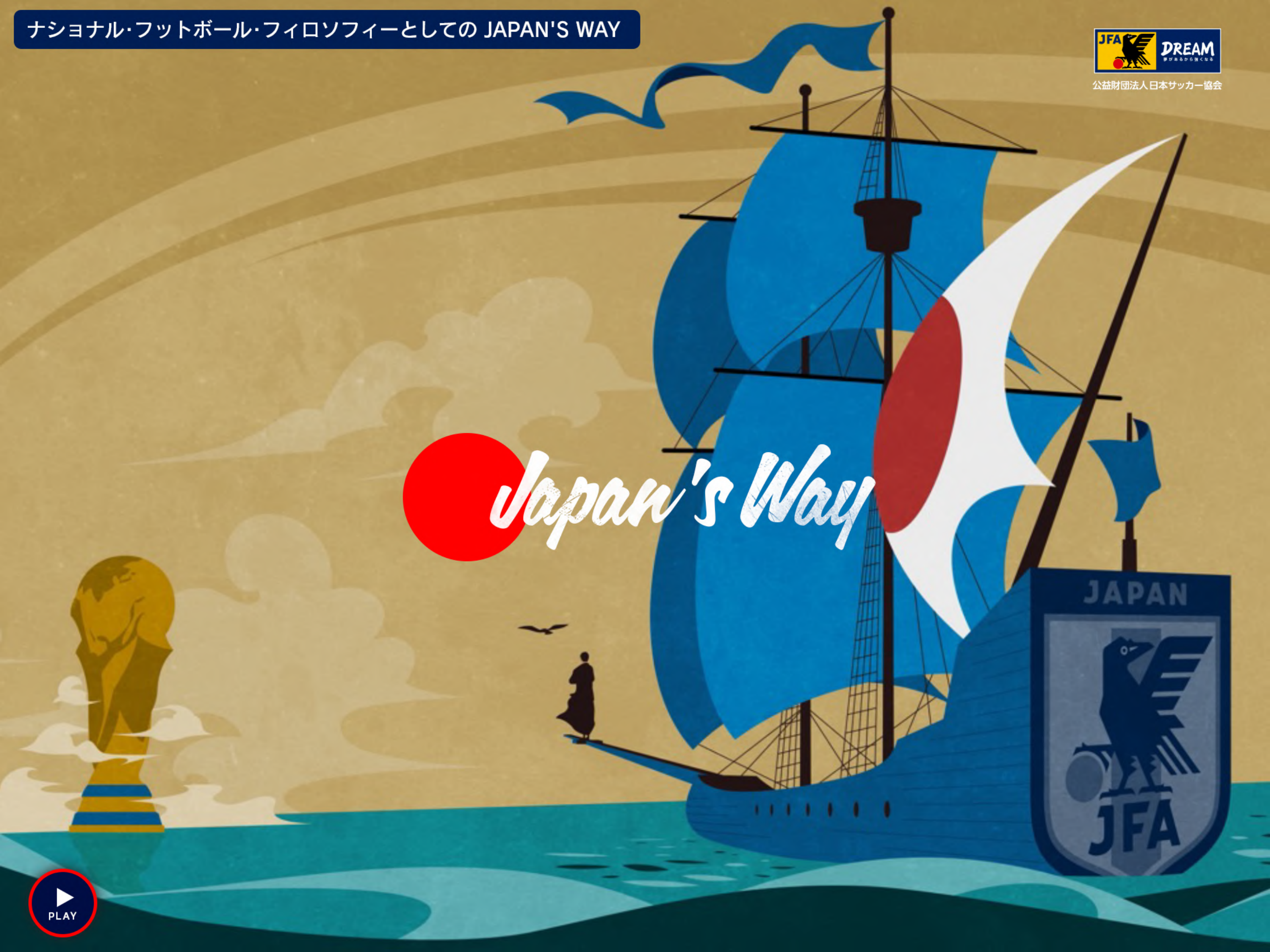


The title "Japan's Way" is written in a white, cursive script. To the left of the text is a large red circle, and to the right is a stylized Japanese flag (white with a red circle) that is part of the ship's sail.



プロローグ

なぜ JAPAN'S WAY なのか

Japan's Way *weky*

Japan's Wayという言葉がはじめに用いられた当時、サッカーに限らず様々な分野で、「…だから日本は駄目なんだ」という論調に溢れ、サッカー界においても「日本は…がウィークだから、～して戦わないと…」そんな自分たちを卑下する言葉がしばしば垣間見られました。

そんな中、「我々が勝手にウィークポイントと思っている中にこそ強みがあるのでは」との思いから、2006年に技術委員会で最初に用いられた言葉がこの「Japan's Way」です。これは、我々のアイデンティティに目を向けることで「弱者の論理から脱却し」、我々の武器を持って「世界に打って出よう」との発想であり、それをもって“2005年宣言”の実現～すなわち、世界の頂点を目指す道筋を立てていこうとしたのです。

しかしながら、“Japan's Way” はインナーで用いていた言葉であり、体系立てた発信をしてこなかった事もあって、曖昧な意味合いで使われることも多く、時として当初とは正反対の「弱者の論理」的な誤解とともに使われてしまった面も否めません。

世界の頂点が見えてきた今こそ、夢の実現に向けて本来の趣旨を踏まえた上で、しっかりとした再定義した形でJapan's Wayを発信し、日本サッカー界の力を結集できる体制を構築すべきと考えます。

そのチャレンジは、羅針盤を手に、みんなで力を合わせて大海原に漕ぎだしていく航海に喩えることができます。すなわち、そこには「世界のサッカー」という潮の流れがあり、一旦方向を定めたとしてもその潮流を絶えずキャッチし、相対的な位置、方向性を把握することで、常に舵を微調整していかないと目指す方向へは進むことができません。

それゆえ、このJapan's Wayも、世界のサッカーの流れに応じて常にアップデートされていく必要のあるものです。



D'où venons-nous ? (我々はどこから来たのか?) Que sommes-nous ? (我々は何者か?)
Où allons-nous ? (我々はどこへ行くのか?) : ポール・ゴーガン (1897)



"Japan's Way"とは、羅針盤を手に、みんなで力を合わせて大海原に漕ぎだしていく挑戦

夢の実現に向かって

2050年までに
ワールドカップのトロフィーを掲げるためには

1998年、日本サッカー協会創立から77年を要し、ついに悲願であるワールドカップ出場を果たしました。これは日本の全てのサッカー仲間の力が結集されたたまものです。しかし並み居る強豪ひしめくワールドカップの中で、さらに「優勝」を目指すためには、日本サッカーに携わるすべての人たちの力が結集されていく必要があります。

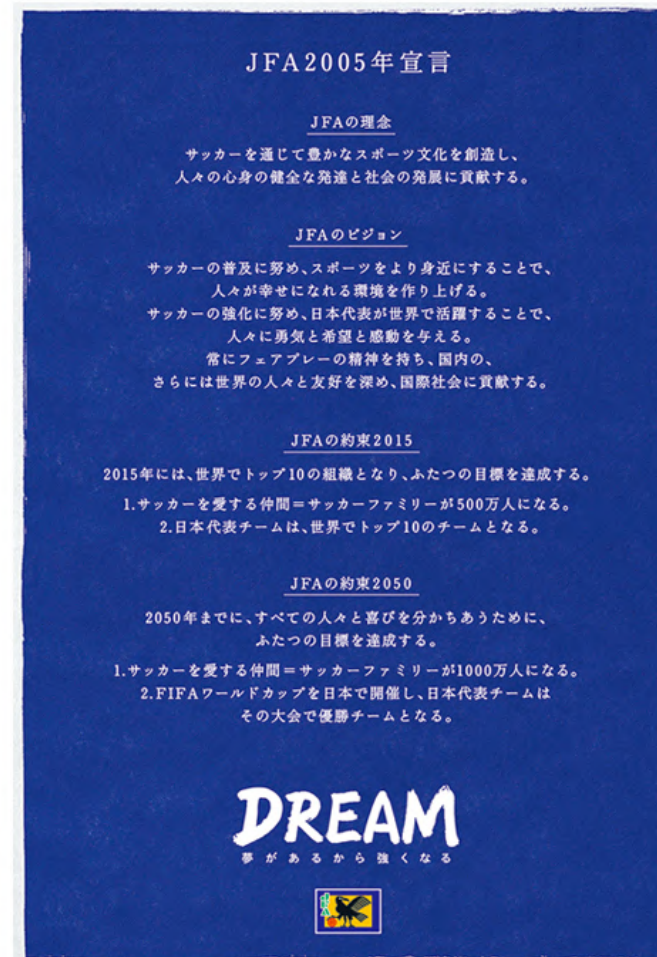
2005年1月1日、JFAは「JFA2005年宣言」を発表し、2050年までにサッカーを愛する仲間を1000万人にする、FIFAワールドカップで日本が開催し、その大会で優勝するという明確な目標を立てました。

では「日本がワールドカップのトロフィーを手にする」時というのは、日本全体がどのような状況になっているときでしょうか？

理想となる状況から逆算して現在とのギャップを埋め、そこに至る道筋をできる限り共有することができれば、夢の実現に一步近づくはずです。

理想の姿を考える際、すでにワールドカップで優勝を目指して争って国々とはどのような特徴があり、どのような共通点を持っているのでしょうか。

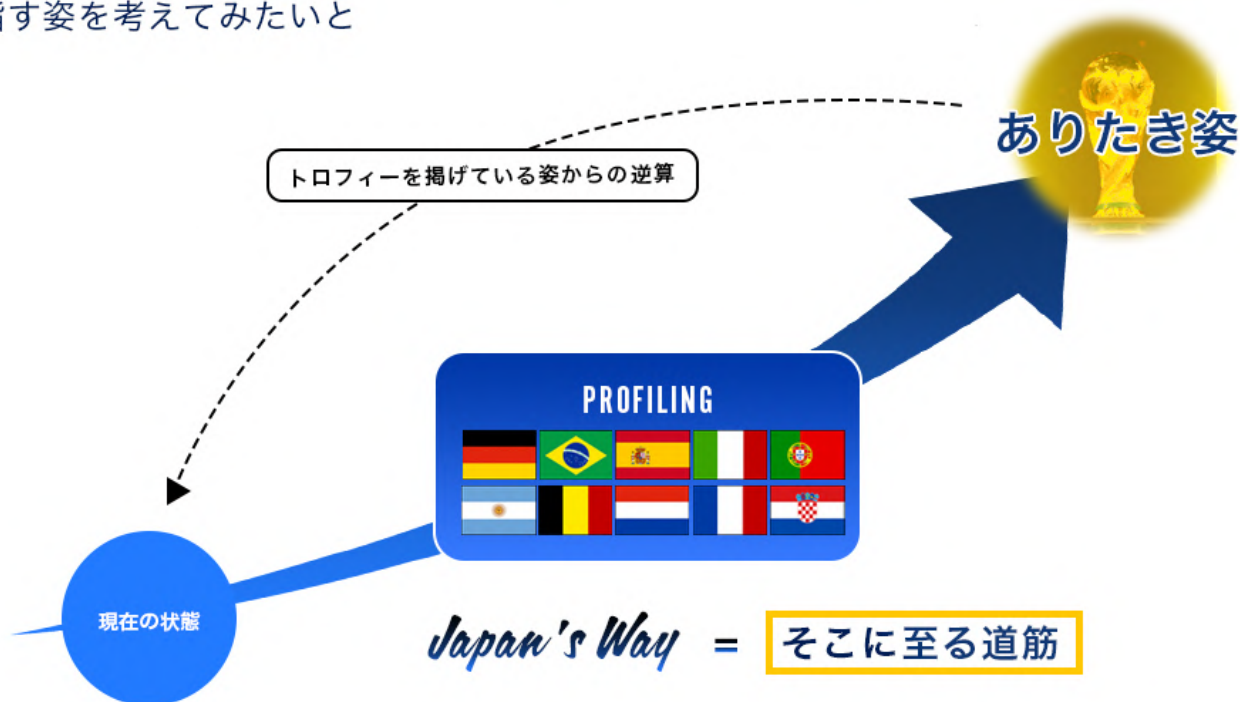
そのプロファイリングに我々のアイデンティティを重ね合わせ、目指す姿を考えてみたいと思います。



世界に肩を並べるための強化システムの構築

1997年アジア最終予選において我々は、とうとうWorld Cup出場権を獲得した。それは、Jリーグの発足、ユース年代の育成、指導者養成といった1つひとつの力の結集の結果である。World Cupで勝つためには、もはや代表チームの強化だけでは不可能である。21世紀に向け、日本サッカー全体のレベルアップを強いリーダーシップをもって図っていく必要にせまられている。

岡田武史 (ジョホールバルにて)



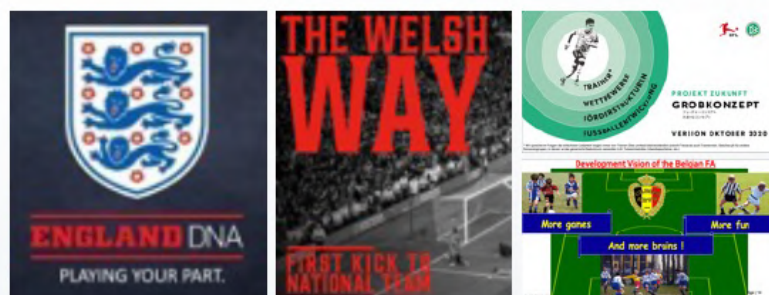
先進国をプロファイル

● ナショナル・アイデンティティ

ワールドカップに手の届く国々に共通して言えることは、その国独自のスタイル、コピー&ペーストに頼らない独自のサッカー、および発展のプランを有しており、それに誇りを持っているという点です。

そして源をなしているのが、ナショナル・フットボール・フィロソフィーであり、ナショナル・シラバスと呼ばれるものです。

それらを表に出すことによってそれなりの誤解や批判もあると耳にしますが、それ以上に自分たちのサッカーを築き上げていく礎となっています。



● 高い競争力を持つ 国内コンペティション

強い代表チームの国には、例外なく競争力の高い国内コンペティションが存在しています。逆に言えば、高いインテンシティの中で揉まれて切磋琢磨していくからこそ、世界と戦える選手が育つのでしょうか。

選手も互いに競争し、相手チームと戦うときには力を合わせて戦う。チーム同士も競争しあってレベルアップするのと同様、リーグ同士も競い合うことでレベルアップが図られます。世界でもっとも高いレベルのリーグを目指し、ともにレベルアップを図っていく…その先に世界の頂点が見えてくるはず。それは育成のリーグにおいても同様です。UEFAユースリーグなどの質の高いコンペティションは、UEFAチャンピオンズリーグ等での若い選手のデビュー・活躍に大きく貢献しています。

“”

ワールドカップ出場から遠ざかるなど、中国代表が伸び悩んでいる現状について

「理由はシンプルだ。われわれのリーグは、インテンシティがあまりに低かったのだ」

マッシミリアーノ・マッダローニ（元中国代表コーチ）

出典：TUTTOmercatoWEB 2021.2.9

先進国をプロファイル

● 独自の育成フィロソフィーとユース代表チーム強化

各国の代表チームでの成果を遡ると、必ずそこには世界大会におけるユース年代代表チームの成果が見られます。

1989年、91年のFIFA U-20ワールドカップを連覇したポルトガルは、パウロ・ソウザ、フェルナンド・コウト、ルイ・コスタ、ルイス・フィーゴといった面々がそのまま黄金期を築きあげ、スペインでもカシージャスやシャビ...アルゼンチンでもアグエロ、メッシなど、いずれもU-20のトロフィーを手にし、その後の黄金時代を築いていることがわかります。逆に言えば、ワールドカップに向けた挑戦において育成年代での世界における成果、その自信こそが、非常に大きな要素となることがわかります。

“”

ユース年代代表チームとナショナルチームとの間には高い相関が見られ、ユース育成の質こそ強い代表チームの鍵となる。

ダン・アッシュワース
(元イングランドFA TD)

出典：TheFA.com 2014.12.04

“”

プレースタイルとは、ユースで築いたものがトップに反映されるもので、その逆(トップのプレーをユースが模倣するもの)ではない。

フェルナンド・イエロ
(元スペイン.TD)

出典：Andy Roxburgh, Signpost for Future, Football Conference Japan 2019

● 誰もが「サッカーの楽しさ」を教えてくれる指導者と出逢えるシステム

日本がアジアの最後尾からスタートした100年でトップへと至った1つが指導者養成の充実であることは間違いない。しかし、世界トップと比べるとまだまだ質/量ともに大きな差があることも否めません。

	MA	B	A	Pro	Total Br	%Pop
Germany	21,731	5,633	1,304	28,668	0.035	
Spain	9,319	13,070	2,353	24,742	0.053	
Italy	27,430	1,556	725	29,711	0.050	
France	12,200	3,030	278	15,508	0.023	
England	9,548	1,190	205	10,943	0.016	
Japan	6,194	1,807	498	8,499	0.007	

質：Quality & 量：Quantity

大谷翔平や八村塁、日本にも世界で活躍できるタレントは現に存在しており、今後も生まれてくるでしょう。しかしそのようなタレントも幼少時に指導者を選ぶことはできません。どこで育ってもサッカーを楽しめ、その才能をサッカー界に留めておける指導者を多く養成することは非常に重要です。

また、その才能をさらに引き出していくためには、指導者自身がコーチングの能力を向上させていく必要があります。世界のトップを観れば、指導者が勉強したいと思ったときその環境が準備され(Quantity)、それぞれの指導者が指導の質(Quality)をあげていくことによって選手の笑顔を生みだし、質を高めることでサッカーを向上させている好循環があることがわかります。

“”

子どもにとってサッカーとの出会いは重要です。だから全ての子どもが資格を持った指導者のもとでサッカーを始められるように指導者を養成しているのです

A.Bill Gunnarsson

出典：Football Conference Japan 2019

先進国をプロファイル

● 多様性の受け入れと一体感との共存

多くの人をサッカー界に巻き込んでいくこと、多様性の受け入れていくことで、さらにサッカーが日常へと近づいていく。それに加え、世界をみると代表チームレベルでの成功の鍵の1つにもなっています。

その国のアイデンティティとともに「多様性」が厚みを増すことにつながり、「多様性を持ち、かつ、同じ方向性の一体感」を産み出したときに国際舞台での成功が出現していることがわかります。日本においても、大きな方向性は共有しながらも、多様性のあるサッカーを受け入れ、様々な特徴を持った選手たちが1つの方向を向いて力を合わせたとき、我々の夢は実現に近づいていきます。

“”

もし同じ目標に向かい全員の力を結集することができたら(ベルギーの持つ) 多様性こそが大きな強みとなる

ロベルト・マルチネス
(ベルギー代表監督)

出典：Football Conference Japan 2019



ドイツでは、EURO2000の敗戦を受け全国で展開した育成拠点より、多彩なパスウェイを実現。かつてはドイツ在住ながら母国代表でプレーしていたような選手たちの発掘が進んだ。当初はドイツ語の話せない代表選手と揶揄されたり(Neuville etc)もしたが、確実に代表の多様化とサッカーの洗練化、そして2014ワールドカップ優勝に貢献したと言われている。



フランスは早くから自治領中心に移民の取り込みに成功し、1998ワールドカップ制覇にも貢献している。しかしその反面、代表チームの忠誠心、帰属心が希薄になることも指摘されており、チームの一体感が出ると優勝へ、帰属心が薄れると空中分解(2010ナイスナ etc)といった二面性が指摘されている。



ベルギーでは、かつてオランダとフランスそれぞれの文化圏での融合が難しい時期があったがEURO2000での敗退を受けた育成改革でナショナルシラバスを展開、国内融合に成功した。2018ワールドカップで見せた適応力の高さは、そのような環境での育成による部分が大きい(Martines監督)と言われている。

● 「あの人たちのやっている」から「みんなの」サッカーへ

ワールドカップに手の届く国というのは、サッカー競技者/愛好者(登録内外)合わせて、ほぼ人口の7%を越えていることがわかります。(資料；FIFA推計)

それは街中で、学校で、職場で、家庭で...サッカーが日常になっており、音楽、芸術、文学などと同様の文化的価値もって存在していることにつながっています。

「文化とは現象に対する意味解釈の塊であり、網の目である」～清水諭筑波大学元副学長～のとおり、我々がサッカーの文化的価値な厚みを持たせ、価値を高めていくには、サッカーが「人がより良く生きていくために必要なもの」と認識され、人と人をつなぎ社会を元気にする存在として貢献することも大切です。そうなったときには、家庭ではサッカーの会話にあふれ、街で普通にボールを蹴っている、そして子どもの手を引いてスタジアムに足を運んでいる、そんな光景が当たり前になるはず。サッカーが日常になる、そうなったときにワールドカップの夢へも一歩近づくことになります。



先進国のプロファイルから 見えてくるもの

このようにワールドカップを目指して競っている国々をプロファイルしていくと様々なものが見えてくるが、その大きな特徴の1つに強化だけを競っているわけではないことが挙げられます。

かつて東西に分かれていた冷戦時代、旧共産圏の国々中心に少数への集中投資でメダル競争に奔走していた中、当時の西ドイツはZweiter Weg(第2の道)という言葉で、Sports for All(国民全体の幸福感)の考え方を示し(1959)、翌年のゴールデンプランへとつなげていきました。そして今でもそれが礎となって文化としてのスポーツを支えています。

その広がりや厚みが競技力へも寄与し、応援出来る代表チームの存在が、幸福感：ウェル・ビーイングへとつながっています。

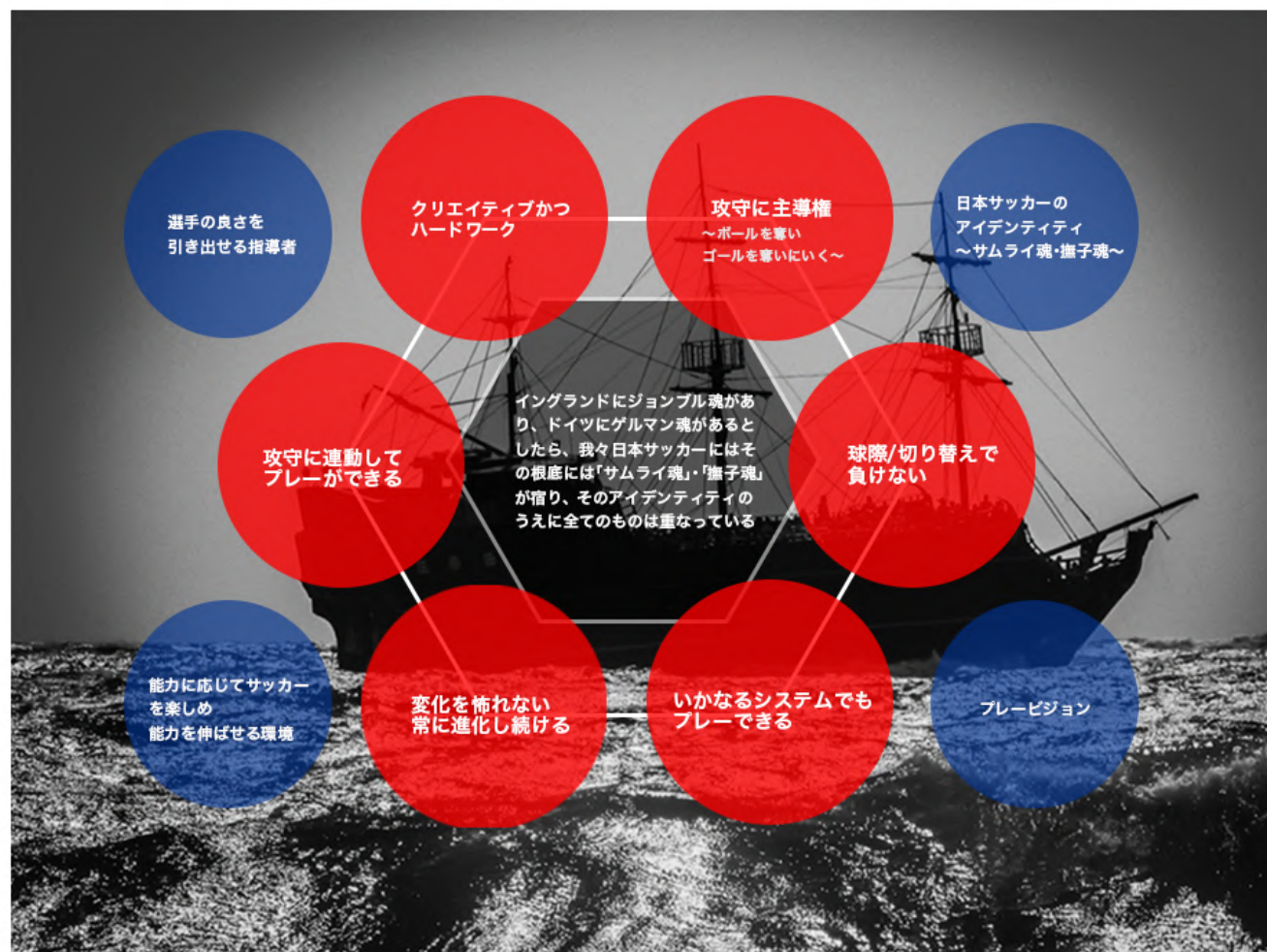
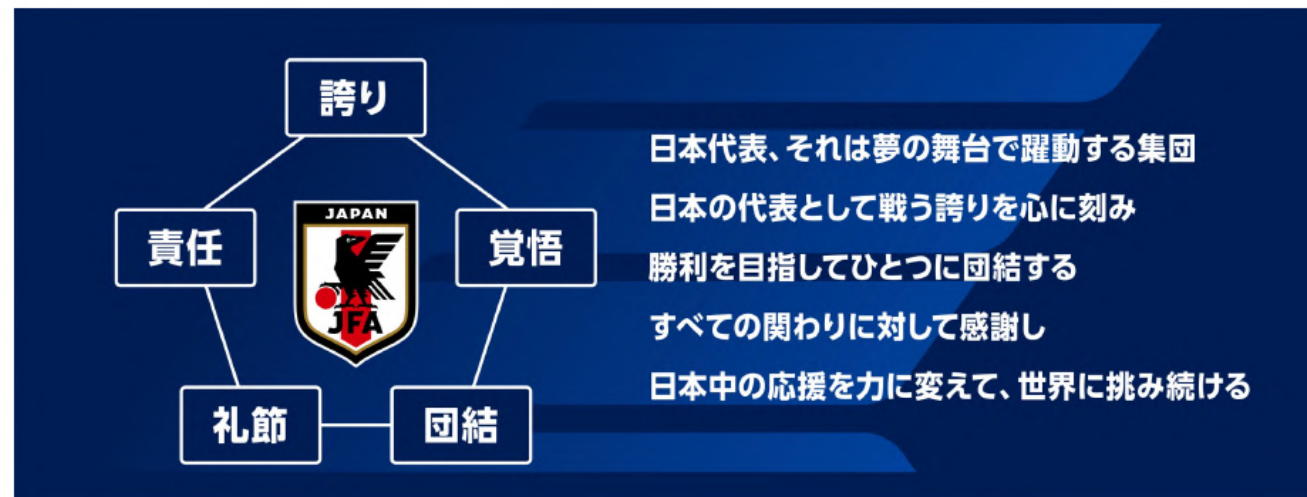
その相乗効果こそが我々が先進国から学ぶべき大切な要素でしょう。

アイデンティティ：主語は「日本サッカー」

それとともに大切に考えなくてはならないのが我々のアイデンティティです。

日本サッカーはこれまで日本人だけでなく、海外の選手、指導者、帰化した方々などたくさん先人の方々の努力によって発展してきました。今後はさらに様々なルーツを持った多様な方々によって発展をしていくことでしょう。そういう意味では、「日本人」「日本人のサッカー」ではなく、「**日本サッカー**」を我々の主語にして語っていきたい。

我々の「日本サッカー」そのものは多様性に満ちており、可変的なものであることを踏まえた上で、我々なりの夢への道筋(Japan's Way)を構築していくことが大切と考えています。これはみんなが同じサッカーに傾倒するという意味ではありません。多様性を受け入れながらも、大きな方向性は共有していこうというものです。



『日本がワールドカップのトロフィーを掲げる』

そのためにも、

世界一サッカーで幸せな国になることを目指していきます。

Japan's Wayとはその道筋

1

そのためには、すべての人々がレベルに応じてサッカーを楽しむことのできる環境が与えられ、「する」「見る」「関わる」すべての人々(選手、指導者、審判、運営、保護者、ファン・サポーター…)にとって、楽しみを共有できる環境があること。日本サッカー界をあげて、その実現に努力していきます。

2

選手に関しては、自分で考え、判断し、それを実現できる技術を身につける、だからこそサッカーが楽しい。高いステージになってもそれが楽しめる選手を育成していきます。

3

そのためには、指導者が必要です。指導者が学ぶ機会を大切にし、選手が自分で考え、判断してプレーする楽しさを伝えることが出来、選手が持っている能力を引き出してあげられる指導者を育てていきます。

4

そうして育ってきた選手の中から代表チームを編成して世界に向けて戦っていきます。個人としても世界と渡り合える選手たちが、互いをリスペクトして、1つになって戦いを挑んでいきます。それが間違いなく世界に誇れる日本の強みなのです。だから日本サッカーは、そのような代表チームを創っていきます。

5

サッカーに携わるすべての人々により育てられた代表チーム。応援する代表チームがあることで幸福感が増し、ワールドカップを掲げることができれば、戦った選手も関係者も、支えてくれた人たちも、さらには国民みんなが幸せな気持ちになることができます。そう、「サッカーがあるから幸せになれる」のです。



フットボール・カルチャーの創造

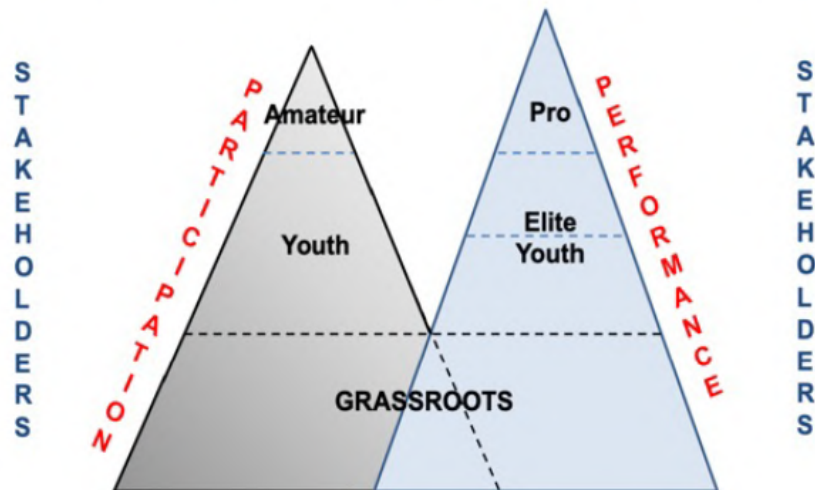
ワールドカップを掲げる ＝誰もがサッカーで幸せになれる

競技力向上とウェルビーイングの相乗効果

「誰でも楽しめるサッカー」と言うのと「そんなことでは勝てないのでは?」、逆に「代表の強化」「競技力向上」と言葉に出すと、グラスルーツの事は考えなくていいのか、という反応が生じてくるのも無理はありません。しかし本当にそうでしょうか。前章のプロファイリングでもサッカーで成功している国々というのは、サッカーで幸せになることで更なる発展が産み出され、代表の活躍でさらに裾野が広がり「応援できる代表チーム」が国民を幸せにしていることが分かります。

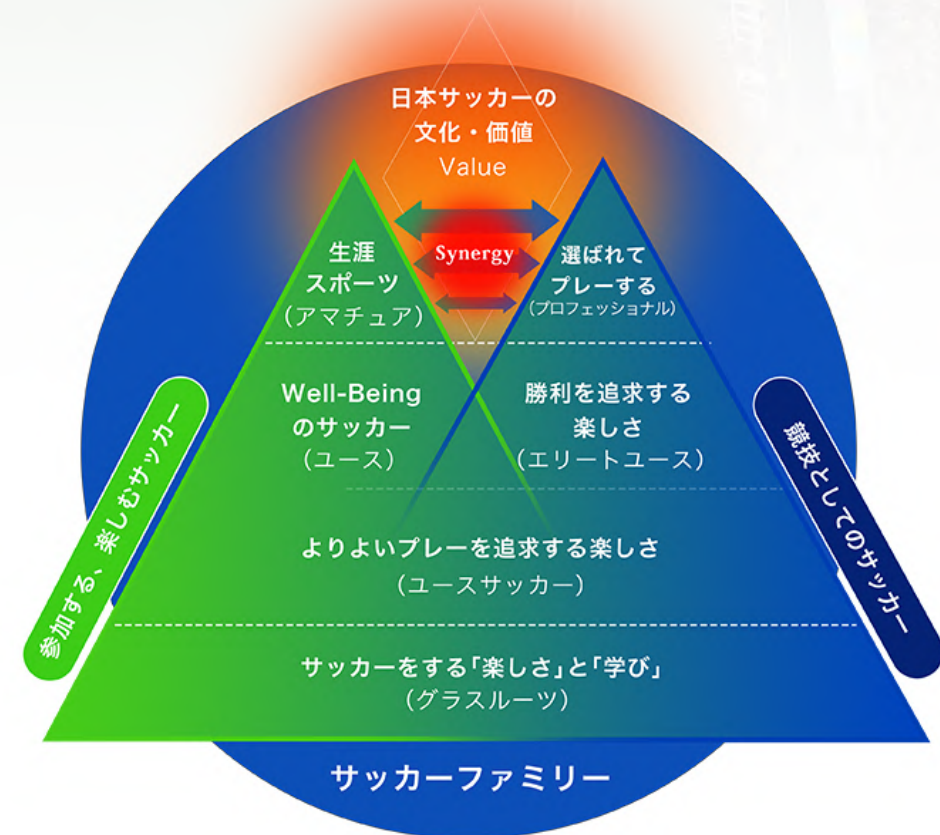
すなわち、右図のピラミッドの右側と左側、それぞれが密接に関わり合いながら「シナジー(=相乗効果)」を生み出しているのです。

下にあるのはFIFAの出している図です。多くの国はコンペティティブなサッカーとウェルビーイングのためのサッカーが早めに分かれ、その後関連を持ちながらダブルピラミッドを形成しています。しかし日本は右の図のように、ふたつのピラミッドは、より近い距離でグラデーションとして表してあります。これは日本の大きな特徴であり、また武器となるものです。



選手のパスウェイ ＝日本独自のフットボールカルチャー

日本では少年団、タウンクラブ、中学校、高校、プロクラブアカデミー、大学…、様々な道があり、そのいずれでも情熱ある指導者と出会うこと、そしてプロ選手、代表選手への道が開かれていることを実現している世界を見渡しても希有な幅広いパスウェイを構築してきました。これは「日本代表チームは『無償のサッカー愛』で日本サッカーに身を捧げてくれている多くのサッカー仲間の汗によって支えられている～岡田武史2010W-Cup～」の言葉や、「日本の持つパスウェイをヨーロッパ諸国が採り入れようとしても、少なくとも20年はかかるであろう～AFCテクニカルチーム～」の言葉が端的に示しています。



この素晴らしい武器とともに日本型ダブルピラミッドを高めていくこと、一方が高まればその影響でもう一方も高まる…夢の実現のためには、そのシナジーにより「世界一サッカーで幸せな国」を目指していくことになります。

サッカーだけではない、日本の新たなスポーツカルチャーの創造

誰もがスポーツで幸せになれる 競技力向上とウェルビーイングの相乗効果

戦後日本の学校生徒のスポーツだけではなく、文化的活動でも中心的役割を経てきた学校部活動が新たな局面を迎えています。

スポーツをやりたい子ども達が容易に足を踏み入れやすく、生涯スポーツを続けるための持続可能な環境が整っていること。そしてスポーツを指導したいコーチたちがその活動の場を持っていること、さらに増やすことは日本スポーツの未来にとって非常に重要です。

Jリーグでは1993年の開幕当時からの理念として「Jリーグ百年構想」の中で、「スポーツでもっと幸せな国へ」と謳っており、日本がサッカーで、スポーツで幸せな国になることの重要性、そして地域におけるスポーツ文化の振興が今後の日本にとっての鍵となることを宣言してプロサッカーリーグをスタートさせています。

下記は元日本サッカー協会会長、故岡野俊一郎氏の言葉です。



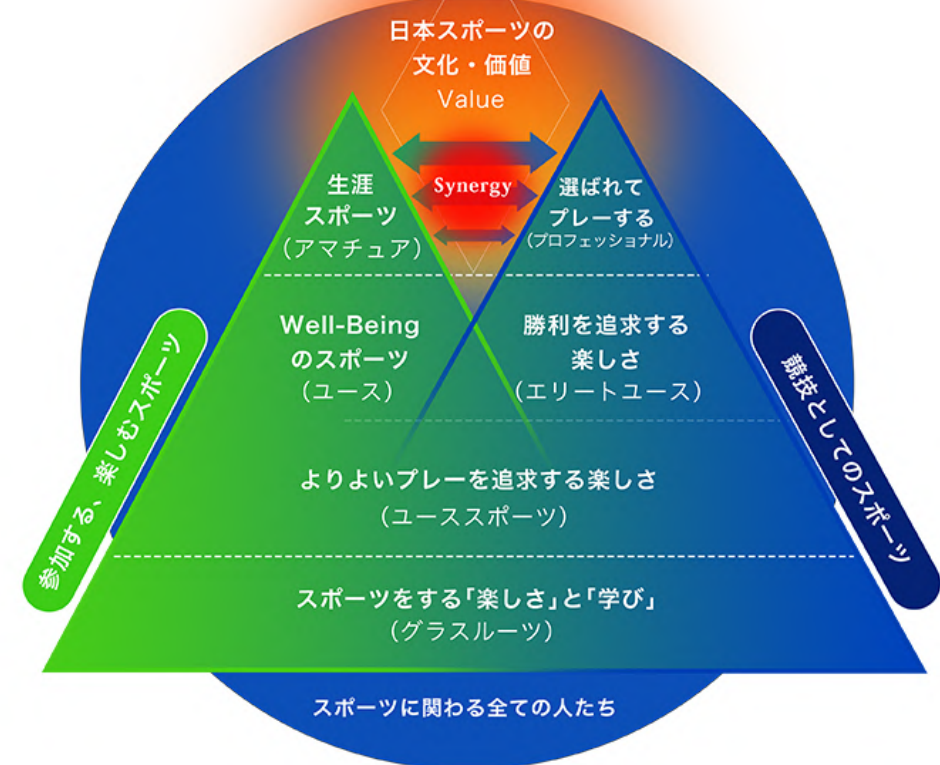
文明が進めば進むほど掃除、洗濯等の作業は機械を使う。これは素晴らしいことでもあります。それによりママさんバレーやエアロビクスで余暇を楽しんだり勉強をするゆとりが生まれます。素晴らしい事ですね。しかしこれは文明が進歩した事による陽の当たる一面であって、陽が当たれば必ず陰が出来ます。陰とは何か。それは生活の中にあつた身体的刺激が減る事です。人間の細胞にとって必要な刺激が減るのです。それを忘れている人が多いのです。だから21世紀はスポーツが必要であり、重要性を増してくるのです。

21世紀Jリーグが目指している百年構想の一つにいろいろな場所にスポーツの出来る場所を、と言う目標があります。身近な所で空いている時間に楽しく汗を流せる環境を作り出そうというJリーグ百年構想は単にサッカーの問題だけではなく、日本人が生活のなかで適切な身体的刺激を楽しく受け入れられるかの問題の解決方法の提案なのです。

出典：第17回医科学研究会特別講演 1997年



- あなたの町に、緑の芝生におおわれた広場やスポーツ施設をつくること。
- サッカーに限らず、あなたがやりたい競技を楽しめるスポーツクラブをつくること。
- 「観る」「する」「参加する」。スポーツを通し世代を超えた触れ合いの輪を広げること。



誰もが能力に応じてサッカーを楽しむことのできる環境の追求

日本では少年団、タウンクラブ、中体連、高体連、Jアカデミー、大学…と様々な団体に試合環境が創られ、それぞれの大会が日本サッカーを築いてきました。どのルートでサッカーを歩んでも情熱ある指導者と巡り会うことができ、プロ、そして代表へとつながる道が開けています。これはまさに、世界に誇る日本ならではのパスウェイであり、それらは試行錯誤しながら、多くの人たちの努力により築きあげられてきたたまものに他なりません。

さらに'98ワールドカップに初出場して以来、テクニカルレポート&ビデオを作成し、世界のサッカーを基準に次世代のサッカーへの示唆も行ってきました。10年間ほどのテクニカルレポートを垂直に見直していくと、集合の和の部分(共通した項目)が浮かび上がってきます(下図)。ゲーム環境等の様々な施策は、そのように世界との戦いから得られた貴重な分析から生まれてきたものです。そして一連のゲーム環境の改革は、その基本となる考え方〜「誰もが能力に応じてサッカーを楽しむことのできる環境」をシームレスに創り出すことに行き着きます。

6-3-3制の中ゆえの縦へのスムーズな移行が難しかったり、学校とクラブの間に公式戦がなかったりと、縦横を遮る垣根は世界という舞台での日本の活躍を難しくしていたのは分析からも読み取れました。それらの垣根を取り除き、特に多くの人の尽力で立ち上げられた東西の全国リーグから9地域、そして47FAとディビジョン別に創られたリーグは、「能力に応じてサッカーを楽しめる」そして「拮抗した戦いこそが選手を向上させる」といった面で大きな貢献を果たしていると言えるでしょう。

しかし、大海原の潮の流れのように世界のサッカーも常に動き続け、進化しているのは言うまでもありません。現状に満足することなく、常に世界を分析しながら「変化を怖れず」今後さらにアップデートし続けなくてはならないのもこのゲーム環境だと思われます。

Technical Studyから一連のゲーム環境改革

世界との戦いから得られた日本の課題	日常へのチャレンジ
<ol style="list-style-type: none"> 1 対1の攻防 タフネス / ボディコンタクトの強さ 2 ゴールへ向かうプレー 3 ボックス近辺での攻防 4 チャンスを感じる力 / リスクを冒す勇氣 	<p>選手が自らの力で逞しく育っていくための</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 環境づくり 1: LEAGUE for ALLの実現 2: 少人数サッカーの積極導入 3: ブランク期間の解消 2 指導の質的向上 1: 個を伸ばす指導へのチャレンジ 2: 豊かな人間性育成 3: 育成コーチがリスペクトされる環境づくり

● 全ての育成年代においてリーグの導入

リスクを封印しての戦いからリスクにチャレンジする戦いへ

● 国体のU-16化

中3の夏以降のブランクを解消し、中/高/クラブの指導者が協力して育成にあたる

● U-12年代の8人制本格導入

ボックス近辺の攻防を増加させることに加え、試合の中で判断を伴った技術を身につける

年表・変遷

- 2000 ● 高体連チームが中心となり関東スーパーリーグが始まる
- 2003 ● 育成年代のリーグとしてはJFAとして初となるU-18高円宮プリンスリーグを9地域で発足
- 2007 ● 国体少年の部がU-16となり、中学/高校/クラブの選手、指導者が変わり、地域で強化を図る体制が創られる
- 2008 ● U-15リーグおよびU-13リーグが始まる
- 2011 ● U-18年代の全国リーグ(東西)、JFAプレミアリーグスタート
- 2011 ● 全日本少年大会(現: JFA 全日本U-12サッカー選手権)が8人制に変更
- 2015 ● JFA 全日本U-12サッカー選手権を夏から冬開催へと変更
- 2022 ● JFAプレミアカップを東西12チーム化、年間22試合の拮抗したリーグへ

誰もが能力に応じて サッカーを楽しむことのできる環境の追求

次世代のゲーム環境 ～「楽しみ」"Fun"から、「真剣だからこそその楽しみ」"Serious Fun"へ～

楽しむことのできる環境の追求

どのような状況の中でも「自分の判断からクリエイティブかつ精度の高いプレーを繰り出していく」それこそがサッカーの最大の楽しみですし、それがまた世界と闘う中での日本の武器となっていくことでしょう。

そのためには、誰もが能力に応じて最大限サッカーを楽しめる～それをグラスルーツからシームレスに高いインテンシティの中でも実現できる環境を創っていくことが不可欠です。それが、「教える」「教わる」だけでなく、「選手が自らの力で逞しく育っていく環境」を創り出していくことにつながっていくのです。暑熱下のブレーキを踏みながらのサッカーや、せっかくの最適な時期に試合がなくなってしまうという状況では、せっかくの才能を引き出していくことができません。

どのようにしたらそれらを避け、それぞれがインテンシティの高い中で拮抗した試合を楽しめる環境を創り出すことができるでしょうか。さらには、選手のみならず、指導者、審判、運営といったサッカーに携わる人々、そしてその家族、みんなが幸福感を感じられるサッカー界にしていくことも不可欠です。

「家族を犠牲にして…」が美談だった時代にピリオドを打つためにも、これまでなかなか手をつけることのできなかつた「オフも含めた最適なサッカーカレンダー」をみんなで再構築していく、まさにその時期に差し掛かっていると考えられます。

ユース育成ゲーム環境プラン 2030

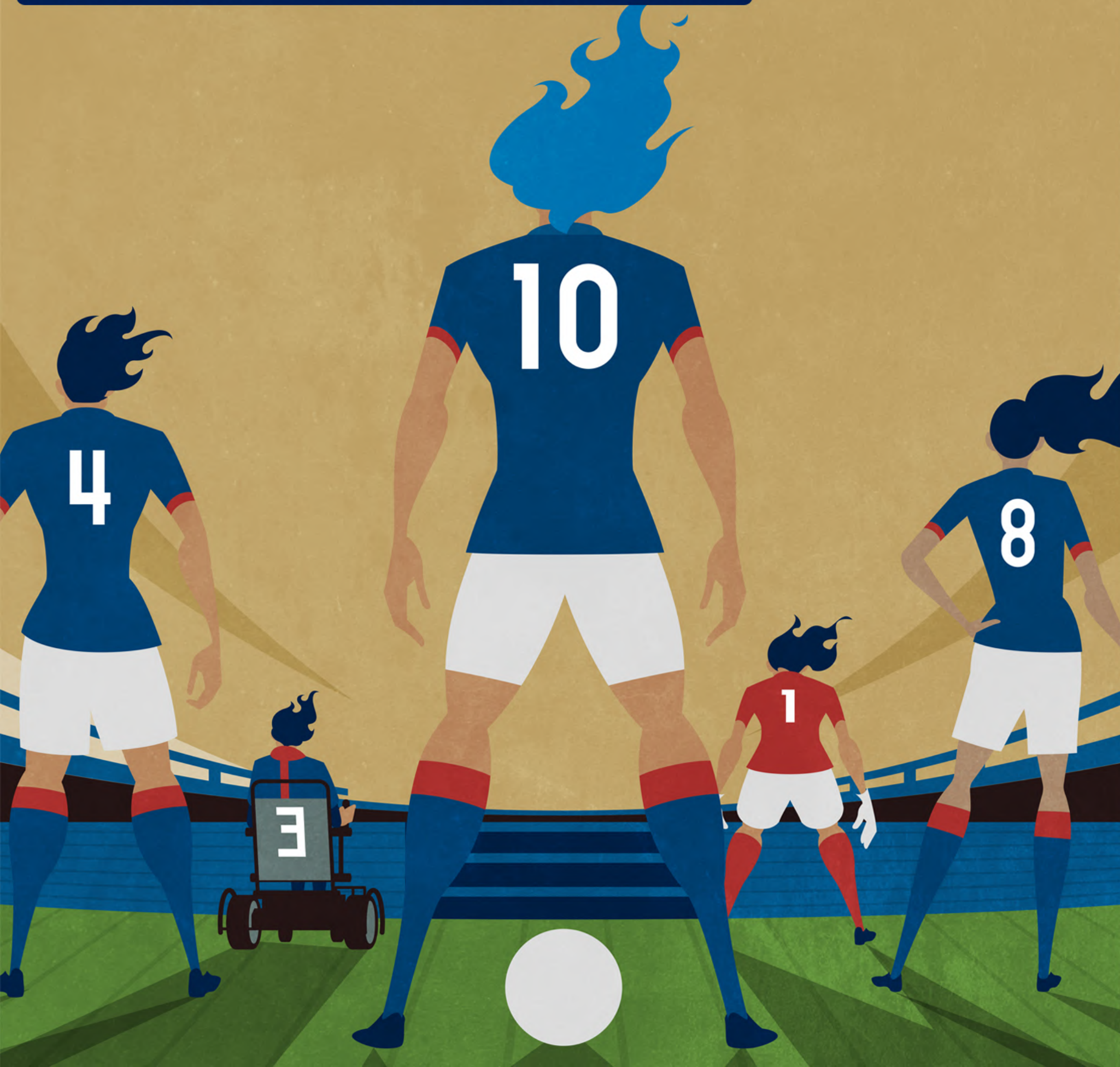
① 「リーグ」と「連盟のカップ戦」とのリンクによる年間カレンダーの再構築

② CUP戦分散化による効率的カレンダーの構築（WIN-WINを目指して）

各主催連盟間で協力し合い、リーグとカップとをリンクさせることができれば、延長上に理想像を掲げることができる。

※拮抗した試合を1試合でも多く楽しみながら、かつオフも確保していくための可能性の1つとしては、リーグとカップとをリンクさせることがあげられます。これはヨーロッパ諸国が、インテンシティの高い試合を多くこなしながら、かつ、しっかりとオフを取ることを可能とするため、長い年月をかけて築き上げてきたものです。

日本独自の育成システムを築きながらも、学べる部分は学んでいく姿勢も必要でしょう。「オフも含めた最適なサッカーカレンダー」の再構築、そのためには、「主催」がどこであるかはさておき、これまでの枠にとらわれない発想で「選手」をまず第一に、そして携わる人々にとっての幸福をも考えたゲーム環境の追求が重要になってくるでしょう。



望まれる選手像とは

日本サッカーが目指す選手像

Jリーグの発展、代表チームの活躍の中でたくさんの優れた選手たちが活躍し、現在ではほとんどの代表選手がヨーロッパのクラブで活躍するまでになりました。そして日本サッカーの弱点と言われていたフィジカル面（例えば高さ、パワーなど）、そしてボールを奪うプレーなどでも世界で互角以上に渡り合える選手が現れてきています。

今後、世界におけるトップクラスのクラブで活躍する選手が増え、その彼らが日本代表チームのために献身的にプレーをすることで、2005年宣言の“世界を取る”ことに近づけると信じて「日本サッカーが目指す選手像」を考えていきたい。



ゲームはどう変わっていくのか？

高強度のランニングの回数は8シーズン(2012-2020)を通して増加し、FBで14.6%、インサイドFWで9.2%というばらつきがあった。

CB (+8.2%)、FB (+9.5%)、MF (+9.3%)、FW (+8.0%) は2012年から2020年にかけて高強度でカバーした距離を伸ばしていた。

総じて、パスの総数、ショートパス、ロングパス、パス成功率に差は見られなかった。

CBはパスの総数を増やし (+30.6%)、ショートパス (+31.5%)、ロングパス (+26.5%) を増やした。

8シーズン中、クリアの数 (-40.8%) が減少し、インターセプト数が10%増加した。
(Barca Innovation Hubより)

ゲームの最高レベルにいる選手が行うスプリントや高強度のアクションの量は、2002年から倍増しており、強度が上がっている。

ボールがプレーされている時間は、1990年に比べて約12分長くなっている。

その結果、スピード、敏捷性、加速が、最高レベルで活躍する選手たちの運動能力の中心になっている。
(ウェールズサッカー協会ウェブサイトより)

未来のプレーヤーに必要な要素とは？

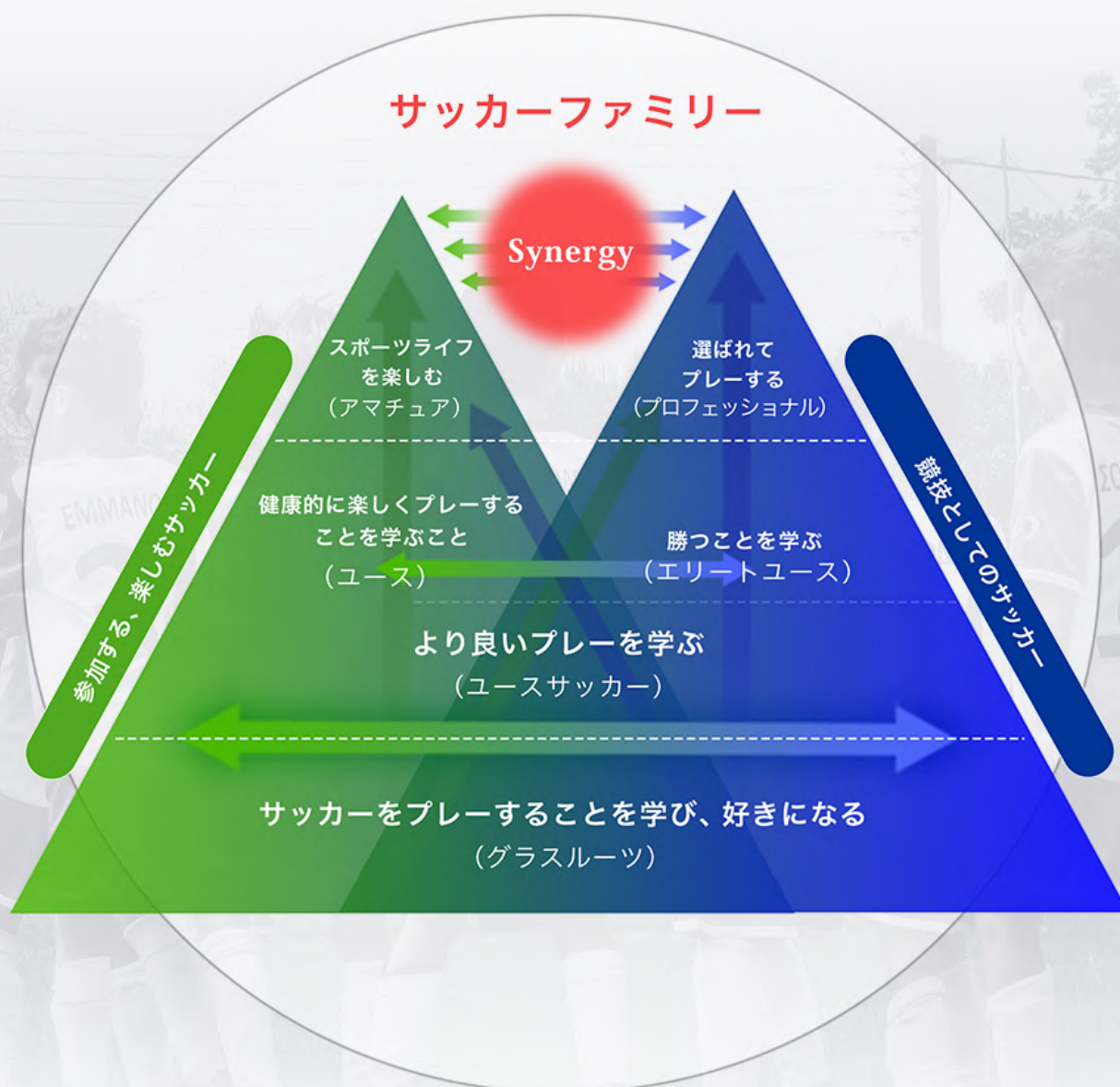
Intensity & Quality : 強度 & 質

強度の高い攻守におけるアクションの中で、いかに正確なプレーが出来るのかは今後ますます重要な要素となるだろう。そのためには、以下の要素が必要になる。

- ・フットボールインテリジェンスの高さ
- ・柔軟な対応力
- ・1対1の守備/1対1での攻撃の強さ (ON/OFF)
- ・ゲーム中の状況を管理する能力
- ・非常に高いテクニック (判断を伴う)
- ・瞬時の問題解決能力
- ・1タッチパス
- ・フィジカルフィットネスでも負けない (様々な要素)
- ・ハードワーク出来るメンタリティ

Jリーグが目指す魅力的な試合とは「激しくて、フェアで、エキサイティングな試合」である。

(2020Jリーグビジネスカンファレンスより)



育成年代での育てるべき選手像

**自分の武器（個性：Individuality）を持ち、
様々な状況でチームのために生かすことが出来る選手**

- どこに行っても、いかなる監督、システム、戦術の中においても自身の強み、個性をチームのために発揮できる選手。
- 大人になっても使える能力を身につけている選手。特に個人戦術を大事にし、成長と共にグループ、チーム戦術を学んで欲しい。
- テクニックを大事にし、サッカーの原則を理解している。
- ある特殊な戦術で育てるのではない。
- 自分の責任でリスクチャレンジできる選手。
- クリエイティブ&ハードワーク（タフ）

現代における多様なサッカー環境、プレーモデルを尊重し、その中から育つ多様な個性を持つ選手達の能力を日本サッカーは支持したいと思えます。なぜならばそのような個性的な選手達が、自分らしさを発揮出来るチームでプレーすることによって彼等は幸せを感じるであろうし、また日本サッカーの強みでもある組織力と団結力を見せたときに“多様性と一体感の共存”によって大きな力を発揮するだろうと考えるからです。今後才能を持った選手の発掘（Talent ID）に関しても日本サッカーとして求める基準をしっかりと示していかなければならないと考えています。



Jリーグの開幕から30年、新たな夢を追いかけて子ども達はさらに高いレベルを目指して競争を続けてきた。プロとしての活躍、世界で活躍することを目指す選手たちはこれまでよりも強い特徴、個性を持ち、武器を持っています。彼らがチームとしてハーモニー（和）を成すことによって彼らの特徴（Character）が特長(strong point)になっていくことでしょう。

今までに無い特徴を持った選手達が出現。
今までに無い特長を持ったチームへ。

「特徴」(character) から

「特長」(strong point) へ

特別な才能 (Maverick : マーヴェリック)

特別な才能を持った選手は、時に扱い辛く手に負えないこともある。個性が必要と言ってもエゴ丸出しでは日本サッカーに合わない。
だからこそ、彼らの才能を損なうことなくチームで力を発揮できるように指導者が導いてあげたい。
選手にとっても指導者にとってもさらに成長するためのチャレンジである。





Goal Keeper
ゴールキーパー



写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載

Tactical

- ・ 4局面にわたる的確な状況把握と決断
- ・ 危険察知とリスクマネジメント
- ・ 効果的に攻撃の起点となる
- ・ 的確なポジショニングとタイミング

Technical Skill

- | | |
|---|--|
| <p>Attack</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 的確なパス (精度・長短・左右両足) ・ サポートコントロール ・ スロー | <p>Defense</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ シュートストップ ・ クロスの守備 ・ スルーパス、1対1 |
|---|--|

Mental

- ・ チームに安心感を与える立ち振る舞い
- ・ 一瞬の隙も与えない集中力
- ・ 常に慌てずにプレーする冷静さ
- ・ リーダーシップ
- ・ チーム全体とコミュニケーション
- ・ ゴールを守る責任感

Physical

- ・ スピード&パワー
- ・ 素早いリアクションとそれを可能にするコーディネーション
- ・ 高いパフォーマンスを試合の最後まで発揮するフィットネス

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！



Full Back
サイドバック



写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載



Tactical

- AT：タイミングよく攻撃参加する
- A→D：ボール保持時のバランスの把握（リスク管理）
- D：ボール非保持時のCBとMFを助けるポジション
- D→A：予測しながら攻撃に参加するか、後方のバランスを取る



Technical Skill

AT

- 正確なパスで攻撃を前進、安定させる
- BOX内に鋭く正確なクロスを供給する
- 状況、チームの戦術に合わせて前進するための必要な幅を確保したサポート
- 限られたスペースと時間の中で正確なコントロール

DF

- 素早くプレスに行き、相手の前進を妨げる
- 1vs1で相手のボールを奪う
- 相手の攻撃を予測し、相手のパスをインターセプトする



Mental

- 攻守の両面において常に仲間とコミュニケーションをとる
- 攻撃参加を繰り返し、DFラインをサポートし続ける
- 攻撃参加時にパスが来なくても何度でも続けられる前向きな姿勢



Physical

- 攻守ともに1試合通じて上下動する
- スピードある相手にも対応、打ち勝つスピード
- さまざまな動きを可能にする方向転換
- 相手に競り合いに負けない

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！



Central Defender
センターバック



Tactical

- AT：攻撃を安定させるためのサポート、ポジショニング
- A→D：被カウンターを防ぐための後方のマネジメント
- D：まずゴールを守るために相手に仕事をさせない優れたポジショニング
- D→A：前方へ素早く攻めるか、攻撃を安定させるかの判断



Technical Skill

AT

- プレーエリアを踏まえた様々なパスで攻撃を前進、安定させる
- スペースへのドリブルで攻撃を組み立てる
- 限られたスペースと時間の中での正確なコントロール
- セットプレー時などの得点チャンスとなるヘディングの技術

DF

- 1vs1で相手のボールを奪う
- 相手のロングボールやクロスをヘディングで対処する
- 相手の攻撃を予測し、縦パスや背後へのパスなどをインターセプト
- 自陣ゴール前のスペースを消しつつ、最後はタックルして失点を防ぐ



Mental

- チームを支えるリーダーシップ
- 絶対に相手にゴールを割らせない
- 攻め込まれても慌てない冷静さ
- 得点を決められた後などネガティブなプレーの後でもすぐに切り替えられる



Physical

- 相手FWに当たり負けしない
- 相手ランニングに対応するスピード
- 相手の動きに素早くリアクションし、素早く方向転換する
- 空中戦で競り勝てるように高く跳べる

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！



写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載



Central MF

セントラルMF
ボランチ



Tactical

- AT：スペースを作ったり、数的優位な状況を作り出すポジション
- A→D：被カウンターを防ぐため相手の前進を妨げる
- D：相手の前進を妨げつつ、プレスに行くタイミングを測る
- D→A：全体のバランスを踏まえつつ、可能であれば攻撃参加



Technical Skill

- AT
- 限られたスペースと時間の中でもボールを受けることができる
 - 状況に合わせて様々な種類のパスを蹴ることができる
-
- DF
- 1vs1でボールを奪う
 - 相手の攻撃を予測してインターセプトする
 - 素早くDFラインとMFのサポートをする
 - 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う



Mental

- チームのために1試合通じて走る献身性
- チーム全体を統率するコミュニケーション
- プレッシャー下でも慌てない
- 攻守においてボールが欲しい
- うまくいかない時でも耐えつつ、冷静にプレーする



Physical

- 攻守ともに1試合通じてピッチ内を縦横無尽に走る
- 相手に当たり負けしない
- 様々な状況に素早く反応し、素早く動く

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！

写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載



Attacking MF
攻撃的MF



Tactical

- AT：ゴールへ向かうための可能な限りフリーになれるライン間のポジショニング
- A→D：素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- D：果敢にプレスを仕掛けてボール奪う、またはプレーを制限する
- D→A：状況を予測し、いち早く前方へ走ってボールを受ける



Technical Skill

AT

- 少ないスペースと時間の中で、シュートを決めることができる
- 得点チャンスを生み出す様々なパスを出すことができる
- 限られたスペースと時間の中でもボールを受けることができる
- 1vs1で相手DFラインを突破することができる

DF

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 状況に応じてFWやMFのサポートをする



Mental

- スペースや時間がない中でもボールを受けることを怖がらない
- 何度でも挑み続ける
- 得点を奪いたいという欲求
- ボールを奪われたらすぐさま自分で奪い返しに行く



Physical

- ゴールへ迫るため、または相手にプレスをかけるためのスピード
- スペースと時間がない中でも瞬時に方向転換する
- スプリントを繰り返す
- 強靱な相手に対しても当たり負けない

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！

写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の累計出場時間最多選手を掲載



Wide MF
(Winger)

ウイング



写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載



Tactical

- ・ AT : ゴールへ向かうための必要で適切な幅を確保する
- ・ A→D : 素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- ・ D : 素早いプレスからボールを奪う、または相手のプレーを制限する
- ・ D→A : 状況を予測し、いち早く前方へ走り、かつ必要に応じて幅をとったサポートをする



Technical Skill

- AT
- ・ 少ないスペースと時間の中でシュートを決めることができる
 - ・ BOX内に鋭く正確なクロスを供給する
 - ・ 相手の状況を見ながら、ライン間または適切な幅をとった状態でボールを受けることができる
 - ・ 1vs1で相手DFラインを突破することができる
-
- DF
- ・ 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
 - ・ 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う
 - ・ DF、MFのサポートをする



Mental

- ・ どんな相手に対しても勇敢に仕掛け続ける
- ・ 得点を奪いたいという欲求
- ・ 攻守において1試合を通じて献身的に走り続ける
- ・ ボールをわれたらすぐさま自分で奪い返しに行く



Physical

- ・ DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- ・ スピードに乗った状態でも素早く方向転換する
- ・ スプリントを繰り返す
- ・ 強靱な相手に対しても当たり負けない

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！



Striker
ストライカー



Tactical

- ・ AT : タイミングよく得点が取れるポジションに入る
- ・ A→D : 素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- ・ D : 相手DFラインに素早いプレスで寄せる
- ・ D→A : 相手の背後のスペースを狙う、または前方へのパスを受けられるポジションに入る



Technical Skill

AT

- ・ 限られたスペースと時間の中で少ないタッチでシュートを決めることができる
- ・ 相手DFにマーキングされた状態でもキープしてボールを失わない
- ・ クロスに対してヘディングで得点することができる
- ・ 少ないタッチで正確に味方にパスを繋ぐことができる

DF

- ・ 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- ・ 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う
- ・ DF、MFのサポートをする



Mental

- ・ 得点に対する強い野心
- ・ 何度でもトライする
- ・ BOX内でも冷静かつ大胆にプレーする



Physical

- ・ 強靭な相手に対しても当たり負けしない
- ・ DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- ・ クロスボールに競り勝つ
- ・ 相手を抜き去るスピード

各ポジションにおけるプロフィール：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！

写真はアジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の累計出場時間最多選手を掲載



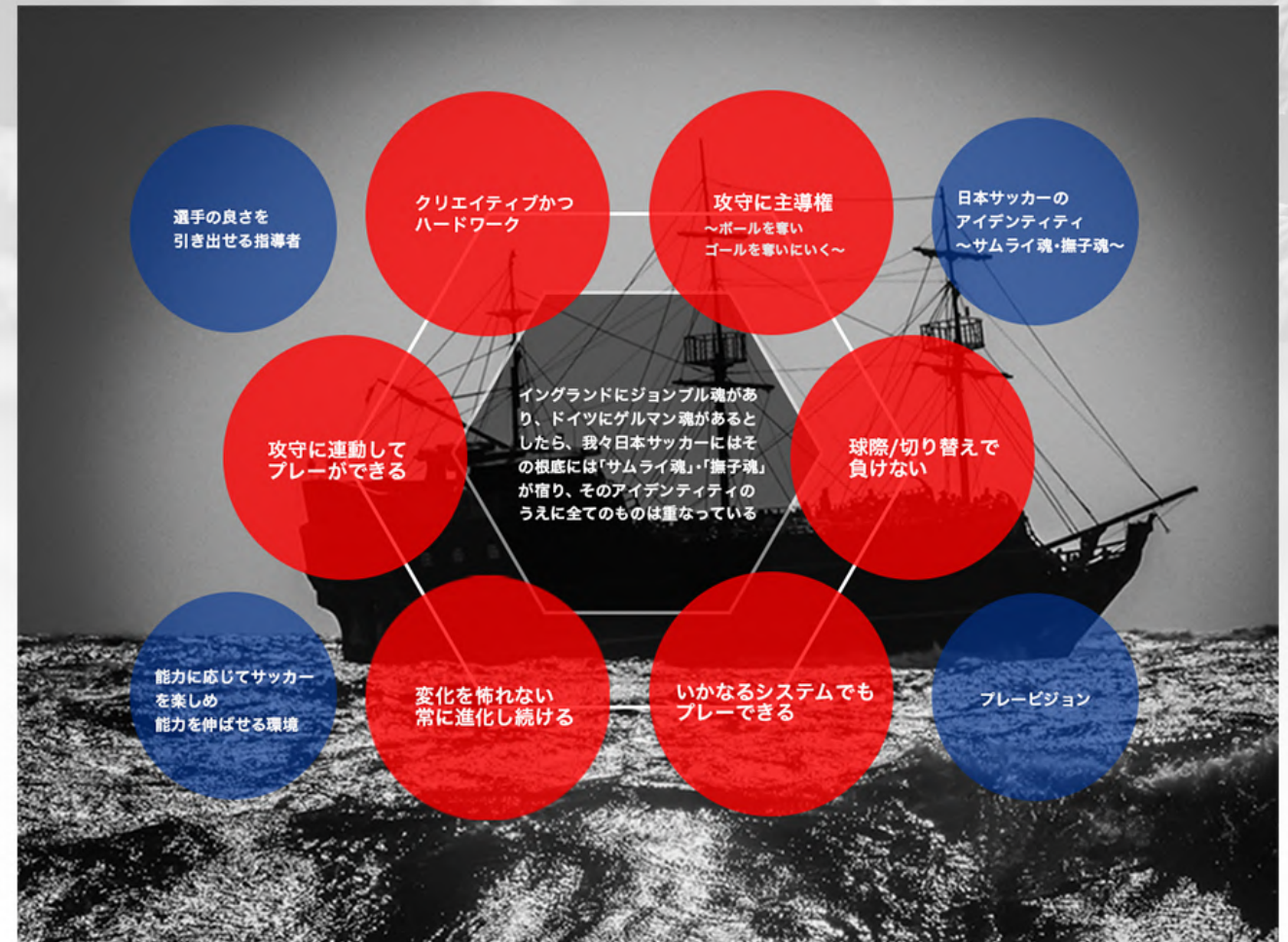
プレージョーン

プレービジョン

日本サッカーが世界を制しているときにどんなサッカー界なのか？その「ありたき姿」からまとめたものが“Japan's way”ですが、ここで言うプレービジョンとは、**現代日本サッカーの特徴、国際サッカーにおけるトレンド、そして未来を予測し、それぞれを融合させたプレー概念**ということができます。未来志向の方法を包括しつつ、感動的で最終的に成功する日本サッカーの道へと繋げていきたい。

また現在日本でプレーされているサッカーは、これまでの日本の歴史、文化、社会などさまざまな背景を踏まえた現代日本における「現代日本サッカー」の特徴を有していますが、これは不変ではありません。プロリーグでも述べたように、**我々の「日本サッカー」そのものは近年益々多様性に満ちており、可変的なもの**であることを踏まえた上で我々のやり方を構築していくことが大切と考えています。

みんなが同じようなサッカーに傾倒するのではなく、あくまでも基準とされるべきものがこの“プレービジョン”であり、そこからそれぞれが多様性を持って発展していくべきであると考えます。そして、その多様性と個の成長、一体感が合間って世界へ打って出ていきたい。

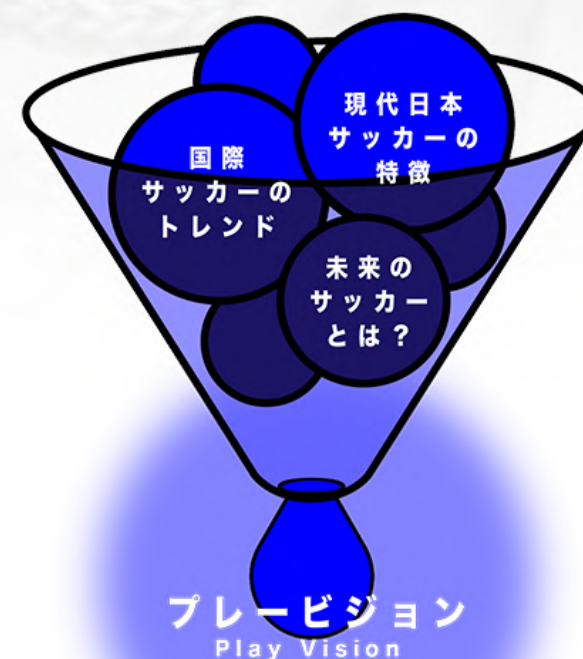
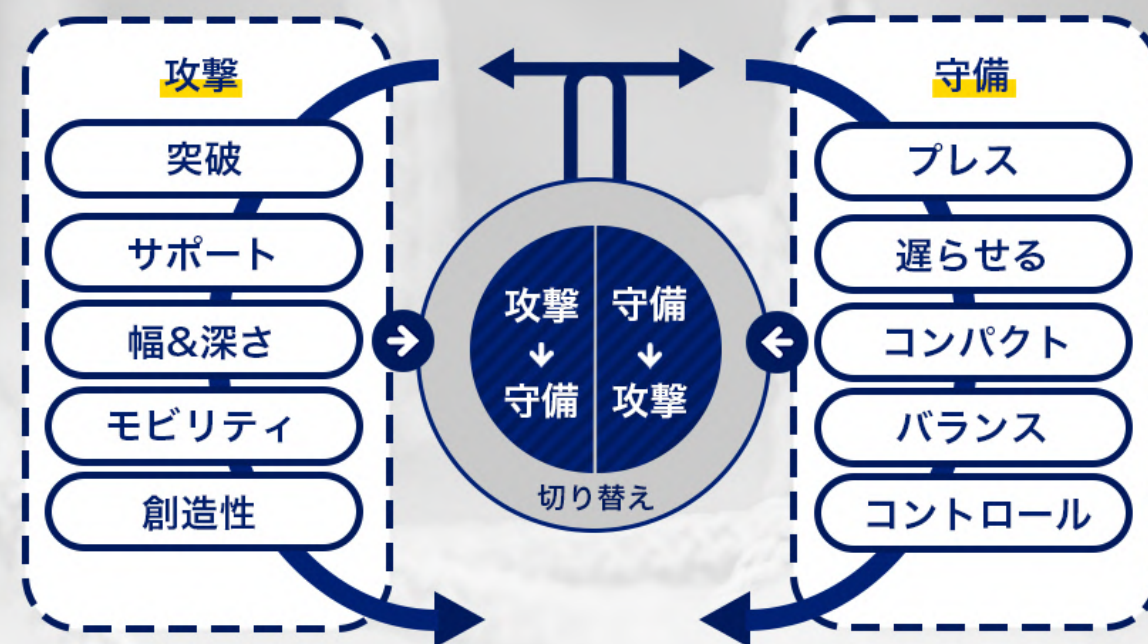


プレーの原則とプレービジョン

「プレーの原則とは、チームが試合中にあらゆる戦術的状況に効果的に適応するために用いる基本的な戦略です。この原則は、コーチがチームの目標に集中し、フィールド上のプレーヤーのパフォーマンスを評価するために使用する概念で構成されています。また、プレーの基本原則を理解することは、コーチがプレーヤーの動きや意思決定を指導し、評価するのに役立ちます。(イングランドDNAより)」

プレーの原則は、サッカーそれ自体、または世界のサッカーの変化を受けてそれぞれの解釈の違いが反映されると考えます。JFAは今年新たなプレーの原則を出しましたが、これまでの違いは日本サッカーにおいて弱い部分と言われてきた守備における優先順位において、ボールを奪う事を目的とした「Press: プレス」が一番上に来た事です。このようにサッカーというスポーツの構造があり、選手にとっても指導者にとっても基本的な戦略を理解しやすくまとめたものが「プレーの原則」です。

それに対し、ここでのプレービジョンは我々の日本サッカーが「こんなサッカーをする事によって成功へと導いてくれるだけではなく魅力的で感動を伴うものに導いてくれる」というプレーの方向性を示しています。それぞれのクラブや監督が持つ「プレーモデル」とは違い、日本サッカーが向かうべきガイドラインとでも言うべきものです。



日本サッカーのプレージョン

- 成功へと導いてくれるだけではなく魅力的で感動を伴うプレーの方向性
- 日本サッカーが陥りやすいガラパゴス化へのチャレンジ
- 「世界基準」から「世界トップクラス」へ目標の転換

常に大事にしたいもの

● 常にアクティブにプレーする！

サッカーの本質に迫るプレーをしたい。ボールを奪うため、ゴールを奪うためにアクションを起こしたい。

● 圧倒的に素早い切替え！

ボールを無くした瞬間にボールを奪うプレーに転換、奪った瞬間にゴールへ向かう！

● クリエイティブ且つハードワーク！

クリエイティブだけの選手、ハードワークだけの選手ではない。その両方を兼ね備える！

● 素早く問題を解決したい！

その状況における最善のアクション、プレーを選択するために良い準備をし、認知から実行のスピードを高めたい。

● ボールが大事である！

だからこそすぐにボールを奪い返したい。攻守においてボールを必要としている。攻守に主導権。

● いかなるシステムでもプレー出来る（原則を理解している）

サッカーの原則を理解していれば、いかなるポジション、システム、プレースタイルにも対応できる。インテリジェンス。



シームレスな4つの局面

攻撃におけるプレージョン

アタッキングフェーズのガイドライン

7回連続のワールドカップ出場を叶え、チームとしても選手個人にしても日本サッカーは世界に挑戦し続けています。現代日本サッカーは、順調に成長・発展してきた部分と、島国であるためにどうしても国内での競争に終始する事となり、それがガラパゴス化の要因ともなっているという両面を抱えています。これまでの様々な分析によると依然として、特に相手ゴール前でのプレーにおける質・量の向上は日本サッカーの課題です。

サッカーの本質である、ゴールを奪う事！そのためにゴールに向かう事！のアクションとその質に関しては更に改善が必要です。

- 常にゴールへ向かう意識！

サッカーの目的はゴールを奪うこと！パスよりもシュート、横パスよりも縦パスを選択したい。出来ればボールを失くさずに！

- シームレスに攻撃へ転換！

ボールを奪った瞬間にゴールへ向かう！相手が整う前に！

- 相手を見て、動きながらのテクニックの発揮

時間はより少なく、スペースはさらに小さくなり、相手守備の強度も上がる。その中で発揮するテクニックはさらに精度を上げたい！

- コンビネーションプレー

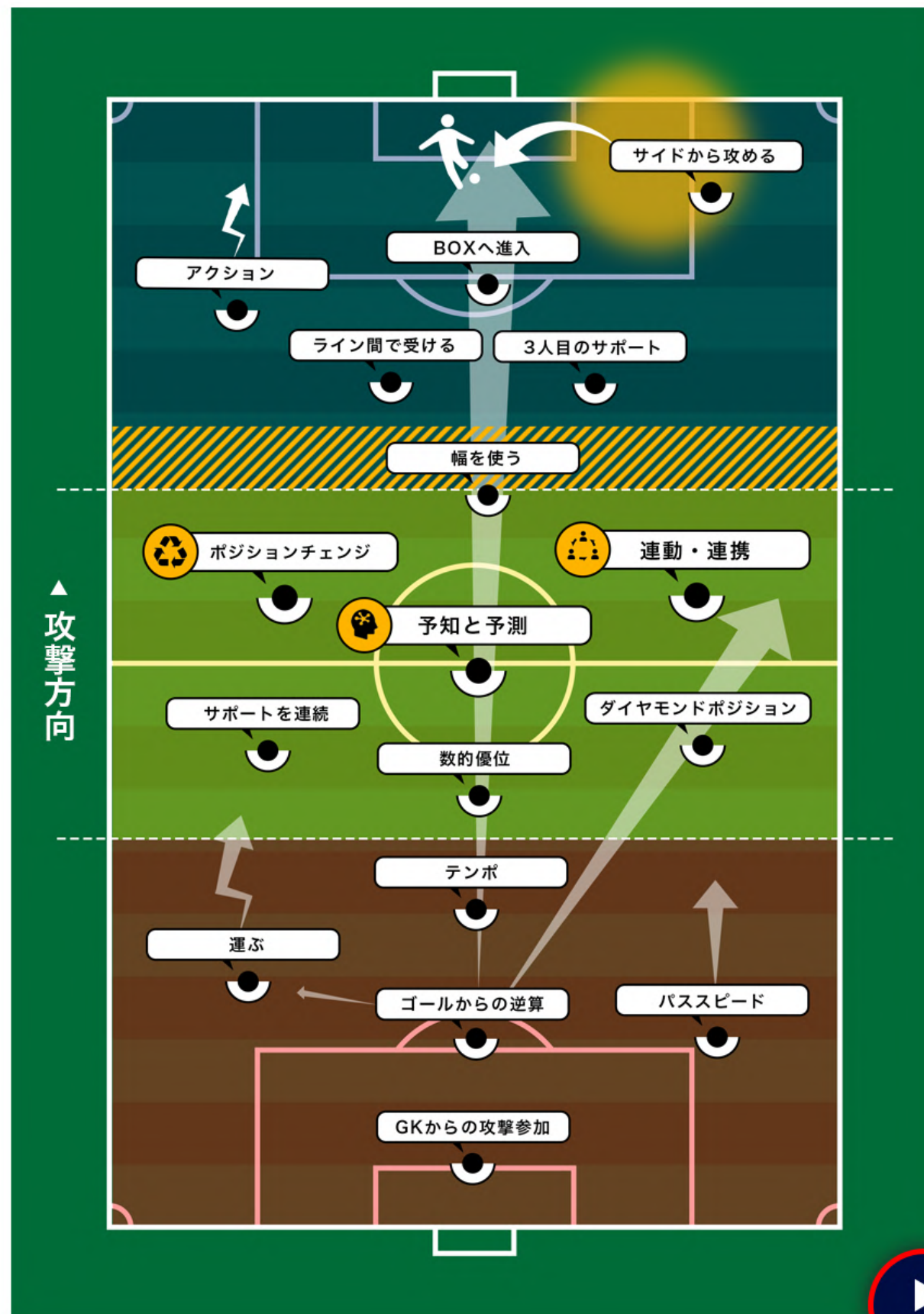
複数人が絡んだ連携プレー。3人目のアクション。ハイテンポ。

- 相手ゴール前で勝負を決めることができる！

野生的に、そして冷静にアクションを起こす。

- 場所、状況に即したプレーを選択。

場所、特に3ゾーンを理解してプレーすること。より安全に、もしくはよりリスクを冒して！



守備におけるプレージョン

ディフェンスフェーズのガイドライン

ボールを奪うための積極性

サッカーの本質が日本サッカーには欠けていると言われ、その中では「抜かれなければ良い」「身体コンタクトを避けて・・・」などがよく聞かれました。しかし、サッカーを始めたばかりの子ども達は荒々しくボールを奪いに行っていたのにある年齢くらいで奪いに行かずにズルズルと下がってしまう、とも聞きます。これは指導者による影響が大きいと考えられます。ましてや現代サッカーにおいてボールを奪う重要性は益々増していることから、守備における「ボールを奪う喜び、素晴らしさ！」を強調したい。

● ボールは大事

大事であるから出来るだけ早く取り戻したい！個で奪える能力を元に集団で奪う能力がさらに向上！

● コンパクトな組織からの連動性！

ボールにプレッシャーが連続してかかり、それによって狙いやすく奪いやすい状況を創り出す！

● 圧倒的に素早い切替え！

ボールを無くした瞬間にボールを奪うプレーに転換。

● 相手の自由を奪う！

時間はより少なく、スペースはさらに小さくし、守備の強度も上げる。

● プロアクティブ（先回りをして）にプレーできる！

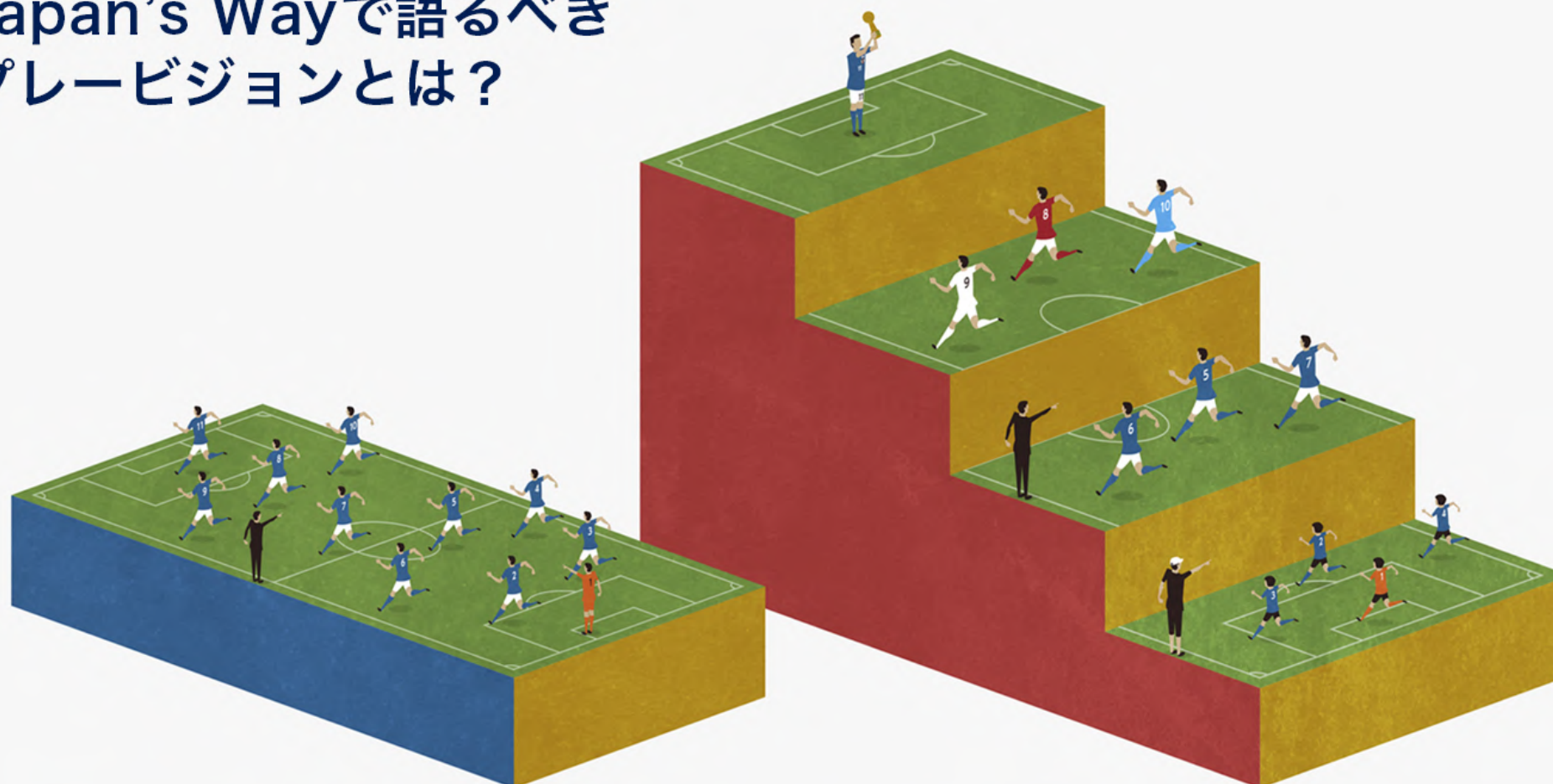
次の状況、相手のプレーなどを先回りして予測し、プレー出来る。

● 積極的なメンタリティー！

ボール、相手、味方、スペースを理解しながらボールを奪うための野生的で思い切りの良い判断と行動！



Japan's Wayで語るべき プレービジョンとは？



この戦力で勝つためにはどうしたらいいのか？
を語るのではない。

勝つためにどんな選手を育て

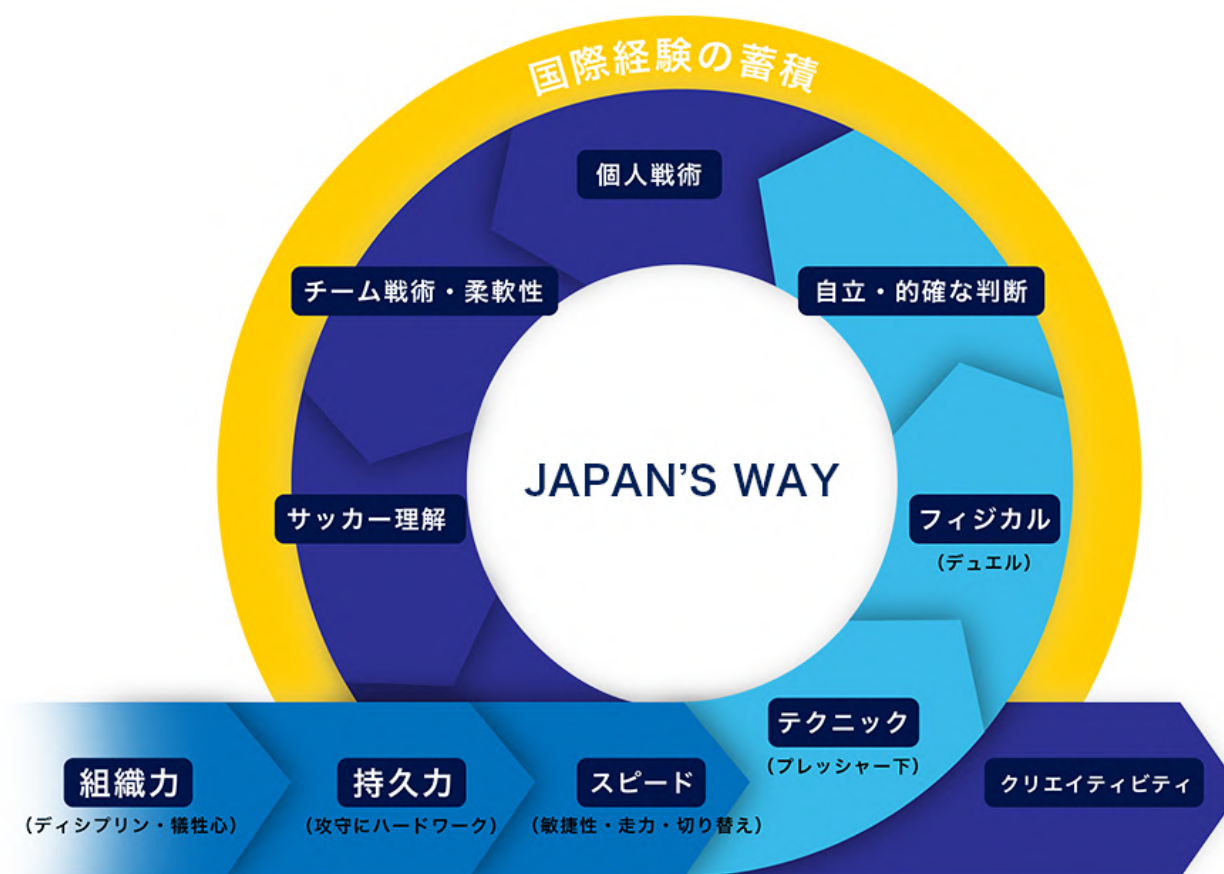
それによってどんな戦い方が可能になるのか？を考える！

そして世界基準のその先 → 世界トップレベルへ！

**世界で活躍している日本選手の数も質も上がっている。
更に次のステップへ進む事が大事！**

日本代表のプレービジョン

「世界に負けない個の強さを、
ハードワーク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こと」



将来に向けた日本のユース育成

- 1 成長のキーステージ
- 2 エリートユースのあるべき姿





どの年代でも選手がサッカーを愛し、生き生きとプレーしてほしい。プレーで表現できることが徐々に増えていき、それぞれのレベルに応じてサッカーを楽しんでほしい。そうした中から自分の強みをチームのために発揮できる選手を育成したい。そのためには、子どもたちがサッカーと出会い、サッカーを学ぶ過程で、それぞれの年代の特徴に即した環境をわれわれ大人が整えていくことが大切です。

なぜなら、子どもの発育発達には個人差があり、それぞれの段階の様態に応じた経験や刺激が必要だからです。例えば、ゲームもその一つです。小学校1年生と同6年生が行うゲームで、同じピッチの広さと人数で本当に適切な経験や刺激を受けられるでしょうか。育成年代でのゲームは、選手を育てるための手段になります。

選手が将来大きく成長するために、U-12まではスモールサイドゲーム（選手の年齢や身体の高さによって、人数や広さを調整した少人数制のゲーム）を推奨しています。各年代の年齢はあくまで平均的な年齢であり、実際には個人差があることに注意してください。



成長におけるキーステージ (Key Stage)



始動

Age 5-8



"FUN" Football

特徴：Characteristics

- ・ボールと自分～自分が中心
- ・本能的な運動欲求
- ・好奇心が旺盛
- ・集中力が持続しない
- ・興味によって動く
- ・模倣が得意

焦点：Focus

- ・「Fun Football」の中で学ばせる
- ・見せること、真似させることが効果的
- ・ボールにたくさん触れさせる
- ・褒める
- ・遊びの中で基本的動作を身につけさせる

成果：Outcome

- ・身体を動かすこと、そして「サッカーが大好き」な少年/少女を育てる
- ・様々な身体活動を通してコーディネーション能力を向上させる
- ・左右両足でボールを扱う楽しさを身につける
- ・仲間とともにサッカーを楽しめる
- ・単純で挑戦してみたくなるような課題を与えて、達成感を味わわせる



成長

Age 9-12



Serious FUN

特徴：Characteristics

- ・向上心
- ・技術獲得にとって最高のフェーズ
- ・コーディネーションの向上
- ・ボールを奪いたい / ボールを持ちたい
ゴールに向かいたい
- ・ディスカッションできるようになる

焦点：Focus

- ・視覚的な理解力の高まりを活用する
- ・ボールを奪う/ゴールを奪う・・・その本能的な感情を大切に
- ・チームの一員であることを自覚させる
- ・意見を聞いてあげる
- ・ミスを指摘しない

成果：Outcome

- ・失敗を恐れず、ミスしてもまたチャレンジできる積極的な姿勢を促す
- ・速さ・強さよりも、正確性を重視し、判断を伴った技術を身につけさせる
- ・意図を持ったプレーを尊重する
- ・勝ちたい欲求を大切に、負けても悔しさをバネにやる気に変える
- ・プレッシャーのある中でテクニックを発揮できるような環境づくり

成長におけるキーステージ (Key Stage)



挑戦
Age 13-17



Competitive FUN

特徴：Characteristics

- ・身体の急激な変化
- ・自我の発見
- ・筋力/スピードの向上+クラムジー
- ・持久力の向上
- ・仲間とプレーする喜びと達成感
- ・コミュニケーション能力と協調性

焦点：Focus

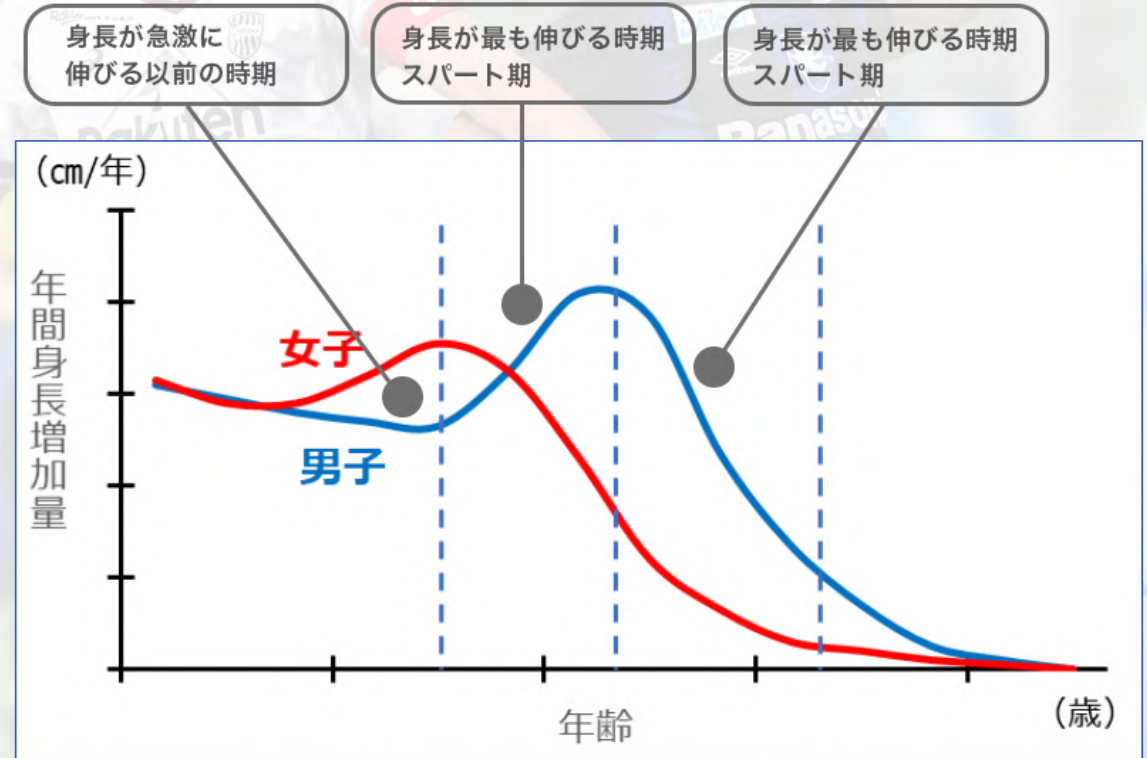
- ・リーダーシップを身につけさせる
- ・組織中でのコミュニケーション能力
- ・チームのためにプレーする意識をつけさせる
- ・お互いに励まし合えるようにする
- ・フットボールの知識を身につける

成果：Outcome

- ・身体の変化によって上手くできなくなっても一時的なものとして理解させる
- ・自分の意見も言えて、相手の意見を聞ける能力をつけさせる
- ・自分のやりたいことだけでなく、やるべきことをチームのために行えるようにする。
- ・サッカーノートをつけたり、自分のプレーを振り返ることができるようにする
- ・ケガを予防するためのセルフコンディショニングができるようにする

個の特性、成長段階にあわせたトレーニングを

この章では、発育発達段階を年齢で便宜的に分けているが、成長段階には個人差があるのはよく知られたところです。個人の成長段階に応じた指導にしていくためにも、下記のPHVを意識することも重要です。



PHV : Peak Height Velocity (身長発育速度 ピーク年齢)

身長発育が最も盛んな(1年あたり7~9cmの増加)年齢をPHV年齢という。日本人男子では、平均的には12~13歳ころ出現するが、早ければ10歳、遅ければ16歳と大きな個人差があります。女子は男子より約2年早く出現。それぞれのフェーズに応じて、トレーニング内容や量を調整することで、ケガを防ぎ、個々の選手に合ったトレーニングができます。

エリートユースとは

「エリート」という言葉の本来の意味は、社会の各分野でのリーダーであり奉仕者であり、確固とした倫理観と社会奉仕精神を兼ね備えている者達のことを指す言葉です。しかし日本社会の中では、しばしば強い抵抗感を持たれる言葉でもあります。もう一步前に進める人たちにさらに進んでもらう。真の意味でのエリートとなる人材を育てていくことは、サッカー界として果たすべき使命と考えています。

それは、サッカーの面でも必要である判断力やリーダーシップの面でも大いにプラスになるだけでなく、サッカー界を越えた社会に貢献できる将来的にリーダーとなりうる人材を育成したいと考えているからです。

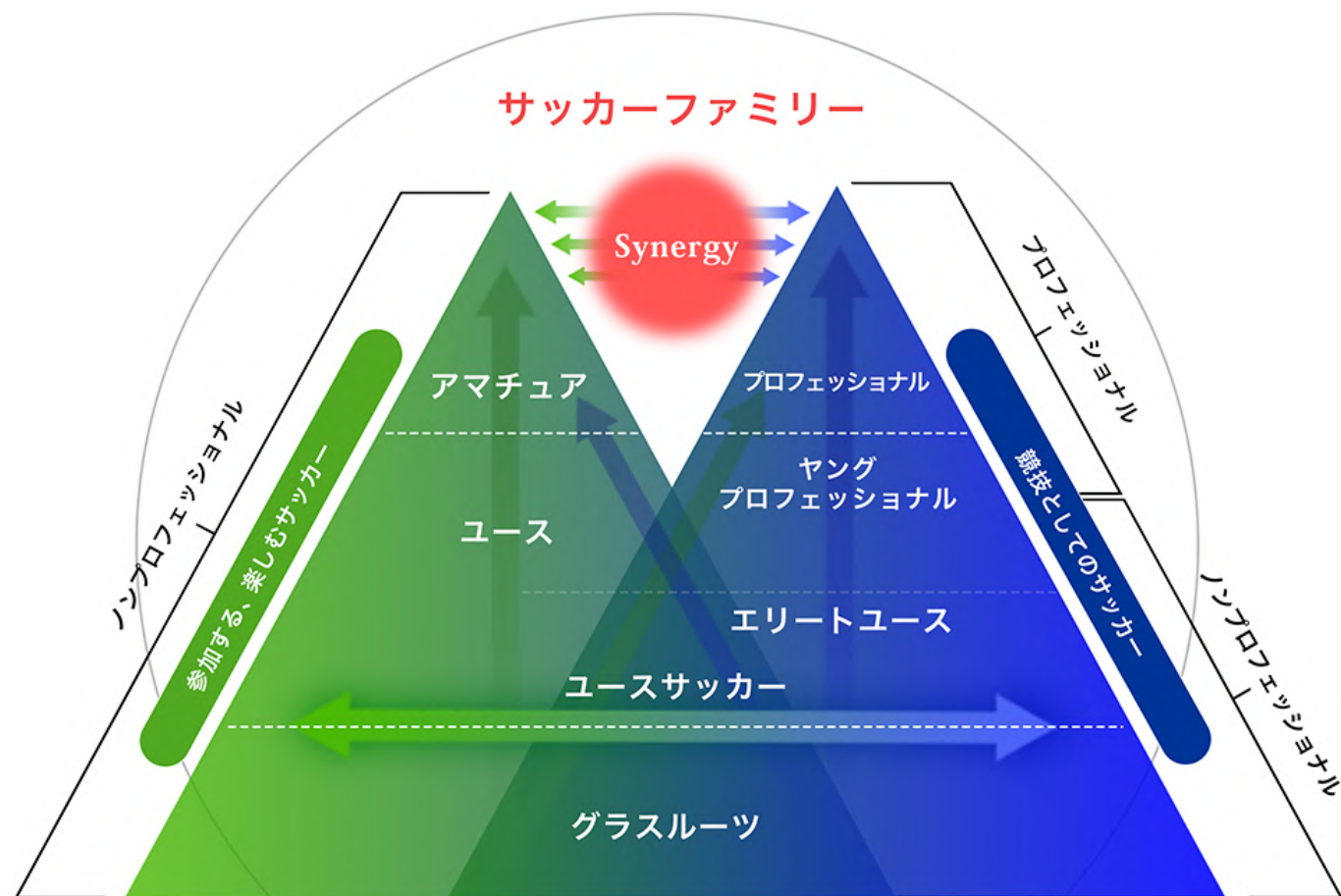
それが2つのピラミッド双方を高めていくことにつながると信じています。

日本においては様々なユース組織があり、これまでも数多くのエリート選手が育成されてきました。

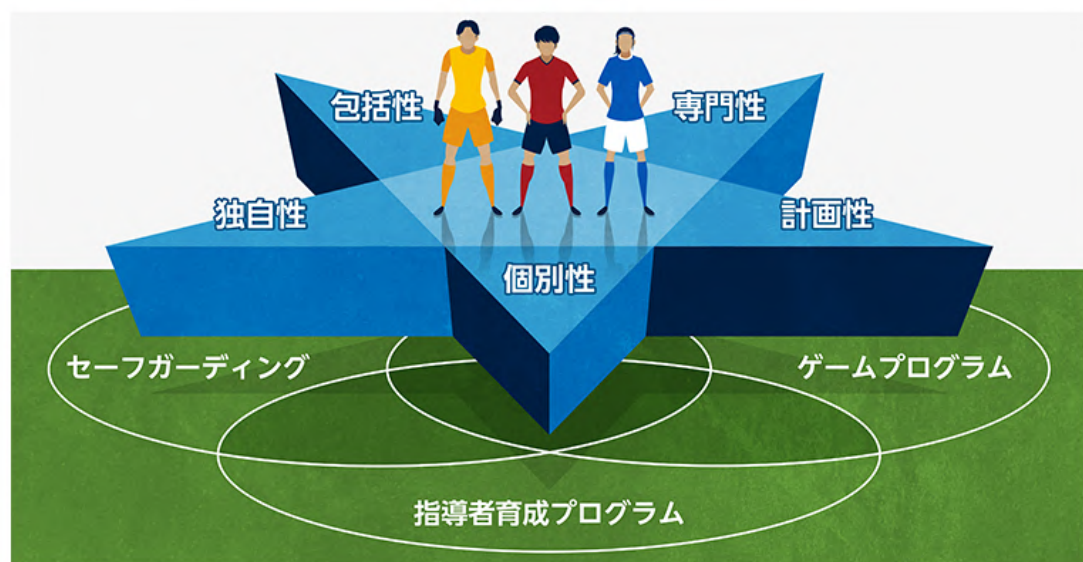
「次のステージでそれぞれの役割を果たし、周囲をリード、サポート、リスペクトできる選手を輩出する」
そのためのエリートユースの考え方をしっかりと確立していきたいと考えています。

選手は勝手には育たない。タレントが偶然育ってくるのを待つのもいいだろう。しかしそれでは永遠に待ちつづけることになるかもしれない

AFCテクニカルダイレクター アンディ・ロクスブルク



エリートユースのあるべき姿



2050年までに日本がW杯を掲げるために、さらなる競技力の向上が必要です。

競技力の向上には数多くのエリート選手を意図的に育成するエリートユースの存在が極めて重要になります。エリートユースでは個別育成に特化し、16歳や17歳でプロデビューする選手、10代でA代表に選出される選手、プロサッカー選手として活躍できる選手など、それぞれの役割を果たし、周囲をリードし、サポートし、リスペクトできる選手を継続的に輩出することを目指します。その結果、一人でも多くの社会に貢献できる人間を輩出し、プロサッカー選手をはじめとした様々な職業において活躍することで、それぞれの人生における活動を通じて、国民の幸せに貢献することを目指します。

エリートユースにおける選手育成には5つの特徴（個別性、計画性、包括性、専門性、独自性）と3つの環境（セーフガーディング、指導者育成プログラム、ゲームプログラム）が求められます。

個別性

選手、指導者それぞれに応じた成長の機会があること

計画性

選手の最終形（理想）をイメージし計画的にそこへ向かうこと

包括性

エリート選手に求められる全ての要素について取り組むこと

専門性

選手個々に対して多くの専門性を持ったスタッフが関わること

独自性

環境に応じた特徴のある選手育成が行われていること

日本の目指す エリートユース選手

- 16歳、17歳でプロデビューできる選手
- 10代でA代表に選出される選手
- プロサッカー選手として活躍できる選手
- 生涯、サッカーを楽しむことができる選手
- サッカー界のみならず社会に貢献できる選手

JリーグにおけるIDP(Individual Development Plan)の導入

エリートユース育成の実例

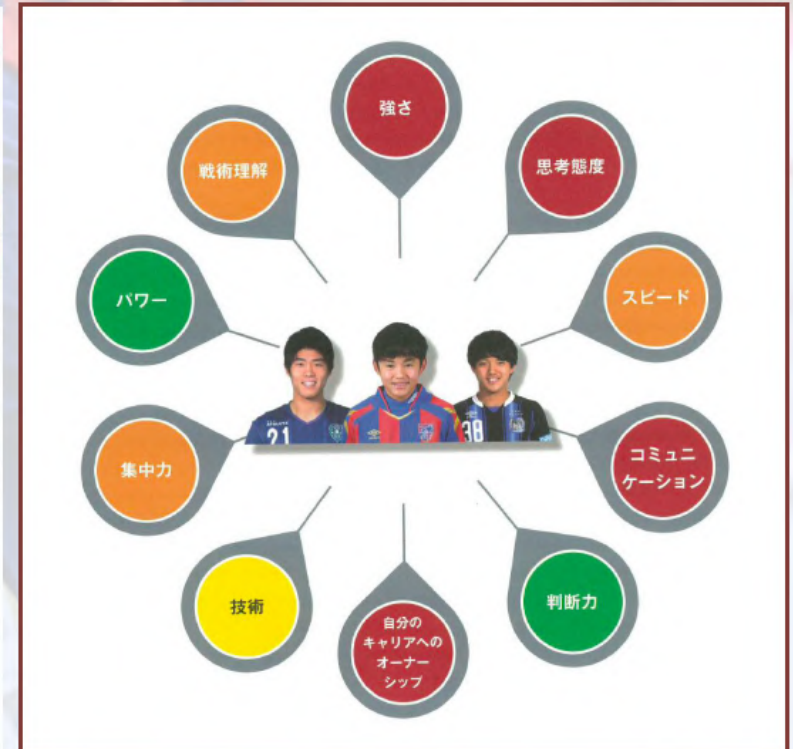
IDPとは、個別育成プランを指します。選手は一人一人個性が異なるため、それぞれ違ったアプローチが必要です。ある選手はテクニックをさらに伸ばしたい、またある選手は難しい局面に落ち着いて対応する精神力が不足しているなどの可能性があります。そのため、IDPは「一つのやり方で全員を教える」というアプローチではありません。

- その選手はどのような選手になりたいのか？
- どのような方法でその選手を育成するのか？

個別の要件：その選手は今どこにいるのか？何が得意で何が課題か？

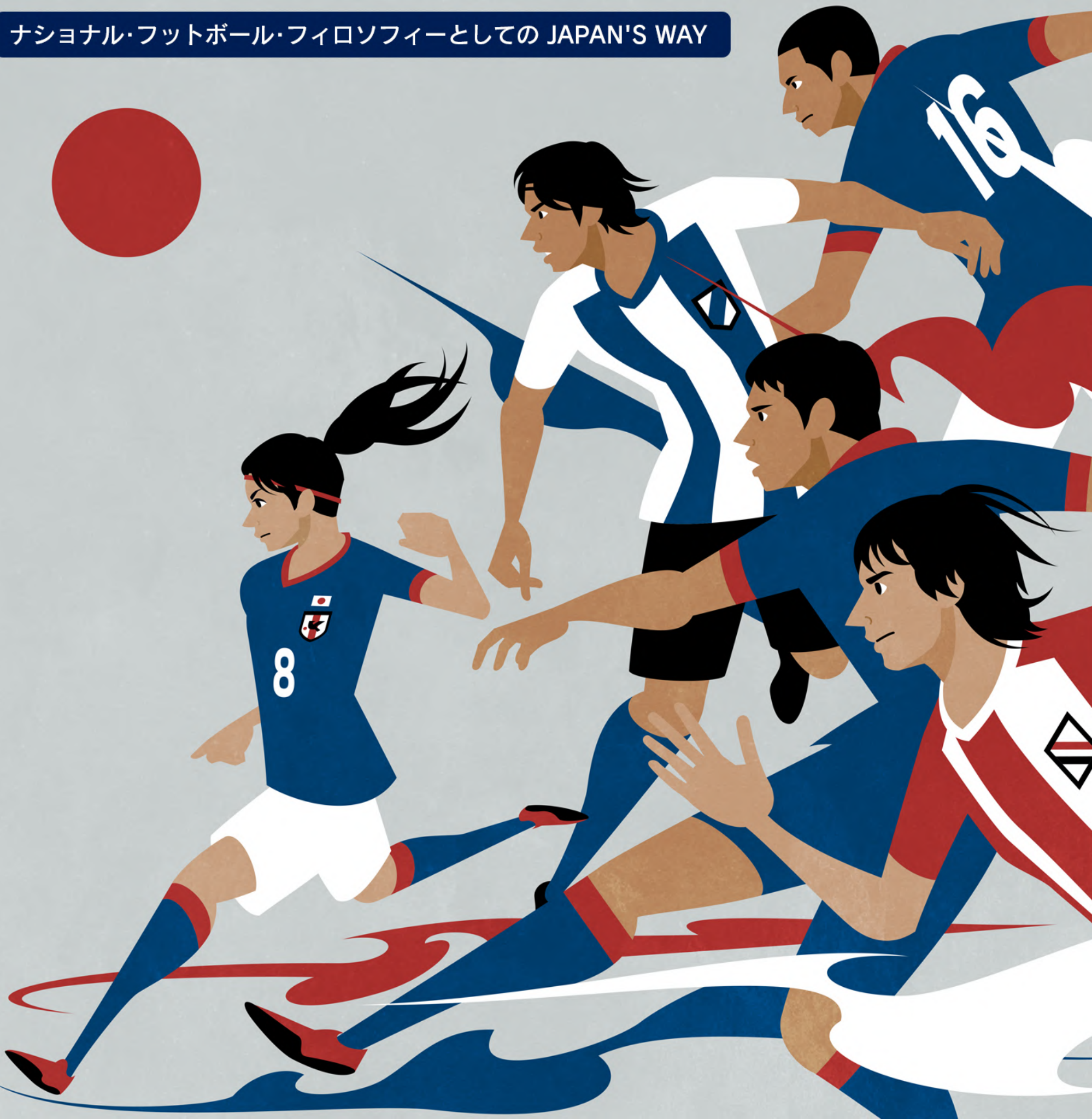
アクションプラン：その選手は目標をどのように達成するのか？いつ、誰と何をするのか？

キャリアの目標				
短期	トップチームのレギュラーになる			
中期	ACLに出場する。長期契約を結ぶ			
長期	世界のステージでプレーする。FIFAワールドカップ優勝			
アクションプラン				
要素	どのように	誰が	頻度	いつまでに
技術	ヘディング 長短のパス 1対1の守備(ペナ周辺)	選手 U-21コーチ ヘッドオブコーチング	居残り練習を30分 週に3回	長年に継続 毎月の振り返り
強さ	個別プログラム ストレングストレーニング コーディネーション	選手 フィジカルコーチ	上半身、下半身 バイオメカニクス コアトレーニングなど 週に3回	3カ月
思考態度	プレッシャーのある環境を体験 ワールドクラスのプロに会う (ミシュランシェフ) オリンピック出場選手の 準備方法を視察	選手 アカデミーダイレクター 武道の選手	2つのエリート環境に 触れる	シーズン終了時の 報告書作成時



引用文献：©2020公益社団法人日本プロサッカーリーグ（Jリーグ）『Project DNA - to the FUTURE』Component 3「IDP」P.84-85





フィジカルフィットネスの未来



日本サッカーの フィジカルフィットネスは弱いのか？

答えは[NO]です。

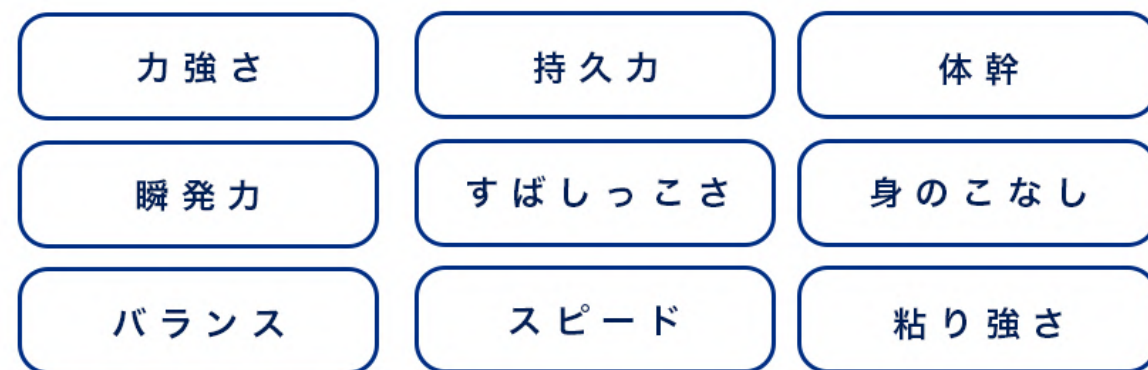
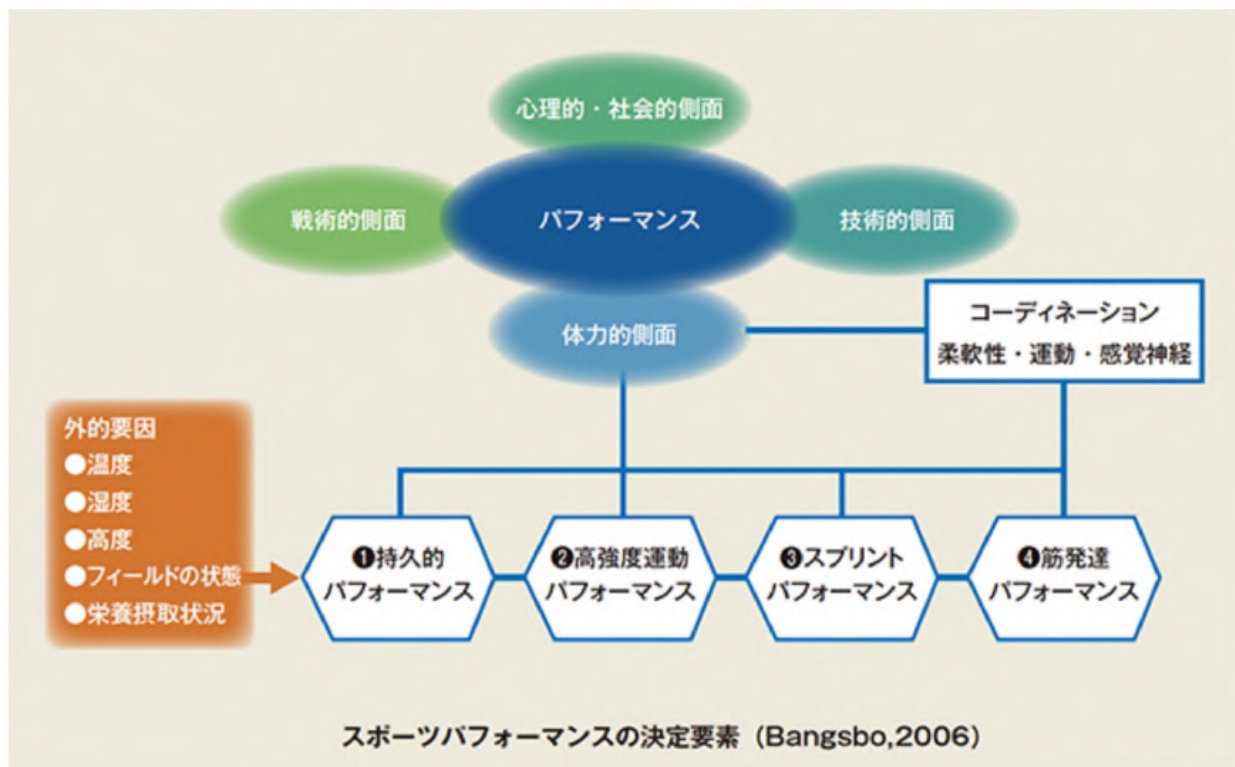
サッカーに限らず、国際大会においてパワー、スピードなどのフィジカルフィットネスを生かし、活躍する選手が増えています。このことから、我々も世界で戦うためのフィジカルフィットネスを身につけられることが証明されています。

「日本人はフィジカルが・・・」と耳にすることもよくあるが、体格やパワーといった一面だけを捉えてしまっていないでしょうか。

下図に見る通りフィジカルフィットネスを構成する要素は多岐に渡っている。全ての要素で勝つことは理想ではあるかもしれないが必ずしも必要ではありません。

足りないものは引き上げつつも、自分の武器となる要素にさらに磨きをかけることで、総合的に相手を上回ることができるのです。

そして、それぞれの身体的武器を持った選手がチームを形成し、多様な個性がチームに特長と変化をもたらしていくことになります。



フィジカルフィットネスを構成する要素

運任せではなく、再現性をもって選手の体と動きをつくる！

リテラシーの高さは日本の強み。サッカーにおけるフィジカルリテラシー、サイエンスリテラシーをさらに高め、「動きづくり」と「体づくり」の意識を強化します。

選手

フィジカルリテラシーを高めることで

- テクニックを発揮するためのスピードやパワーの向上とそれを繰り返す高強度トレーニングに取り組みます
- 自分自身のフィジカルフィットネスを理解できるようにします（身長や体重、BMI、フィジカル測定データなど）
- 自分自身でコンディションが整えられるようにします（トレーニング・食事・睡眠、セルフコンディショニング）

指導者

サイエンスリテラシーを高めることで

- 身長や体重、BMI、フィジカル測定データなどより、個々の選手の特性や成長段階をつかむことができるようにします
- PHVを把握して個々の選手の成長に合わせ、段階的なトレーニングを計画・実行できるようにします
- フィジカルを抽出したトレーニングとサッカーの中での複合したトレーニングをバランスよく計画・実行できるようにします



育成年代からの「動きづくり」と「体づくり」

良いトレーニングのためには、自分の体に興味をもち、食事と睡眠をベースとしてセルフコンディショニングを行えるようになることがとても大切です。

それぞれのニーズに合った フィジカルフィットネスプログラム

まずは育成年代から「動きづくり」「体づくり」の意識を明確にもつことが欠かせません。選手にはそれぞれ特徴があります。各個人の成長段階を把握して、適切に理解・分析し、その結果さまざまなレベルや年代においてもケガを防ぎ、パフォーマンス向上を図ることにつながるのです。

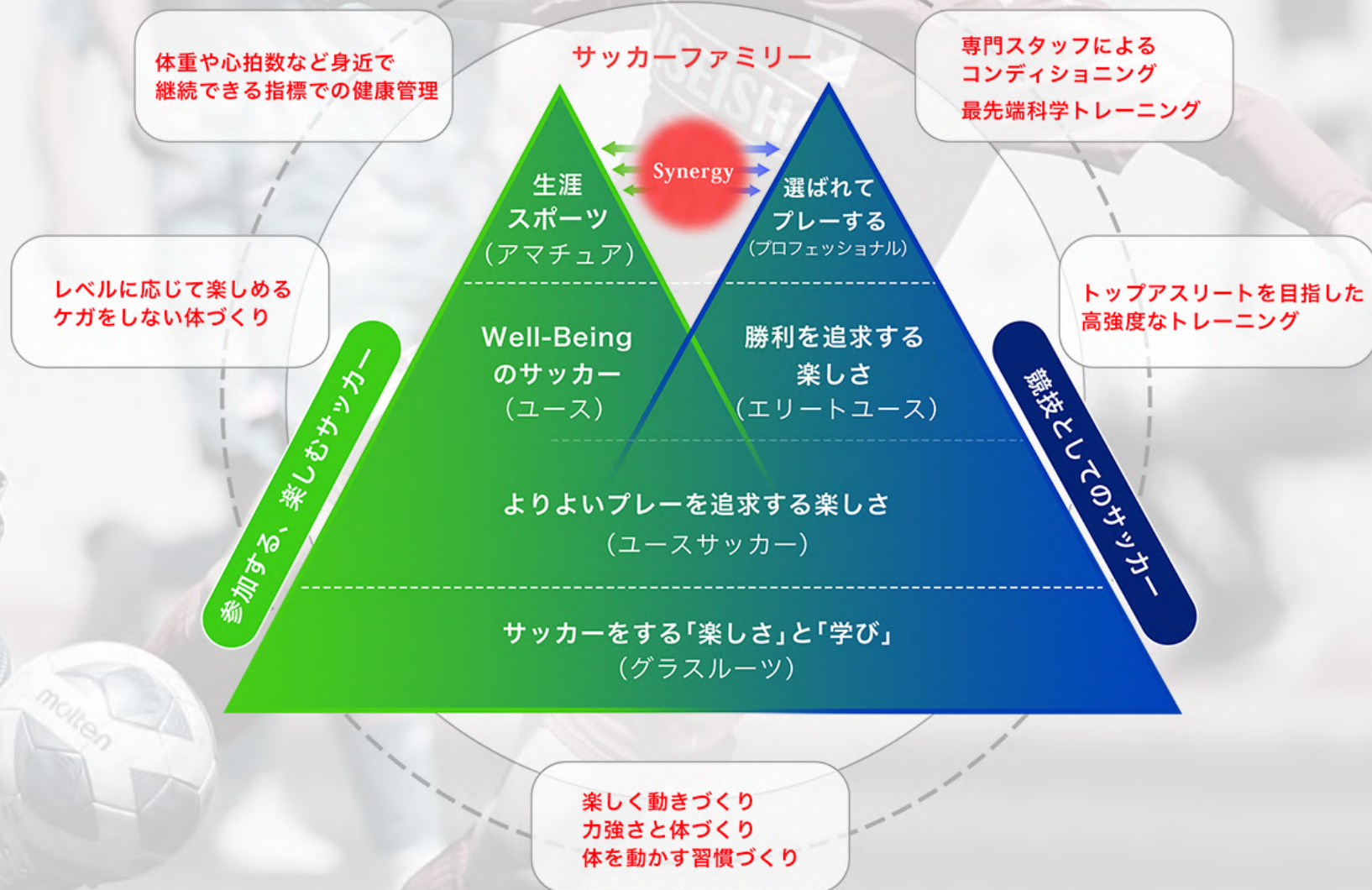
● 生涯サッカーを楽しむ

「大好きなサッカーを楽しむためには健康でフィットしていないと・・・」
トップアスリートだけでなく、サッカーを長く楽しみ、人生を豊かに送るためにもレベルに応じてケガなく体づくりをすることが大切です。それぞれのニーズに合ったトレーニングに取り組んでみましょう。



● トップアスリートを目指す

<トップアスリートを目指す>
日本サッカーの強みでもある、コレクティブに動き、テクニックを十分に発揮することはとても重要です。一方、世界との戦いを考えると、インテンシティの高い中で、よりフィジカル的な要求も高まります。もちろんデュエルも避けて通れません。デュエルに勝ち、ボールを奪い、ゴールを奪うためには、パワーやスピードを高め、それを繰り返すための高強度運動能力を高めることも必要です。
世界のトッププレーヤーたちはそのようなフィジカル能力獲得のため、計画されたトレーニングに加え、栄養摂取や休息など高いレベルで遂行しているのです。



「健康になるためにサッカーをする」から「サッカーがしたいから健康でいたい！」
フィジカルフィットネスでも世界を制してサッカーを制す！

力強さを発揮し、繰り返すための動きづくり

- ・ゲーム形式のトレーニングにおいて高いプレッシャーの中でプレーし続ける
- ・相手に走り負けしない
(単純に走るだけではなく判断を伴って)
- ・トレーニングの中で判断を伴った駆け引きやコンタクトスキルを磨く
- ・終盤になっても運動量を落とさないためのボールを使った高強度トレーニング
- ・ショルダーチャージしても簡単には倒れない
バランス力とバランス修正能力
- ・転倒してもケガをしない身のこなし

当たり負けしないための体づくり

- ・個人の特性やポジション特性を底上げするため
育成年代よりの除脂肪体重増加を図る
- ・テクニック（技術+判断）を十分に発揮させるための
当たり負けしない体づくり
- ・激しいコンタクトを受けてもバランスを崩すことなく
ボールが扱える体づくり
- ・プレッシャーをかけて積極的にボールを奪える
(相手が嫌がるような守備) 体づくり
- ・体づくりに必要な「トレーニング」と「食事」
そして回復のための「睡眠」を大切にする





将来のサッカーコーチとは？

アジアを牽引し、さらにワールドクラスな指導者育成へ！

アジアを牽引し、さらにワールドクラスな指導者育成へ

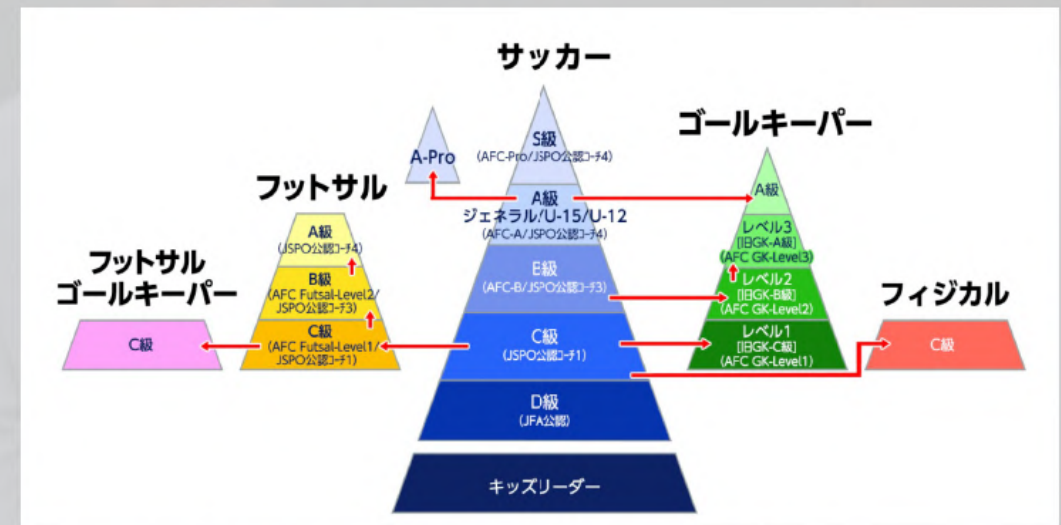
日本における最初の指導者講習会は1957年に始まったとされており、1970年に指導者ライセンス制度がスタートしました。Jリーグの開幕に伴い自国でのプロライセンスコースも始まり、アジアにおいてはライセンス制度をリードして来たと言っても良いでしょう。しかし、プロリーグの中でも触れた通り、世界に目を向けるとライセンス保有者数でも差があることがわかります。

前ドイツサッカー協会指導者養成の責任者、Bernd Stöberは、「Der Trainer ist der Schlüssel zu allem. 指導者は全てにおいて鍵となる存在である」と言っています。子ども達は指導者を選ぶことは出来ません。最初に出会った指導者がライセンスを持って適切に指導してくれるかどうかは、選手の将来にとって非常に重要です。

そのため、我々がワールドカップを掲げている時には、すべての子どもがライセンスを持った指導者のもとでサッカーの楽しさに触れられるようにしたい。そうした環境を実現するには、指導に興味のある人誰もが学びたいと思った時に学ぶ環境がすぐ近くにあること、そして指導に興味のなかった人までも引き込むような指導者養成になってほしい。

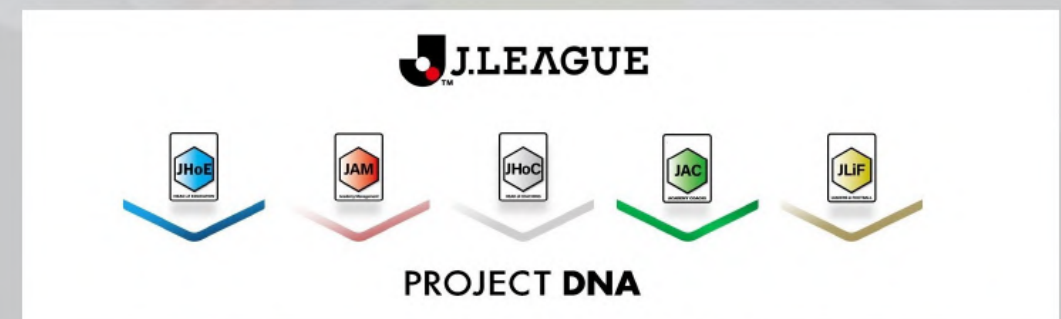
Jリーグは、フットボールビジョンに「世界で最も人が育つリーグになる」ことを掲げ、その一環としてヘッドオブコーチング養成コース(JHoC)をはじめ、各アカデミーの中で指導者の育成、継続学習プログラムを行っています。学び続けられる環境を提供することで、ワールドクラスの選手、指導者、マネジメント人材を育て、世界で活躍する人材を増やし、Jリーグは世界の5大リーグに近づいていくでしょう。同時に、各地域でワールドクラスの選手たちが育ち、チームが強化されることが日本サッカーの発展に必要であり、将来、我々がワールドカップを掲げている時には、国内外の一流クラブで活躍する人材が沢山見られることを目指していきます。

指導者ライセンス制度



いつでもどこでも選手が適切な指導を受けられるためにより良いコーチが沢山必要であり、コーチが学びたい時に学べる環境・機会が常にあることが重要である。

Jリーグ人材養成プログラム



選手育成のリーダー、あるいは選手育成に理解の深いリーダーを養成する。

指導者のパスウェイと 未来の日本サッカー指導者

多様なパスウェイ

誰もが指導者の道へ入って来やすく、様々なパスウェイと可能性を有する指導者養成でありたい。

- ・指導経験のない人たち。
- ・お子さんとともにサッカーに親しみたい人たち。
- ・選手として稀有な経験を積んでいる人たち。
- ・選手としての経歴は無いが資質と努力で高い指導力を身に付けている人たち。
- ・海外へ出て活躍する日本サッカー指導者。

日本全国どこでサッカーを始めたとしても、サッカーを楽しませてもらえる素晴らしい指導者と出逢えるシステム

指導者のありたき姿

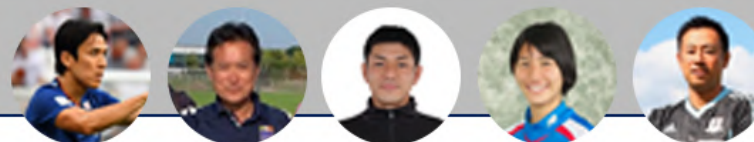
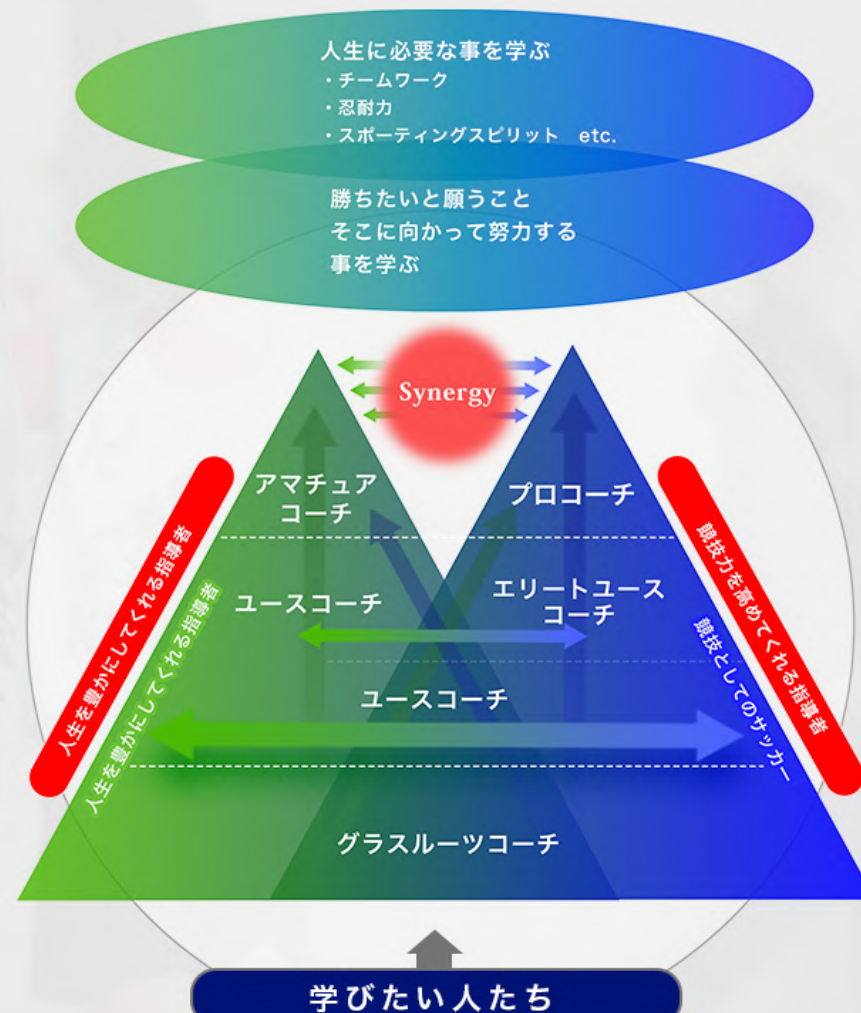
コーチの語源は、四輪馬車で有名なハンガリーのコチ (kocs) です。目的地へ運んでくれる四輪馬車になぞらえ、学業やスポーツの指導者のことをコーチと呼ぶようになりました。つまり指導者とは、選手が向きたい目的地に運ぶこと、その目的地にたどり着けるようにサポートすることが、語源が示す指導者の役割です。だから選手の向きたい目的地を見誤る事や目的地を強要することがあってはなりません。選手目線に立って、選手が楽しくプレーしながら、かつ、学んでいくことをサポートすることこそ、コーチの役割です。

- ・勝利だけを追い求める勝利至上主義には断固として反対します。
- ・ダブルピラミッドにおけるコーチングでは勝利を追い求めながら、人生を豊かに生きるために必要なことを高める事こそが真の勝利であると考えます。

「勝つことと育てることは、矛盾すると同時に矛盾しない。
その矛盾の間にコーチは生活している」

イビチャ・オシム

様々なパスウェイ (イメージ)



Learner's centered (ラーナーズセンタード)

- ・学びたい人のための指導者養成制度
- ・すべては選手にとっての幸せに還元

コーチの仕事

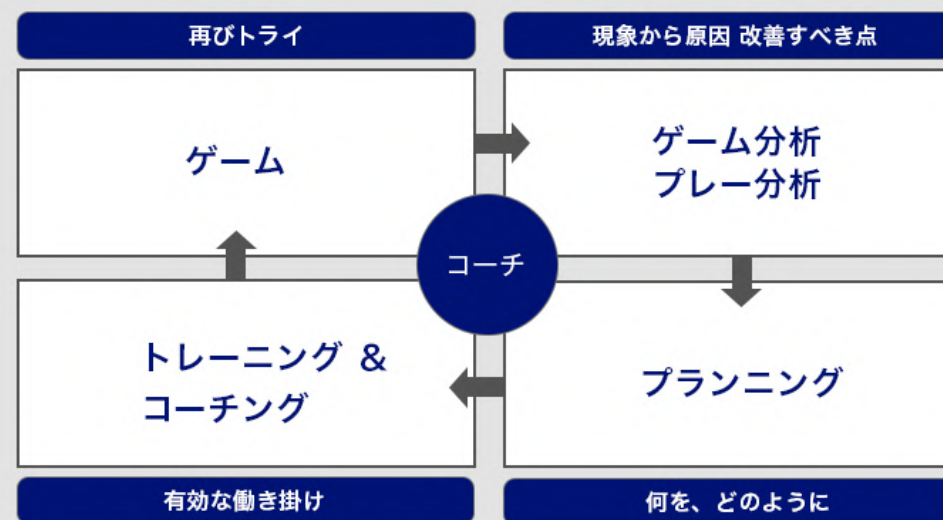
選手が楽しくプレーしながら、かつ、学んでいくことをサポートすることこそ、コーチの役割。
 そのためには、選手が上達できるようレベルに応じてコーチングが出来ること、選手たちの安全を確保することもコーチには求められます。
 サッカーの知識も大切だが、サッカー以外のスポーツや社会などにも視野を広げ、さまざまなスキルを身に付けておく必要があります。



コーチング 働き掛けの考え方 Guided Discovery

- 場の設定 (オーガナイズ)
- 投げ掛けの言葉・問い掛け
- 働き掛け

これらに工夫を加えることによって、選手が自らの力で**課題の解決法**を見いだせるよう導く、引き出す！(educate)



選手にはまずプレーをたくさんしてもらい、トライ&エラーによってチャレンジングな姿勢を出してもらおう。出てきた良いプレーは褒め、さらに励まし、ミスから学ぶ大切さを伝えよう！

コーチング

「サッカーはサッカーをすることで上達する」

選手にとって、サッカーを楽しみながら上達することができればそれが一番

獲得させたいことを、プレーすることの楽しさを極力損なうことなく身に付けさせていきたい。その想いを実現すべく、下記のようなコーチング法をバランスよく組み合わせ駆使することで、指導者にとっても日々がチャレンジです。

現在、サッカーに関する情報は溢れており、「何を」に関してはたくさんの情報を簡単に得ることが出来ます。しかし、「どのように」に関しては、コーチ自身の自分のコーチングの腕（うで）を上げていくことしかありません。

コーチング・メソッドの一例

シンクロ・コーチング

選手のプレーを止めることなく、具体的な評価(ジャッジ)、効果的なヒントやアドバイスなどで働きかけます。ランダムな働きかけではなく、一つずつ積み上げることでプレーを改善していくことができます。

フリーズ

選手のプレーを一旦止めて働きかけます。全員に獲得させたいことやプレーの基準を共有するのに有効です。状況を正確に再現し、発問やデモンストレーションを使いながら解決策を導きます。

発問、デモンストレーション以外にもウェールズにおいて使われているコーチング法、"Walk Throughs (ウォークスルー：ボールも人も動きながら確認する方法)" などによって再現性を工夫できます。

ミーティング

ショートブレイクの間を利用してグループや全員を集めて働きかけます。設備があれば映像を使って行うことや作戦盤など用いることも可能です。

選手は「何が悪いのか」ではなく、
「どうしたら良くなるか」が聞きたいんだ！

Roberto Martinez (ベルギー代表監督)

FIFA.com 23 Feb 2021

現代サッカーでは、「何を」(What) 指導するかよりも、
「どのように」(How)指導するかの方が重要である。

Gareth Southgate (イングランド代表監督)

Interview with Andy Roxburgh and T.O 2010





フットボール・ファミリーの拡大

「みんなのサッカー」= 多様性をいだしこむ

多様なグループに対しインクルーシブ、オープンであるためにも、しっかり知ること、進んで知ろうとすることが重要です。サッカーと一緒にプレーすることで様々な壁を超えることができます。サッカーは、共生社会を実現することのできるスポーツです。

多様なグループが真に楽しめるものであること

多様な価値観、楽しみ方を、寛容に受け入れること

能力に応じて楽しめるものであること

選択肢が多く存在し、選べること、移れること

安心・安全であること

皆から応援されるものであること

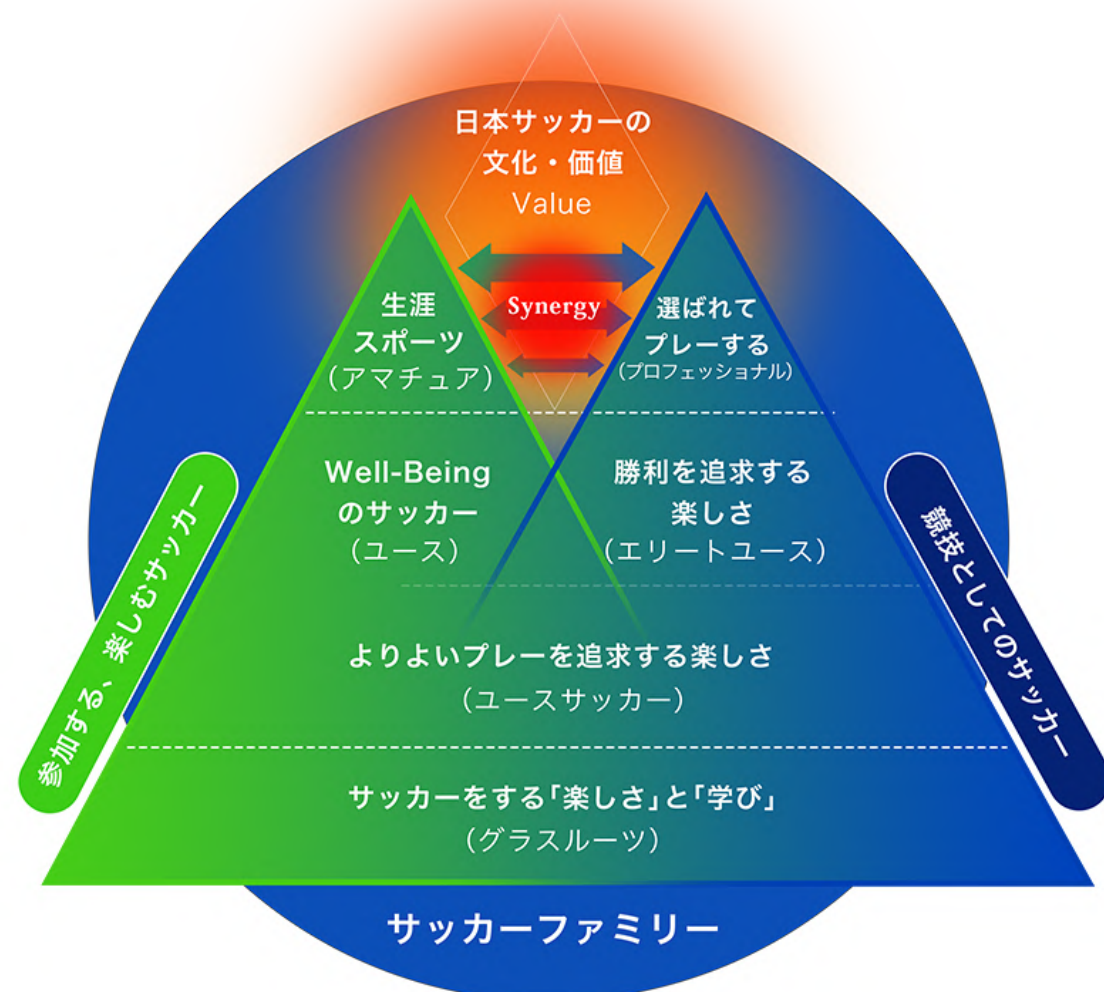
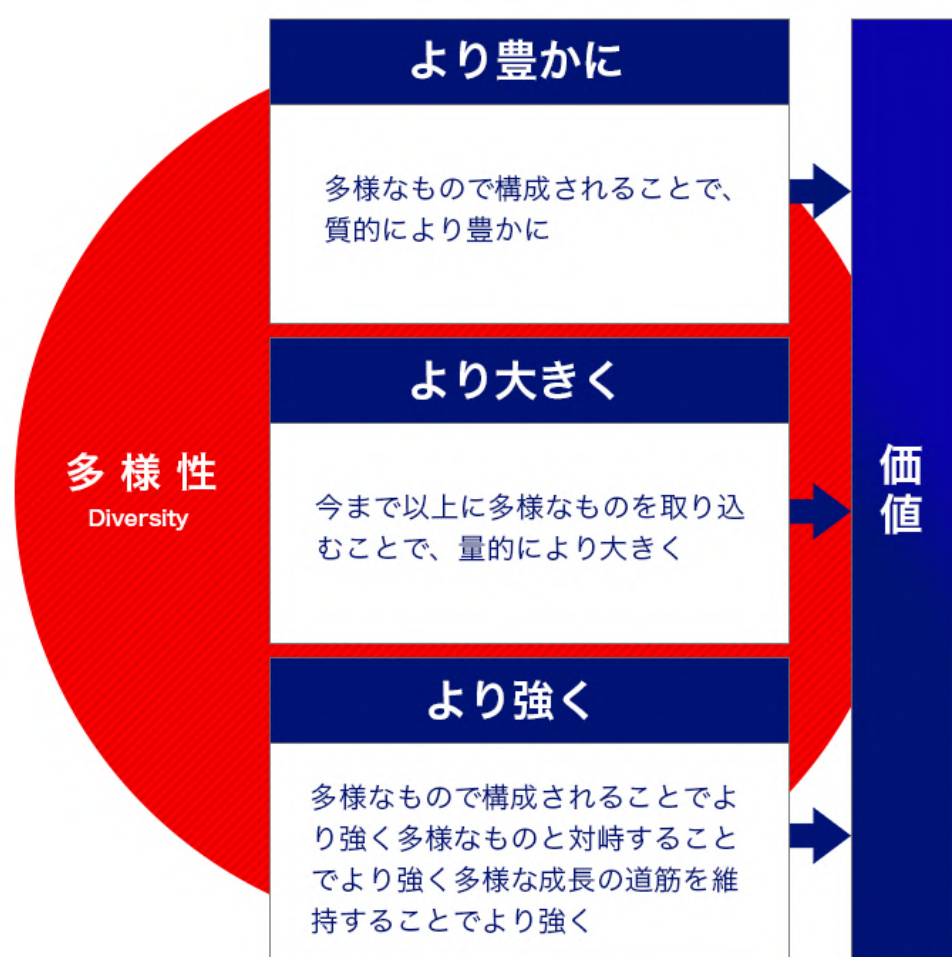
リスペクト、フェアプレー、セーフガーディング





多様性とサッカーの価値

多様性が価値を生み出し、その価値が相乗効果となり、さらに人や資源を惹きつけ、新たな価値を生み出します。ダブルピラミッドに目を移せば、より多くの人々が「サッカーで幸せになる」ことで、さらに大きなピラミッドへとつながり、サッカー人口の増加は競技力を押しあげることに繋がります。そして応援できる代表チームがあるからこそ、さらにサッカーファミリーへの入口が拡大されます。そのシナジーこそが、ダブルピラミッド全体を充実させ、「サッカーで幸せな国」になることにつながるはずです。



「あの人たちがやっているサッカー」から 「みんなのサッカー」へ

「ワールドカップを掲げる」、そのためには「サッカーで世界一幸せな国」になり、サッカーが『日常』になっていることが不可欠です。これまでも、JFA2005年宣言、JFAグラスルーツ宣言等で力を入れてきた一方、「いままでしてきた人」「真剣にやる人」のためのものになりがちだったことはなかったか、それが知らず知らず排他的な雰囲気を生み出していなかったか、あらためて振り返る必要があります。夢の実現に向けては、私達自身から積極的によりオープンになっていき、多様性を受け入れ、これまでサッカーに触れてこなかった人も含め「する」「観る」「関わる」全ての人たちが気軽に入ってくるができるインクルーシブなサッカーファミリーになっていくことが望まれます。「あの人たちがやっているサッカー」から「みんなのサッカー」になったとき、ワールドカップを掲げるという夢も大きく近づいてくるはずです。



「する」「観る」「関わる」・・・誰もが大切なサッカー仲間



富嶽三十六景 神奈川沖
浪裏

National Philosophyとしての

 *Japan's Way*

Thank You

第1版 2022年7月14日