

# 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重要な要素といえる。

山梨県南アルプス市立小学校の秋山実監督は、

1988年に創立した「トラベッソ」クラブは、

トリブル重視の指導で、多くのドリブラーを輩出。

今では、世界的な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で7人になりました。

これまで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とになりを持つ  
て「メンサ」を立ち上げました。今  
は5年生からが対象ですが、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

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となりを持つ  
て「メンサ」を立ち上げました。今  
は5年生からが対象ですが、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。育てようと思つて育て  
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  
ディア、センスを追い求め、さまざま  
な工夫によつ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  
ドリード(スペイン)のU-13でブ  
ロを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  
とにによって動き方や技術が体に染  
込み、体が動けば頭でさらに向上し  
よつという気持ちが生まれます。逆  
に、頭で覚えて、体がついてこな  
れば覚えることはできません。遊  
びの中で、もつともうまくなりたいと  
いう気持ちを持つて、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。  
人は違う技術を身につけたいと、  
人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ョートを





**「この年代ではサッカーの楽しさを教えたい。それは抜き切るサッカーで、そのために必要なものを子供たちに自分で探させ、身につけさせている」**

—試合では、パスを禁止しているのですか？

秋山 禁止しているわけではありませんが、バスよりもドリブルが多いですね。ドリブルでチャレンジすることが自然になり、ドリブルを選択するケースが多くなっています。子供たち自身が、そういう状況をつくり上げていている面もありますよ。

—ドリブルを重視して、バスを選択しないサッカーだと、試合では勝てない可能性が高まりませんか？

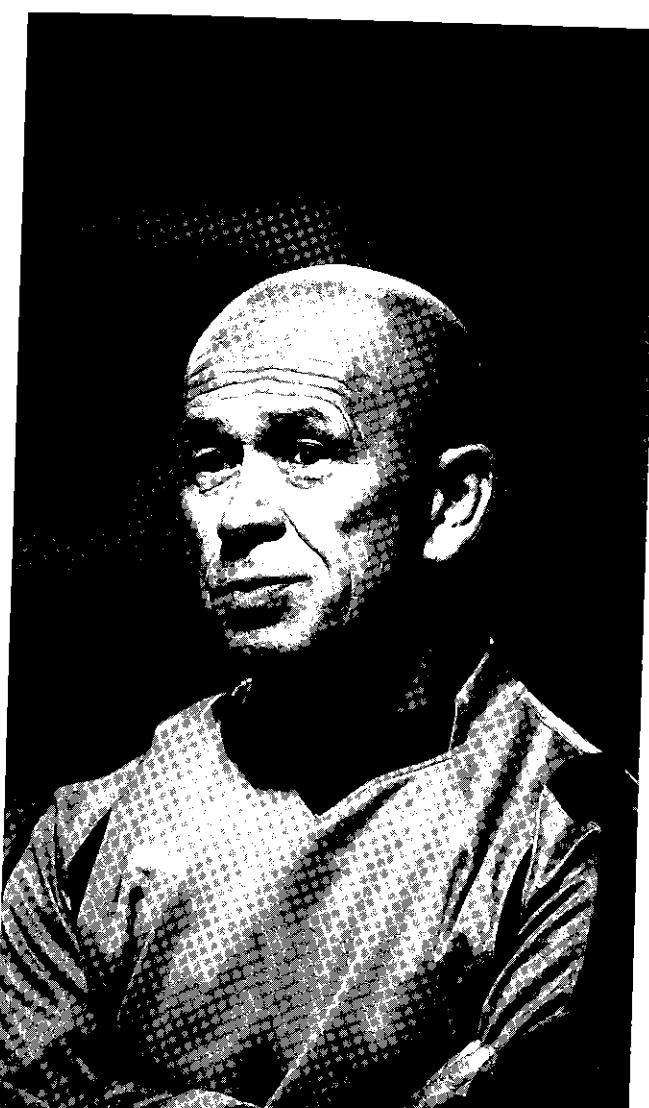
秋山 確かに、試合では勝てません。相手が蹴つてくるチームの場合、サードやディフェンスの裏に蹴られ

とができるのです。

**how to learn good dribbling technique 2  
GKまで抜き切る意識**

—試合では、ドリブルを重視したサッカーを行なっているのですか？

秋山 全員に「どこからでもドリブルで入っていけ」と指示を出しています。ドリブルすればするほど相手も寄ってきますし、味方も寄つてくれるので、場合によつては相手よりも味方が邪魔になり、味方を抜かなければならなくなります。結果として「团子サッカー」になってしまいます



ドリブラーを数多く育てているトラベッソで、ジュニアおよびジュニアユースの監督を兼任する秋山監督。現在ジュニア、ジュニアユース合わせて約120人が在籍している

—ジュニア年代では、ドリブルの技術を高めることも大事ですが、判断力など考える力も伸ばしていくなければならないと思います。その点についてはどう考えますか？

秋山 判断力も、技術力を伴った判断力でなければ、試合で必要ないものになってしまいます。技術がないれば、ミスをしないように味方にパスをすればいいという判断しか生まれません。試合の中で刻々と変化する状況に応じてできる判断とは、技術をベースにした判断の中から生ま

うのです。

自分で工夫したりしていました。遊びの延長だから面白くて、とこども自力で成長していくのです。基本として、追求していくのです。遊びは、間違いなく自分自身の発想で行なうわけですから、自らを大きく成長させることができます。

教える中で選手を育てようとしている、それなりの選手は出るでしょう。しかし、それだけでは限界があると考えています。小学生のときは自由でもありますから、小さいときに教えていく競争は、個性を伸ばす戦いでもありますから、小さいときに教えてしまえば、その戦いに敗れてしまうのです。

技術を教えれば、その時点では間違いなく強くなります。選手として成長していく選手は、個性を伸ばす戦いでもありますから、小さいときに教えてしまえば、その戦いに敗れてしまうのです。

れてくるものです。それは、指導者が教えられることではなく、個々の選手が、自分自身で築いていかなければならぬものなのです。

例えば、かつて名選手だった指導者が、自分が選手時代に築いてきたものを選手たちに伝えようとしても、なかなかうまくいかないと思います。教えられたことを成長のきっかけとする事はできますが、そこから先は自分自身で考え、工夫していくかければ自分のものにすることができます。

が、6年生まではそれでいいと思っています。局面が狭いぶん接触も多くなり、接触プレーの連続となりますが、相手が厳しく来てくれたほうが子供たちは育ちますから。

練習試合の相手としては、組織的なチームやロングボールが得意なチームなど、われわれにないタイプとの戦い方がメリットがあるので、そいう相手を選びます。そうすると子供たちは、「ここでボールを取られたら蹴られる」「ここで取られなければ蹴られない」と実戦の中で学ぶこ

で、足の速い子に走られれば得点になってしまいます。ただ、この年代で試合に勝つことは求めています。子供たちに求めるのは、勝利よりも成長。成長できるサッカーかどうかが大切なことです。

この年代ではサッカーの原点の楽しさを教えたい。それは抜き切るサッカーで、抜きセーンスであり、ステップであり、フェイント。相手を抜くために必要なものすべてを、子供たちが自分で探して身につけることにチャレンジしているのです。

—来年から全日本少年サッカーリーグが8人制に移行します。この大会が8人制になることは、ドリブルを重視するトラベッソにどんな影響があると考えられますか？

秋山 全少が8人制になることは、多くのチームにとって大きな影響はないのだろうと思います。ですが、われわれにとっては非常に良いことです。選手をさらに育てられる環境になるでしょう。

相手を抜くタイミングは、試合の中で覚えていかなければなりません。われわれは試合に負けはしますが、ドリブルという技術は、倒されながら、負けながら、それを反省し、次は相手に止められないようになります。どうすればいいか、と工夫して覚えていくものです。2人目を抜いて3人目で取られたら、3人目まで抜



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は忘れない。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。

——選手が成長できる環境と時間軸  
が重要なのですね。

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を利用して練習することも必要だと伝えてあります。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のですが、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くと思ってます。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

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います。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。

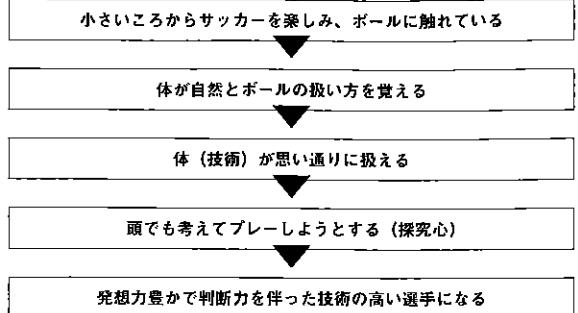
クラブ内の競争に打ち勝つていかなければならぬ面もあります。ジュニアユース、ユースと上がっていき中、試合で監督から自由を与えてもらえる選手は少なくなっていくでしょう。ですが、ジュニアの段階では自由を与えないことと可能性をぶつてしまいうリスクがあることも知つておかなればいけません。

になりますが、ボールの扱い方まで同じようになり、最終的には高校でつぶれてしまうケースもありました。うまいけれどレギュラーになれなかつたり、上のカテゴリーに上がれなかつたりするのです。それは「うまい」と言つても、試合には必要なない「うまさ」でしょう。

選手がプレッシャーを受け、追い込まれたときに出てくるフェイントこそが本物であり、それは個々でまったく違います。そういう選手独自のボールタッチやフェイントこそが試合で使える技術であり、それを伸ばしていくなければならないのです。



## ■ ドリブラーに必要な要素



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、フレイントやターンなどのドリル練習は行ないますか？

秋山 行なつていません。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プ

——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ェ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いましたが、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

になりますが、ボールの扱い方まで同じようになり、最終的には高校でつぶれてしまうケースもありました。うまいけれどギュラーになれなかつたり、上のカテゴリーに上がれなかつたりするのです。それは「うまい」と言つても、試合には必要なない「うま」でしよう。

選手がプレッシャーを受け、追い込まれたときに出てくるフェイントこそが本物であり、それは個々でまったく違います。そういう選手独自のボールタッチやフェイントこそが試合で使える技術であり、それを伸ばしていくかなければならないのです。

——選手個々に合ったボールタッチやフェイントを見つけ、それを高めしていくことが大切なですね。

秋山　ただ、それは言つほど簡単ではなく、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つていきます。

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ふ

「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」

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

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、教える側のアイディ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、できなかつたならば、それを教えられなかつ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

今 の デ ニ ア 、 デ ニ ア ユース 年代 の 指導 者 は 非常に よく 勉強 して い ま す し 、 サッカ ー を よく 知つて い ま す 。 で す が 、 サッカ ー を 知れば 知るほど 、 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 もつと 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 戰 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 対戦 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 よつて 、 子供た ち は 成長 していく のだと思 い ます 。