

# サッカー選手の認知的側面を含めた トレーニングに関する研究 —日本と韓国の比較をもとにして—

李 宇諤 (法学部講師)

日本と韓国の両国で選手や指導者の経験を持つ筆者は、現場で感じた問題点などについて競技力向上のため改善を求め、今回の日本と韓国のサッカー選手と指導者について指導の実態や心理的な特徴の分析を元に、比較研究を行い、問題点を抽出した。そして、両国のサッカーレベル向上のためにそれぞれの国にあった指導方法の改善やより効果的な指導のための資料を得ることとした。

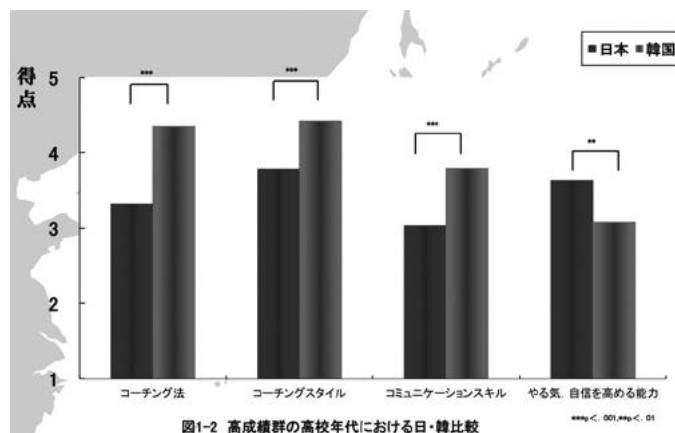
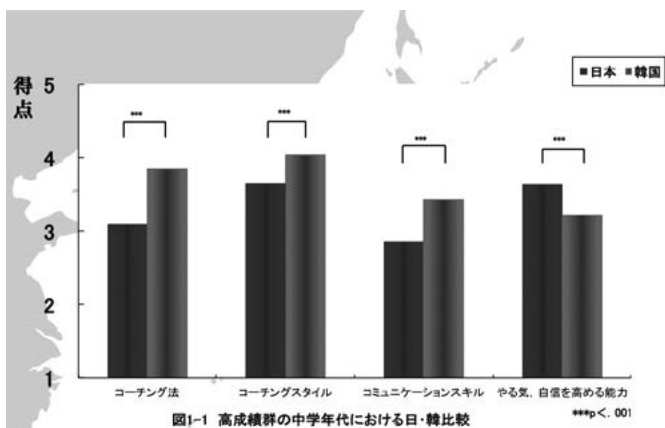
本研究の第2章では、ユース年代における指導者の養成と一貫した指導は、その国独自のサッカースタイルの確立や選手の競技力向上のためには欠かせないものであることから、ユース年代選手に対する指導者の資質とそこからくる指導実態について明らかにすることを目的として研究を行った。(図1-1、1-2)

第3章では、ユースの次の年代であり、プロリーグに即戦力として入団していく選手として日・韓ユニバーシアード代表選手の心理的競技能力についての調査を行い、両国の大学サッカー選手の心理的特性について比較検討を行った。(図2)

以上の検討をもとにして、心理的競技能力を強化する為のトレーニングについての実践的研究を第4章で行った。そこでは、日本の大学サッカー選手を対象として、ゴールまでに至る有効な攻撃をするための認知的側面を含めたトレーニング法を考案し、その有効性を試合でのゲーム分析から検証した。(表1)(図3,4)そして、第5章では日本・韓国のサッカー強化の方策、指導現場など今後の展望を総括としてまとめた。

本研究の結果から、日本の場合、指導者は選手がただ楽しければよいことではなくある育成の段階から選手の自信や判断力、予測力、決断力を高められるサッカー専門の指導の質を上げること、選手は、闘争心、集中力を高めながら自分の能力を向上させたいという自己実現意欲を高めることが重要であると思う。

これらのことを踏まえて、日本サッカー協会は、世界トップレベルの国の情報を視野に入れながら自国の指導者の養成や選手の育成の質を上げるためには、現在の日本の問題点を解決することを考えてプランをたてるのが両国のサッカー界にとって最も重要であると思われる。また韓国では、指導者の「選手のやる気を高める能力」の改善、選手の精神の安静・集中の向上のため心理的スキルト



高成績群について中学・高校年代をみると、韓国の方が「コーチング法」「コーチングスタイル」「コミュニケーションスキル」の3因子が、日本の方が「選手のやる気、自信を高める能力」の因子が有意に高かった。

レーニングの実施することが重要であると考えられる。そしてアジアだけではなくヨーロッパや南米のサッカー強国との比較研究を行い、自国の問題点を抽出し現場のための研究を行うことが重要であると考えられる。

本研究は、平成 22 年度日本体育大学大学院で取得された博士論文のまとめ・平成 24 年度専修大学社会体育研究所第1回研究会で発表したものである。

表1 トレーニングの方法とねらいについて

有効な攻撃を行うための戦術内容	指導のねらい	Key point
①ハーフウェイライン付近のボールを奪取してからスタートする	・ボールに対する1stDFのプレッシャーの速さ ・味方と協力してボールを奪う ・積極的にボールを奪う意識	・守備の原則の理解 ・状況判断 ・コーチング
②ドリブルが少なく、パスを多用している	・正確なスピードのあるパスであり、精度の高いロングパス ・ボールを持っていない局面の準備の意識(周辺の状況を把握しておくこと) ・的確な判断によるボールタッチ数(ダイレクトプレーの意識) ・的確な状況判断による動きの修正	・視野の確保 ・攻守の切り替え ・コーチング ・状況判断
③攻撃の起点となる位置から、3人、4人の選手が関与して構成する	・相手の守備が整備される前に攻める意識 ・守備から攻撃に切り替える意識 ・バランスの意識	・攻守の切り替え ・3、4人の連携 ・サポートの意識

シュートに至るまでの経由人数、プレー数、時間について

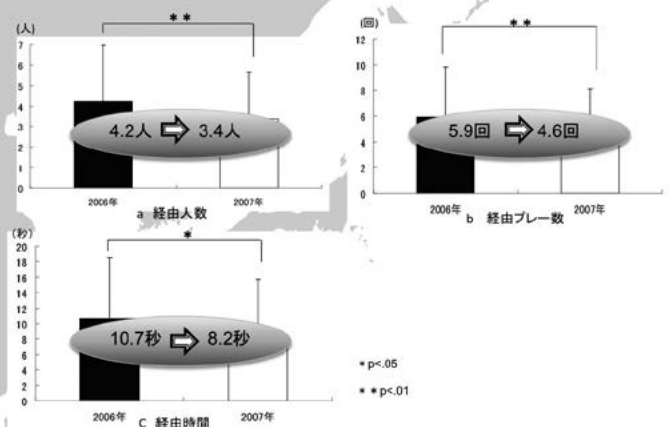
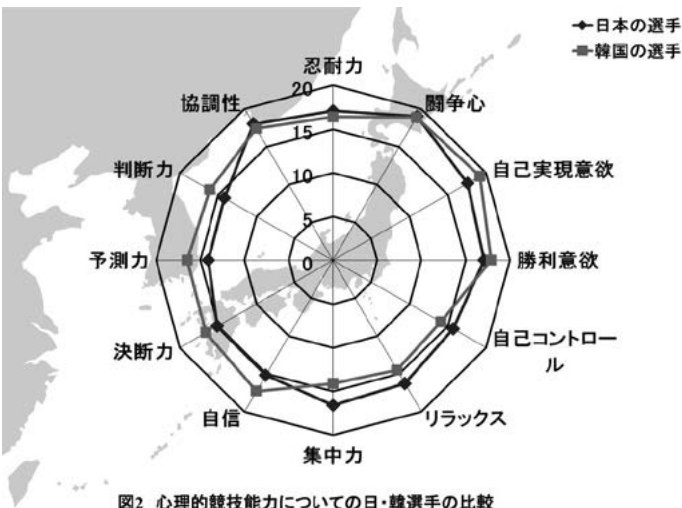


図3 トレーニングによるシュートに至るまでの経由人数、プレー数、時間



シュートの総数と総得点について

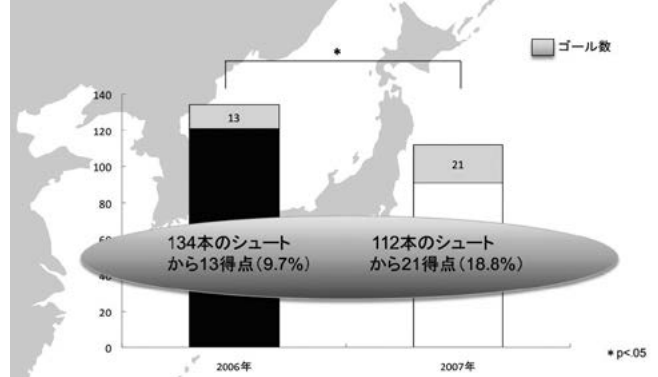


図4 シュートの総数と総得点