

## 〈報告〉

サッカーのトレーニングに用いられる  
スモールサイドゲームに関する研究

沼尻 直宏\*・吉村 雅文\*

A study about small-sided games used in the training of soccer

Naohiro NUMAJIRI\* and Masahumi YOSHIMURA\*

## 1. 緒 言

サッカーの強豪といわれる国々では、コートを小さくして少人数制で行うスモールサイドゲーム(以下、SSGと略す)を用いた選手の育成が主流となっている<sup>13)</sup>。SSGとは、国際サッカー連盟(FIFA)が規定する11人制ゲームのコート(縦105m×横68m)より小さいコートを用い、少人数で行うゲーム形式のこと<sup>1)</sup>であり、選手一人ひとりのボールタッチ回数<sup>2)~4)7)</sup>、11人制ゲームと同等以上の運動強度<sup>2)~4)</sup>、トレーニングのテーマによってコートの大きさ、選手の人数、ルールなどを適時変更可能という、3つの大きな特徴を有している。特に運動強度を測定した研究報告は多数見受けられ、近年ではサッカーに必要となる体力を養成するためのトレーニング手段としての可能性が示唆されている。これらの特徴を踏まえSSGを用いた選手育成を行っている国々では、サッカーに必要となる基本的な技術や動作を習得するのに最も適した年代である12歳以下(ゴールドデン・エイジ<sup>8)9)12)</sup>、即座の習得の時期)の選手たちに対して、SSGを多用し、オランダやイングランドといったサッカー先進国では11人制ゲームの実施を禁止している<sup>5)</sup>。

日本サッカー協会(以下、JFAと略す)も数年前から育成年代の選手たちへの試合やトレーニングに、SSGの積極的な活用を推奨してきた。その結果、平成15年度に小学生を対象とした8人制SSGの全国大会が開催された<sup>14)</sup>のを契機に、高校生を対象とした大会、20歳以下のプロ選手および大学選手を対象とした大会も開催されるようになってきた<sup>15)</sup>。さらに平成23年度からは、JFAが主催する小学生の全国大会が11人制ゲームから8人制SSGへ移行することが決定している。しかし、「8人制SSGでは守備的なサッカーが主流になってしまうのではないか」といった8人制SSG移行を懸念する意見が挙がっている。また、移行が決定する以前からも「SSGはサッカーとは別の競技」という否定的な意見もあり、SSGを試合形式もしくはトレーニングに用いるか否かの判断は、現場で指導する指導者に委ねられていたのが現状であった。

上述のように、サッカー先進国と日本の指導者とは、SSGに対する考え方、捉え方、実践の仕方には、まだ大きな相違がある。今後さらにSSGを発展させていくためには、単にSSGを用いるのではなく、用いた際のメリットおよびデメリットを提示することが必要であると考えられる。したがって、本研究は、SSGと11人制ゲームで使用されるプレーおよび発生する対峙局面の頻度との比較から、SSGを用いることのメリットとデメリットを各年

\* 順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科  
Graduate School of Health and Sports Science,  
Juntendo University

代別に提示し、現場で指導する指導者および選手育成の一助とすることを目的とした。

## 2. 方 法

### 1. 11人制ゲームの分析

#### (1) 分析対象試合

各年代(U-12年代：小学生，U-15年代：中学生，U-18年代：高校生)の11人制ゲームで使用されているプレーおよび発生する対峙局面の頻度を明らかにするために、ゲーム分析を行った。分析対象とした試合は、すべて平成21年度に国内で実施された試合であり、各年代6試合ずつ、合計18試合であった。また、チームのレベル、戦術的な違いにより使用されるプレーおよび発生する対峙局面の違いが見られると考えたため、「全国大会」、「都道府県大会」、「都道府県地区大会」の3つのレベルから「勝ったチーム」および「負けたチーム」をそれぞれ対象とし、分析を行った。

#### (2) 分析方法

対象とした試合を、すべてビデオカメラ(HDR-XR100 SONY社製)にて撮影した。撮影された映像を繰り返し再生しながら、出場した選手個人別に試合で使用されたプレー項目および発生した対峙局

面の項目をすべて書き出し、項目ごとにその頻度を計測した。

#### (3) チェックシートの作成

ゲーム分析によって得られた結果から、11人制フルコートゲームで使用されているプレーおよび発生する対峙局面の頻度を記録することができるチェックシートを、独自に作成した。なお、予備調査によって使用されるプレーおよび発生する対峙局面の項目に違いが見られたため、チェックシートは「U-12選手用」と「U-15およびU-18選手用」の2種類作成した(図1参照)。

## 2. SSG トレーニングの実施

### (1) 被験者

U-12サッカー選手20名，U-15サッカー選手20名，U-18サッカー選手19名の合計59名であった。被験者は皆、都道府県大会レベルの選手である。

### (2) SSG のプロトコル

トレーニングで実施したSSGは、先行研究<sup>2)~4)6)</sup>および資料<sup>7)12)</sup>を参考にし、筆者が設定した。

#### 【4対4①：縦長コート】

コートの大きさ：縦40m×横20m

プレー時間：U-12(5分×2セット)

U-15/U-18(5分×3セット)

オン・ザ・ボールでのプレー				
項目	回数		合計	
シュート	ベナ内	枠内 枠外		
	ベナ外	枠内 枠外		
パス	タテ			
	ヨコ			
ドリブル	バック			
	運ぶ 仕掛け			
センタリング	深い	合う 合わない		
	アーリー	合う 合わない		
ヘディング	ジャンプ			
	スタンディング	競り合い シュート		
オフ・ザ・ボールの動き				
項目	回数		合計	
パス&ゴール				
追い越す動き				
クリアリングプレー				
項目	回数		合計	
キック				
ヘディング				
守備的なプレー				
項目	回数		合計	
インターセプト				
ブロック				
カバリング				
タックル	スライディング			
	チャージ			
対峙局面				
項目	回数		合計	
1対1	攻撃			
	守備			
リスタート				
リスタート				
項目	回数		合計	
FKからの	ロングフイールド			
リスタート	パス シュート			

U-12選手用

オン・ザ・ボールでのプレー				
項目	回数		合計	
シュート	ベナ内	枠内 枠外		
	ベナ外	枠内 枠外		
パス	タテ			
	ヨコ			
	ロングフイールド			
	速サイドの展開			
ドリブル	運ぶ			
	仕掛け			
センタリング	深い	合う 合わない		
	アーリー	合う 合わない		
ヘディング	ジャンプ			
	スタンディング	競り合い シュート		
オフ・ザ・ボールの動き				
項目	回数		合計	
パス&ゴール				
追い越す動き				
第3の動き				
相手DFの裏を狙う動き				
クリアリングプレー				
項目	回数		合計	
キック				
ヘディング				
守備的なプレー				
項目	回数		合計	
インターセプト				
ブロック				
カバリング				
タックル	スライディング			
	チャージ			
対峙局面				
項目	回数		合計	
1対1 対峙機会	攻撃			
	守備			
救済的優位な局面				
守備				
リスタート				
リスタート				
項目	回数		合計	
FKからの	ロングフイールド			
リスタート	パス シュート			

U-15・U-18選手用

図1 チェックシート

備 考：縦長のコート，GK無し

#### 【4対4②：横長コート・4ゴール】

コートの大きさ：縦20 m×横40 m

プレー時間：U-12 (5分×2セット)

U-15/U-18 (5分×3セット)

備 考：横長のコート，GK無し

#### 【8対8】

コートの大きさ：U-12 (縦68 m×横50 m)

U-15/U-18 (縦72 m×横68 m)

プレー時間：U-12 (12分×2セット)

U-15/U-18 (15分×2セット)

備 考：ゴール形状 (U-12：少年用ゴール，U-15/U-18：正規ゴール)，GKあり，審判1人制

#### (3) 分析方法

被験者が実施しているSSGトレーニングの様子をビデオカメラにて撮影し，個人別にチェックシートを用いて使用されたプレーおよび発生した対峙局面の回数を計測した．また，実施したSSGと11人制ゲームのプレー時間がそれぞれ異なることから，集計した数値をすべて1分間当たりの数値に補正し，11人制ゲームの数値を基準として平均値の差の検定を行った(有意水準5%)．

### 3. 結果および考察

#### (1) U-12年代について

U-12年代は「個」に焦点を当てたトレーニングが重要<sup>8)9)</sup>であるといわれている．その理由は，U-12年代では個人の技術および戦術を獲得させることが，今後，サッカー選手としてのベースになると考えられているからである．本研究で実施したSSGトレーニングでは，4対4②(横長コート・4ゴール)のSSGは「シュート」，「パス」，「ドリブル」，「オフの動き」，「1対1の対峙局面」の頻度が他のSSGおよび11人制ゲームよりも高い値を示した( $p < 0.05$ )．したがって，これらの項目を効率良くトレーニングするのに4対4②(横長コート・4ゴール)は適した形態であると考えられる．また，「シュート」，「1対1の対峙局面」の頻度が増えること

から，日本サッカーの課題<sup>8)~11)</sup>として挙げられている『1対1の攻守』，『点が入らない(狙っていない，も含めて)』の克服へ向けたトレーニングとしても4対4②(横長コート・4ゴール)は有用であると考えられる．そして8対8においては，11人制ゲームに近い状況を作り出すことができるため，トレーニングのみならず，試合形式としても有用であると考えられる．

#### (2) U-15年代について

U-15年代では，体力的な発達，特に持久性を向上させるのに適した年代であるため，体力的な負荷を高くした状況でトレーニングすることが良いと考えられている<sup>10)</sup>．本研究で実施したSSGトレーニングでは，4対4①(縦長コート)は「パス」，「1対1の対峙局面」が，4対4②(横長コート・4ゴール)は「シュート」，「ドリブル」，「オフの動き」が8対8のSSGおよび11人制ゲームよりも高い値を示した( $p < 0.05$ )．また，8対8のSSGは11人制ゲームと同等の値を示した．したがって，日本サッカーの課題といわれる『1対1の攻守』の克服へは4対4①(縦長コート)が，『点が入らない(狙っていない，も含め)』の克服へは4対4②(横長コート・4ゴール)が有用であると考えられる．つまりU-15年代では，体力的な負荷が高いと考えられる4対4①(縦長コート)および4対4②(横長コート・4ゴール)のSSGを併用して実施すると同時に，11人制ゲームの代用となりうる8対8のSSGを実施していくことが有用であると考えられる．

#### (3) U-18年代について

U-18年代では，技能の向上だけではなく戦術的な要素を取り入れたトレーニングが必要になってくる<sup>11)</sup>．本研究で実施したSSGトレーニングでは，4対4①(縦長コート)は「パス」，「オフの動き」，「1対1の対峙局面」が，4対4②(横長コート・4ゴール)は「シュート」，「ドリブル」が8対8のSSGおよび11人制ゲームよりも高い値を示した( $p < 0.05$ )．また，8対8も「シュート」，「パス」，「センタリング」，「1対1の対峙局面」において11

人制ゲームと同等もしくはそれ以上のプレー頻度を確保できることができる。したがってU-18年代では、日本サッカーの課題である『1対1の攻守』を克服するためのトレーニングとして4対4①(縦長コート)が、『点が入らない(狙っていない, も含め)』をトレーニングするためには4対4②(横長コート・4ゴール)が有用であると考えられる。また、11人制ゲームの代用として機能すると考えられる8対8においては、個人・グループ戦術やチーム戦術をトレーニングするための手段としても有用であると考えられる。つまりU-18年代では、トレーニングの課題によって4対4①(縦長コート)もしくは4対4②(横長コート・4ゴール)のいずれかを選択し、8対8でより実践的な状況で戦術トレーニングをすることが可能であると考えられる。

#### 4. 結 論

結果および考察から、以下のメリットおよびデメリットが明らかとなった。

まず、メリットとなる点は、

- 1) U-12年代は4対4②(横長コート・4ゴール)が、U-15およびU-18年代は4対4①(縦長コート)と4対4②(横長コート・4ゴール)を併用することによって、サッカーに必要となる技術のトレーニングとなること
- 2) 8対8はすべての年代で11人制ゲームの代用となること

次に、デメリットとなる点は、

- 1) 4対4は使用されるプレーおよび発生する対峙局面に偏りがあること
- 2) 4対4は11人制ゲームの代用にはならないこと

(当論文は平成22年度順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科の修士論文を基に作成されたものである。)

#### 参 考 文 献

- 1) 掛水 隆, 大橋二郎(1998). サッカーおもしろ科学科学的分析に基づいた合理的な練習: 東京電機大学出版社, 130.
- 2) 掛水 隆, 大橋二郎, 沼澤秀雄(1996). ミニサッカーの運動強度とボールタッチ回数について: 日本体育学会大会号, 47, 488.
- 3) 掛水 隆, 沼澤秀雄, 大橋二郎, 中塚義実(1997). サッカーのゲーム型練習の運動強度とボールタッチ回数: サッカー医・科学研究, 18, 133-137.
- 4) 永都久典, 大橋二郎, 磯川正教, 鎌田俊司, 福井真司(1993). 8対8サッカーゲーム中の心拍数について—埼玉県大学サッカー選抜プレーヤーを対象として—: 城西大学研究年報自然科学編, 17, 43-51.
- 5) 小野 剛(1998). クリエイティブ・サッカーコーチング: 大修館書店, 18-77.
- 6) Small G. (2006). Small-sided games study of young football players in Scotland: Independent consultation paper.
- 7) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2008). 育成年代のゲーム環境に関するガイドライン, 11-14.
- 8) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2004). 2004 U-12指導指針.
- 9) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2007). 2007 U-12指導指針.
- 10) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2007). 2007 U-14指導指針.
- 11) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2008). 2008 U-16指導指針.
- 12) 財団法人日本サッカー協会技術委員会(2004). サッカー指導教本フィールドプレーヤー編.
- 13) 財団法人日本サッカー協会(2009). JFA news No. 304: 14-15.
- 14) 財団法人日本サッカー協会(2008). Technical news Vol. 24: 2-38.
- 15) 財団法人日本サッカー協会(2009). Technical news Vol. 34: 52-55.

(平成23年5月19日 受付)  
(平成24年1月16日 受理)