

■はじめに	6
■特別寄稿——国見高校サッカー部・小峯忠敏総監督	8
「動」——人が動く、ボールが動く、そしてところが動く	

## 第1章

## 知っておきたい一流選手のボール扱いのこと ..... 13

1 キック	14
[1] 蹴り足に体重を乗せる	14
[2] 走る動きの中でキックする	15
[3] 一流選手のクロスボールは一味違う	20
[4] キックかって何？	22
2 ヘディング	28
[1] 大柄な選手にも負けないヘディング	28
[2] 打点の高いヘディングをするには	28
[3] 長く空中にいるためには	30
[4] 空中での軸の切り換え	33
3 トラップ	35
[1] トラップは引くのではなく押す	35
[2] ミストラップって何？	36
4 ドリブルの世界	42
[1] 知っておきたいドリブルでのからだの使い方	42
[2] シザーズ	47
[3] 相手を惑わすドリブル	49
[4] 背後からのプレッシャーに強いからだの使い方	52
5 オフ・ザ・ボールの動き	60
[1] 一瞬の速さって？	60
[2] 「見る」のではなく「見ておく」	61
●コラム	
1-1 ロベルト・カルロス選手の秘密	18
1-2 フランスラグビーのすごさの秘密	23
1-3 外旋力を使ったパフォーマンス	25
1-4 ヘディングは腕のポジションと上腕の外旋	29
1-5 地面から浮いた足が軸	40
1-6 「武道（武術）」的な動きをサッカーに	54
1-7 マークをはずす一瞬の動き	63
1-8 スパイクの話	64

## 第2章

## 知っておきたいディフェンスと「からだ」のこと ..... 67

- 1 ボディーコンタクト ..... 68
  - [1] 守備をするときの「からだ」 ..... 69
  - [2] 相手に近い方の軸で当たる ..... 71
  - [3] コンタクトも外旋を使う ..... 74
- 2 さまざまなディフェンス ..... 75
- 3 ディフェンダーの姿勢とステップワーク ..... 78
  - [1] からだに力が入りすぎると内旋して動けない ..... 78
  - [2] 早くアプローチする ..... 79
  - [3] サイドステップ ..... 82
  - [4] すばやいたーン ..... 82
- 4 スライディング ..... 85

## ●コラム

- 2-1 のれんに腕押し ..... 72
- 2-2 ジンガのあるスタイル ..... 88
- 2-3 サッカー選手なら知っておきたい歯のこと ..... 90

## 第3章

## ゴールキーパーなら知っておきたい「からだ」のこと ..... 91

- 1 すばやい反応 ..... 93
- 2 ゴールキーパーは無意識で動く ..... 94
  - [1] 構えはニュートラル ..... 94
  - [2] プレーエリア ..... 96
- 3 ゴールキーパーも股関節・上腕の外旋を使う ..... 97
- 4 前に出る ..... 98
  - [1] 前への飛び出し方 ..... 98
  - [2] プレジャンプ ..... 100
  - [3] ゴールキーパーの1歩目の感覚 ..... 101
- 5 セービング ..... 102
  - [1] セービングは押す動作 ..... 102
  - [2] 遠くに跳ぶ? 早くボールに触る? ..... 103
  - [3] ハイボール ..... 104

## ●コラム

- 3-1 ゴールキーパーの泣き所 ..... 97

## ■日本代表ゴールキーパー・楢崎正剛選手に聞く ..... 106

昔も今も変わらないこと、それは基本

## 第4章

## サッカー選手はフィジカルをどう考えるべきか ..... 111

- 1 自己管理 ..... 112
  - [1] 記録から客観的な判断を導き出す ..... 113
  - [2] 食事と睡眠の重要性 ..... 114
- 2 知っておきたいからだの仕組みと成り立ち ..... 115
  - [1] 発達段階に合ったトレーニングを行うこと ..... 115
  - [2] からだはどうなっているのか ..... 115
  - [3] 疲労とは何か ..... 120
- 3 サッカーの競技特性とからだの適応 ..... 121
  - [1] サッカーで要求される走力 ..... 121
  - [2] 体温調節と発汗 ..... 123

## ●コラム

- 4-1 暑いところ寒いところで ..... 125

## 付録

## 二軸実践レポート ..... 128

- ① 効率のよい動きを求め運動量アップ——京都府立桂高等学校サッカー部 ..... 128
- ② プレーの連続性、やわらかい身のこなし——京都府立向陽高等学校サッカー部 ..... 129
- ③ 一試合を通して全力でかけ続けるアプローチ——大阪市立桜宮高等学校サッカー部 ..... 130
- ④ 二軸動作の授業を受けて——京都大学4年生 ..... 132

## ■おわりに ..... 133

## はじめに

サッカーワールドカップドイツ大会で、わが国は残念ながら予選リーグで敗退し、決勝トーナメントに進出できませんでした。外国の一流チームの個人技に裏付けられた組織プレーが目立った大会でしたが、キック動作やトラップ動作などを見ていつも思うことがあります。それは、キックする足に体重を乗せるのか、立ち足に体重を乗せるのか、ということです。

小学校低学年の児童たちのキック動作を観察してみると、サッカーの指導を特別に受けていない子どもなら、どの子も走りながら蹴り足に体重を乗せるようにしてボールを蹴ります。キックしたその足で着地して、そのまま走り続けていきます。わが国では、授業でも、クラブ活動でも、地域のクラブでも、まずはインサイドキックから教えることが多いようですが、その際に、「立ち足をボールの横に踏み込んで、安定して片足で立って、そして、蹴り足を押し出しなさい」と教えられます。走りながら蹴る子どもたちのキックは、大人の目には、いいかげんなキックに映るのかもしれない。

インサイドキックにおいて、ボールに体重を乗せる（ような）イメージで蹴るのか、それと

も立ち足にしっかり体重を乗せて蹴るのか——前者の蹴り方が「動的キック」といえるのに対して、後者は「静的キック」といえます。安定という言い方をを用いるとすれば、前者は「動的安定キック」、後者は「静的安定キック」ということになります。

静的安定キックの欠点を挙げるとしたら、まず、なによりキックのたびに動きが止まり、次の一歩の踏み出しが遅れてしまうことです。走りのリズム、流れが止まり、次の動きが遅れ、滑りやすいピッチでは足を取られて転倒しやすいというのも問題です。中田英寿選手もテレビ番組で次のように語っていました。「日本選手はパスした後、動きが止まっている。だから、パスを回しているうちに相手にプレッシャーをかけられると、フリーの選手にパスが回らずピンチになってしまう」。静的安定キックをパス動作に無意識的に用いている日本選手の課題を指摘していました。

動的安定キックならば、蹴った足に体重を乗せるようにして蹴るので、その足が次の一歩となって着地します。走りのリズム、流れを止めないキックです。ピッチがぬかるんでいても、

滑らずにキックできます。立ち足にディフェンダーの足が絡んでも、立ち足で踏ん張っていないので、キックの精度が落ちにくいという利点もあります。

左右2本の脚（軸）で動作するものなので、その動作は「二軸動作」といえます。本書では、二軸（左右軸）の切り換えや、二軸の協調のさせ方が巧みな動作を「二軸動作」といいます。動的安定キックは、二軸の切り換えが巧みな二軸動作です。

「もっとサッカーがうまくなりたい」——サッカー選手なら誰しも思うことです。著者（中村）も小さい頃からサッカー選手になることを夢に見て、日々サッカーに明け暮れていました。多くの指導者と出会い、多くのプレーヤーと出会い、そして憧れの選手、マラドーナ選手や三浦知良選手のプレーを見よう見まねで練習し、自分のプレーを磨いてきました。

ある瞬間に「これだ!」と“からだ”でひらめき、感じる感覚を味わう喜びは何物にも代えられないものでした。一流選手の技を試合で自然と使えるときには、それはすでに自分の技となっています。それは使っているのではなく、

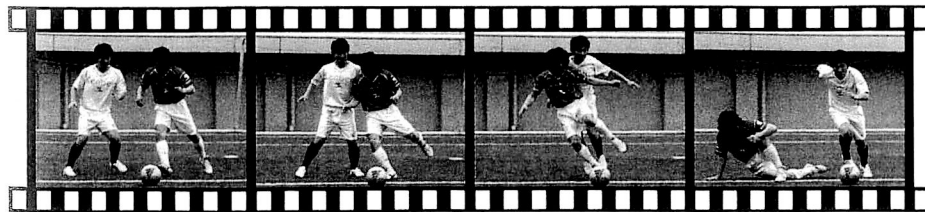
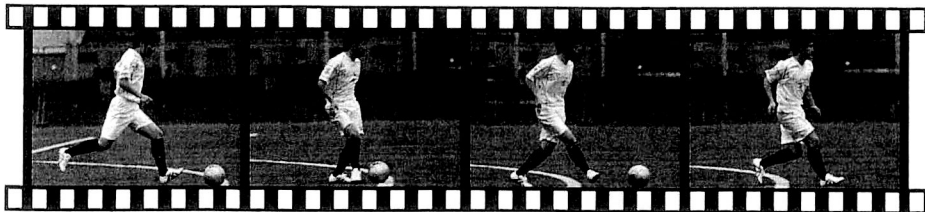
自分流に使いこなせているのです。また、そこから新しいオリジナルな自分のプレーがどんどん生まれてきます。

著者（中村）は2006年、ドイツで開催されたワールドカップに行き、実際に世界の一流選手のプレーを生で見てきました。世界の一流選手が集う中に、またさらにキラリと輝く超一流選手がいます。そのプレーの一つひとつは何か違います。決してそれは体格、筋力といったものだけではないと強く感じました。

本書は、その「何か」を皆さんと一緒に探っていくためのものです。おそらくその「何か」は頭で考えて見つかるものではありません。実際に“からだ”を動かし、“からだ”で考えることで「何か」を感じ取れるものと思います。言葉を越えて、感覚としてからだで響き合うものなのです。

さあ皆さん、彼ら世界トップ選手の感覚とプレーと一緒に“からだ”で探っていきましょう。そしていつしかそれはあなたの感覚となるでしょう。

著者一同



## 「動」一人が動く、ボールが動く、そしてところが動く

小嶺忠敏（こみね たたとし）

大阪商業大学卒。長崎県立島原商業高校を経て、1984年長崎県立国見高校に赴任し、97年同校教頭、2000年から校長。現在は、長崎県教育委員会参与、国見高校サッカー部総監督。同校サッカー部は、高校選手権や高校総体などで優勝を重ねており、OBには、三浦淳宏、大久保嘉人、徳永悠平、平山相太ら、Jリーグなどで活躍する選手も多い。



高校選手権の優勝に貢献した  
国見高校時代の平山選手。  
(写真 PHOTO KISHIMOTO)

「動く」こと——それは視点を変えること、そして自分の可能性を広げること。  
「動く」ことによって道は開け、「動く」ことによって成長する。

### ピッチは2割、ピッチ外が8割

昨今、先進国からの戦術やトレーニングメニューの導入によってわが国のサッカー指導者、選手の知識は大幅に増え、世界最先端のメニューを実践できる環境になりました。しかしながら、その理論が優先してしまい一番肝心のピッチ外の生活に目が行き届いていないという最大の欠陥があります。

指導者のみならず、選手の条件としてもピッチ外のことをしっかり認識しなければなりません。指導者の経験を通していえることは、ピッチとピッチ外に置く比重は、ピッチが2割か3割、ピッチ外が8割近くになるということです。

あるプロの監督も、高校生とは比重は若干異なりますが同じことをしていました。サッカー選手のみならず、スポーツ選手ならばピッチ外的重要性をもっと自覚する必要があります。それとともに指導する側も、とくに中・高校生年代はピッチ外的重要性を認識しなければなりません。

サッカーの練習のときにだけ集中しても、それ以外の私生活がルーズであったり、監督の前だけでいい顔をしたりするような選手は、いざというときにもろさが出ます。本当に高いパフォーマンスを求めるならば、ピッチ外つまりトレーニング外の生活にもっと気を配ることです。日常の行いそのものが、ここ一番という大事な瞬間に出るのです。

### 指導者は能力を見極める分析力、選手は個性

——大久保は「動物的感覚」、平山は「高さ」——

指導者は選手の能力をよくよく分析しなければなりません。とくに育成年代の選手

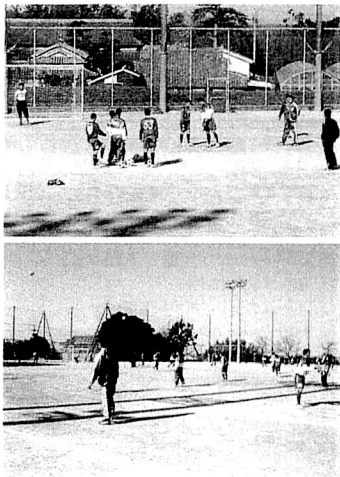
を自分の知識や理論に当てはめようなどといったパズルの発想は決してしてはいけません。その選手の家庭でのようす、学校でのようすなどの情報をさまざまところから入手し選手の特徴を分析します。この作業が選手の個性を引き出し、伸ばしてやることに大きく影響します。

こんなエピソードがありました。何人かの指導者で北海道に行ったときのことで。飲み会の締めみんなでラーメンを食べようということになり注文をしようとした。ところがその大将が「あなたは醤油ラーメン。あなたは味噌ラーメン」と注文する前に食べたいラーメンをいい当てたのです。ちょうど一人の監督がトイレに行っていたので、その人が何ラーメンかと大将に尋ねたところ、「あの人は塩ラーメン」と断言しました。トイレから帰ってきた当人に聞いてみるとやっぱり「塩ラーメン」だったのです。

なんでわかるのかと質問すると、その人の飲みっぷり、食べっぷり、話しっぷり、そして体型からだいたい何を食べるか長年の経験でわかるということです。この大将の人を分析するという能力は、ラーメン一筋50年の経験がなさしめた、まさに匠の技です。個々の選手の能力や性格を見極めて指導してこそ、真の指導者といえるのではないのでしょうか。

選手が一流か二流かを見極める一つの基準は何かというと、何か一つ優れた能力があるか否かということがあります。能力と一言でいってもさまざまなものがあり、テクニック、スピード、パスなど、何でもいから人にはない何かを持ち合わせているかどうかです。

指導者は選手個々の能力を見分けること、選手は自分の個性、能力を活かすプレーを日頃から磨くことが大切です。卒業生でいえば、大久保嘉人ならば彼特有の「動物的感覚」です。とくに足が速いわけでもなく、高さがあるわけでもない。しかし、一度ピッチに立てば何ともいえない独特の鋭い感覚でゴールを狙います。平山は「高さ」という



能力を持ち合わせた選手でした。しかし、入学当初は足が非常に遅く、ポディーバランスのトレーニングなどに徹底して取り組みませ、高さを活かしたプレーを心がけさせ、今現在まだまだ成長段階ですが高校3年時にはあのようなパフォーマンスが発揮できるようになりました。

選手の中にある何か一つ光るもの、輝くものを指導者は見出してやらなければなりません。その能力は選手によっては目に見えるものではなく、たとえば、ゲームの流れを読む抜群のセンスや、チームをまとめる統率力かもしれません。11人の組み合わせでチームがいかに機能するか、ここが指導者の腕の見せ所です。逆にすべての能力を兼ね備えている選手は今だかつて見たことがありません。そんな選手はまさに天才なのかもしれません。

これまでの経験の中で一流になっていく選手の特徴として、練習に取り組むひたむきさ、謙虚な心、自分流のこだわり、そして大舞台でも物怖じしない精神力がありました。そしてなんといいても「チャンスをものにできる力」という絶対条件がありました。

#### 理論・理屈にこだわってはい一流になれない

これまでサッカーの礎を築いてきた名門校の監督たちは、確かに科学的なデータなどを手がかりにしますが、理論・理屈だけにこだわって日本一になった高校サッカーの監督は私の知る限り一人もいません。最後に大切なのは自分の経験とそこからひらめく感覚です。データは、こだわるものではなく、活かすものです。

「ここまでやればいだろう」、「まだコイツはやれるはずだ」などといった感覚は、やはり現場での経験からしか培えません。試合というものはシナリオ通りにはいかないのが常です。指導者にとっていろいろな戦術、トレーニング法を勉強することは必要な条件ですし、これがなくては向上は望めません。

しかし、最後は自分の感覚です。机上でサッカーはできません。選手一人ひとりに適



した指導法、あるいは毎年選手が入れ替わるチームに適した戦い方、それは、理論というよりも、経験からくるものです。

#### 常に動くこと、そして情熱を

「動く」ということの意味は、いろいろな捉え方ができると思います。私にとっての「動く」とはこういう意味です。同じところに止まっても視点は変わりません。自分が動くことで視点が変わり、動けば動くほどその視点は増え、自分の幅を広げてくれます。そして自分の居場所を離れてみて、その居場所のよさが実感できるのです。「動く」こと、それは人生そのものです。

そしてもう一つ大切なことは「情熱」を注ぎ続けるということです。この「情熱」がサッカーの指導者としての私を突き動かした大きな原動力です。「情熱、岩をも通す」。たとえどんな巨大な岩であっても熱い熱を根気強く注ぎ続けることで、いつかは向こう側に熱が伝わります。これがまさしく人間教育の原点です。

て頭で動作をつくるのではなく、自分の感覚で動作を見つけていってください。見つかったとき、からだが「これだ!」と応えてくれます。

\* \* \*

特別に原稿をお寄せくださった小嶺忠敏先生(長崎県立国見高等学校サッカー部総監督)の所には、ご多忙の中、何度もお邪魔させていただきました。心からお礼申し上げます。榑崎正剛選手(名古屋グランパスエイト)、池田誠剛氏(横浜F・マリノス フィジカルコーチ)、湯浅新太郎先生(京都府立向陽高等学校)、平井幹弘先生(京都府立桂高等学校)、山本幸治先生(大阪市立桜宮高等学校)、安達和明先生(大阪市立桜宮高等学校)、細谷洋子先生(鶴川女子短期大学)、東洋一先生(ひがし歯科)、三ツ井滋之氏(㈱アシックス)、田中宏和君(京都大学)には、本書の内容をより豊かにするコラムを執筆していただきました。心よりお礼申し上げます。木寺英史先生(久留米工業高等専門学校)、小山田良治先生(五体治療院代表)にも、コラムおよび図を頂戴ただけでなく、サッカーの動作を考える上で、実に多くの示唆をいただきました。また、写真撮影にあたっては、大阪サッカークラブ(㈱) (セレッソ大阪)のご協力でグラウンドをお借りすることができました。この場を借りて、厚く御礼申し上げます。

大修館書店の綾部健三氏には、読者の目で文章を書くことの重要性をお教えいただき、刊行まで辿り着くことができました。取材、撮影にまで足を運んでいただき、紙面づくりに対して温かい励ましと具体的な助言をいただきまし

た。本というものが、著者と編集者の二軸で初めてできあがるものであることを学ばせていただきました。この場をお借りしまして、厚く感謝申し上げます。

\* \* \*

著者たちは、からだの動きの自然性を自分のからだとその感覚で探っていくことを左の軸に据えて、一方で、武術の動きを観察し、サッカーや他競技における世界の一流選手の動きを学び、解剖学、スポーツ科学などの科学研究のエッセンスなど、さまざまなものを取り込み、味つけをして右の軸を形成してきました。これからも、その左右の軸の進化は続いていきますが、それらの総体が二軸動作です。二軸動作は、固定した理論ではなく、自分自身で創り上げていくものであり、変化・進化していくものです。ですから著者(小田)は、二軸理論とはいわずに、二軸動作といっています。

我々は、日本サッカーを築いてこられた諸先輩方の血の滲むような努力の結晶から、二軸動作は生まれていると感じています。今、私たちはサッカーという競技を純粋に愛し、精一杯楽しむことができます。それは日本のサッカーを築いてこられた先人の方々の並々ならぬ努力があつてこそなのです。そのことに心から感謝致します。

本書がサッカーを愛する方々の大切な一冊になつてもらえることを切に祈ります。

平成 18 年 9 月 15 日

中村泰介、河端隆志、小田伸午

#### 著者紹介

##### ■中村泰介(なかむら たいすけ)

1979年生まれ。長崎県立国見高校、大阪教育大学教育学部卒、同大学院修士課程修了。同大学附属中学校勤務を経て、2005年より京都大学非常勤講師。国見高校時代にはサッカー部主将。その後イタリア、ブラジルのプロチームへサッカー留学。現在、人間の身体所作、身体教育を研究。

##### ■河端隆志(かわばた たかし)

1960年東京都生まれ。日本体育大学大学院修士課程修了。大阪市立大学教養部助手、講師を経て、公立大学法人大阪市立大学都市健康・スポーツ研究センターおよび大学院医学研究科基礎医学研究専攻運動環境生理学分野助教。医学博士。主な研究は「運動時の体温調節および運動能に及ぼす血液量の生理学的意義」「サッカーのフィジカルフィットネスに関する研究」など。

日本サッカー協会医科学委員会委員や日本フットボール学会理事を歴任し、「Jリーグ所属チームの体力測定などを行っている。大阪市立大学サッカー部監督。

##### ■撮影協力 竹田良祐・日下尊文・加藤彰純(大阪市立大学サッカー部)

大松 敬・元田庄吾(高田フットボールクラブ)

中山 啓(興国高等学校サッカー部顧問)

田中 悠・御神本真一・安本直哉(大阪教育大学男子サッカー部)

長澤由季(大阪教育大学女子サッカー部)

馬木克仁(知新館)

松田有司(京都大学大学院)

大阪サッカークラブ(㈱) (セレッソ大阪)

名古屋グランパスエイト

##### ■小田伸午(おだ しんご)

1954年生まれ。東京大学教育学部、同大学院博士課程単位修得退学。京都大学教養部助手を経て、2005年より京都大学高等教育研究開発推進センター教授。人間・環境学博士。元日本代表ラグビーチーム・トレーニングコーチ。人間の身体運動や運動制御機構を、生理・心理・物理から総合的に研究。

□主な著書:『スポーツ選手なら知っておきたい「からだ」のこと』、『剣士なら知っておきたい「からだ」のこと』(共著)(以上、大修館書店)、『運動科学——アスリートのサイエンス』(丸善)、『身体運動における右と左』(京都大学学術出版会)

□ホームページ(常秘秘宝館)

<http://www.namiashi.com/hihoukan/>

#### サッカー選手なら知っておきたい「からだ」のこと

©Taisuke Nakamura, Takashi Kawabata, Shingo Oda 2006  
NDC783 134P 26cm

初版第1刷——2006年11月20日

著者——中村泰介 河端隆志 小田伸午

発行者——鈴木一行

発行所——株式会社大修館書店

〒101-8466 東京都千代田区神田錦町3-24

電話 03-3295-6231(販売部) 03-3294-2358(編集部)

振替 00190-7-40504

【出版情報】<http://www.taishukan.co.jp>

<http://www.taishukan-sport.jp> (体育・スポーツ)

装丁——大久保浩

扉・本文デザイン——和田多香子

写真撮影——フォート・キシモト

本文レイアウト——加藤 智

印刷所——横山印刷

製本所——難波製本

ISBN4-469-26612-4 Printed in Japan

図本書の全部または一部を無断で複写複製(コピー)することは、著作権法上での例外を除き禁じられています。