

蹴球部

—昇格への取り組み—

コーチ 青葉 幸洋

21年度、蹴球部は27年ぶりの関東大学サッカー2部リーグでのスタートとなった。4年のサイクルで選手が入れ替わる大学サッカーにおいて、2年間2部にいることは許されない状況であるため、1部昇格を最低限の目標と定め指導を行った。他のスポーツも同じであると思うが、特にサッカーは人間性が出るスポーツであると考えている。また、サッカーは人間関係の競技であり、チームワークをどれだけ高められるかが、勝敗を決めると考えているため、コミュニケーション能力の重要性を伝え、どうすれば伝わるのか、受け入れてもらえるのかを考えさせる試みを常に行っている。そういった考えや試みの中で、学生の質の向上、成長に取り組むことで結果につながる指導を行ってきた。

さらに、21年度に関しては、結果からの成長という部分を色濃く示し、1部昇格のために取り組んだ。その結果、関東大学サッカーリーグ2部で優勝し、1年での1部昇格という目標を達成した。

21年度において、例年と大きく異なっていた点は、2部で戦うということと夏期の北海道合宿を中止した2点である。涼しい環境は、トレーニング効果を高めるが、帰ってきた時のギャップも激しいこと、また費用の面を考慮したためである。2月1日よりクラブとして始動し、1部に所属する3校と強化合宿を行ない、チームに足りないものを確認した。その際、ひとくくりで何かが表現できる状態ではなかったため、年間を通して、全体のレベルアップが必要であった。また、本学は他大学と比較すると、選手層の薄さは明白であるため、年間を通してケガ人を出さないような取り組みが必要であった。ケガはスポーツにつきものであり、特にサッカーは接触のある競技であるため、外傷に関しては仕方のない面もあるが、障害に関しては、トレーニング量、内容、選手の上達、向上といったバランスの考慮をしなくてはならないと感じた。さらに、21年度に関し



ては、学生自身も守ってきた伝統を覆してしまった責任を感じていたため、メンタル的にも強化と注意を払う必要があった。リーグ戦では結果が出ていたため、幸いにもメンタル的な部分で崩れることはなかったが、トレーニングゲームにおいて高校生相手にもかかわらず、厳しい試合となることがあり、プロチーム相手に良い試合となることもあった。その都度、選手のメンタルからは自信と不安が感じられた。勝たなければいけないプレッシャーの中での戦いは楽ではなかったと感じる。その部分に関して、学生に良かった試合は何が良かったのか、悪かった試合は何が悪かったのかを考えさせ、自信を失わないように努めた。

戦術的な面において、自チームの分析は、主としてコーチが担当し、相手チームに関しては学生自身が分析して試合に望む体制でシーズンを送った。学生自身が考えることが重要であり、自チームの分析、評価は主観が入るために難しい部分もあるが、相手チームに関しては客観的に分析、評価できるため、この体制を採用した。技術的な指導に関しては、いくつかのキーワードを設定し、トレーニングを行ったので、ここでは主たるキーワードを紹介する。ひとつは、「Pass & Move」である。相手を崩すために、どこかで数的有意を生まなくてはいけないため、一人ひと



りが連続して動くことを求めた。同様に、動きの質について1. 角度 2. スペース 3. タイミングの3つを説き、トレーニングした。そして、ニアの徹底ということを攻撃のベースとして年間のトレーニングを行った。守備に関しては、ビハインドとファーストディフェンスの徹底を掲げ、トレーニングを行った。トレーニングで行ったことを試合でいかに発揮できるかが重要であるが、忘れてしまう選手、アイデアがなくなってしまう選手など、キーワードが浸透していない面も多々みられたが、2部というカテゴリーでは結果を出すことができた。昨年、勝利の喜びを感じることができなかった学生にとっては、2部ではあったものの勝利からの自信が少なからず生まれていたと感じた。

次に女子蹴球部について報告する。女子蹴球部は、昨年、関東大学女子サッカーリーグにおいて2部の入れ替え戦にて昇格を逃し、今年こそ2部昇格という目標の中でトレーニングを行ってきた。部員数においても新入生が10名入部し、経験者、初心者との差がある中で、全体の個人の技術の向上を目的とした。そのため昨年は参加していなかった千葉県女子サッカーリーグ2部にも所属し、なるべく部員全員に公式戦の出場機会を与えた。関東大学女子サッカーリーグ戦は、約2ヵ月間の期間でしか行われないため、年間を通して公式戦がある環境を作り出すこと、その中で緊張感を持ち、短いスパンでのチームの問題を明確にし、トレーニングを行っていくこともその根拠として挙げられる。その他、メグミルクカップ、つくばフェスティバルに参加、愛知東邦大学との学内合同トレーニングを行ない強化した。つくばフェスティバルでは、今年度から関東大学サッカーリーグ1部に所属しているチームとも対戦



し、価値のある試合を行うことが出来た。昨年の課題から、ボール保持者は視野の確保をメインテーマとし、多くの情報を取り入れた中でプレーをすることを目指した。ボールを持っていない選手は、ボールを追い越すサポートやサポートの距離など、サポートの質に関して意識する指導を行った。攻撃においては、幅広く展開し、広いスペースから攻撃を仕掛けることに従事した。ボールを奪ってから最初のパスを確実に味方に渡し、ボールを失わずにつなぐことが次第に出来るようになってきた。守備においては、個々の部分で競り勝てるように1対1の強化に努めた。女子のサッカー、とりわけ所属していた関東大学サッカーリーグの3部および2部においては、個々のパフォーマンスが勝敗をわけることが多いため、個々のスキルアップが非常に重要だと考え、年間を通してトレーニングを行ってきた。シーズンを通して、ケガ人が少なかったことも良かったと感じる。昨年のスタート時には、ボールを止め

る、蹴るといったことが、まともにできない学生がいた中で、今シーズンは、広い展開からの攻撃を目指し、創部2年目にして2部昇格の結果を残せたことは、選手の上達の証明だと感じる。まだまだ課題は多いが、2部昇格に満足

することなく、昨年度と同様に全体の底上げを行いながら、1部昇格を目指し、来年度もトレーニングに取り組んでいきたい。以上を、21年度蹴球部指導報告とする。