特集

真のテクニックの磨き方

試合で活かせるテクニックの定義と指導法を知る

U-15

クラブ会員 募集中!
laços sport clube sendai

試合でどう活かすかを考えながら取り組むと「使える技術」になる

「うまくなりたければラソスでやろう！」と呼びかけるチームが宮城県にある。技術重視の指導方針で頭角を現し、試合結果も残してきた。U-15の指導において、「試合で使える技術と使えない技術」を分けるポイントは何か？　ラソス スポルチクルービ仙台でジュニアユースチームを指導する齋藤忠監督に話を聞いた。

取材・構成／小林健志　写真／小林健志

テクニックの捉え方 チーム戦術の中で役割を果たす基盤

――テクニックをどのように定義しますか？

齋藤　試合の中で自分が思ったことを表現するために、ボールを意のままにコントロールして扱うことだと定義します。

――2時間の練習（取材時）のうち、1時間半くらいはドリブルやリフティングの練習に費やしていました。

齋藤　ドリブル練習という感覚はありません。A地点からB地点にボールを運ばなければいけない場合、その間に相手が1人ないし2人いる局面は試合の中で必ずあります。そういう状況で「パスコースを探すよりも自分でA地点からB地点まで運ぶことができるようにする練習」を行なっているのです。単なるドリブル練習やリフティング練習ということではなく、選手た

PART 4

高い技術で頭角を現したジュニアユース指導者の考え

齋藤忠 監督
（ラソス スポルチクルービ仙台／宮城県）

齋藤忠（さいとう・ただし）
1975年1月31日生まれ、神奈川県出身。逗葉高校と仙台大学でプレーし、医薬品卸会社や製薬会社に勤める傍ら、指導者としての経験を積む。99年から仙台スポーツシューレFCでジュニアユースチームのコーチと監督を務め、フィリピン代表FWの嶺岸光（セレス・ネグロスFC）らを育てた。2016年12月にラソス スポルチクルービ仙台を設立し、現在までジュニアユースの監督を務めている。18年にJFA全日本U-15フットサル選手権宮城県大会で準優勝に導いた

ちが「試合を想定しながら（試合で必要になる）いろいろなボールフィーリングを身につけるためにやっているのだ」と理解して取り組めるように考えてやっています。

　チーム戦術の中で「相手をはがさなければならない」、「Ａ地点からＢ地点まで到達しないとチーム戦術が成り立たない」というところに行きついたときに、ドリブルでボールを運べない選手は、おそらくそこから先は通用しません。そこまで運べる選手に育ってほしいのです。

――試合で使えるテクニックと使えないテクニックがあるという意見をどう思いますか？

齋藤　日々の練習でやっていることを実際の試合で表現できるかどうかは重要です。試合のピッチで表現できないことを日々の練習でやっていても、それは無駄です。ピッチで表現するために、日々トレーニングするのです。今日やった練習内容を試合で出せないとすれば、それは私の取り組ませ方や向かわせ方が足りないからか、選手の取り組み方が足りないからだと思います。

　「試合で表現できないなら無駄」と言いましたが、「無駄」と切り捨てるのではなく、どうすればそれを試合で使えるようになるのかを考えることが重要です。キック、パス、ボールの運び方などの質の部分を変えていくことに着眼できるような問いかけを心がけています。例えば、『世界一周』（※アラウンドザワールド。ボールを突きながら、空中にあるボールの周りを足で一周させる技）のようなリフティングのテクニックは試合で使わないからやらなくて良い」と言うのではなく、「その技術をシザースのキレの鋭さに結びつけられないか？」などと働きかけて、選手に考えさせます。試合で活かせる技術にするために選手たちが自分で考えるきっかけを与えることが、指導者の役割だと思います。

　選手たちが自由に考え、見ている人が「今のプレーは何だ？すごいな」と感じるようなプレーを表現できれば、対戦相手にとっても予想を超えたプレーになります。試合を優位に運ぶことにもつながるため、試合で使えるテクニックと言えると思います。

――そうした考え方に行きついたのはいつ頃ですか？

齋藤　考えとしてまとまってきたのは社会人になってからですが、きっかけになったのは仙台大学４年生のときに母校の逗葉高校（神奈川県）で行なった教育実習でした。チームを全国高校サッカー選手権大会出場に導いた小柴健司監督（当時）に指導を受け、そこで「普通にやるだけでは面白くない」と言われたのです。「サッカーはこうやるものだ」と自分なりに考えていたことがあったのですが、「そんなものでは子供は育たないよ」と言われ、それが強く印象に残って考え続けてきたように思います。

　ただ、一番大きな影響を受けたのは、ブラジルに行って生で見た、２０１３年のＦＩＦＡコンフェデレーションズカップ開幕戦です。ブラジルと日本が対戦（ブラジル３－０日本）したのですが、試合前は日本が勝つのではないかと期待していました。ウオーミングアップのときの日本は、ピッチの８分の１くらいのスペースの中で細かく正確なパス回しを行なっていまし