

2019年度 全国強化指定選手活動 活動報告

■活動概要

<スタッフ構成>

ヘッドコーチ	井川 裕之		
アシスタントコーチ	岩崎 功一郎	小堀 朗子	宮沢 明日香
	柴田 陽子	田中 隆幸	
トレーナー	高野 浩幸	宮崎 淳	
マネージャーリーダー	酒井 万里奈		
マネージャー	阿久津 直子		

<活動日程>

12月15日（土）～16日（日）	フクダ電子、大宮けんぼ
1月19日（土）～20日（日）	駒沢補助
1月24日（木）～30日（水）	米国サンフランシスコ遠征
2月16日（土）～17日（日）	駒沢第一
3月2日（土）～3日（日）	アミノバイタル、駒沢第一
4月6日（土）～7日（日）	駒沢第一、駒沢第二
5月11日（土）～12日（日）	大宮けんぼ、日大藤沢
6月15日（土）～16日（日）	よみうりランド、フクダ電子
6月22日（土）	葛西臨海

<活動結果>

- ・大会名 : 2019 ASPAC LACROSSE Championship
(第9回 APLU アジアパシフィック選手権大会)
- ・日程 : 2019年6月21日（金）～29日（土）
- ・場所 : 韓国・慶州市 (Gyeongju) Gyeongju soccer park
- ・結果 : 1位: 日本、2位: 韓国、3位: ニュージーランド、4位: 香港、5位: 中国、
6位: 台湾

日程	時間	試合カード	結果
6月22日（土）	18:30	日本 vs NZ	13-9
6月25日（火）	11:00	日本 vs 韓国	11-7
6月26日（水）	17:00	日本 vs 香港	28-3
6月27日（木）	13:00	日本 vs 中国	30-2

6月28日(金)	11:00	日本 vs 台湾	26-0
6月28日(金)	17:30	日本 vs 韓国	15-3

- ・大会名：女子19歳以下日本代表チャレンジゲームズ2019
- ・日程：2019年6月23日(日)11:00～
- ・場所：東京・江戸川区陸上競技場
- ・結果

日程	時間	試合カード	結果
6月23日(日)	11:00	全国強化指定選手団 vs 19歳以下日本代表	17-3

■強化方針とそのレビュー

2021年に日本が世界大会でメダルを獲得する(イングランド、オーストラリアへの勝利を果たす)為の土台づくりを目標にし、下記のように強化を目指した。

<オフェンス>

国外と戦うために以下に取り組んだ。

①シュート力の向上

特にランニングシュート(以下ランシュー)の練習に時間を割き、シュートレンジを広げるために、まずはシュート力(速さ/出力)を上げるための体の使い方やクレドルなど細かい部分から見直し、シュート練習を行った。

②ニュートラル時のハードワーク

アメリカ遠征にて、usa代表やu19にGBやライド時の最後まで奪い返そうとプレッシャーをかけ続けるハードワークで圧倒されたことから、帰国後も毎練習にてGBの激しさ、ハードワークして奪い返す意識づけ、練習を行った。

③NBCのスペーシング

オフェンスの基本である1on1の効果を最大化するために、BCに対して効果的なスペース作りを、効果的なタイミングでNBCが作り出すことを目的に練習を重ねた。

・レビュー

①シュート力に関しては、スピードガンによる測定を行い、活動の終盤には速い選手でランニングシュートが110km/h超を記録した。スタンディングのシュートであればプラス5～10km/h出ると予測できるが、シュートスピードの国内基準を明確にすることができた。110km/h以上のシュートが打てればゴリーの反応を上回り得点することが可能が高くなると考える。

ただし、50名近くいるDS選手の中でも、まだ数名しかそのレベルに達していないため、

ウエイト等の筋力 up 含め取り組みが必要である。シュートレンジが広がることで DF はより広い範囲を守らなければならない、オフenseとしてブロークンシチュエーションを作りやすくなるため、個々人のプレーエリアを広げることが継続課題となる。

②ニュートラル時のハードワークに関しては、最後までプレッシャーに行くことや、回り込んで奪い返すシーンを練習から多く作ることができ、対外人想定の子社会人チーム相手にも実践することができた。

③スペーシングに関しては、DF がフォローに出にくいタイミングで NBC が動けるようになり、BC に脅威を持たせる効果的なスペース作りで相手 DF を崩すことができるようになった。

<ディフェンス>

1月のアメリカ遠征でENG、USA、USA U19 と戦った時の世界トップとの比較により、日本に足りないものやさらに伸ばせる部分を整理した。また、ルール改正も見据え以下のように取り組んだ。

①個々の 1on1 対峙力

遠征で通用する選手もいたが、対外国人のシュートレンジやパワー、カットを想定した 1on1DF (BC/NBC どちらも) の強化

②ボールマンの状態を主語にした、DF の運動量と連動力 (DF 全体がパックで連動・シフト出来ること) の強化

ボールを奪う為の外へのプレッシャーレベルの強化と、合わせて、危ない場面を防ぐ (バイタルエリアでのシュートシーンを防ぐ) 為の中の連動

・レビュー

①中のカットを切られる際の細かいポジショニングや守り方の浸透が、課題となった。

②一番の狙いであった

『DF プレッシャーレベル向上』

『DF 全体の運動量、中と外の連動や出入りの部分の土台づくり・習慣化』

については、習得することができた。また、それを、チャレンジマッチでも体現できた。

反面、

『ボールマンの状況に応じたパッケージ連動』

については、まだまだボール周辺だけの連動になってしまうことがある。

<ゴーマー>

世界で戦うために、「準備→アプローチ→アクション→リカバリー」を絶えず繰り返せるゴーマーになることを目指し、下記の①～⑥に取り組んだ。

- ・準備・状況に応じた最適なポジショニング
- ・アプローチ・アクション前にセーブモードなのか、フィールドプレーモードなのかのタイミングを見計らったり細かな動きでポジショニングをとる（シュートが来る前判断）
- ・アクション・実際の 1on1 のセーブ、飛んできたシュートに対するセーブ、インター、グラボ
- ・リカバリー・アクション後の状況変化に、応じて、こぼれ球、ビハインド準備、逆サイド展開力、クリア

①薄い角度のシュート、セーブ率 100%

②遠めからのシュート、セーブ率向上

フィールドのシュートの幅、質の向上の基準を明確にし、既存の国内の距離や速度が高まった状態で練習することを目指した。

③指示出し（判断の声の精度）

DF とのコミュニケーションの重要性を理解し、常に一手先、二手先に起きるプレーの話題を共有できることを目指した。また、チームとしてどう奪うか。G も 1 人の DF として守備範囲を持ち、DF を動かす声だし、指示出し。先読みの声のトレーニング。

④クリア能力

ヨーロッパのサッカーはキーパーへバックパスをしてもキーパーが 1 枚軽々抜いてクリアが出来くらいライドを見て判断している。ライドを見てのパス判断、パス（投げる寸前のクレドール技術）の高・低・長・短、リード・アウェイといった、パスの使い分け。

⑤反射神経アップ

⑥グラウンドボール能力向上

・レビュー

①②本活動で、ランニングシュート、ロングシュート、ボトムを使った打ち方、（隠しながらの打ち方）をフィールドが習得することにより、シュートに慣れる事ができ、結果としてセーブ率も向上した。また、各選手それぞれのセーブ範囲が広がった。

③失点の反省に意識が向くのではなく、どうやったら相手を困らせられたか、次はどう奪う

か、何を奪うかのイメージを細かく守備陣ですり合わせるができるようになった。
世界と戦う上で、パス展開力に優れたチームへの対応はまだ未知なので、予測力、ゲーム展開力を今からさらに高める必要性は残っている。

④各プレーの判断の善悪を伝えるにとどまった。オフェンスセンスの獲得が課題。オフェンスの理解を深める必要がある。

⑤シュートを受ける量が少ないという本競技にありがちな練習形態を見直し、練習中も隙あればテニスボールでのクイック高速シュート練をし、1回の練習で150球は受けるようにし、反応速度を高めることができた。

⑥意識をすることによって、自分の守備範囲だけでなく、リスクを負ってでもグラウンドボールを拾いに行く癖づけができた。

しかし、まだフィールドとのレベル差があるため、ゴーリークロスでもスペースに抜ける感覚をフィールドと一緒に練習をするべき。

<ドロー>

ルール変更に伴い以前よりも広がったサークルまわりの空いたスペースに対するドローワーおよびドローまわりの選手の理解強化に努めた。従来と変わる部分としては、下記の5点があげられる。

①混戦グラボが減る（どちらかが獲得するまでリストレの選手が入れないため、3on3以上の混戦が発生しない）。

②ドローワーのコントロールレベル次第ではあるが直キャッチも減る（まわりの4人が2人になったため円周に対してピンポイントに飛ばせる確率論の問題）

③単独グラボへの反応スピード+駆け抜けスピードをより求められる

④ドローワーの自キャッチとまわりのエリアへのコントロール力の重要度が上がる

⑤ドローワー+まわり2枚の3人の戦略的連携がより求められる

上記変更点を踏まえ、DS活動では③、④の人选および⑤への意識強化に努めた。

レビュー

・成果としてはASPACでも全ての試合でドロー勝率で相手を上回った。また、女子19歳以下日本代表チャレンジゲームズでもドローで相手を圧倒した。これらの結果からも明確であるように、ドローにおいて個人レベル、そして3on3レベルでの戦略的こだわりが増した。

・課題としては、DS内で社会人対学生でやると圧倒的に社会人が優勢であることが挙げられる。ドローワーの引き出しの豊富さもさることながら、それに加えて3on3の駆け引きの考え方も社会人のほうが上回っているのが現状であり、学生レベルではまだまだ戦略的に考えられていないことが課題。

世界と戦うためにはドローワーやドローまわりのスペシャリストの育成と同時に、どこのエリアでどのように優位な勝負に持ち込むとかという 3 人の戦略も重要になると考えられる。今後、ドロー戦略面のインテリジェンスの強化も求められる。

以上