

# Special feature Let's talk about good dribbling technique!

ドリブル研究所

秋山実・監督  
(トラベッソスポーツクラブ/山梨県)

Laboratory-4

特集④ ジュニア年代のドリブル指導



ジュニア年代はさまざまな技術習得の原点。  
この年代での発見や積み重ねが、  
サッカー選手の特徴を形作る。言葉だけでは  
山梨県南アルプスサッカークラブは、  
1988年に創立し、ドリブル重視の指導でドリブラーを輩出。  
今では、世界のドリブラーを育てようと、  
試行錯誤しながら新たな取り組みも始めているそうだ。  
秋山実・監督に、ジュニア年代のドリブル指導について聞いた。

取材・構成/石田英恒 写真/荒川ユウジ

## 相手を抜き切るのがサッカーの原点。 その楽しさを知って、挑戦してほしい

### ドリブル練習に特化

How to learn good dribbling technique 1

「ドリブラーを育てるためにどのような指導をしていますか？」

秋山 今年の夏から、トラベッソの中に「メンサ」というドリブル練習に特化したチームを立ち上げて指導しています。対象者は、ゴールデンエイジの小学5、6年生と中学1年生。通常のチームの活動は、火、金の練習と土日の試合ですが、それに加えて「メンサ」では、ドリブル力を高めるために朝6〜8時に早朝練習を行なっています。「メンサ」のメンバーは現在20人で、そのうち小学生は7人。自由意思で、どんなことがあっても休まず、1日休んだら脱落するという練習をやり抜ける意思の強い人間だけということまで7人になりました。

これまでもドリブル中心の指導をしてきましたが、さらに徹底して育てていきたいというこだわりを持って「メンサ」を立ち上げました。今は5年生から対象ですが、本当は3年生くらいから行ないたいと考えています。目標は、6年後のリオデジャネイロ・オリンピック、そして8年後のワールドカップの舞台に立てる選手を育成することです。リオネル・メッシ（バルセロナ）のような選手を日本でも育てられないかと考

えています。育てようと思って育てられる選手でないのは百も承知ですが、それでもドリブルの技術、アイデア、センスを追い求め、さまざまな工夫によって可能性を追求したいと思います。

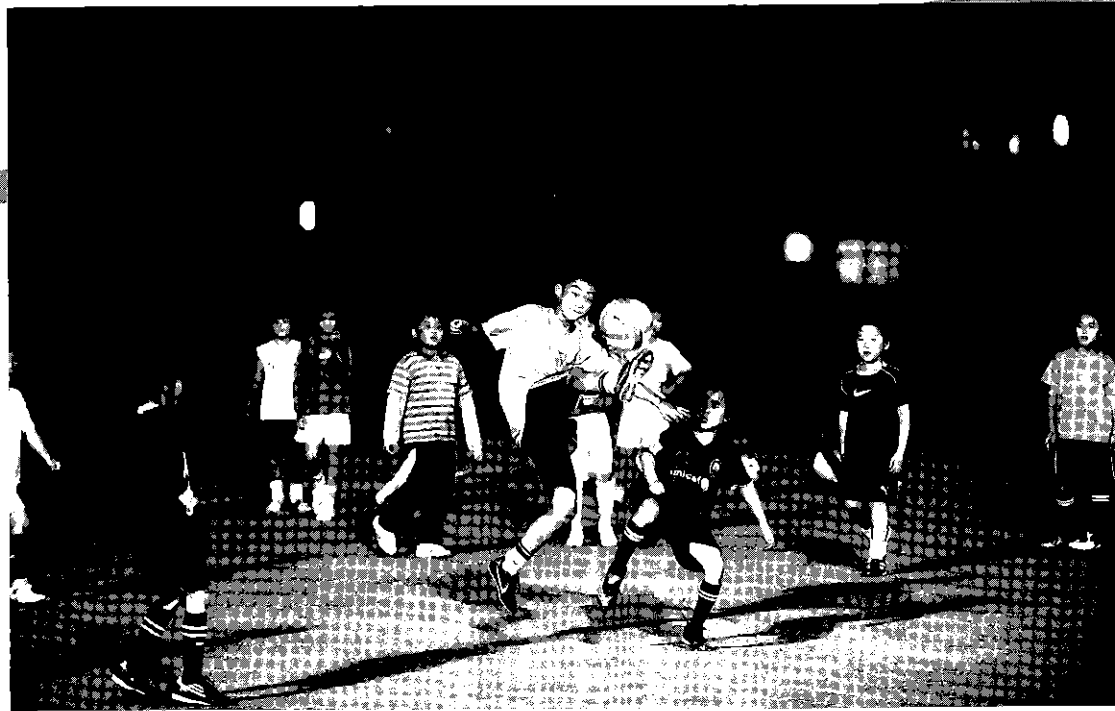
「ドリブラーとして成功する技術の高い選手を育てるために必要な要素は、どんなことだと思いますか？」  
秋山 例えば、現在アトレチコ・マドリッド（スペイン）のU-13でプロを目指している宮川類は、3歳のときからウチの練習に参加していました。小さいときから遊びの中でサッカーに親しみ、サッカーを楽しんでいましたね。そういう意味では、幼稚園くらいからサッカーで遊ぶ環境があるのが理想かもしれません。

小さいときからボールに触れることによって動き方や技術が体に染み込み、体が動けば頭でさらに向上しようという気持ちが生れます。逆に、頭で覚えることも、体がついてこなければ覚えることはできません。遊びの中で、もつとまくなりたいという気持ちを持って、自分で工夫していく探求心を持つことが最も大事な要素です。

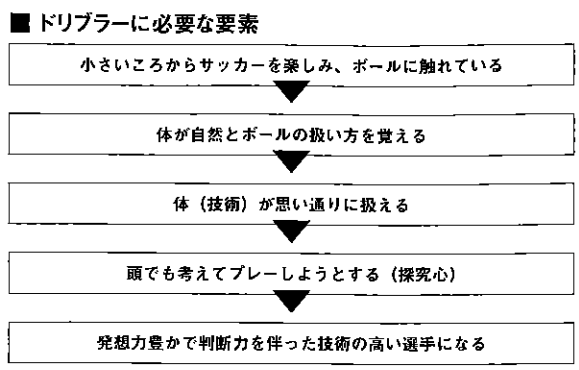
宮川は、人ができないようなことにチャレンジするのが好きでした。人とは違う技術を身につけたいと、黙々とオーバーヘッドの練習をしたり、アウトサイドで打つシュートをし







徹底した指導の中にも、選手の工夫や発想力を伸ばしてあげることが忘れない。そうした信念が子供たちの積極的な自主練習や「メンサ」への参加を促している



く技術を自分で見つけ出さなければいけません。今、目標としているのは、キーパーまで抜くことです。勝つサッカーを志向すれば、子供にはパワーやスピードという要素も要求してしまいます。ですが、われわれはドリブルを追求しているので、そのようなものは求めません。

「ドリブル力を上げるために、フエイントやターンなどのドリブル練習は行ないますか？」

秋山 行なっています。決まったフォームで同じことを繰り返すだけでは、試合の中でそれを生かしたブ

レィができるとは思えないからです。試合の中で要求されたときに、必要に応じたプレーを出していかなければなりません。同じフォームの反復練習だけでは子供たちに引き出しがつかれないと思います。

子供たちには、フエイントを使う環境を与えることが大事だと考えています。できないときに「こういうフエイントをやりなさい」と言葉で教えるのではなく、実際に体験する中でその子自身が身につけていけばいい。フオーマットを教えるのではなく、与えられた状況の中で、子供の個々の反応、判断で行なうべきです。個々の選手それぞれに違うフエイントがあり、同じものは絶対に出てきません。そこで自然に出てくるフエイントこそが子供たちの引き出しとなり、試合で役に立つのです。

how to learn good dribbling technique 3

**指導者のアイデアが必要**

小さいときから、ドリブルのステップの踏み方やボールタッチの仕方を細かく教え、シザースやルーレットなど難しいフエイントを練習するクラブもあります。そういう手法についてはどう思われますか？

秋山 私自身そういうクラブも見てきました。形から入りすぎていると感じました。小さいときに形から入ると、全員同じことができるよう

つたらそうではありません。ここから勝ち上がっていく選手は、その中に1人いるかどうかという程度だと思えます。チャレンジしていく中で生き残った選手が、ドリブラーとして成長していくのです。

クラブ内の競争に打ち勝っていかなければならぬ面もあります。ジュニアユース、ユースと上がっていく中、試合で監督から自由を与えられる選手は少なくなっていくでしょう。ですが、ジュニアの段階では自由を与えないことで可能性をつぶしてしまうリスクがあることも知っておかなければいけません。

選手が成長できる環境と時間軸が重要になるのです。

秋山 1日2時間のトレーニングだけでは十分とは言えません。子供たちには、プライベートな時間を利用して練習することも必要だと伝えています。そういうこともあって「メンサ」の早朝トレーニングを始めたわけですが、私生活の時間の中でそういう時間をつくり上げた人間だけが成長していけると思っています。ヒントは与えますが、子供たち自身が考えて自分が好きなことに挑戦することが大切です。

遊びを基本にした育成には時間がかかりすぎます。指導者が口を出して教えれば限られた時間で習得できますが、本当にいい選手が育つ環境をつ



遊を基本にした育成には時間がかかりすぎます。指導者が口を出して教えれば限られた時間で習得できますが、本当にいい選手が育つ環境をつ

「追い込まれたときにこそ、試合で生きるプレーが生まれてくる。そこで成長できた選手が、ドリブラーとして生き残っていく」

選手個々に合ったボールタッチやフエイントを見つけ、それを高めていくことが大切なのです。

秋山 ただ、それは言うほど簡単ではなく、時間が必要になります。ですからわれわれは1対1や1対2、1対3、1対4といったトレーニングを行ない、何度も繰り返すことのできる時間を与えているのです。ここでは試合で生きるプレーが生まれてきます。そこを原点として、その中で成長していく選手が生き残っていきます。

ドリブルにチャレンジはさせますが、全員がドリブラーになるかと言

「選手が成長できる環境と時間軸が重要になるのです。」

秋山 1日2時間のトレーニングだけでは十分とは言えません。子供たちには、プライベートな時間を利用して練習することも必要だと伝えています。そういうこともあって「メンサ」の早朝トレーニングを始めたわけですが、私生活の時間の中でそういう時間をつくり上げた人間だけが成長していけると思っています。ヒントは与えますが、子供たち自身が考えて自分が好きなことに挑戦することが大切です。

遊びを基本にした育成には時間がかかりすぎます。指導者が口を出して教えれば限られた時間で習得できますが、本当にいい選手が育つ環境をつ

「追い込まれたときにこそ、試合で生きるプレーが生まれてくる。そこで成長できた選手が、ドリブラーとして生き残っていく」

選手個々に合ったボールタッチやフエイントを見つけ、それを高めていくことが大切なのです。

秋山 ただ、それは言うほど簡単ではなく、時間が必要になります。ですからわれわれは1対1や1対2、1対3、1対4といったトレーニングを行ない、何度も繰り返すことのできる時間を与えているのです。ここでは試合で生きるプレーが生まれてきます。そこを原点として、その中で成長していく選手が生き残っていきます。

ドリブルにチャレンジはさせますが、全員がドリブラーになるかと言

くり上げるためには、指導者が我慢して、時間をかけて育て上げる信念が必要不可欠なのです。

アメリカンフットボール(楕円形)のボールを使うなど、アイデアに富んだトレーニングをなさっています。

秋山 選手が自分自身で考えてプレーできるようにするためには、教える側のアイデアがないとダメです。試合でいいプレーをしたのは選手の努力であり、できなかったならば、それを教えられなかった指導者の責任です。だから指導者が選手以上に考えて工夫し、その中で今度は選手が工夫できる環境づくりをしていかなければ、いい選手は育ちません。

今のジュニア、ジュニアユース年代の指導者は、非常によく勉強しています。サッカーをよく知っています。ですが、サッカーを知らなければ、常識的な発想しか生まれてきません。われわれは「サッカーはこうすればもっと楽しくなる」という部分を求めたいのです。

最近、特に関東では、技術も戦術も組織も教えるバランスの取れたチームが増えていると感じます。けれども、同じようなタイプのチーム同士の間では面白くありません。いろいろなタイプのチームが切磋琢磨することによって、子供たちは成長していくのだと思います。