

厳しい寒さがつづいていますが、みなさまお変わりありませんか？
2012 年は、女子セブンズアカデミー&男子クラブの活動に力を注ぐとともに
3 月には 18 回目となるコーチングセミナーを予定しています。
2012 年も、ひきつづき SCIX をよろしくお願いいたします。



***** Sports Community & Intelligence Complex *****

【フットボール・コーチングセミナー17】

■ 2011 年 11 月 23 日 in ホームズスタジアム神戸

◇ 第 1 部：フットボール 3 種クリニック

◇ 第 2 部：トップコーチスポーツフォーラム「女子スポーツに見るコーチング」

◇ フットボール 3 種クリニック ◇

肌寒い芝生広場に元気な小学 4~6 年生が集まり、ラグビーはコベルコスティーラーズと SCIX ラグビークラブが、サッカーはヴィッセル神戸コーチ陣が、アメリカンフットボールは関西アメリカンフットボール協会の方々が、それぞれ指導にあたってくださり、子供たちは、経験者・未経験者関係なく、どの競技も楽しそうに広場内を走り回っていました。

ラグビーは、パスの練習とスペースボールを中心に指導が行われました。スペースボールでは、3 回タッチされるかボールを取られるとすぐに攻守交代、しかも自陣は関係なく遠いゴールに向かって走る、トライしてもそこからすぐに反対側のゴールへ向かってゲーム再開と、ほとんど息をつく暇がない展開でしたが、スピード感のあるこのゲームに子供たちはすぐに夢中になり、逆に指導に当たったコーチ陣の方が息を上げていました。

サッカーは、ゴロやボールを浮かすなどさまざまなパスの練習から 1 対 1 でのボールの取り合いを行い、最後にミニゲームを行いました。パスの練習では、相手を取りやすいボールを蹴ること、ボールの奪い合いではボールと体の位置に注意すること、そしてどんな時も声をかけ合うことが指導されていました。ゲームではこれらの注意事項を実践し、時に激しくボール奪い合う姿もみられました。

アメリカンフットボールでは、まずコーチたちから大声を出す、ハイタッチをするなど、“アメリカン”らしくノリノリで練習しようという提案がありました。その後、腰につけたフラッグを取り合うゲームやパスの練習、さらに走りこんでパスを受けるパスキャッチの練習などが行われましたが、アメリカンフットボールを経験したことがない子供たちも、最後まで笑い声を絶やさずノリノリで練習を行っていました。

約 2 時間の練習中、芝生広場の周りを取り囲んでいた保護者の方々や、プロのコーチ陣の指導方法を見学に訪れていた指導者の方々は寒そうに肩を丸めていましたが、小学生たちは最後まで元気いっぱいの様子でした。



◆ トップコーチスポーツフォーラム ◆

今回は、『女子スポーツに見るコーチング～大和撫子の強さを引き出しているものとは～』をテーマに掲げました。

サッカーなでしこ JAPAN の活躍で一気に脚光を浴びはじめた女子スポーツ界。女子スポーツ界におけるコーチングを学ぶことで、これまでのコーチングをいま一度見直すことを目的としました。また、コベルコスティーラーズ GM 兼総監督の平尾誠二氏は、女性がそのスポーツを経験することで、彼女たちが将来母親になったとき、子供がその競技をすることに理解してくれるなどのメリットもあると話しました。スポーツ界全体の底上げにもなりそうな女子スポーツの力、今回は3名のトップコーチと2名のゲストを迎えお話を伺いました。



ヴィッセル神戸アカデミー事業本部ユース部門チーフの菊池彰人氏は、男子に比べて決して恵まれているとは言えない環境で女子が世界一になったことは、まさに偉業と話されました。その根底にあったものを立命館大学アメリカンフットボール部元監督である平井英嗣氏は、「ひたむきさ」だったのではないかと言及しました。

なでしこ JAPAN について語られるとき、「粘り強さ」や「団結力」がキーワードとなっています。ではそのようなチームをどのようにして作り上げたのでしょうか？ という話題にうつりました。

1996年から2008年まで日本代表で活躍されていた池田浩美氏は、「ずっと“体格差があるなかでどうやって勝てるか”を目指していたので、その目指していたサッカーが完璧にできていた結果だと思う」とおっしゃっていました。

「女子サッカーは、長い間どん底の時代であり、自分たち代表の活躍次第で女子サッカーの環境を悪化させてしまうというプレッシャーが常にあった。そういう苦しいときも責任感を持って戦ってきた。そういう選手の姿をいまの若い選手たちも見てきてくれたから、諦めない気持ちが育ったのかなと思う」と述べられました。



また、長年田崎真珠で指導に当たられていた川村優氏（現・姫路独協大学女子サッカー部監督）は、現在指導している大学生について、「モチベーションを高めさせることに苦労している」とありました。目的意識をどう高めるか？ そのあたりが指導者としての腕のみせどころではないのか？ と述べられました。

これらの話をうかがって、各トップコーチの方々は、「妥協を許さない管理者としての側面と、悩みや苦労を分かちあえられる寄り添える側面。指導者として両方が必要なのではないか」（平井氏）

「まず、自分に対して人間的に興味を持ってもらうこと。もう一方できちんとした理論を持って選手を納得させること。この両面がないと選手はついてきてくれないように思う」（菊池氏）

「監督やコーチが一番初めに苦労するのは、立ち位置。距離感を置きすぎると伝えたいことが伝わらなかったり、逆に近すぎて失敗するなどがある」（平尾氏）

と話されました。

その後、質疑応答では、指導者の方々が日々感じておられる苦労や疑問が投げかけられ、コーチ陣たちから懇切丁寧なアドバイスがあり、最後に平尾氏が、「自分とチームの最適なマッチングは何か？ 日々問いただすことが大切である」と、締めくくられました。



【女子セブンズアカデミー】

■ 第5回練習会

■ 2011年10月23日 in 灘浜グラウンド人工芝

この日は、新たにセレクションに参加した19名を加え、計29名でスキルの測定と練習を行いました。

前回のセレクション同様、60mスプリント、5段跳び、たち幅跳び、マルチステージフィットネス(20mシャトルラン)を測定。特に、マルチステージフィットネスは、この数字が悪いと代表に選ばれないということで、しんどいから止めるのではなくギリギリまで頑張るようにとコーチからも喝が入れられていました。初参加者たちも、80回を越えてもなんとか頑張っていました。90回を越えてからは徐々につらそうになり、最高111回で終了。代表の平均が110回ということなので、もう少し頑張らないといけません。



フィットネス終了後の練習では、日本ラグビー協会から女子のセブンズとユースの指導にも当たられている吉岡コーチが指導に来てくださいました。

まずは、キックの練習からスタートしました。セブンズでは、前に転がすグラバーキックを活用することがよくありトライに繋がるケースが多いために、グラバーキックを蹴る練習、走って行って受ける練習が繰り返されました。

その後、「ナロウ(狭い)・ワイド(広い)・ボウス(両方)」と吉岡コーチに言われたスペースと人数で行うアタックの練習や「ティガー」という掛け声ですぐに起き上がるタックルの練習が行われました。どちらも咄嗟の判断、機敏な動きが必要です。7人しかいない中でタックルされたあといつまでも倒れこんでいては、数的不利に立つため一瞬でも早く立ちあがるよう、練習時から意識しておくように、とのことでした。



最後に吉岡コーチから、「今日はいいい練習ができたと思う」けれど、「マルチステージフィットネスの数字が高くないと代表には選ばれない。インターバルトレーニングを週2~3回すれば体力は上がる。1人でもできることだからぜひ頑張ってください」と、激励の挨拶がありました。

■ 第6回練習会

■ 2011年11月27日 in 灘浜グラウンド人工芝

前回の練習で指摘された「走れないとセブンズでは通用しない」を意識して、しっかり走りこむことからこの日の練習はスタートしました。また、ランニング途中もフエが鳴るとその場でうつ伏せになり、すぐに立ち上がってジョギングを再開するなど、「7人制は数の勝負。一人がいつまでも倒れていたら数で負けてしまう」と“試合をイメージ”しながらの練習に終始しました。

グリッドの中で、AT(攻撃)とDF(守備)に分かれ、ATはパスを10回繋げば勝ち(ボールキャリアは動いてOK)、DFはパスをはたいて阻止するという“パスゲーム”では、最初こそ声が出ずなかなかパスが通りませんが、コーチからどうすればいいかと尋ねられ、「ボールキャリア以外がどんどん動いてスペースを作り、大声を出して呼んでパスをもらいに行く」と答えると、「それ、できていた?」と重ねて聞かれ、ようやく考えているだけでは駄目だということに思い至った様子で、そこからは見違えるように大声が出るようになり、パスが繋がるようになりました。

つづいて、2対1、5対3など、コーチが指示を出した人数が走りだし、攻撃をしかけるアタックの練習とコンタクトの練習に移りました。コンタクトの練習では、華奢な女の子たちが臆することなく当たっていき、非常に熱のこもった練習風景となっていました。

その後、高校生で2チーム、大学・社会人で1チーム作り、交代で計6ゲーム、試合を行いました。試合中、全力で走りまわっていた選手たちはかなり疲れていましたが、ゲーム終了後に「フィットネス」との指示があり、1,000mを走って練習終了しました。



今村コーチから、「最後のランはきつかったと思うけれど、マルチの数字を上げていかないと絶対に代表には選ばれない。体力アップは一人でもできることだから自覚を持って練習していくように」と説明がありました。

全体を通して“試合をイメージした”練習で、練習生たちの意識もどんどん高まっているような3時間となりました。



■ 第7回練習会

■ 2011年12月18日 in 灘浜グラウンド人工芝

寒風が吹く寒い朝となったこの日の練習には、コベルコスティーラーズOBの平尾剛氏、高倉氏が参加し、SCIXラグビークラブ今村コーチ、武藤コーチとともに、“ボールを持ったときのランニングスキル”“ランをしながらのパススキル”に重点を置き、指導にあたりました。

2人1組でのボールの取り合いや両膝を地面につけたまま組んだ状態で倒しあうレスリング、また10mダッシュなど念入りに体を温めたところで、ボールを使っての練習に移りました。

コーチが縦3ヶ所に立ち、練習生たちは2人1組で抜いていきます。このとき、DFがどう動くのかを見るのではなく、自分からスペースに攻め込んでいき、相手を自分が動かして、2対1という数的優位を活かすよう指導がありました。また攻めるときは前傾姿勢で思い切りスピードを出していくよう指導がありました。

その後、4人1組でショートとワイド、コーチの指示で使えるスペースを変えながら行うハンズパスの練習や5人1組となり笛の合図でボールを持っていた選手がポイントになるという練習に移りました。このとき、1番近くにいる人が“オーバー”に入り、もう1人がSHとなって、外の人にパスを出します。誰がオーバーに入って、誰がSHになるのか。声を出し合ってしっかり連携しないと、スムーズに攻撃が展開していきません。団子状態になるのではなく、外側にいる人はパスをもらえるスペースに走りこむなどしっかり連携を取るよう指示が出されました。

つづいて、SHから出たボールをインサイドに走りながらパスをする練習に移りましたが、パスの練習時、再三コーチから注意されていたのが、「声が出ていない」と「声をかけるタイミングが遅い」ということでした。声を掛けないと、パスを出す人は受け手がどこにいるか分からないし、声をかけるのが遅いと、パスのモーションに入っても微妙にタイミングがずれてしまいます。早く外へパスを繋いでいく為には、前の人がボールを受ける前から声を掛けて自分の位置を知らせてあげるように、というアドバイスがありました。

その後、7分ハーフでタックルなしのセブンズの試合を行い、試合後、フィットネスを走って練習終了。試合で走り回った後だけにきつそうでしたが、コーチからは、「試合後半残り数分でどれだけ走れるか！ そういうことを意識して走ろう」と声かけられ、練習生たちは最後の長い直線でダッシュをするなどしっかりと目的意識を持ってフィットネス向上に取り組んでいる様子でした。



【スペースボール講習会】

■ 2011年12月11日 in 灘浜グラウンド人工芝

■ 参加者：小学4～5年生（15名）

SCIXラグビークラブ今村コーチから、「今日はラグビーボールを使って楽しく遊びましょう」と挨拶があると、緊張と興奮で落ち着かない様子だった子供たちに笑顔が浮かびました。

ボールを使わずにコーンをタッチして走る、タックルバックを飛び越えるなどの軽いウォーミングアップを終えると、SCIXラグビークラブ高校生のお兄さんたちと鬼ごっこ！ 鬼は、高校生のお兄さんたち5名で、鬼は1つのボールを持ち、ボールでしかタッチできず、しかもボールを持った鬼は動けません。鬼たちはなんとかパスをつなぎながらスペースを潰し小学生たちを追い詰め……小学生たちは、あっという間に狭くなるスペースに「怖い、怖い」と言いながらも、きゃーきゃーと楽しそうに逃げ惑っていました。

次に、2人1組になってパスの練習。胸の前が一番キャッチしやすいのですが、敢えて遠いところに投げて難しいパスを受ける練習をするなど、遊び心満点の内容に子供たちからは笑顔が絶えません。その後の、すれ違い様にパスを出し合う練習では、なかなか思い通りの場所にパスを出せず苦労している様子でしたが、「大切なのは相手のことを考えてあげること。相手が走ってくる位置にふんわり浮かしてあげる感じで」とコーチから声をかけられると、一生懸命相手の動きを見て、声をかけ合っていて、なんでもすぐに吸収してしまう子供たちの素直さがとてもかわいらしく思えました。



その後、4隅に立って真ん中に置いたボールの取り合いゲームなど行い、最後にスペースボールを行いました。高校生も一緒になって、前半5分戦ったら2分作戦会議。子供たちはどうすればパスがうまく続くかなど、高校生たちに質問をしながら、一生懸命自分たちで考え、最後まで楽しそうにボールを追いかけていました。



【入会案内(ご参考)】

(会員・会費について)

会員種別		入会金	年会費
正会員	個人会員	－	5,000 円
	団体会員	1 口 100,000 円 (何口でも可)	100,000 円
サポーター	個人会員	－	2,000 円
	団体会員	1 口 50,000 円 (何口でも可)	50,000 円

(お問い合わせ)

SCIX事務局 〒651-8585

神戸市中央区脇浜町2-10-26

t e l : 0 7 8 (2 6 1) 4 0 4 6

e-mail : office@scix.org

SCIXは、みなさまのボランティアな支援によって支えられています。

【発行人】SCIX事務局 今村 順一

【編集】小林 尚美

【発行元】SCIX事務局

〒651-8585

神戸市中央区脇浜町2-10-26

t e l : 0 7 8 (2 6 1) 4 0 4 6

e-mail : office@scix.org