

2025 JFA Training Center Kansai

2025 JFA トレセン関西 U-13

選手用

後期



主催



一般社団法人
関西サッカー協会

開催要項

概要

個の育成の充実を図るトレセンの役割は高いレベルの指導・環境と選手同士の刺激による活動から得たものを自チームに還元していくことや指導者への JFA の発信機会として重要度を増している。

そこで、選手育成・強化の観点から、より多くの選手に質の高いトレーニング機会を与えるために、トレーニング、ゲーム、ポジション別トレーニング、レクチャー等を実施する。

目的

- 日本サッカーの強化・発展のため、優秀な選手の発掘・育成を図る
- 選手・指導者のレベルアップを図る
- トレセン(トレーニングセンター)制度の充実・発展を図る

主 催 一般社団法人 関西サッカー協会

指導

公益財団法人日本サッカー協会 技術委員会
(JFA コーチ・FA コーチ)
地域トレセン U-13 指導スタッフ

期 間

【前期】2025年 6月 27日(金)～29日(日)/2泊3日
【後期】2025年 12月 19日(金)～21日(日)/2泊3日
※宿泊に関しては、複数人部屋での運用を予定。

場 所

【前後期とも】

会場・宿泊 : J-GREEN 堺・DREAM CAMP

〒590-0901 大阪府堺市堺区築港八幡町 145 番地

TEL:072-222-0123

選手参加資格

- ①日本サッカー協会加盟登録選手（外国籍でもその選手の参加が他の選手にプラスと考えられる場合、参加を承認する）
- ②2012（平成 24）年 1月 1日以降出生の者
※前期は、2012（平成 24）年 4月 2日以降出生の者
- ③日常的にトレセンで活動している者

選手選考の基準・基本人数

①選手の潜在的な力、将来性、個性等を重視し、後の日本代表へつながる選手を選出する。

選考は関西地域担当のトレセンスタッフに委ねられる。従つて、関西の責任者は一回の選考会の出来・不出来のみならず、通常の活動をも考慮し、関西としてのベストメンバーを選出すること。

但し、後期参加選手は前期参加選手を除く。

②FP の選手数、GP の選手数は以下のとおりとする。

2012 年 1 月 1 日以降出生、下の年齢が多くなるのは構わない。また、ポジションにはこだわらないが、GP は原則として下記の表の選手数を各年齢より選出すること。但し、実情に合わせて関西地域 JFA コーチ GP 担当と相談し、調整する。

後期 関西地域開催

	関 西
選 手 (FP)	32名
選 手 (GP)	4名
選手合計	計36名
JFAコーチ	2名
JFAコーチ (GP)	1名
FAコーチ	3名
地域スタッフ (FP)	3名
GP-Pスタッフ	1名
地域スタッフ (運営)	2名
ドクター	1名
トレーナー	1名
関西地域統括	1名
地域スタッフ 合計	計15名

日本代表選手 ~2022 FIFAワールドカップ カタール~

Pos.	氏名	所属チーム	生年月日	NTC U-14	
GK	川島 永嗣	RCストラスブール(フランス)	1983/03/20		
GK	権田 修一	清水エスパルス	1989/03/03		
GK	シュミット ダニエル	シントトロイデンW(ベルギー)	1992/02/03		
FP	長友 佑都	FC東京	1986/09/12		
FP	吉田 麻也	シャルケ04(ドイツ)	1988/08/24	2002 東海	
FP	酒井 宏樹	浦和レッズ	1990/04/12		
FP	谷口 彰悟	川崎フロンターレ	1991/07/15		
FP	柴崎 岳	CDレガネス(スペイン)	1992/05/28	2005 東北	2006 東北
FP	遠藤 航	VfBシュツットガルト(ドイツ)	1993/02/09		
FP	伊東 純也	スタッド・ランス(フランス)	1993/03/09		
FP	山根 視来	川崎フロンターレ	1993/12/22		
FP	浅野 拓磨	VfLボーフム(ドイツ)	1994/11/10		
FP	南野 拓実	ASモナコ(フランス)	1995/01/16		
FP	守田 英正	スボルティングCP(ポルトガル)	1995/05/10		
FP	鎌田 大地	アイントラハト・フランクフルト(ドイツ)	1996/08/05		
FP	板倉 晃	ボルシアMG(ドイツ)	1997/01/27		
FP	町野 修斗	湘南ベルマーレ	1999/09/30		
FP	相馬 勇紀	名古屋グランパス	1997/02/25		
FP	三苫 薫	ブライトン・アンド・ホーヴ・アルビオンFC(イングランド)	1997/05/20		
FP	前田 大然	セルティック(スコットランド)	1997/10/20	2011 関西	
FP	堂安 律	SCフライブルク(ドイツ)	1998/06/16	2011 関西	2012 関西
FP	上田 締世	セルクル・ブルージュKSV(ベルギー)	1998/08/28		
FP	田中 碧	フォルトゥナ・デュッセルドルフ(ドイツ)	1998/09/10		
FP	富安 健洋	アーセナル(イングランド)	1998/11/05	2011 九州	2012 九州
FP	伊藤 洋輝	VfBシュツットガルト(ドイツ)	1999/05/12	2012 東海	
FP	久保 建英	レアル・ソシエダ(スペイン)	2001/06/04		

(選手の所属チームは、大会開催時のものです)

トレセンの選手として

クリエイティブ (Creative) でたくましい選手に！

判断しよう！

On
the pitch

観る
↓
判断

技術

発揮

テクニック

Off
the pitch

食事・ルール・休息・あいさつ

生活習慣 5か条

1. 自分の物の管理に責任を持とう
2. ルールを守ろう
3. あいさつをしよう
4. サッカー選手として何をすべきかいつも考えよう
5. 何事も積極的に！前向きに！

クリエイティブなプレー

自己管理

よい習慣 (Good Habit) の追求 「基本の習慣化」

勝利のためのメンタリティ

闘う姿勢
勝利への意志

Be Alert!

向上心
プライド

夢をかなえるために！ ～君は自分自身と「夢を語り、実行を語れるか？」～

次に挙げる5つの約束を『いつでも』『どこでも』常に意識し⇒行動し⇒習慣化し⇒常識（自動化）にするよう努力し続けてほしい！

① 目標を持つ

- 君の夢は「世界へ」？、今日の目標は「時間管理」？、トレーニングのイメージは「素速い判断」？…など、何をしたいかというイメージを常に持とう！
- 10年後、1年後、そして今の確固たる目標を持とう！（長期・中期・短期）
- 君はどこまで行きたいの？今、どこにいるの？どれだけの差があるの？だから今、そのギャップを何をして埋めるの？いつまでに？…
- 人生にあきらめはない。「タイムアップまでゴールを狙え！」

④ すべてに感謝し、自分に厳しく

- 今、君をとりまく環境すべてに「ありがとうの心」を持つ。
- 自己主張をし、意見を持つ。そして「できない言い訳」はない。
- 仲間の失敗に文句を言うより、カバーやサポートできる自分自身への厳しさを持とう！
- 自分が仲間のために動く！仲間には「思いやりとやさしさ」を持とう！

② ハードワークする

- 失敗の理由はいくらでもある。成功の理由は「実行したから、やれたから…」。100%出し切ろう！100%やりきろう！
- 「できるか・できないか？」やってみなければ分からなはず。何事もチャレンジしてほしい。
- 勝つために、1分1秒たりとも無駄にしない。勝負を楽しむために「むら」をなくす。
- 頭も身体もハードワークしよう！

⑤ サッカーも生活の一部

- オンザピッチをよりよいものにするよう、オフザピッチの過ごし方も考えよう。
- スパイクを磨く、日程確認をするなどトレーニングで100%の力が出来るように準備をしよう。
- バランスよく食事する、休養を取るなど「一流のサッカー選手」になるために生活しよう。
- 中学生としてサッカー以外の生活も大切にしよう。

③ 自分を知る

- 今日一日、一つのトレーニング、一回のプレーに君自身が感動したか？
- 失敗を笑ってごまかさなかったか？
- 自分に「できること」「できないこと」「分かったこと」「わかったこと」を発見したか？
- そして「しなければならないこと」「してはいけないこと」を「したいことと一致させてほしい。

トレセンを区切りにする

- トレセンはここだけで終わりではありません。きっかけです。
- 周りの人たちから、良い意味で「違うぞ！変わったなっ！」って言われることがトレセンに参加した証です。
- 「今日の自分は昨日の自分より進歩・進化したか？」と毎日自分自身に問い合わせましょう！
- そして、胸を張って「Yes!」と言える毎日にしましょう！

望まれる選手像とは



日本サッカーが目指す選手像

Jリーグの発展、代表チームの活躍の中でたくさんの優れた選手たちが活躍し、現在ではほとんどの代表選手がヨーロッパのクラブで活躍するまでになりました。そして日本サッカーの弱点と言われていたフィジカル面（例えば高さ、パワーなど）、そしてボールを奪うプレーなどでも世界で互角以上に渡り合える選手が現れてきています。今後、世界におけるトップクラスのクラブで活躍する選手が増え、その彼らが日本代表チームのために献身的にプレーをすることで、2005年宣言の“世界を取る”ことに近づけると信じて「日本サッカーが目指す選手像」を考えていきたいと思います。



ゲームはどう変わっていくのか？

高強度のランニングの回数は8シーズン（2012-2020）を通して増加し、FBで14.6%、インサイドFWで9.2%というばらつきがあった。
CB（+8.2%）、FB（+9.5%）、MF（+9.3%）、FW（+8.0%）は2012年から2020年にかけて高強度でカバーした距離を伸ばしていた。
統計、バスの总数、ショットバス、ロングバス、バス成功率に差は見られなかった。
CBはバスの总数を増やし（+30.6%）、ショットバス（+31.5%）、ロングバス（+26.5%）を増やした。
8シーズン中、クリアの数（-40.8%）が減少し、インターセプト数が10%増加した。
(Barca Innovation Hubより)
ゲームの最高レベルにいる選手が行うスプリントや高強度のアクションの量は、2002年から倍増しており、強度が上がっている。
ボールがプレーされている時間は、1990年に比べて約12分長くなっている。
その結果、スピード、敏捷性、加速が、最高レベルで活躍する選手たちの運動能力の中心になっている。
(ウェールズサッカー協会ウェブサイトより)

未来の選手に必要な要素とは？

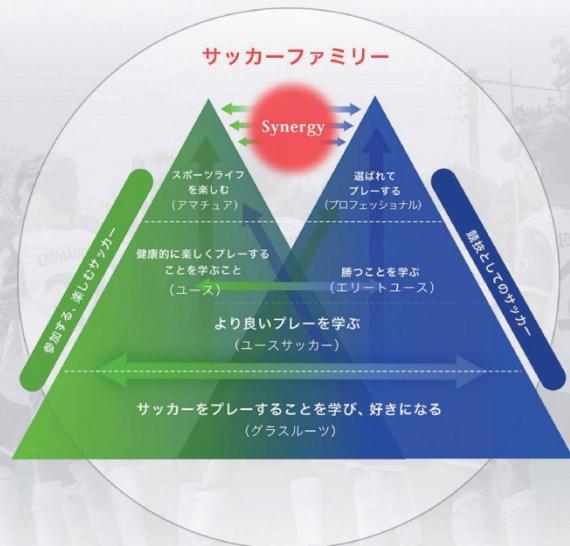
Intensity & Quality：強度 & 質

強度の高い攻守におけるアクションの中で、いかに正確なプレーが出来るのかは今後ますます重要な要素となるだろう。そのためには、以下の要素が必要になる。

- ・フットボールインテリジェンスの高さ
- ・柔軟な対応力
- ・1対1の守備/1対1での攻撃の強さ（ON/OFF）
- ・ゲーム中の状況を管理する能力
- ・非常に高いテクニック（判断を伴う）
- ・瞬時の問題解決能力
- ・1タッチバス
- ・フィジカルフィットネスでも負けない（様々な要素）
- ・ハードワーク出来るメンタリティ

Jリーグが目指す魅力的な試合とは「激しくて、フェアで、エキサイティングな試合」である。

(2020Jリーグビジネスカンファレンスより)



育成年代での育てるべき選手像

自分の武器（個性：Individuality）を持ち、
様々な状況でチームのために生かすことが出来る選手

- どこに行っても、いかなる監督、システム、戦術の中においても自身の強み、個性をチームのために発揮できる選手。
- 大人になんでも使える能力を身に附けている選手。特に個人戦術を大事にし、成長と共にグループ、チーム戦術を学んで欲しい。
- テクニックを大事にし、サッカーの原則を理解している。
- ある特殊な戦術で育てるのではない。
- 自分の責任でリスクチャレンジできる選手。
- クリエイティブ&ハードワーク（タフ）

現代における多様なサッカー環境、プレーモデルを尊重し、その中から育つ多様な個性を持つ選手達の能力を日本サッカーは支持したいと思います。なぜならばそのような個性的な選手達が、自分らしさを発揮出来るチームでプレーすることによって彼等は幸せを感じるであろうし、また日本サッカーの強みでもある組織力と団結力を見せたときに「多様性と一体感の共存」によって大きな力を発揮するだろうと考えるからです。今後才能を持った選手の発掘 (Talent ID) に関しても日本サッカーとして求める基準をしっかりと示していくかなければならぬと考えています。



Jリーグの開幕から30年、新たな夢を追いかけて子ども達はさらに高いレベルを目指して競争を続けてきました。プロとしての活躍、世界で活躍することを目指す選手たちはこれまでよりも強い特徴、個性を持ち、武器を持っています。彼らがチームとしてハーモニー（和）を成すことによって彼らの特徴（character）が特長（strong point）になっていくことでしょう。

今までに無い特徴を持った選手達が出現。

今までに無い特長を持ったチームへ。

「特徴」(character) から
「特長」(strong point) へ

特別な才能 (Maverick : マーベリック)

特別な才能を持った選手は、時に扱い辛く手に負えないこともある。個性が必要と言ってもエゴ丸出しでは日本サッカーに合わない。だからこそ、彼らの才能を損なうことなくチームで力を発揮できるように指導者が導いてあげたい。選手にとっても指導者にとってもさらに成長するためのチャレンジである。

ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way



Goal Keeper
ゴールキーパー

Tactical

Technical Skill

Attack

Defense

Mental

Physical

PLAY

写真はアジア最終予選（Road to Qatar）各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に間わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

18

ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way



Full Back
サイドバック

Tactical

Technical Skill

AT

DF

Mental

Physical

PLAY

写真はアジア最終予選（Road to Qatar）各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を掲載

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に間わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

19



ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way

望まれる選手像とは



Tactical

AT : 攻撃を安定させるためのサポート、ポジショニング
A→D : 被カウンターを防ぐための後方のマネジメント
D : まずゴールを守るために相手に仕事をさせない優れたポジショニング
D→A : 前方へ素早く攻めるか、攻撃を安定させるかの判断



Technical Skill

AT : ブレーエリアを踏まえた様々なパスで攻撃を前進、安定させる
スペースへのドリブルで攻撃を組み立てる
限られたスペースと時間の中での正確なコントロール
セットプレーなどの得点チャンスとなるヘディングの技術

DF : 1vs1で相手のボールを奪う
相手のロングボールやクロスをヘディングで対処する
相手の攻撃を予測し、窓バスや背後のパスなどをインターセプト
自陣ゴール前のスペースを消しつつ、最後はタックルして失点を防ぐ



Mental

チームを支えるリーダーシップ
絶対に相手にゴールを割らせない
攻め込まれても慌てない冷静さ
得点を決められた後などネガティブなプレーの後でも
すぐに切り替えられる



Physical

相手FWに当たり負けない
相手ランニングに対応するスピード
相手の動きに素早くリアクションし、素早く方向転換する
空中戦で競り勝てるように高く跳べる

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に問わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

20



ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way

望まれる選手像とは



Tactical

AT : スペースを作ったり、数的優位な状況を作り出すポジション
A→D : 被カウンターを防ぐため相手の前進を妨げる
D : 相手の前進を妨げつつ、プレスに行くタイミングを測る
D→A : 全体のバランスを踏まえつつ、可能であれば攻撃参加



Technical Skill

AT : 限られたスペースと時間の中でもボールを受けることができる
状況に合わせて様々な種類のパスを蹴ることができる

DF : 1vs1でボールを奪う
相手の攻撃を予測してインターセプトする
素早くDFラインとMFのサポートをする
相手の隙をついてタックルしてボールを奪う



Mental

チームのために1試合通じて走る献身性
チーム全体を統率するコミュニケーション
プレッシャー下でも慌てない
攻守においてボールが欲しい
うまくいかない時でも耐えつつ、冷静にプレーする



Physical

攻守ともに1試合通じてピッチ内を縦横無尽に走る
相手に当たり負けしない
様々な状況に素早く反応し、素早く動く

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に問わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

21

ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way

Attacking MF
攻撃的MF

写真是アジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を撮影

PLAY

望まれる選手像とは





Tactical



Technical Skill



Mental



Physical

- AT : ゴールへ向かうための可能な限りフリーになれるライン間のポジショニング
- A→D : 素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- D : 果敢にプレスを仕掛けボール奪う、またはプレーを制限する
- D→A : 状況を予測し、いち早く前方へ走ってボールを受ける

- 少ないスペースと時間の中で、シュートを決めることができる
- 得点チャンスを生み出す様々なパスを出すことができる
- 限られたスペースと時間の中でもボールを受けることができる
- 1vs1で相手DFラインを突破することができる

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 状況に応じてFWやMFのサポートをする

- スペースや時間がない中でもボールを受けることを怖がらない
- 何度も挑み続ける
- 得点を奪いたいという欲求
- ボールを奪われたらすぐさま自分で奪い返しに行く

- ゴールへ迫るため、または相手にプレスをかけるためのスピード
- スペースと時間がない中でも瞬時に方向転換する
- スプリントを繰り返す
- 強靭な相手に対しても当たり負けない

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に間わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

22

ナショナル・フットボール・フィロソフィーとしての Japan's Way

Wide MF (Winger)
ウイング

写真是アジア最終予選 (Road to Qatar) 各ポジション毎の
累計出場時間最多選手を撮影

PLAY

望まれる選手像とは





Tactical



Technical Skill



Mental



Physical

- AT : ゴールへ向かうための必要で適切な幅を確保する
- A→D : 素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- D : 素早いプレスからボールを奪う、または相手のプレーを制限する
- D→A : 状況を予測し、いち早く前方へ走り、かつ必要に応じて幅をとったサポートをする

- 少ないスペースと時間の中でシュートを決めることができる
- BOX内に説明正確なクロスを供給する
- 相手の状況を見ながら、ライン間または適切な幅をとった状態でボールを受けることができる
- 1vs1で相手DFラインを突破することができる

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 相手の脚をついてタックルしてボールを奪う
- DF, MFのサポートをする

- どんな相手に対しても勇敢に仕掛け続ける
- 得点を奪いたいという欲求
- 攻守において1試合を通じて献身的に走り続ける
- ボールを奪われたらすぐさま自分で奪い返しに行く

- DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- スピードに乗った状態でも素早く方向転換する
- スプリントを繰り返す
- 強靭な相手に対しても当たり負けない

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に間わらず多様なスタイルを認めてあげる！

JFA  © Japan Football Association All Rights Reserved.

23



Striker
ストライカー

Tactical



- AT: タイミングよく得点が取れるポジションに入る
- A→D: 素早くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる
- D: 相手DFラインに素早いプレスで寄せる
- D→A: 相手の背後のスペースを狙う、または前方へのバスを受けられるポジションに入る

Technical Skill



- AT
- 限られたスペースと時間の中で少ないタッチでシュートを決めることができる
 - 相手DFにマーキングされた状態でもキープしてボールを失わない
 - クロスに対してヘディングで得点することができる
 - 少ないタッチで正確に味方にバスを届くことができる

- DF
- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
 - 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う
 - DF、MFのサポートをする

Mental



- 得点に対する強い野心
- 何度もトライする
- BOX内でも冷静かつ大胆にプレーする

Physical



- 強靭な相手に対しても当たり負けない
- DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- クロスボールに競り勝つ
- 相手を抜き去るスピード

各ポジションにおけるプロファイル：個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる！

プレービジョン

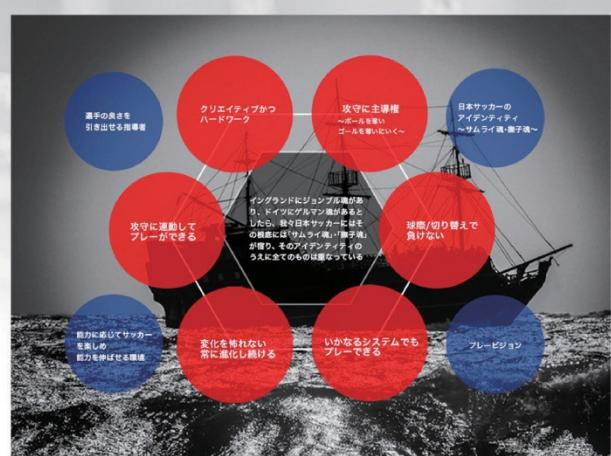


play vision

日本サッカーが世界を制しているときにどんなサッカー界なのか？その「ありたき姿」からまとめたものが“Japan's way”ですが、ここで言うプレービジョンとは、**現代日本サッカーの特徴**、**国際サッカーにおけるトレンド**、**そして未来を予測**し、それぞれを融合させたプレー概念ということができます。未来志向の方法を包括しつつ、感動的で最終的に成功する日本サッカーの道へと繋げていきたいのです。

また現在日本でプレーされているサッカーは、これまでの日本の歴史、文化、社会などさまざまな背景を踏まえた現代日本における「現代日本サッカー」の特徴を有していますが、これは不変ではありません。プロローグでも述べたように、**我々の「日本サッカー」**そのものは近年益々多様性に満ちており、**可変的なもの**であることを踏まえた上で我々のやり方を構築していくことが大切と考えています。

みんなが同じようなサッカーに傾倒するのではなく、あくまでも基準とされるべきものがこの“プレービジョン”であり、そこからそれぞれが多様性を持って発展していくべきであると考えます。そして、その多様性と個の成長、一体感を合わせて世界へ打って出でていきたいのです。

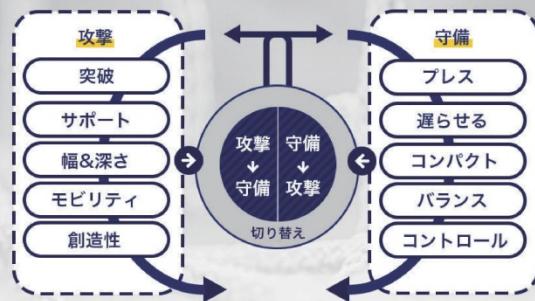


プレーの原則とプレービジョン

「プレーの原則とは、チームが試合中にあらゆる戦術的状況に効果的に適応するために用いる基本的な戦略です。この原則は、コーチがチームの目標に集中し、フィールド上のプレーヤーのパフォーマンスを評価するために使用する概念で構成されています。また、プレーの基本原則を理解することは、コーチがプレーヤーの動きや意思決定を指導し、評価するのに役立ちます。(イングランドDNAより)」

プレーの原則は、サッカーそれ自体、または世界のサッカーの変化を受けてそれぞれの解釈の違いが反映されると考えます。JFAは今年新たなプレーの原則を出しましたが、これまでとの違いは日本サッカーにおいて弱い部分と言われてきた守備における優先順位において、ボールを奪う事を目的とした「Press：プレス」が一番上に来た事です。このようにサッカーというスポーツの構造があり、選手にとどめても指導者にとどめても基本的な戦略を理解しやすくまとめてあるものが「プレーの原則」です。

それに対し、ここでのプレービジョンは我々の日本サッカーが「こんなサッカーをする事によって成功へと導いてくれるだけではなく魅力的で感動を伴うものに導いてくれる」というプレーの方向性を示しています。それぞれのクラブや監督が持つ「プレーモデル」とは違い、日本サッカーが向かうべきガイドラインとでも言うべきものです。

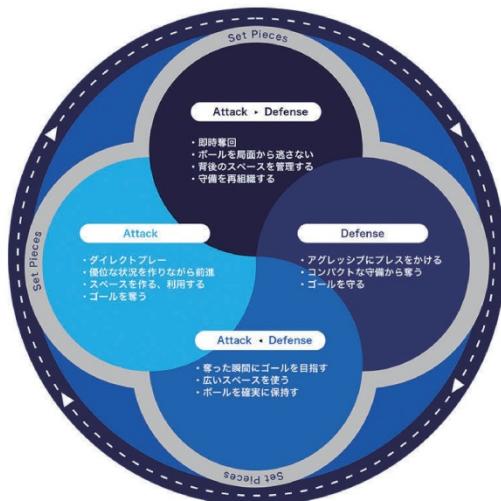


日本サッカーのプレービジョン

- 成功へと導いてくれるだけではなく魅力的で感動を伴うプレーの方向性
- 日本サッカーが陥りやすいガラバゴス化へのチャレンジ
- 「世界基準」から「世界トップクラス」へ目標の転換

常に大事にしたいもの

- 常にアクティブにプレーする！
サッカーの本質に迫るプレーをしたい。ボールを奪うため、ゴールを奪うためにアクションを起こしたい。
- 厳密に素早い切替え！
ボールを失った瞬間にボールを奪うプレーに転換、奪った瞬間にゴールに向かう！
- クリエイティブ且つハードワーク！
クリエイティブだけの選手、ハードワークだけの選手ではない。その両方を兼ね備える！
- 素早く問題を解決したい！
その状況における最善のアクション、プレーを選択するために良い準備をし、認知から実行のスピードを高めたい。
- ボールが大事である！
だからこそすぐにボールを奪い返したい。攻守においてボールを必要とする。攻守に主導権。
- いかなるシステムでもプレー出来る（原則を理解している）
サッカーの原則を理解していれば、いかなるポジション、システム、プレースタイルにも対応できる。インテリジェンス。



シームレスな4つの局面

攻撃におけるプレービジョン

アタッキングフェーズのガイドライン

7回連続のワールドカップ出場を叶え、チームとしても選手個々人に対して日本サッカーは世界に挑戦し続けています。現代日本サッカーは、順調に成長・発展してきた部分と、島国であるためにどうしても国内での競争に終始する事となり、それがガラパゴス化の要因ともなっているという両面を抱えています。これまでの様々な分析によると依然として、特に相手ゴール前でのプレーにおける質・量の向上は日本サッカーの課題です。

サッカーの本質である、ゴールを奪う事！そのためにゴールに向かう事！のアクションとその質に関しては更に改善が必要です。

● 常にゴールへ向かう意識！

サッカーの目的はゴールを奪うこと！パスよりもシュート、横バスよりも縦バスを選択したい。出来ればボールを失くさずに！

● シームレスに攻撃へ転換！

ボールを奪った瞬間にゴールへ向かう！相手が整う前に！

● 相手を見て、動きながらのテクニックの発揮

時間はより少なく、スペースはさらに小さくなり、相手守備の強度も上がる。そこで発揮するテクニックはさらに精度を上げたい！

● コンビネーションプレー

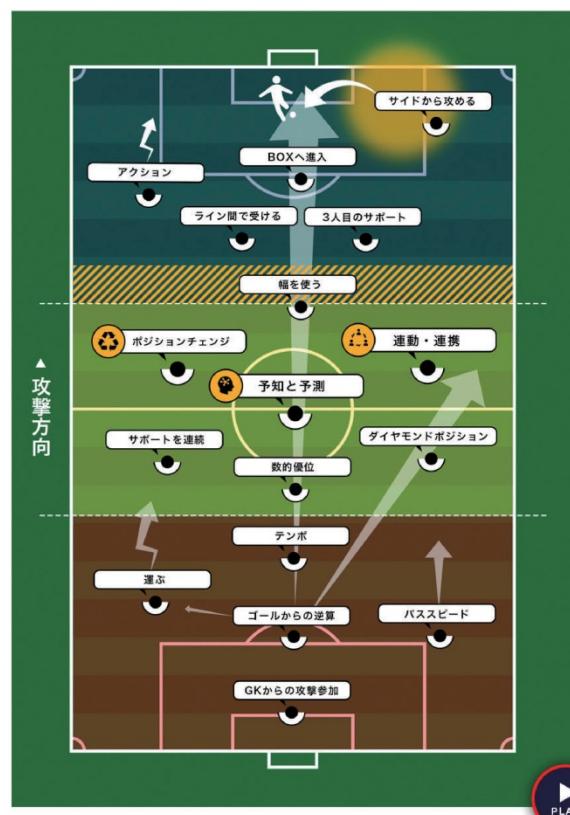
複数人が絡んだ連携プレー。3人目のアクション。ハイテンポ。

● 相手ゴール前で勝負を決めることができる！

野生的に、そして冷静にアクションを起こす。

● 場所、状況に即したプレーを選択。

場所、特に3ゾーンを理解してプレーすること。より安全に、もしくはよりスクを貰して！



守備におけるプレービジョン

ディフェンスフェーズのガイドライン

ボールを奪うための積極性

サッカーの本質が日本サッカーには欠けていると言われ、その中では「抜かなければ良い」「身体コンタクトを避けて・・・」などがよく聞かれました。しかし、サッカーを始めたばかりの子ども達は荒々しくボールを奪いに行っていたのにある年齢くらいで奪いに行かずにはズルズルと下がってしまう、とも聞きます。これは指導者による影響が大きいと考えられます。ましてや現代サッカーにおいてボールを奪う重要性は益々増していることからも、守備における「ボールを奪う喜び、素晴らしい！」を強調したいと思います。

● ボールは大事

大事であるから出来るだけ早く取り戻したい！個で奪える能力を元に集団で奪う能力がさらにも向上！

● コンパクトな組織からの運動性！

ボールにプレッシャーが連続してかかり、それによって狙いやすく奪いやすい状況を割り出す！

● 圧倒的に素早い切替え！

ボールを失った瞬間にボールを奪うプレーに転換。

● 相手の自由を奪う！

時間はより少なく、スペースはさらに小さくし、守備の強度も上げる。

● プロアクティブ（先回りをして）にプレーできる！

次の状況、相手のプレーなどを先回りして予測し、プレー出来る。

● 積極的なメンタリティー！

ボール、相手、味方、スペースを理解しながらボールを奪うための野生的で思い切りの良い判断と行動！



Japan's Wayで語るべき プレービジョンとは？



この戦力で勝つためにはどうしたらいいのか？
を語るのではない。

勝つためにどんな選手を育て
それによってどんな戦い方が可能になるのか？を考える！
そして世界基準のその先 → **世界トップレベルへ！**

世界で活躍している日本選手の数も質も上がっている。
更に次のステップへ進む事が大事！

日本代表のプレービジョン

「世界に負けない個の強さを、
ハードワークをベースにした組織力と重ね合わせ、
世界のトップを目指すこと」



@hiroki.38





2025 National Training Center U-14 TRAINING MENU

表記について

●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

※オーガナイズについて
表記は U-12 年代の選手用に作成
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

記号の意味

----->
人の動き



ボール



フィールドプレーヤー



サーバー

(攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレーヤー)

—>
ボールの動き



マーカー



ゴールプレーヤー

~~~~~  
ドリブル



コーン



コーチ



ターゲット

(攻撃側の目標としてグリッド外でボールを受けるプレーヤー)



フリーマン

(グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレーヤー)

NTC  
U-14

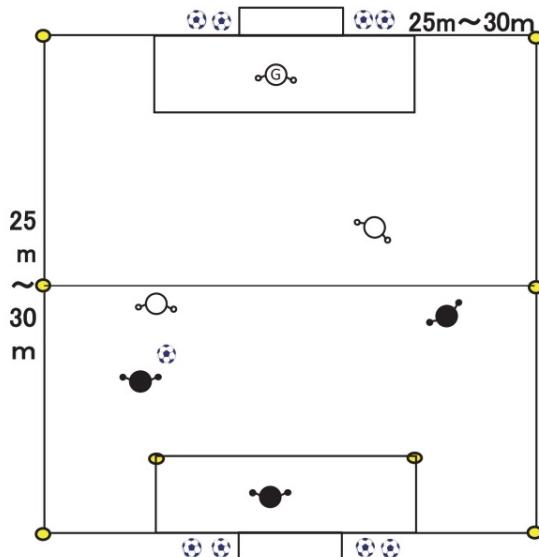
# 攻撃(攻↔守)



Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

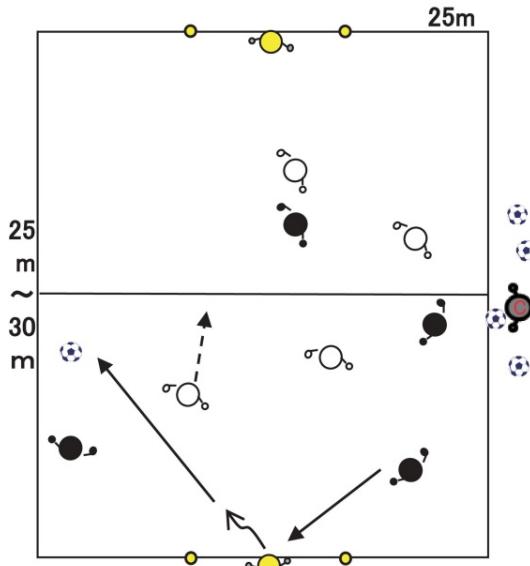
## ゴール前の攻防

3対3 ~ 4対4



## パス&サポート

4対4 + 2サーバー  
(ターゲット)



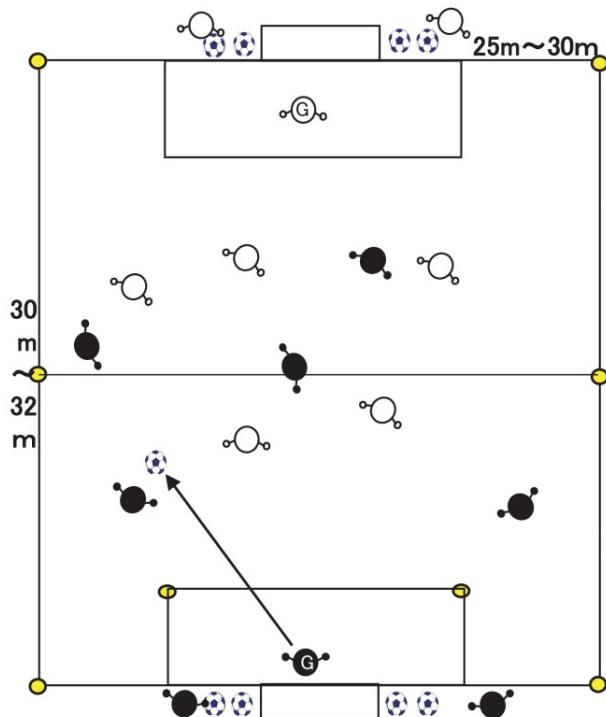
NTC  
U-14

# 攻撃(攻↔守)

Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

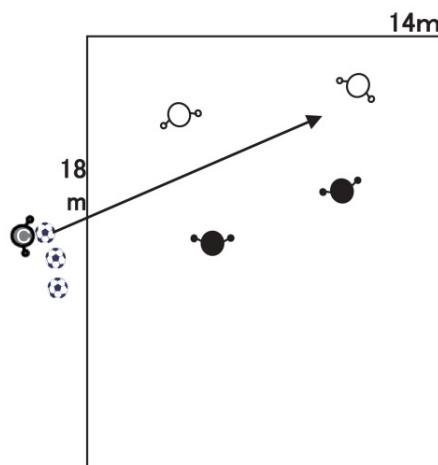
## ゴール前の攻防

6対6



## 攻防

2対2 ライン突破



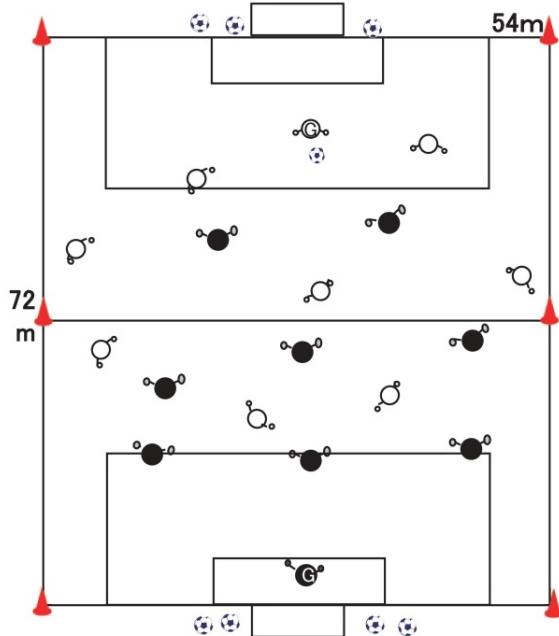
NTC  
U-14

# 攻撃(攻↔守)

Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

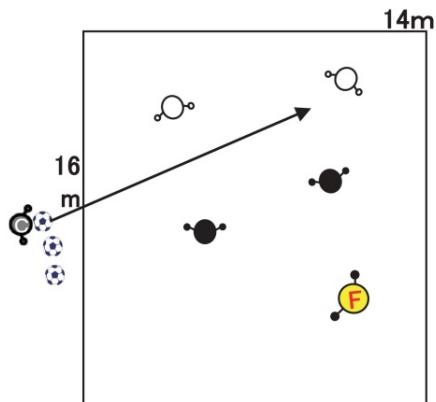
## 攻防

9対9～11対11



## パス&サポート

2対2 + 1F



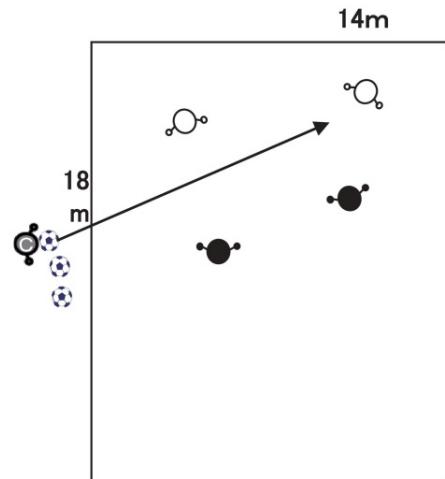
NTC  
U-14

# 守備(攻↔守)



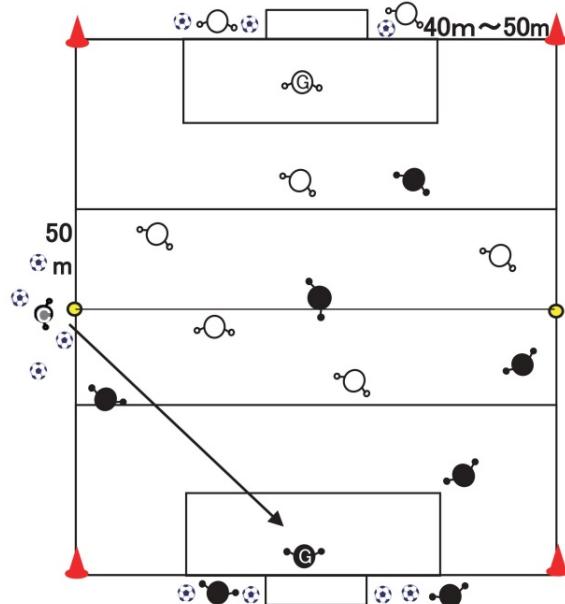
Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)  
数的同位の守備

ボールを奪う  
2対2 ライン突破



ボールを奪う  
ミドルサード↔ディフェンディングサード

6対6



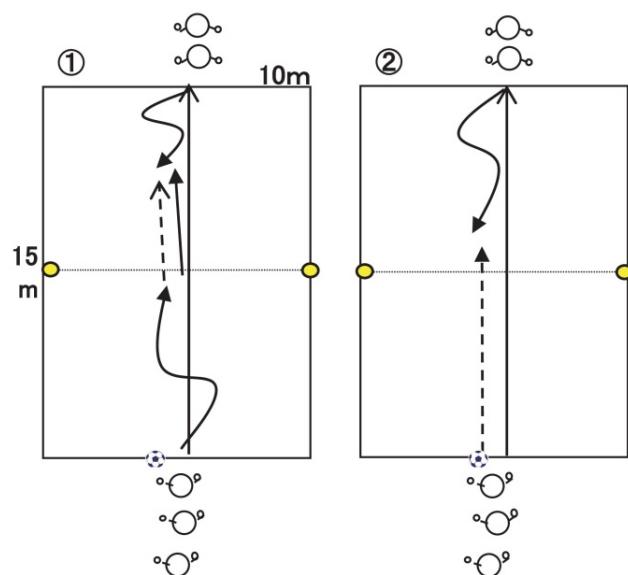
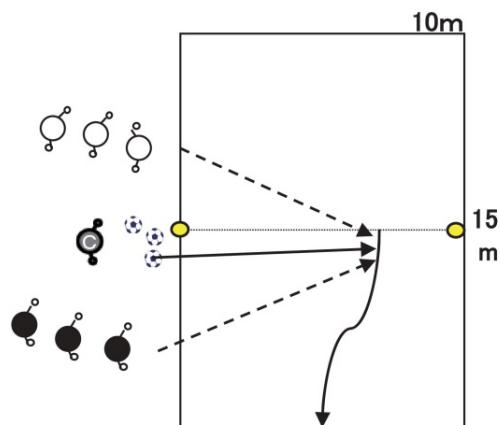
NTC  
U-14

# 守備(攻↔守)

Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

ボールを奪う

1対1 ライン突破



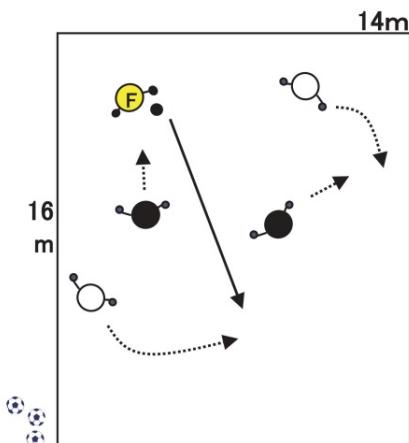
NTC  
U-14

# 守備(攻↔守)

Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

## ボールを奪う

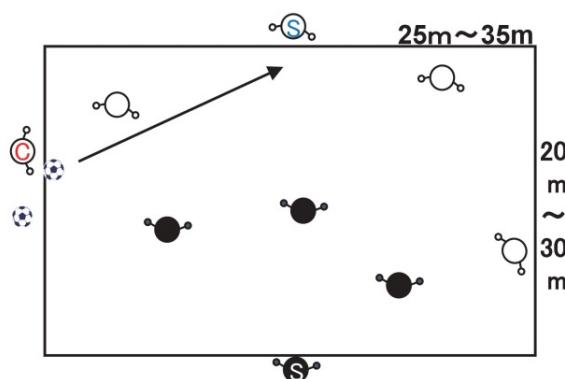
2対2 + 1F



## ボールを奪う

ミドルサード

3対3 + サーバー  
(4対4 + サーバー)  
ラインゴール



NTC  
U-14

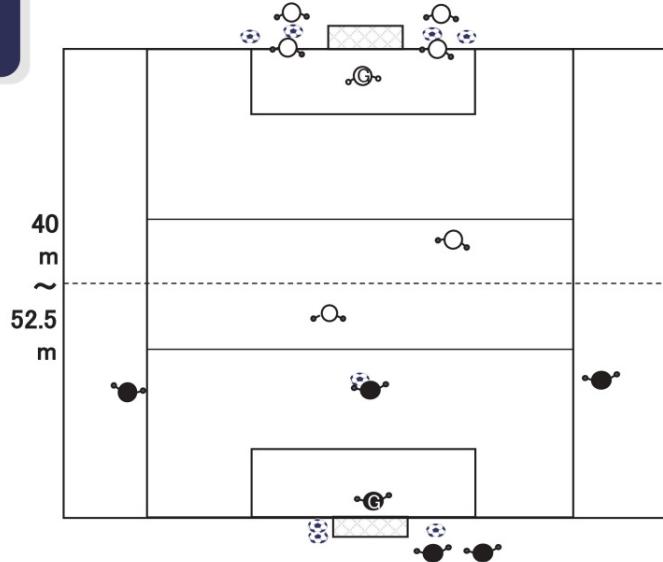
# 守備(攻↔守)



Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)  
数的劣位の守備

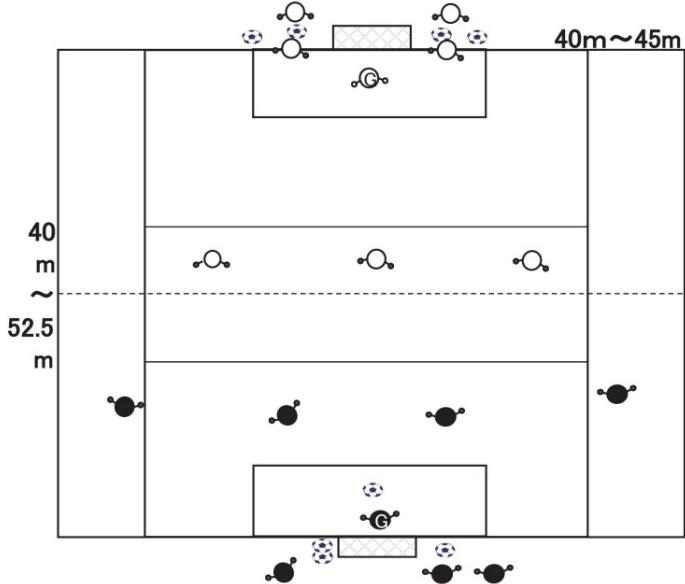
## ゴール前の攻防

3対2 + GP



## ゴール前の攻防

4対3 + GP



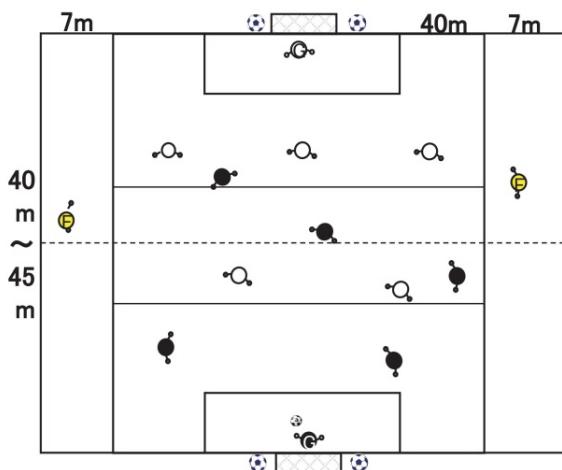
NTC  
U-14

# 守備(攻↔守)

Japan's Way  
育成年代での  
育てるべき選手像  
(U-14)

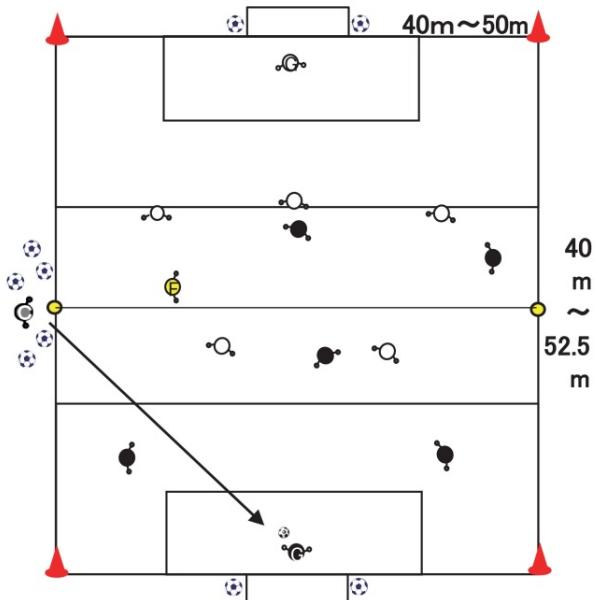
複数守る  
(人・スペース)  
ディフェンディングサード

6対6 + 2F



複数守る  
(人・スペース)  
ミドルサード↔ディフェンディング  
サード

6対6 + 1F







# 2025 National Training Center U-14 TRAINING MENU

## ゴールプレーヤー

### 表記について

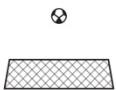
#### ●オーガナイズ

- (1) 大きさ 縦 × 横
- (2) 用具
- (3) 方法

※オーガナイズについて  
表記は U-12 年代の選手用に作成  
講習会では、受講者に合わせて調整して行う。

#### 記号の意味

----->  
人の動き



ボール



フィールドプレーヤー



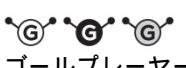
サーバー

(攻撃側のサポートとしてグリッド外でボールを出すプレーヤー)

→  
ボールの動き



マーカー



ゴールプレーヤー

~~~~~  
ドリブル



コーン



コーチ



フリーマン

(グリッド内で、常に攻撃側の味方としてプレーするプレーヤー)

NTC
U-14

GPトレーニング



Japan's Way
育成年代での
育てるべき選手像
(U-14)

基本テクニックと個人戦術を徹底的に習得

- 良い準備から積極的なプレー
(ボール状況や周りの状況を把握し、予測、判断から実行するサイクルの習慣化)
- 攻守における味方との連携(コミュニケーション)
- テクニックに対する拘り

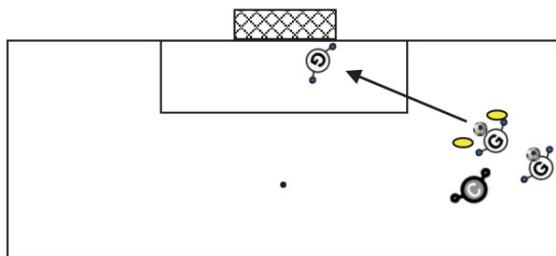
JFA GK2050

JFA THE NEW GOALKEEPING PROJECT
ACTION PLAN 2050

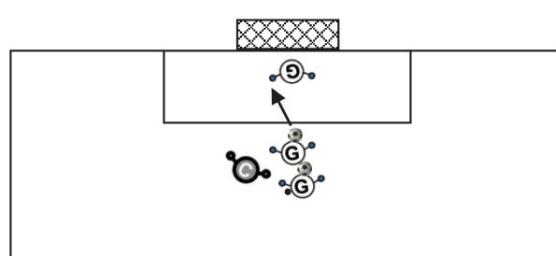
GPも1/11のサッカー選手として、ゲームに関わり続けることで攻守両面の役割を理解し、チームトレーニングやゲームの中で、味方と連携しながら状況に応じたテクニックが発揮できるように働きかけていく。そのためにも、U-13、U-14年代はGPとしての基礎要素徹底期であることから、基本姿勢やキャッチング、ステッピングやポジショニングなどの基本テクニックの習得を目指す。

※目の前の選手に応じて到達点、メニュー、オーガナイズ等を設定する

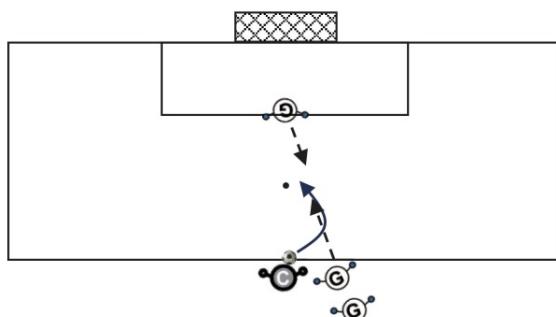
1 基本姿勢、キャッチング



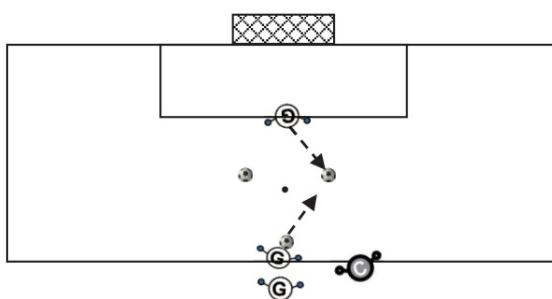
2 ローリングダウン、ダイビング



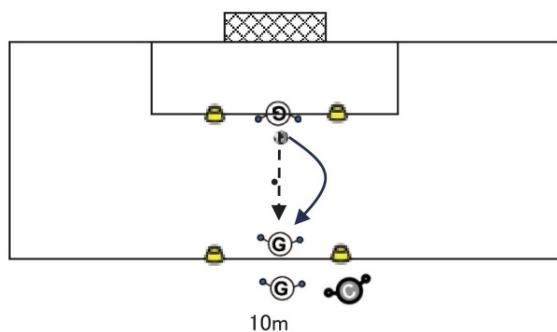
3 ピックアップ



4 フロントダイビング

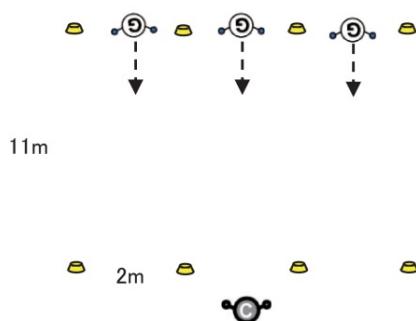


5 プレッシャー

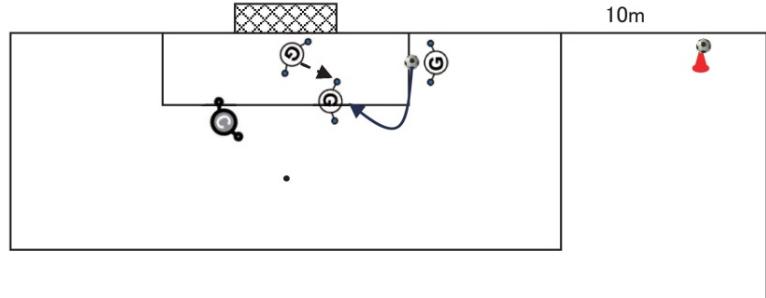


6 ジャンピングキャッチ

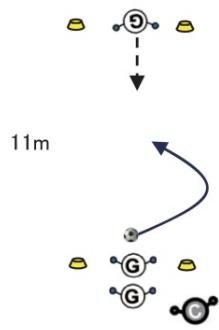
①



③

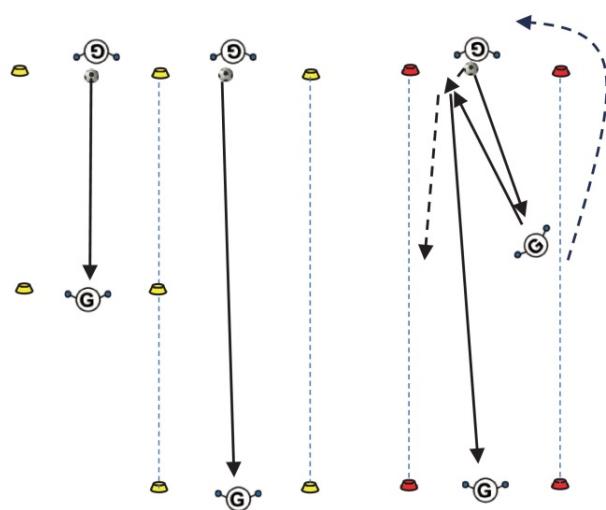


②



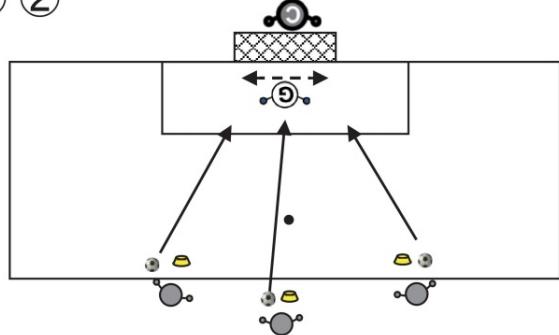
7

7 スローイング、キック

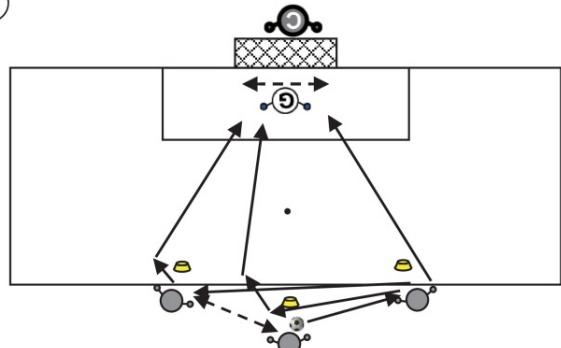


1 アングルプレー

① ②

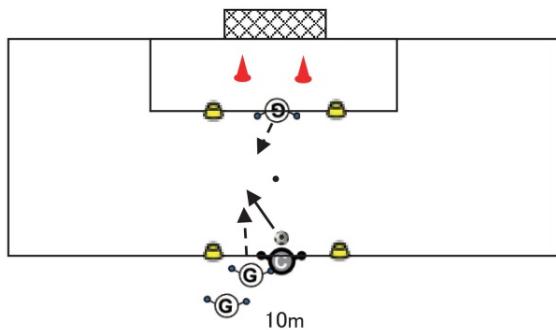


③

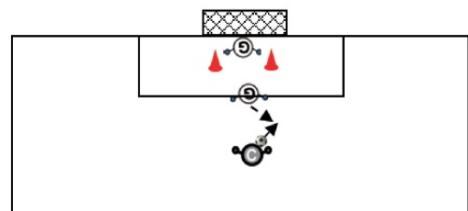


2

ブレイクアウェイ(1対1の守備)

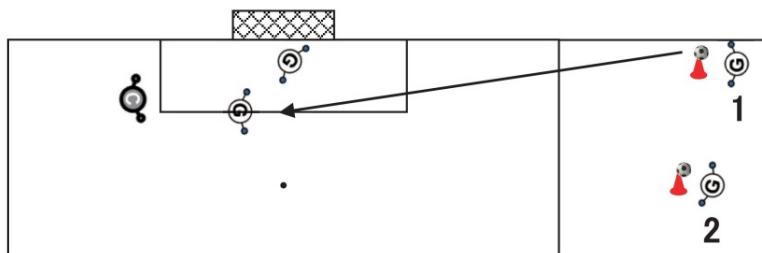


※ブロックングのテクニック

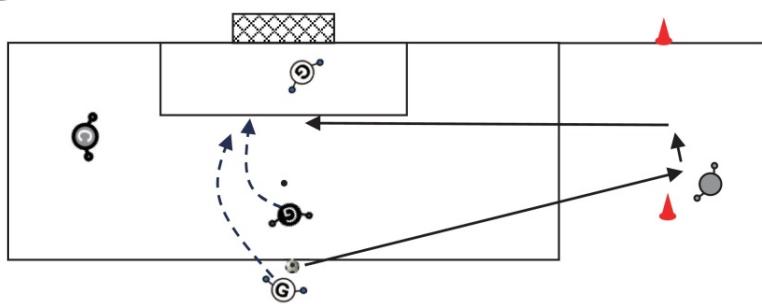


3 クロスの守備

1

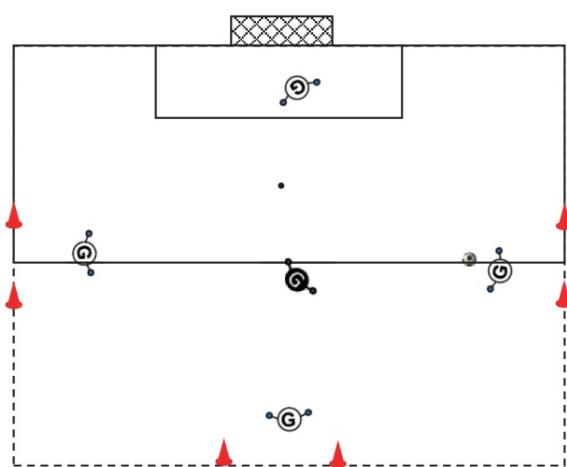


2 3



4

攻撃(パス&サポート)



選手としての自分を分析・評価してみよう。

■自分のストロングポイント（10個書いてみよう）

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

■自分のウィークポイント（10個書いてみよう）

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

目指す完成像

【トレーニング日記】

2025年12月19日(金)

【振り返り】

1. イメージ

1

2

3

4

5

2. ハードワーク

1

2

3

4

5

3. 発見

1

2

3

4

5

4. 感謝

1

2

3

4

5

5. 生活

1

2

3

4

5

(1:ダメ 2:ちょっとダメ 3:ふつう 4:ちょっと良い 5:良い)

【自分自身へ語る】

【トレーニング日記】

2025年12月19日(金)

【トレーニング日記】

2025年12月20日(土)

【振り返り】

1. イメージ

1

2

3

4

5

2. ハードワーク

1

2

3

4

5

3. 発見

1

2

3

4

5

4. 感謝

1

2

3

4

5

5. 生活

1

2

3

4

5

(1:ダメ 2:ちょっとダメ 3:ふつう 4:ちょっと良い 5:良い)

【自分自身へ語る】

【トレーニング日記】

2025年12月20日(土)

【トレーニング日記】

2025年12月21日(日)

【振り返り】

1. イメージ 1 2 3 4 5

2. ハードワーク 1 2 3 4 5

3. 発見 1 2 3 4 5

4. 感謝 1 2 3 4 5

5. 生活 1 2 3 4 5

(1:ダメ 2:ちょっとダメ 3:ふつう 4:ちょっと良い 5:良い)

【自分自身へ語る】

【トレーニング日記】

2025年12月21日(日)

2022 FIFAワールドカップカタール大会では、当初の目標であったベスト8には届きませんでしたが、グループリーグでの戦いぶりは、今後の日本サッカーの方向性を示す道標となりました。特にこれまで、フィジカルの差で試合の明暗が分かれたと言われた過去の大会と比較しても、日本サッカーのスピードやパワーが十分通用することが分かりました。ただし、これは出場している選手たちが日常をヨーロッパで過ごし、その国々のリーグで強度の高いサッカーを体感しているからこそ現象であると考えられます。また、これら選手たちから口々に聞こえてくるのは、「体づくりのためのトレーニングをもっと育成年代から取り組んでおけばよかった」という声です。海外クラブでの体づくりの取り組みは、強度の高いサッカーをしてもケガをしないように育成年代から計画的に行っており、日本国内でもケガの予防とパフォーマンス向上のためにしっかりと体づくりに取り組むべきです。

技術・戦術面に加えてフィジカルフィットネスの面でも、特にトレーニング効果の大きい育成年代からより積極的に取り組みながら、FIFA U-17／U-20ワールドカップで優勝を目指し、2030年までに目標であるFIFAワールドカップベスト4の実現を目指すべきだと考えています。

育成年代の指導に欠かせない概念として「発育発達」が挙げられます。

私たち指導者は「スキヤモンの成長曲線」や「標準化成長曲線(PHA)※メディカルと栄養のページ(P72)参照」などから、

①体の各器官の発達のタイミングは異なること

②発育にはスパート期があること

③成長には個人差があること

を理解して、どの年代でどんな体力要素にトレーニング効果が期待できるのかをしっかりと把握しておくことが重要となります。

また育成年代の指導者として注意を払わなければならないことのひとつに「ケガの予防」が挙げられます。以下に述べますスポーツ外傷とスポーツ障害を総称してケガ(傷害)と呼びます。

特に育成年代に多発するケガ(オスグットシュッラター病、腰椎分離症)について、ケガの種類とその発生機序についての知識が必要とされます。

○スポーツ外傷

一回の外力を受けて発症する、打撲や捻挫、肉離れや骨折など。

○スポーツ障害

トレーニングを継続していく中で、明らかな受傷機転がなく徐々に痛みが強くなる、オスグット病や腰椎分離症、アキレス腱炎など。

慢性的なスポーツ障害の発症はトレーニングの強度や量によって大きな影響を受けます。育成年代の指導者は年間通じて選手の身長や体重を測定して、選手の発育状態を把握しながらトレーニングの強度や量をコントロールしなければなりません。スポーツ障害を防ぐためには発育発達への理解を深め、適切なトレーニング・適切な休養を心がけましょう。

さらに、2022年に発信されたJAPAN'S WAYでも触れていますが、パフォーマンス向上のためには運任せではなく再現性を持って選手を育てることを目指します。そのためには、選手はフィジカルリテラシーを高め、指導者はサイエンスリテラシーを高めることが大切です。

具体的には、選手は自分がやりたいプレーができるようになるにはどのようなフィジカルフィットネスが必要なのか、トレーニングで獲得したテクニックを試合で発揮するためにはフィジカルフィットネスが必要なのかなど考える機会を与えて、自分の体やフィジカルフィットネスに興味を持ってトレーニングに臨めるように促します。一方で、指導者は成長段階や個人の特徴によって変わることへの理解と、トレーニングによって選手のフィジカルフィットネスがどのように身についていくのかを知った上で、必要に応じてフィジカル要素を抽出してトレーニングしたり、サッカーの中で複合してトレーニングしたりできるようにすることが大切です。

JFAフィジカルフィットネスプロジェクトでは、2003年から育成年代カテゴリーのフィジカル測定を実施していますが、最近身長の大きい選手が増えてきているものの、まだまだ身長に対する体重(BMI: Body Mass Index)が足りていないことがわかりました。BMIとは、体重と身長から算出される体格指数のことで、一般的には肥満指数として使われますが、

計算式

BMI = 体重kg ÷ (身長m)

目標体重 = (身長m)² × 各年代のBMI目標値

[BMI (Body Mass Index) 目標値]

※U-13とU-14はエリートプログラムの平均値

年代	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	A
過去日本代表	18.9	20.5	21.1	21.4	21.4	21.9	22.3	22.4	23.3	23.1	23.5	23.8
FP目標値	20.5	21.0	21.5	22.0	22.0	22.5	23.0			23.5		24.0
GK目標値	21.0	21.5	22.0	22.5	22.5	23.0	23.5			24.0		24.5

ここで言うBMIはサッカー選手を対象としており、使い方が異なります。

普段の食事から体づくりを意識して、なるべく好き嫌いをせず、3食しっかり食べて、まずは体重を増やすことが大切です。体重を増やすことと同時に身体の機能や操作性を高めるための動きづくりトレーニングを並行して行うことによって、サッカーに必要なパワーもスピードも高まることがわかっています。

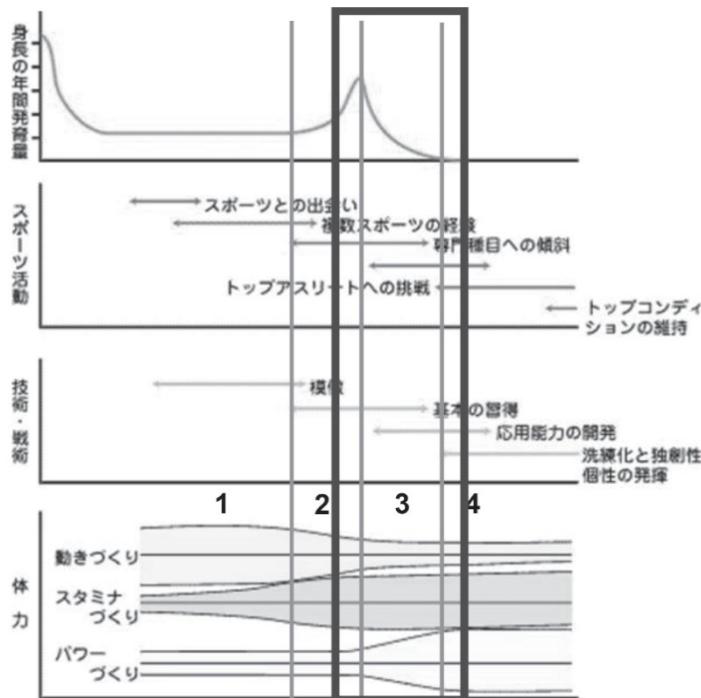
さらに、日本における育成年代のサッカー選手の体づくりトレーニングは、発育発達を考慮しながら、ケガの予防のためにムーブメントプレパレーションや体幹トレーニングをセ

ルフコンディショニングとして実践することがとても大切です。さらにウォーミングアップでは、パフォーマンスの向上を目指して、実際のサッカーの動きに繋げるようにさまざまなステップワークを取り入れて、ボールの奪い合いに負けない動きづくりを積極的に行うことを推奨します。

フィジカルフィットネストレーニングもサッカーのトレーニング同様に基本的なことをどれだけ継続して行えるかが重要です。そのためには、エクササイズそのものがシンプルで場所（トレーニング施設）や器具（大型トレーニングマシンなど）を必要としなくとも実施可能であることが重要となります。

今回のトレセン活動では継続して、トレーニング前後に実施出来るいくつかのエクササイズを紹介します。

成長段階によって発達する体力が異なる



身長が急激に伸びる前の時期

動きづくり

身長が急激に伸びる時期

スタミナづくり

身長が急激に伸びた後の時期

パワーづくり

▲年間身長発育曲線と各種体力向上との関連（出典：「浅見俊雄（1985）スポーツトレーニング」）

BODY MASS INDEX（体型指数）

$$\text{体重kg} \div (\text{身長m})^2 \Rightarrow 176.3\text{cm } 72.8\text{kg} \text{なら } 72.8 \div 1.763 \times 1.763 = 23.4$$

仮にBODY MASS INDEXを21にしようとする

身長 145cm → 44.15kg

150cm → 47.25kg

※参考

155cm → 50.45kg

簡単な予測身長の計算式

160cm → 53.76kg

(お父さんの身長 + お母さんの身長 + 13) ÷ 2 + 2

165cm → 57.17kg

(cm)

170cm → 60.69kg

★エクササイズの種類

- ① アルタナイトレッグ (基本形：ベンチ)
- ② サイドレイズ&ローワーヒップ (基本形：サイドベンチ)
- ③ シングルレッグヒップリフト (基本形：ヒップリフト)

コーチングポイント

- (すべてのエクササイズについて適用)
- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
 - お腹回り全体に力が入っているように腹圧を高める
 - 臀部を締めるように意識して行う

① アルタナイトレッグ

コーチングポイント

- 両手は肩幅で肘が肩の真下になるようにおき、足幅は腰幅とする
- 頭から足までが一直線になるようにする
- 足を持ち上げる時に体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6~20回(左右各3~10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う



基本形：ベンチ

② サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下におき、体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6~20回行う



基本形：サイドベンチ

③ シングルレッグヒップリフト

コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直にして爪先を上げる、両手は手のひらを上に向けて地面におく
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片脚を反対側の脚と平行になるまで伸ばし交互に繰り返す
- 片脚になる時に背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10~20回(左右各5~10回)行う



基本形：ヒップリフト



★エクササイズの種類

- ① フォワードランジローテーション
- ② バックランジサイド
- ③ フォワードランジハムストリング
- ④ バックランジローテーション
- ⑤ カーフストレッチ
- ⑥ インバーテッドハムストリング
- ⑦ シングルスクワット&ニーハグ
- ⑧ シングルスクワット&クアドストレッチ
- ⑨ シコストレッチ

- ⑩ ラテラルランジ

- ⑪ ドロップランジ

コーチングポイント

(すべてのエクササイズについて適用)

- 背中を真直ぐに保持する(背を高く保つ)
- ややお腹をへこませて行う(腹圧を高める=ドローイング)
- 臀部を締めるように意識して行う

① フォワードランジローテーション

左右各3~6回

目的

体幹の安定性／腸腰筋、大胸筋の柔軟性／大胸筋、胸郭の可動性



コーチングポイント

- 体を一直線にする(背中が丸まらないよう)
- 後ろの膝を真直ぐに伸ばす
- 体軸を中心に上半身を回旋させる、指先を見る



①

②

② バックランジサイド

左右各3~6回

目的

腸腰筋、広背筋の柔軟性／大腿四頭筋、臀筋の活性化／バランス能力の向上



コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 後ろの膝は地面につけない
- 拳上している手は耳の横で真直ぐに伸ばす
- 後ろの臀筋を締める



①

②

③ フォワードランジハムストリング

左右各3~6回



目的 体幹の安定性／腸腰筋、ハムストリングの柔軟性

コーチングポイント

- 体を一直線にする（背中が丸まらないよう）
- 後ろの膝を直ぐに伸ばす
- ハムストリングのストレッチ時は爪先を上げて、臀部を高く位置する



①



②

④ バックランジローテーション

左右各3~6回



目的 体幹の安定性／腸腰筋、大胸筋の柔軟性／大腿四頭筋、臀筋の活性化／バランス能力の向上

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようする
- 後ろの膝は地面につかない
- 前足を逆側の手で前足の外側をおさえる（手を押して膝が内側に入らないようにする）
- 後ろの臀筋を締める
- 体軸を中心に上半身を回旋させる



①



②

⑤ カーフストレッチ

左右各5回



目的 下腿三頭筋の柔軟性／足関節の可動性

コーチングポイント

- つま先をあげるようにし、脛の前の筋を収縮させる
- 地面を踵で押す
- 2秒位押したら戻し、繰り返す



スタートポジション



エンドポジション

⑥ インバーテッドハムストリング

左右各3~5回

目的 体幹部の安定性／ハムストリングの柔軟性／バランス能力の向上



コーチングポイント

- 頭の先から踵まで一直線にする
- 骨盤が回旋しないようにする
- 軸足の膝は軽く曲げても良い
- 手の親指が空に向くようにする
- 頸を引き前傾した時は地面を見るようにする
- 写真のように地面と体を平行にするのが難しい場合は段階的に平行に近づけるようを行う



スタートポジション



エンドポジション

⑦ シングルスクワット＆ニーハグ

左右各3回

目的 腸腰筋の柔軟性／股関節の可動性／バランス能力の向上



コーチングポイント

- 臀部を突きだすように
- 背中を丸めない
- 腰を反らさずに上に伸び上る
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してニーハグのみを行う



①



②

⑧ シングルスクワット＆クアドストレッチ

左右各3回

目的 腸腰筋、広背筋の柔軟性／大腿四頭筋、臀筋の活性化／バランス能力の向上



コーチングポイント

- 左右両方の臀筋を収縮させながら伸びる
- 左右にぶれないようにする
- 全体的にバランスを保つのが難しい場合はエクササイズを分解してクアドストレッチのみを行う



①



②

⑨ シコストレッチ

5~10回

目的 → 内転筋の柔軟性／股関節の可動性／股関節周囲筋の活性化



コーチングポイント

- 足幅は肩幅より広くとる、上半身は前傾させ過ぎないようにして臀部を地面に近づける
- 臀筋を締めるようにし、5~10回繰り返す



①



②

⑩ ラテラルランジ

8回(左右各4回)

目的 → 内転筋の柔軟性／股関節の可動性



コーチングポイント

- 足裏をしっかりと地面につける
- 背中は丸めないようにする
- 臀部を突き出すようにする
- 爪先は正面にする



スタートポジション



エンドポジション

⑪ ドロッププランジ

8回(左右各4回)

目的 → 臀筋の柔軟性／股関節の可動性／股関節周囲筋の活性化



コーチングポイント

- 骨盤を正面に向ける
- 臀部を落とす
- 腰を落とす際も良い姿勢を維持する



スタートポジション



エンドポジション

① レッグランジ

コーチングポイント

- 足幅は腰幅とする
- 足部は正面を向け、膝が内側に入らないようにする
- 背中が丸まらないように注意する
- 両膝を曲げておこない、特に前足の大腿部と臀部を意識して行う



② プッシュアップ

コーチングポイント

- 手幅は肩幅よりやや広めとする
 - 足幅は腰幅とする
 - 体を一直線にして行う
 - 顔はやや前方を見るように行う
 - ゆっくりと行う
- ※ 2秒間で降ろし2秒間で上げるような
イメージで行う



スタートポジション



エンドポジション

① アルタネイトレッグ

コーチングポイント

- 両手は肩幅で肘が肩の真下になるよう におき、足幅は腰幅とする
- 頭から足までが一直線になるようにする
- 足を持ち上げる時に体軸が崩れないように(背中、骨盤が左右に傾かないように)行う
- 左右交互に6～20回 (左右各3～10回)、息を止めないように自然な呼吸で行う



② サイドレイズ&ローワーヒップ

コーチングポイント

- 肘を肩の真下におき、体を一直線に保持する
- 写真の矢印のように一直線にした体が崩れないように骨盤部を上下にゆっくりと動かす。息を止めないように自然な呼吸で6～20回行う



③ シングルレッグヒップリフト

コーチングポイント

- 両足は腰幅で地面から垂直にし爪先を上げる、両手は手のひらを上に向けて地面におく
- 肩から膝までが一直線になるようにする
- 片脚を反対側の脚と平行になるまで伸ばし交互に繰り返す
- 片脚になる時に背中や骨盤が傾かないようにする
- 息を止めないように自然な呼吸で10～20回 (左右各5～10回) 行う



クーリングダウンストレッチ

クーリングダウンストレッチ 20~30秒



カーフ (下腿三頭筋)



クアド (大腿四頭筋)



ハムストリング (大腿二頭筋)



アダクション (内転筋)



ヒップ (大臀筋)



バックローテーション (腰背中)



プスアス (腸腰筋)



ツイスト (腰部)

★注意点

夏場は木陰や屋内など涼しい場所を選んで、
冬場は風のない場所や屋内など温かい場所を選んで行ってください。

トレセン活動での例

U-12

- ①コアスタビリティ基本形 3種目
- ②ムーブメントプレパレーション 8種目
- ③クーリングダウンストレッチ 8種目

U-14

- ①コアスタビリティ発展形 3種目
- ②ムーブメントプレパレーション 11種目
- ③クーリングダウンストレッチ 8種目

ドクターからのアドバイス

ケガや病気の少ないことが、良い選手の条件です。トレセン中はメディカルルームにスポーツドクターがいてケガや病気の治療を行い、ケガの予防や病気にからないためのアドバイスをしますので、気軽に相談に来てください。また、トレセンが終了しても、ケガをしない体作り、病気にからない健康管理を日頃から心掛けましょう。

U-14年代の特徴：腰椎分離症・肉離れ

身長が伸び始めている時期です。個人差はありますが、運動によって「筋・腱・関節」の障害が起きやすくなります。この年代ではヘディングやターン等の不可がかかりすぎると、「腰椎分離症」といって腰が疲労骨折を起こすことがあります。疲労骨折が起こった場合、この骨折を治癒させるために2~3ヶ月必要な場合があります。早めに病院でスポーツドクターとよく相談してください。また、肉離れも起きやすくなってくるので、予防のために練習前にFIFA 11+などのウォームアッププログラムをしっかりとやりましょう。

メディカルチェックとは

ナショナルトレセンの期間中にメディカルチェックを行います。メディカルチェックは何のために行うのでしょうか？

- ①トレーニング中にケガや病気が起こらないように、体調や、筋肉や関節の状態を診ます。
- ②ケガに関するアンケート調査を行って、現在持っているケガの状態を診ます。
- ③持っているケガを悪化させない方法や治療法などを指導していきます。

特にこの年代では「腰椎分離症・肉離れ」の状態をチェックして、選手一人一人に対処方法を指導します。

ケガの予防について

U-14世代は成長途中でぐんぐん身長が伸びてきている時期です。身体が大きくなれば必要となる血液の量も増加します。この世代は、貧血になりやすかったり、成長期のスポーツのケガが多くなったりします。練習前にFIFA The 11+（詳細はJFAホームページのメディカル参照）などのしっかりした準備運動を行うことや、食事や栄養を気遣うことがケガの予防につながります。もちろん練習後や朝・晩などにストレッチを行い、柔軟性を維持することは大切です。

①セルフコンディショニング・自己管理

1日のサッカー練習時間は限られています。漠然と練習時間が増えやせば良い選手が生まれるわけではないことは、明らかであり、限られた少ない練習時間をいかに有効に使うかが

大切なことです。そのためには、よい練習を行うための良い準備が必要となります。良い準備とは、十分な休息・睡眠をとること、適切な時間に十分な栄養をとること、自分の体のケアをすることです。これらのことと日常のこととして、普通にできるようになることにより、一流選手になるために必要な自己管理の習慣が生まれるのです。

②トレセン

腰椎分離症・肉離れを中心に行います。またそれ以外のケガがないかをみるので「スポーツ傷害アンケート」に正確に記入してください。またケガはなくても風邪を引いていたり、喘息などの持病の状態が悪い場合も、運動し続けると大変なことになるので注意しましょう。

トレセン中に起こったケガについては必ず「ドクター」の診察を受けて、応急処置が必要な時は自分で「RICE」などの適切な処置を行いましょう。

トレセン中に起きたケガや持っていた障害が悪化した場合には、トレセンに帯同していたドクターにそれらの状態を書いてもらい、地元の医療機関で診てもらうように指導しましょう。

③AEDはどこにある？

AEDのことは聞いたことがありますか？突然の心臓の問題が発生したときに、助けるための器械です。使うのは早ければ早いほど、命を助けられる可能性が高まります。AEDは増えてきていろいろなところに設置されています。どこにあるか、見つけておきましょう。

今回のトレセンの時だけでなく、普段から、練習や試合で使う施設、通り道でも、AEDが設置されている場所を見つけておく習慣をつけましょう。

健康管理について－食事・補食・水分補給

サッカー選手は身体づくり、コンディションを維持しながらパフォーマンスを向上させて行かなくてはなりません。しっかりとした食事から必要な栄養をタイミングよくとることが必要です。食事は日々の生活に組み込まれた習慣的な行為です。正しい知識を持ち、良い食習慣を身につけるように努力しましょう。

①U-14世代の特徴

この世代は成長真っ盛りの時期です。十二分な栄養をとることが競技力向上と傷害予防につながっていきますのでしっかり食べること、しっかり休養をとることを指導してください。

②食事

トレセンでは長旅やトレーニングで身体が疲れやすくなっています。疲労が病気や大きな怪我につながることがあるのでバランスよくしっかり食事をとる必要があります。特に朝

食は午前中のトレーニングのエネルギー源となるため必ずとりましょう。朝食ではエネルギーになりやすいご飯やパン(炭水化物)、消化の良いみそ汁やスープ、果汁100%のジュースなどを優先して食べましょう。またかんきつ類(レモン、グレープフルーツなど:ビタミンCなどのビタミンが豊富)等酸っぱいものを食べると疲労の回復が早くなります(ミネラルが豊富あり病気の予防にも効果があります)。運動を定期的に行っている成長期の選手の場合は、運動に必要な栄養に加え成長に必要な栄養をとる必要があります。そのためには朝・昼・夕の三食をしっかり食べる必要があります。それらに加えまだ足りなければ次の「補食」を考えます。補食はあくまでも三食をしっかり食べた上でのものであることを理解しておく必要があります。

③補食

練習前の補食はトレーニングのためのエネルギーを補給するために行います。エネルギー補給のためには消化が良くすぐにエネルギーとなる果物(バナナ、ミカンなど)やヨーグルトがよいでしょう。練習後の補食は、エネルギーの蓄積、トレーニングで傷んだ筋肉の修復、疲労回復を目的に行います。果汁100%のジュースや果物がこのような目的に適しています。スナック菓子、菓子パン、ファーストフード、アイスクリームなどは脂肪分が多く、消化に時間がかかるので消化不良や疲労の原因になります。またこのような脂肪分が多いものを夜食でとると胃にもたれて大切な朝食の時に食欲がなくなってしまいます。

④水分補給

成長にあった食事は成長を促進するだけではなく、ケガの予防や病気かかりにくくします。炭水化物、タンパク質、脂肪、ビタミン、電解質そして水を十分に補給することが重要です。

ご飯などの炭水化物・脂肪はトレーニングに必要なエネルギーを供給します。タンパク質・脂肪は身体を動かす筋肉を増やし、傷んだ筋肉を治すのに必要です。ナトリウム・カルシウム・リン・カリウム・マ

グネシュウムなどの電解質は身体を支えている「骨」を作ったり、筋の収縮弛緩、身体の細胞の機能に重要なものです。牛乳等の乳製品・野菜・果物などに多く含まれています。これらは身体の調子を整えておきわゆる「コンディショニング」に重要な成分です。また感冒などの疾病予防にも役に立ちます。

水分は食事から摂取される栄養素を身体の隅々まで運ぶのに重要な役割をしています。練習前・中・後などにしっかり水分補給をしましょう。気温が高い場合は運動をしなくとも水分は失われていきますのでしっかり食事時や運動中にも水分補給を心がけてください。水分が足りないと風邪をひきやすくなります。

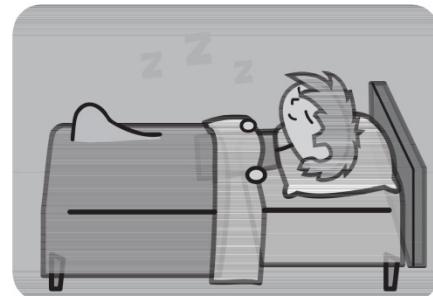
ここでは、トレセン開催中の注意を中心として書きましたが、食事を含めた自己管理は毎日やってこそ意味があります。これらは決して特別なことではありません。トレセン期間中の特別なこととは思わず、ぜひこれをきっかけとして、食事やセルフケア等、毎日のトレーニングをめぐる生活を見直すようにさせてください。

日常の積み重ねが強い選手を作っています。日常の活動では、専門のドクターやスタッフが必ずしもいるとは限りません。だからこそ自分自身でトレセンの時以上に意識を持って、自主的に取り組む習慣をつけさせましょう。



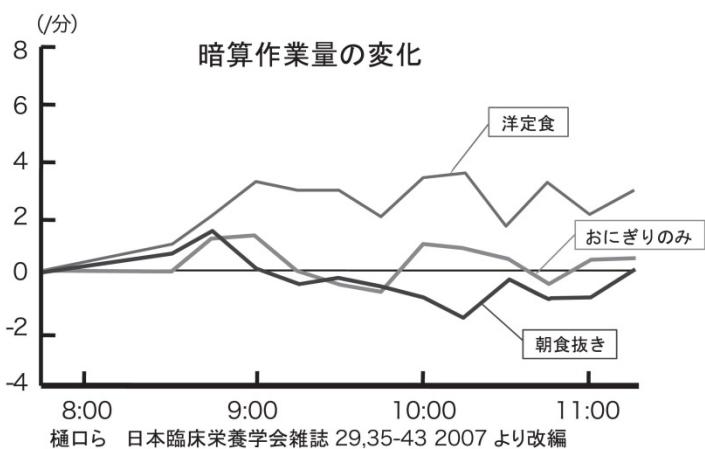


脳の元気のもとは何だ？



脳は、ごはんを食べないと働けない！
脳は、いろいろなおかずを食べないときたえることはできない！
脳は、たくさん寝ないと元気になれない！

朝食と脳活動の関係



データで検証する「早寝早起き朝ごはん」運動事例発表（2008年11月）「脳科学の視点からの基本的生活習慣の重要性～乳幼児期の調査研を通じて～」
東北大学医学部加齢医学研究所教授 川島 隆太氏 資料より抜粋

子どもたちが健やかに成長していくためには、適切な運動、調和のとれた食事、十分な休養・睡眠が大切です。

また、子どもがこうした生活習慣を身に付けていくためには家庭の果たすべき役割は大きいところですが、最近の子どもたちを見ると、「よく体を動かし、よく食べ、よく眠る」という成長期の子どもにとって当たり前で必要不可欠な基本的生活習慣が大きく乱れています。

こうした基本的生活習慣の乱れが、学習意欲や体力、気力の低下の要因の一つとして指摘されています。

このような状況を見ると、家庭における食事や睡眠などの乱れは、個々の家庭や子どもの問題として見過ごすことなく、社会全体の問題として地域による、一丸となった取り組みが重要な課題となっています。

子どもたちの問題は大人一人ひとりの意識の問題でもあります。

日本サッカー協会では、子どもの基本的生活習慣の確立や生活リズムの向上につながる運動を積極的に展開してまいります。

早寝早起き朝ごはんコミュニティサイト：<http://www.hayanehayaoki.jp/>

デイリースケジュール

19日（金）		20日（土）		21日（日）	
選手・スタッフ	会場	選手・スタッフ	会場	選手・スタッフ	会場
6:00					
6:30					
7:00		6:45 体測		6:45 体測	
7:30		7:00 朝食	Off the pitch	7:00 朝食	Off the pitch
8:00					
8:30				チェックアウト	荷物はJOHORBAHRU 1997へ
9:00	9:00 選手集合	JOHORBAHRU 1997集合	8:45 ミーティング	JOHORBAHRU 1997	8:45 ミーティング
9:30	メデイカルチェック→身体測定	JOHORBAHRU 1997 (大会議室)			
10:00	9:30 ガイダンス		9:00 トレーニング② 『攻撃』	S4 （天然芝）	
10:30	10:00 フィジカル測定 ～《Opening GAME》	フィジカル測定 ↓ Opening GAME S4（天然芝）			9:30 トレーニング④ 『GAME』
11:00			体測→入浴	大浴場	S4 （天然芝）
11:30					
12:00					
12:30	体測→入浴	大浴場	昼食 12:00～	Off the pitch	クロージング～解散
13:00	昼食 12:30～	Off the pitch			Dream Campで弁当配布
13:30					
14:00	チームミーティング	JOHORBAHRU 1997 (大会議室)	14:15 ミーティング	JOHORBAHRU 1997	
14:30					
15:00					
15:30	14:30 トレーニング① 『守備』	S4 （天然芝）	14:30 トレーニング③ 『ポジション別』	S4 （天然芝）	
16:00					
16:30					
17:00					
17:30	選手チェックイン		体測→入浴	大浴場	
18:00	体測→入浴	大浴場			
18:30					
19:00					
19:30	19:00 夕食	Off the pitch	18:30 夕食	Off the pitch	
20:00					
20:30	チームミーティング	JOHORBAHRU 1997 (大会議室)	チームミーティング	JOHORBAHRU 1997 (大会議室)	
21:00					
21:30					
22:00					

コーチ	土橋 正樹	JFAコーチ中日本担当
コーチ	佐藤 貴則	JFAコーチ関西地域チーフ/和歌山県FAコーチ
コーチ	佐野 智之	JFAコーチ関西地域サブGP担当/ガンバ大阪
コーチ	森村 紀夫	滋賀県FAコーチ
コーチ	吉田 智尚	奈良県FAコーチ
コーチ	北村 嘉之	京都府FAコーチ
コーチ	日下 道太郎	京都府
コーチ	小山 元敬	兵庫県
コーチ	西浦 伸祐	奈良県
コーチ	楠 健太郎	関西GP-P
コーチ	土井 和則	JFAトレセン関西U-14統括
コーチ	江川 恭一	兵庫県
コーチ	伊藤 太亮	京都府
ドクター	増田 研一	(一社) 関西サッカー協会医学委員会/関西医療大学
		トレーナー
		徳山 拓海
		関西医療大学

No.	Pos.	氏名	フリガナ	生年月日	身長	体重	所属チーム
1	GP	石本 悠人	イシモト ユウト	12/02/06	176	60	セレッソ大阪U-15
2	GP	上田 優久	ウエダ リク	12/07/18	170.2	50	セレッソ大阪和歌山U-15
3	GP	上村 航生	カミムラ コウセイ	13/02/26	179	52	ガンバ大阪JrY
4	GP	木村 亮太	キムラ リョウタ	12/04/02	176.3	67.5	バルサアカデミー奈良
5	DF	庵地 遼太郎	アンチ リョウタロウ	12/04/12	168	64	ヴィッセル神戸伊丹U-15
6	DF	伊保 遼太	イホ リョウタ	12/04/06	174	64	住吉大社SC
7	DF	牛尾 遼人	ウシオ リョウト	12/08/21	176	62	ガンバ大阪JrY
8	DF	宇野 蒼都	ウノ アオト	12/06/30	153	42	京都サンガF.C.U-15
9	DF	金山 凜太朗	カナヤマ リンタロウ	12/04/16	185	61	千里丘FC
10	DF	川村 愛	カワムラ イツム	12/08/07	167	57	京都サンガF.C.U-15
11	DF	西村 律希	ニシムラ リツキ	12/04/13	174	47	ガンバ大阪JrY
12	DF	原田 大理	ハラダ ダイリ	12/06/25	153	40	宇治FC
13	DF	松井 嶺	マツイ レイ	12/03/10	172	62	ヴェルヴェント
14	DF	山路 光琉	ヤマジ ヒカル	12/08/17	172	62	セレッソ大阪和歌山U-15
15	MF	幾野 舜	イクノ シュン	12/11/29	155	47	セレッソ大阪西U-15
16	MF	伊勢 雄飛	イセ ユウヒ	13/03/28	160	50	ヴィッセル神戸伊丹U-15
17	MF	上村 聖	ウエムラ セイ	12/06/07	155	46	京都サンガF.C.U-15
18	MF	遠藤 翔斗	エンドウ アオト	12/07/24	152	42	ヴィッセル神戸伊丹U-15
19	MF	小谷 結人	コタニ ユイト	12/06/28	156.5	51	セレッソ大阪西U-15
20	MF	鈴木 悠太	スズキ ユウタ	12/05/18	154	41	セレッソ大阪西U-15
21	MF	田上 忠生	タノウエ タダナリ	12/01/01	175	56	LUA FOOTBALLCLUB
22	MF	辻 大樹	ツジ ダイキ	12/09/28	160	47	京都サンガF.C.U-15
23	MF	中村 晃	ナカムラ コウ	12/02/26	175	65	ヴィッセル神戸U-15
24	MF	西岡 龍之介	ニシオカ リュウノスケ	12/05/10	159	52	セレッソ大阪和歌山U-15
25	MF	肌勢 英祐	ハダセ エイスケ	12/05/01	172	55	ガンバ大阪JrY
26	MF	福永 大河	フクナガ タイガ	13/01/31	156	48	奈良クラブ
27	MF	古川 大之輔	フルカワ ダイノスケ	12/10/18	163	51	ヴィッセル神戸U-15
28	MF	松本 楓大	マツモト フウタ	12/09/17	161	48	京都サンガF.C.U-15
29	MF	水垂 真月	ミズタレ マナル	12/07/21	164	62	長野FC
30	MF	吉村 里翔	ヨシムラ リト	12/05/24	163	50	ヴィッセル神戸U-15
31	MF	若狭 大翔	ワカサ ダイト	12/07/22	169	55	長野FC
32	FW	井上 栄磨	イノウエ トウマ	12/05/29	161	50	セレッソ大阪和歌山U-15
33	FW	國本 賴俐	クニトモ ライリ	12/11/07	152	40	ガンバ門真
34	FW	林 拓良	ハヤシ タクラ	12/09/29	169	60	ヴェルヴェント
35	FW	藤田 智幸	フジタ トモユキ	12/07/28	161	55	ヴィッセル神戸伊丹U-15
36	FW	若松 依吹	ワカマツ イブキ	12/04/02	169	53	MIOびわこ滋賀

◆グループA (U-13)

No.	ビブス	Pos.	氏名	フリガナ	生年月日	身長	体重	所属チーム
1	灰1	GP	上田 優久	ウエダ リク	12/07/18	170.2	50	セレッソ大阪和歌山U-15
2	灰2	GP	上村 航生	カミムラ コウセイ	13/02/26	179	52	ガンバ大阪JrY
3	赤/黄1	DF	伊保 遼太	イホ リョウタ	12/04/06	174	64	住吉大社SC
4	赤/黄2	DF	牛尾 遼人	ウシオ リョウト	12/08/21	176	62	ガンバ大阪JrY
5	赤/黄3	DF	川村 愛	カワムラ イツム	12/08/07	167	57	京都サンガF.C.U-15
6	赤/黄4	DF	原田 大理	ハラダ ダイリ	12/06/25	153	40	宇治FC
7	赤/黄5	DF	山路 光琉	ヤマジ ヒカル	12/08/17	172	62	セレッソ大阪和歌山U-15
8	赤/黄6	MF	幾野 舜	イクノ シュン	12/11/29	155	47	セレッソ大阪西U-15
9	赤/黄7	MF	伊勢 雄飛	イセ ユウヒ	13/03/28	160	50	ヴィッセル神戸伊丹U-15
10	赤/黄8	MF	遠藤 葵斗	エンドウ アオト	12/07/24	152	42	ヴィッセル神戸伊丹U-15
11	赤/黄9	MF	鈴木 悠太	スズキ ユウタ	12/05/18	154	41	セレッソ大阪西U-15
12	赤/黄10	MF	辻 大樹	ツジ ダイキ	12/09/28	160	47	京都サンガF.C.U-15
13	赤/黄11	MF	中村 晃	ナカムラ コウ	12/02/26	175	65	ヴィッセル神戸U-15
14	赤/黄12	MF	福永 大河	フクナガ タイガ	13/01/31	156	48	奈良クラブ
15	赤/黄13	MF	松本 楓大	マツモト フウタ	12/09/17	161	48	京都サンガF.C.U-15
16	赤/黄14	MF	水垂 真月	ミズタレ マナル	12/07/21	164	62	長野FC
17	赤/黄15	FW	若松 依吹	ワカマツ イブキ	12/04/02	169	53	MIOびわこ滋賀
18	赤/黄16	FW	藤田 智幸	フジタ トモユキ	12/07/28	161	55	ヴィッセル神戸伊丹U-15

◆グループB (U-13)

No.	ビブス	Pos.	氏名	フリガナ	生年月日	身長	体重	所属チーム
1	灰3	GP	石本 悠人	イシモト ユウト	12/02/06	176	60	セレッソ大阪U-15
2	灰4	GP	木村 亮太	キムラ リョウタ	12/04/02	176.3	67.5	バルサアカデミー奈良
3	青/緑1	DF	金山 凜太朗	カナヤマ リンタロウ	12/04/16	185	61	千里丘FC
4	青/緑2	DF	西村 律希	ニシムラ リツキ	12/04/13	174	47	ガンバ大阪JrY
5	青/緑3	DF	宇野 蒼都	ウノ アオト	12/06/30	153	42	京都サンガF.C.U-15
6	青/緑4	DF	庵地 遼太郎	アンチ リョウタロウ	12/04/12	168	64	ヴィッセル神戸伊丹U-15
7	青/緑5	DF	松井 嶺	マツイ レイ	12/03/10	172	62	ヴェルヴェント
8	青/緑6	MF	上村 聖	ウエムラ セイ	12/06/07	155	46	京都サンガF.C.U-15
9	青/緑7	MF	小谷 結人	コタニ ユイト	12/06/28	156.5	51	セレッソ大阪西U-15
10	青/緑8	MF	田上 忠生	タノウエ タダナリ	12/01/01	175	56	LUA FOOTBALLCLUB
11	青/緑9	MF	西岡 龍之介	ニシオカ リュウノスケ	12/05/10	159	52	セレッソ大阪和歌山U-15
12	青/緑10	MF	肌勢 英祐	ハダセ エイスケ	12/05/01	172	55	ガンバ大阪JrY
13	青/緑11	MF	古川 大之輔	フルカワ ダイノスケ	12/10/18	163	51	ヴィッセル神戸U-15
14	青/緑12	MF	吉村 里翔	ヨシムラ リト	12/05/24	163	50	ヴィッセル神戸U-15
15	青/緑13	MF	若狭 大翔	ワカサ ダイト	12/07/22	169	55	長野FC
16	青/緑14	FW	國本 賴俐	クニトモ ライリ	12/11/07	152	40	ガンバ門真
17	青/緑15	FW	林 拓良	ハヤシ タクラ	12/09/29	169	60	ヴェルヴェント
18	青/緑16	FW	井上 栄磨	イノウエ トウマ	12/05/29	161	50	セレッソ大阪和歌山U-15