

## 大分トリニータユーススレッド10

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/>

---

**91Isogawa Takuji** : 2015/01/03(土) 15:37:21.50ID:Uo3lM4q20

来年は、履正社もU18の相手となる。勝つためには、これまでの大分のサッカーや過去のトリニータのやり方を、全く捨てなければならない。>>90

監督にやりやすい、つまり、選手を管理しやすい、いちいち止めてしまうようなやり方ではダメである。監督に御しやすいということは、対戦相手にも御しやすいということになるからだ。

---

**92Isogawa Takuji** : 2015/01/04(日) 08:01:08.59ID:8BDnNUb20

監督に御しやすい規則的な動きは、対戦相手にとっては次の動作が読み易いということになるので、監督は選手を”じゃじゃ馬”に育てなければならない。

選手の守備重視の不規則な動作への対応と、攻撃作戦の合わせるためだけの素人的な規則的な動作への監督の要求とが、対立することがある。

もちろん、攻撃でも、状況や作戦に対応した不規則な動きの中での目視声掛身振手振や共通認識暗黙了解での合致が、玄人的には必要となる。

---

**94Isogawa Takuji** : 2015/01/04(日) 15:00:46.69ID:8BDnNUb20

そういう乱暴な態度では、試合に勝てない。>>93

---

**95Isogawa Takuji** : 2015/01/06(火) 23:15:47.18ID:nQ3dkqP80

大都市圏のチームは、多種多様な流派や流儀で切磋琢磨しているが、大分では、その時々で強いチームの流派や流儀に引きずられてしまい、独自路線を貫けず、多種多様な流派や流儀への適応や対応ができず、ワンパターン化されてしまう。

その流派や流儀から外れていると、逸脱と見なされ、村八とされかねないところもある。同一の流派や流儀で拮抗した試合に満足していると、それを破る戦法にあっさりとやられてしまうことになるのである。

---

**96Isogawa Takuji** : 2015/01/08(木) 22:47:29.65ID:8xEwT3Mk0

今夜の練習。中学生。20m四方のランパス。とりあえずどんな球でも引っ掛かるように足首のグリップを開き気味にすると、足に球を当てることはできるが、コントロールができず、ガニ股走になるので、初速や助走の精度や歩幅の調整が困難となる。

球を次にどの方向に送るのかを決めて、最適な足首のグリップの

角度を決めて、走って蹴らないと、精度が出ない。足脚の回転と足首の角度を同時に調節しながら走って蹴る方が、精度を出すには難しいのではないか。

---

97Isogawa Takuji : 2015/01/13(火) 18:02:20.02ID:HtJK1EzN0

今日の練習。小学生。ドリブルに入ってしまうとパスが出せなくなる原因は、視線が下を向いてしまうことに原因がある。

ドリブルの練習で、身長よりも低いコーンを見て、スラロームをすることは少し有害であるので、身長と同程度の高さのポールや人形を使用した方が良い。

---

99Isogawa Takuji : 2015/01/13(火) 23:56:50.75ID:HtJK1EzN0

今夜の練習。フィードのリフティング。セルフのリフティングでは球の勢いが弱いので、球を身体の正面で受けなくても対応できてしまうが、フィードに対するリフティングでは球の勢いが強いので、球を身体の正面で受けなければ対応できなくなる。

セルフのリフティングでも、きちんと身体の位置や方向を動かして、球を正面で受ける練習をしていなければならないが、それができていないと、フィードに対するリフティングに失敗する。

---

100Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:06:19.37ID:krOQRPO+0

今夜の練習。女子、コーナーキックやフィードでは、脚の振りの速さで蹴ろうとすると、精度や速度が下がる。体の動きの速さを使って蹴ると精度や速度が上がる。

なぜなら、運動エネルギーの法則というのがあって、運動量は、質量×速度の2乗となるからである。

体重の質量が50kgだとして、足脚の質量は9kg程度なので、脚の振りの速さが秒速15mだとして、体の動く速さが秒速10mだとすると、

運動量は、

$$50 \times 10 \times 10 = 5000 > 9 \times 15 \times 15 = 2025$$

となる。

将来に向けて英会話の練習もできるようになったようだ。相手に日本語を教えるにも、英会話が必要である。

---

102Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:19:24.70ID:krOQRPO+0

追記>>97

コーン式スラロームが少し有害なのは、コーンを見るために視線を下げることを正当化させ、選手が、球が脚に接触する感触だけで、球の速度や位置や方向をトラップやコントロールやキックをする練習をして技術を習得する機会を、奪ってしまうことになる

からである。

ポールだと危険があるのなら、コーンに浮かぶ風船を付ける方法や、ムカデ式にマークを円状や方形に並べて、マークの上に選手が立ち、端から順番に、コーンの上に立った選手の間をドリブルですり抜けて、抜け切ったところにあるマークの上に立って、ぐるぐると回って進んでいくという方法もあるだろう。

ボクシング用のエアースタANDINGバッグという商品もあるとのこと。ストレス解消パンチバッグという商品もあった。

---

104Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 08:59:57.39ID:n2lIW1qC0  
追記>>99

セルフのリフティングやトス（アンダースロー）のリフティングでの弱い球への練習はするが、フィールドに対するリフティングやスローイン（オーバースロー）に対する強い球へのリフティングの練習が少ないのが問題である。

フィールドの方が距離やスペースがあるので、来る強い球を身体の正面で捉えるために必要な体勢を整える準備時間が長いのだが、スローインでは、距離が短くスペースが無いので、身体を前後や左右に動かしながら、速く強い球を身体の正面で捉える準備時間が短いので、難しいという理解が必要である。

セルフのリフティングが得意な選手や監督が、ボロが出ないように、フィールドやスローインの強く速い球に対するリフティングの練習を故意に回避しているのだろう。

---

105Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 22:53:09.96ID:n2lIW1qC0

今夜の練習。縦2／5程度の3対2。サイドに斬りこんでクロスを折り返す場合に、上半身を先に回転させて、視線を球を入れる側に向けておいてから、脚を後から回転させて球を蹴り込むと、対戦相手に球を渡す確率を減らすことができる。

体幹強化とは、上半身と下半身とを固定的に結合させることなく、上半身と下半身との回転を独立させるように筋肉の連関を柔堅かつ強靱にすることである。姿勢の維持による静的な体幹の強化だけでなく、捻転の連続による動的な体幹強化も必要である。

---

106Isogawa Takuji : 2015/01/15(木) 23:33:40.11ID:n2lIW1qC0  
追記>>104

野球の守備でも、位置取りや判断の早さや初速の速さによって、ファインプレーに見えないファインプレーが真のファインプレーであると言う。

落下地点や捕球地点を正確に測量して、身体から逸れていく球であれば、身体の勢いで弾いてしまうことを考慮し、球の進行方向に回り込んで、体重の勢いを球の勢いに正対させるような動きで、球を捉える必要がある。

---

108Isogawa Takuji : 2015/01/19(月) 09:55:58.25ID:F8Keh5ft0  
941 Isogawa Takuji : 2015/01/18(日) 13:19:09.74 ID:sZdw1cIm0  
試合を想定した練習が不足していて、どこにスペースが空いて、どこにスリットが開くかの共通認識が足りずに、そのスペースやスリットに走り込めなかったり、タイミングが合わない事態が、多発していた。

走り込む突破者に球を送る配球者は、走り込む突破者だけでなく、対戦相手の守備の配置や動向も見て球を送る必要がある。衝突や激突による負傷を防止する必要があるからだ。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1420414431/941>

---

110Isogawa Takuji : 2015/01/22(木) 22:02:30.52ID:B5LgIStk0  
今夜の練習。クロスとシュート。ニアーに合わせる成功率は高いが、真ん中やファーの成功率が極端に低い原因に、ニアーに視野を遮（さえぎ）られていることがあるようだ。

ニアーが、真ん中やファーの視野を遮らないようにしたとしても、実際には、対戦相手の守備が視野を遮ってくるので、視野を遮（さえぎ）られても、球の軌道を正確に予測して、球を足に的確に当てなければならない。

練習としては、壁当てで、目を瞑って、足に当てる方法がある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#459>

最も良くないのは、監督が、まだ試合もしていないのに、「これじゃあだめだー」という空気を漂わせていることなので、それを改めて、一つ一つできることを積み重ねていくことが必要である。

どのチームも、事情は同じなのだから。

---

111Isogawa Takuji : 2015/01/22(木) 22:26:50.74ID:B5LgIStk0  
クロスの精度や速度については、滑り球と蹴り方は同じとして、右足であれば、3時の位置で球を蹴り身体を水平に飛ばして離すと水平に飛ぶが、脚足は傾いて回転しているので、3時の位置で球を拾い、2時ぐらいの位置で離すと、その仰角により球が上昇する。身体の飛ぶ方向を仰角に合わせても良い。

急速を上げるには、踵付近で拾って、爪先付近で離す方法で斬るように撫で斬りで蹴る方法もあるし、爪先付近で拾って、踵付近で離す突き刺して蹴る方法もある。ビシッと鳴る高音で球を蹴る。

球を凹ませるポコッと低音を鳴らす蹴り方では、球が偏って変形するので、球の軌道が不規則になり、シュートでは使えることがあるが、クロスでは使えない。球が脚に絡み付くので、球離れが悪くなり、「宇宙開発」になりがちである。

球を、踵から爪先、あるいは爪先から踵に向かって転がして、球を大きく凹ませずに周回を絞るように均質に変形させると、球の軌道が安定する。球の中心を意識して、球を独楽のように回転を

させる要領である。

去年の強蹴で、球のゴム皮が相当に傷んでいるようなので、今年の試合球に交換する必要がある。

---

**112Isogawa Takuji** : 2015/01/22(木) 23:37:19.08ID:B5LgIStk0  
追記>>111

上空へ飛行する場合には、着地において、必ず両足で着地をすること。前方への勢いがある場合には、足首への圧迫を軽減するにおいて、進行方向に踵を向けて着地をすると、前方への倒れ込みで、足首を損傷する危険を回避できる。

---

**113Isogawa Takuji** : 2015/01/23(金) 23:19:22.01ID:YQjZS0q90  
299 Isogawa Takuji : 2015/01/23(金) 21:32:00.69 ID:YQjZS0q90  
今日の練習。居残り蹴賭練習では、球を凹ませる蹴賭練習をしていたが、球の行方は定まらないので、半径5m程度の円状の標的を想定して、その半径5mの円が球門内に収まるように蹴る必要がある。いつも通りに球門の横棒や縦棒を狙ってはいけない。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1421586093/299>

---

**114Isogawa Takuji** : 2015/01/24(土) 20:21:41.43ID:ZdtxlLmx0  
監督が何度言っても実現できない場合、実際には卒業生に言ったので言っていない、ということもあるし、言ったけれども誤解が発生している場合もあるだろう。きちんと手紙に書いて渡した方が良い。

---

**115Isogawa Takuji** : 2015/01/28(水) 00:12:09.18ID:KGhK62YQ0  
追記>>102

ムカデ式スラローム。コーン式やポール式では固定長の感覚や幅となるので、リズムやペースが一定になってしまい、その傾向を対戦相手に読まれると簡単に阻止されてしまう。

ムカデ式スラロームでは、通過する選手の技量に合わせて、前後左右に人間が動くことで、ギリギリのところ突破できる感覚を学習することができる。

コーン式やポール式では、足元を見ないようにすると、コーンやポールの配置を頭に記憶することで縫うことができるが、実際のドリブルでは、対戦相手は動くのだから、基礎的な練習に留まり、実際の対戦相手には通用しない。

ムカデが曲がりくねって蛇行するように、通せんぼをする阻止者が前後左右に動くことで、フェイントやブラフの練習にもなる。

---

**116Isogawa Takuji** : 2015/01/28(水) 00:15:32.52ID:KGhK62YQ0

今夜の練習。中学生。1対1へのクロス。選手個々に得意不得意があるので、それを把握して、何処に何時放り込むかを研究する必要がある。対戦相手の場合は、試合の中で発見したり、映像を見て発見できるようにならない。

---

**117Isogawa Takuji** : 2015/01/28(水) 00:18:15.57ID:KGhK62YQ0

今夜の練習。女子。中長距離で同じ相手を見つけて送っていると相手に見破られやすいので、意識して、球を送る相手を変えたり、頭越しに越えたり、隙間を通して曲げたり折れたりする球を習得する必要がある。隙間を通す場合には、スピードが要求されるので、精度も高める必要がある。

---

**118Isogawa Takuji** : 2015/01/28(水) 11:01:02.83ID:KGhK62YQ0

筑波大学教授浅井武氏らの研究グループによると、レベルの高い選手は、パスを受け出しするにおいて、スペースよりも選手を中心にしていることを明らかにしたとのこと。2015年1月26日 日刊工業新聞23面。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-01-26\\_M-I-23.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-01-26_M-I-23.jpg)

---

**119Isogawa Takuji** : 2015/01/30(金) 22:54:39.65ID:LjEPaSUe0

今夜の練習。昨夜からの雨天で人工芝が浸潤していたので、球の扱いは衝撃法が必須であったが、摩擦法を採用している選手にはミスが目立っていた。

ところが、小雨から本降りに変わると、雨天対策が徹底されたのか、衝撃法に切り替わり、球の扱いの精度が向上した。

晴天でも雨天でも、衝撃法であれば、球を同じように扱うことができるので、普段から衝撃法に統一しておいた方が良いでしょう。

---

**120Isogawa Takuji** : 2015/01/30(金) 23:03:08.66ID:LjEPaSUe0

今夜の練習。女子。ボレーシュートの練習。ディフェンダー出身であると安全性重視なので、縦に迎え撃つ蹴り方が、空振り防止に有効である。しかし、水平に球を向かわせるためには、足首に負担が大きいため、フォワードの場合は、横に叩き斬る蹴りの方がシュート成功させる確率を高めることができる。

もちろん、横に叩き斬るには、球の軌道と足の軌道との交点が、一点となるので、空振りする危険性が高くなる。空振りをしても球を失ってカウンターを食らわないように、次の瞬間に球を囲い込む技術も必要となる。

状況判断としては、守備が充実しているカウンターアタックでは横に叩き斬り、守備が攻撃に傾いている場合には縦に迎え撃つことでゴールラインを割っても構わないようにするなどの使い分けも必要である。

---

**121Isogawa Takuji** : 2015/02/01(日) 17:40:15.76ID:dWJ1oNf30

今日の練習。女子。フィードを蹴るにおいては、球を見るために下を向くと、重い頭が体軸から外れて回転軸が揺れるので、球の回転が歪んで、球が飛ぶ方向を制御できなくなってしまうので、球を見ず、首を垂直にして蹴らなければならない。

球の位置は、球が来着する過程や、球に到着する過程で、視野に入っている間に捕捉しておく。パス交換でも同様で、トラップをした際に足が球に触った感触で、球の位置を把握できているようにしなければならない。

フィードでも、パス交換でも、目で見て確認しては時間的に遅くなるし、頭が下を向いて体軸が揺れ、体も球も正確に制御できず、精度も速度も低下してしまうことになる。

---

**122Isogawa Takuji** : 2015/02/03(火) 23:17:52.49ID:lEtywKdr0

今夜の練習。中学生。パス交換。3対1では、視野は90度程度で良く、キックもその範囲だが、4対2では、視野は120度が必要となるので、左右の+15度についての視認の精度が必要となる。

現状では、正確に角度や距離を測量できていないので、パス精度が低下している。更に、球速が上がると、足を伸ばして振るだけでは球を制御できないので、体を飛ばして回しながら蹴ることで体重の移動や回転を使って蹴らなければならない。

前後左右の体重移動や身体回転の遠心力を駆使し、球を思い通りの方向や速度に蹴る練習をする必要がある。1対1の近距離でのパス交換で、時計の時針番号を使用して動く方向を指定する方法がある。

近距離のパス交換では、首を振る時間が無いので、首を振らずに120度~180度程度の視野の視認精度を向上する意識が必要である。青眼の視野と同じ。

---

**123Isogawa Takuji** : 2015/02/03(火) 23:22:05.56ID:lEtywKdr0

今夜の練習。女子。練習後に、スポーツ貧血で起き上がらなかった小学生女子がいたが、多めの運動で血液を使いすぎたのだろう。食事による増血が必要そうである。

[http://www.nbnh.jp/smc/athlete\\_s/](http://www.nbnh.jp/smc/athlete_s/)

---

**124Isogawa Takuji** : 2015/02/05(木) 22:29:20.31ID:IJKaV9Cn0

今夜の練習。パス交換。鳥籠と呼ばれるパス交換練習では、視野の内側の阻止者に対するの対応の練習であり、視野の外側からの阻止者への対応の練習にはならない。

視野の外側からの阻止者の侵入に対しても練習しておくためには、球路に侵入する対戦相手の速度を考慮した幅の有る視野を、確保しておく練習をする必要がある。阻止者の滑り込みを想定して、その背中の中を通すという練習もあるだろう。

首振りとは体回転とでは、回転の軸が異なるので、情報収集のみで

あれば首振りでも構わないが、キックやトラップと連動する場合には、体回転により、目視の回転軸と足脚の回転軸とを一致させておく必要がある。

その応用練習においては、球路や走路の開閉により、対戦相手を誘導し、球を吐き出させることを考慮する必要があるようである。対戦相手をフリーであると思い込ませて、対戦相手の死角で待ち構えておき、慌てさせて球を吐き出させる作戦を、マークを暈（ぼか）すと表現するようである。

監督としては、選手が理解しているかどうか自信が無いので、「理解できなかった選手」に手を挙げさせていたが、誰も手を挙げないので、選手全員が理解できたことにしたようである。後で、今日教えたことはこういうことだ、ということをも懇切丁寧に解説した絵図をプリントで配る、ということ教師はする。

---

**125Isogawa Takuji** : 2015/02/07(土) 11:56:54.48ID:scyPf+IN0

対戦相手の上手なプレーを、試合中に真似や模倣しようとはしてはいけない。練習で完成させていないので、ミスを増やすだけに終わってしまうことになる。覚えておき、練習で完成させてから試合に出すべきである。

---

**129Isogawa Takuji** : 2015/02/08(日) 18:09:24.22ID:GoV8ofEc0

今日の試合。最初の試合が強風で幸運。陣地的なポジショニングよりも、対人的なポジショニングを重視した方が、プレー精度を高めることができる。

---

**130Isogawa Takuji** : 2015/02/10(火) 23:01:15.38ID:ewMyshZv0

今日の練習。幼少期に長時間の対一をやっていると、球を離すタイミングやサポートとの連携を練習する機会を逸してしまうので、2人で練習する場合の勝負は、5秒以内にする。

集団の練習では、対一は5秒以内として、それを超過する場合には、攻守一人ずつサポートを出して、パスコースやランコースの選択をする練習が必須である。

---

**131Isogawa Takuji** : 2015/02/10(火) 23:04:33.00ID:ewMyshZv0

今夜の練習。中学生。キックの際に地面に軸足が付いていると、身体が回り過ぎてしまうので、軸足を引っ込めて、身体を浮かし、着地の際に蹴足と軸足とが同時に着地するようにした方が良い。

---

**132Isogawa Takuji** : 2015/02/10(火) 23:24:38.74ID:ewMyshZv0

今夜の練習。女子。4対4対4のパス交換練習。球を見ているとパスコースやランコースが見えず、ボールウォッチャーになってしまうので、積極的に動いて、対戦相手にはコースが見えずらく、自隊相互にはコースが見えている状態を作らなければならない。

シュート練習では、トラップしてシュートする練習をしていたが、



フェイントを掛けて対戦相手を躲すのであれば、ダイレクトでのシュートとトラップとを同じ動作でできている必要がある。

また、トラップしてシュートする際に、足下を見ると、頭が前に傾き、回転軸が前傾し、足が地面に激突してしまうので、足下を見ずに、球を足元を視野の中へと出すか、足で触った球の感触で位置を推定して、シュートする必要がある。

指導としては「苦しくなるぞ」では無く、球を足下から視野の中に出すか、足下に在る球を勘で蹴るということになる。その勘（感触での推定）を磨くことが最も重要である。

---

**134Isogawa Takuji** : 2015/02/11(水) 15:13:16.27ID:ME578Rka0

今日の試合。バーを叩くシュートが多かった。感触での推定で足に球を当てなければならぬのであり、0.0mmや0.00秒の差異が大きく結果を分ける。その勘を磨くことが最も重要なので、練習での余裕のある時間や空間を使っても、瞬時や瞬間を意識して練習していなければならない。

---

**135Isogawa Takuji** : 2015/02/11(水) 18:09:25.94ID:ME578Rka0

もちろん、勘を的中させるために基礎として、トラップやパスで球を浮かさない弾ませない技術力が要求される。

---

**136Isogawa Takuji** : 2015/02/12(木) 09:50:59.12ID:0QjpFVP90

昨日の敗戦。去年の役割分担を踏襲していると、選手個々の特徴が異なるので、合わないところに隙間や空地ができていく。期待による過剰な負担や遠慮による消極的なプレーを補正しなければいけない。

---

**137Isogawa Takuji** : 2015/02/12(木) 10:05:37.48ID:0QjpFVP90

球を浮かさず弾ませないようにするためには、コマを回すように、トラップやキックで球を横に輪切りにして水平回転させる。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#116>

---

**138Isogawa Takuji** : 2015/02/13(金) 11:14:22.26ID:7NFGEXb0

物理学的な言い方をすると、球を浮かせるは上方への等速度運動であり、球を弾ませるといふのは上方への加速度運動であるから、基礎技術としてそれらをゼロにし、水平方向への球の等速度運動に足を合わせる勘（推定）の習熟から始めるべきことになる。

---

**139Isogawa Takuji** : 2015/02/13(金) 22:42:40.67ID:7NFGEXb0

瞬時や瞬間を重視するのであれば、足下を見るために首を動かしたり、球を蹴るために足を後ろに振り上げたりする動作は、時間の無駄であることに気付くはずである。

---

140Isogawa Takuji : 2015/02/14(土) 10:00:20.97ID:LfL7122K0  
追記>>138

球には地球の重力が働くので、真空中では加速度運動しかないが、空気中では空気抵抗があり、球の推進や回転による揚力で等速度運動に近似させることができる。

---

141Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 22:52:58.95ID:+rETPCsH0  
今夜の練習。中学生。フィードの距離や速度が伸びない人は、球の直前や直近で着地してしまっているのが体重の運動エネルギーが十分に球に乗り移っていないことが原因である。

着地の位置を徐々に球の向こう側へ進めていくことで、球に体重を乗り移らせることができ、球に運動エネルギーを移転することにより身体が減速するので、安全に着地することができるようになる。

[www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979)

---

142Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 23:04:14.11ID:+rETPCsH0  
今夜の練習。女子。パス交換において、ラン&パスが高速で複雑になると、歩数や歩幅を合わせるのが難しくなるので、その困難を克服するには、歩数を奇数でも偶数でも合わせるようにできることが必須となる。

左足でトラップし右足でキックしたり、右足でトラップし左足でキックしたり、それを360度、どの方角にも対応できるようにするということが必要になる。

練習としては、停止してのパス交換で左左・右右・左右・右左のトラップ&キックを強制したり、ラン&パスで左から受けた球を右に出したり、右から受けた球を左に出したりさせるという方法もあるだろう。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#254>

---

143Isogawa Takuji : 2015/02/17(火) 23:10:30.31ID:+rETPCsH0  
軸足トラップというのは、前に踏み出した軸足で球を地面や空中に留めて置き、その球を、軸足を踏み出すことで相対的に後ろに回った蹴足でキックする、というシュートやパスの方法である。

地面に留めると球の中心の高さが決まるので水平に足を回すことで正確に蹴ることができるし、空中に留めると、視野の中に球を出すことができるので、見て蹴ることもできるが、一流選手は、空中での球の軌跡も、足の感触だけで把握できているようである。

---

144Isogawa Takuji : 2015/02/18(水) 10:31:02.54ID:DAgigrjc0  
追記>>141

全ての運動エネルギーを球に乗せようとせず、余力を残した方が  
良い。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#979>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-010.htm#48>

---

**145Isogawa Takuji** : 2015/02/19(木) 00:55:37.41ID:zPPqnMxG0  
追記>>144

前方に余裕があるフィードやミドルシュートでの蹴り方なので、  
相手が突っ込んで来ているような場合は、上方へ高く蹴り上げる  
か、相手を使ってフリーキックを取る蹴りの方が安全である。

---

**147Isogawa Takuji** : 2015/02/19(木) 21:44:42.10ID:zPPqnMxG0  
ゴールキーパーは、冷静沈着でなければならないので、キーパー  
コーチは論理的な言葉遣いをしなければならない。感情的で乱暴  
な言葉遣いをしてはいけないし、怒っているだけとしか伝わらず、  
どうすれば良かったのかが分からなくなる。

---

**148Isogawa Takuji** : 2015/02/20(金) 09:17:45.93ID:HKPlqGlt0  
水平方向への角度に精度を出すのであれば、水平回転運動による  
キックが望ましく、垂直方向への角度に精度を出すのであれば、  
振り振動運動によるキックが望ましい。サッカー競技では、水平  
方向への角度や速度の精度が要求されるのであるから、水平回転  
運動を重視した筋力や骨格の装備が望ましいことになる。

---

**149Isogawa Takuji** : 2015/02/22(日) 21:18:59.10ID:gYfw8LiS0  
今日の練習。小学校高学年。練習試合では、優勢側が球と人とを  
同時に見ていて、球の出し人と受け人との関係を把握して、上手  
に球を奪えていたのに対して、劣勢側は、球の行方ばかりを追う  
ために、奪えないまま失点してしまっていた。

球は人を経由して動き、球は物理的に単純に動き、人は人為的に  
複雑に動くのだから、人を見る量を増やし、球を見る量を減らす  
ように、工夫をしなければいけない。

---

**150Isogawa Takuji** : 2015/02/24(火) 22:39:31.74ID:kMyeC/JU0  
球を見る量を減らして、人を見る量を増やすには、球を扱い易い  
状態に保つ必要がある。不必要に浮かさない弾ませない。死角で  
ある足下の円内に球を落としたりしないなどが必要である。

監督やコーチが、「球を見ろ」と言ったとしても、それは、球の  
保持者や受取者や奪取者が何を見ているのかを想像し、次にどう  
するかを予想することを意味する。球は人が動かすからである。

---

**151Isogawa Takuji** : 2015/02/24(火) 22:39:59.29ID:kMyeC/JU0  
サッカーで言うシステムというのは、囲碁や将棋の定石や常手のようなものだから、覚えておいてパターンを練習することは良いことである。しかし、囲碁や将棋は盤面を一覧できる状態で競技するのであるから、サッカーでも周囲の状況を一覧できる視野を持っていなければ意味が無い。

監督が囲碁や将棋を指すように、選手に指示をするようなことになると、監督の脳力が追い付かないので、動作がのろまになってしまったり、同じパターンを繰り返してしまい、相手に読まれてしまうことになる。監督やコーチが岡目八目で指示しているのではダメで、選手が試合の中で見る視野を広げなければならない。

---

**152Isogawa Takuji** : 2015/02/24(火) 22:46:25.22ID:kMyeC/JU0  
今夜の練習。中学生。5号球の球の半径は11cmなので、球が地面に接地していれば、球の中心は地面から高さ11cmの所にあることになる。

球を水平回転で蹴る場合は、高さ11cmの水平面を基準にして、回し蹴りにすると、球の中心に足が当たる確率が高い。

---

**153Isogawa Takuji** : 2015/02/24(火) 23:21:54.22ID:kMyeC/JU0  
球を待っている側からは、球の保持者が見えていても、保持者が球を待っている側を見ていない場合、待っていても球は来ない。

保持者が見ている方向に、待っている選手が居れば、そこに球が行く確率が高いので、その待っている選手から球を受ける方向に動かなければならない。

保持者がスペースやスリットを見ているのなら、そのスペースに走りこんだり、スリットに顔を出さなければ、球は来ない。

球の保持者が視野が広い場合は、球が対戦相手の頭上を越えて、飛んで来ることもある。

---

**154Isogawa Takuji** : 2015/02/25(水) 10:47:46.03ID:0ffgwqS40  
球が回転している場合、地面との摩擦や空気との抵抗で球の軌道が曲線や折線を描く。また、球の回転と順方向に足を合わせると球が逃げるので、球の回転とは逆方向に足を合わせて球を留める必要がある。

---

**155Isogawa Takuji** : 2015/02/26(木) 22:47:42.01ID:LgbjzGG0  
今夜の練習。中学生。高速クロスの直進性が増したが、その速度に合わせることが、次の段階である。球の軌跡を見極めるというシュートする側の技術と、シュートが得意な点に蹴りこむクロスする側の技術との兼ね合わせである。失敗と成功との積み重ねで会得するしかないのだろう。

---

156Isogawa Takuji : 2015/02/26(木) 22:59:53.07ID:LgbjIzGG0  
追記>>153

接地している球の中心は、地面から11cmの高さにあり、靴のスパイクや底を加えて球を蹴る足の点の高さは5cm程度であるから、足の回転の半径を短くすると、回転面を前方に上げて、球に仰角を与えることができる。

球の中心を捉えなければ、球のコントロールはできないので、足で球の中心を射抜くことが最も重要である。

回転の半径を小さくして、球を巻き上げるようにすると、バックspinを足の後方への回転で球に与えることができる。対戦相手の頭越しに向こう側のスペースへ落とす作戦に使用できる。

---

158Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 19:28:16.45ID:sFV+rp2I0  
193 Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 19:26:59.80 ID:sFV+rp2I0  
今日の練習。若手。上体が垂直でなく、前後左右に傾くと視覚や聴覚（三半規管）による計測や測量が乱れるので、上体を垂直に立てた状態を保ったまま、走行や蹴撃ができていなければならない。

練習での映像を撮影して、どのような動作をすると上体が傾いてしまうのかを確認しながら、修正していく必要がある。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1424986782/193>

---

161Isogawa Takuji : 2015/03/06(金) 23:32:52.62ID:sFV+rp2I0  
二種登録の選手も練習参加していたということ。>>159

---

167Isogawa Takuji : 2015/03/18(水) 10:00:03.10ID:peOZM1Lw0  
張り替えた人工芝の衝撃吸収性能はどの程度あるのだろうか。

---

169Isogawa Takuji : 2015/03/18(水) 10:46:58.14ID:peOZM1Lw0  
野球や籠球は、アメリカのスポーツで、サッカーはヨーロッパのスポーツなので、静岡市では米社の影響力が強化されているのであろうか。>>168

---

175Isogawa Takuji : 2015/04/05(日) 09:02:40.59ID:7ze71+M80  
浮き球の処理。上から抑え付けると球が暴れるので、水平方向に45度程度の傾斜を作って反射させたり、だるま落としのように真横から叩いて水平方向に滑らせたり、両者を組み合わせて球を留める。

---

177Isogawa Takuji : 2015/04/12(日) 00:02:24.45ID:LYJKy0bb0  
共通認識として、スペースに球を出す人は、出会い点に適正速度や適正回転で球を留める技術と、球を受ける人は、判断を早くし

初速を速くすることで対戦相手の守備の前を走り行き過ぎになる場合には減速をしても球を取れる位置を確保している技術が重要である。

---

**178Isogawa Takuji** : 2015/04/14(火) 23:31:01.57ID:LItViUKV0

今夜の練習。中学生。1年生は、まだ、速度や回転の精度が低く、球が行き過ぎてしまうことが多いので、体重の後方への移動で球の方向の精度を高める練習をする必要がある。

人工芝に葉が生えたので、球の速度や回転により、加速や減速や曲線や折線などの挙動がどのように変化するかも研究する必要がある。

---

**179Isogawa Takuji** : 2015/04/14(火) 23:42:20.06ID:LItViUKV0

今日の練習。女子。試合形式。劣勢側はパスカットされることが多かった。パスを出した時点での受側の位置は、対戦相手も把握しているので、受側が動かないでも受けられる位置に球を送るとパスカットされる危険が高い。

人間の走る速度を毎秒10mとすると、0.2秒後には2m移動できるので、0.2秒後に届く位置にいるパスの受側には、半径2mの範囲で、パスカットが一番されにくいコースにパスを送る必要がある。バックspinで球を減速させると、受側の行動範囲は更に広がることになる。

球を走りながら受けるのが不得意であると、パスカットされて、対戦相手を守備的に追いかけて回させられ疲れることになるので、球を走りながらトラップ&パスできるようにして、攻撃的に球を受け取ったり奪い取ったりする時間を増やすことが、優しいパスの本領であることになる。

---

**180Isogawa Takuji** : 2015/04/15(水) 00:43:06.50ID:n+gDCp0e0

走りながら球を受ける場合、脚が開いた状態で受けると、次への動作の方向や時間や速度が限定されてしまうので、歩幅や歩数を調整して、脚が閉じた状態で受け、次の動作の自由度や運動量を確保した方が良い。その場合、足下の死角に球が入っているので、勘で球を捌かなければならない。

---

**182Isogawa Takuji** : 2015/04/16(木) 23:20:58.30ID:8G/jFlq30

前節の京都橘戦は、初戦ということもあり、堅く行き過ぎたので、能有る鷹が爪を隠す状態だったので、次節の名古屋戦では、やりすぎやペース配分には注意して、やれることをやってみて、どこまで通用するのか分からないところを、分かるようにしなければならない。

---

**183Isogawa Takuji** : 2015/04/16(木) 23:26:40.22ID:8G/jFlq30

追記>>178

体重の後方への移動で球の方向の精度を高めるのは、身体を浮揚させて、片足で後方に体重を瞬間的に加速度移動をさせる野球のバントのような技術が必要となる。球を叩いたり押ししたりするのは、必要な球の速度を出すにおいて十分に球の勢いを減衰させてからである。

---

**184Isogawa Takuji** : 2015/04/16(木) 23:32:19.65ID:8G/jFlq30  
田坂和昭氏を褒め殺しにしておいて、旧勢力を回復するにおいて、宮明透氏を広告塔にしたい勢力が、大分F C内部に存在する、ということだろうか。 >>181

能力以上になると手に負えなくなるので、能力以下に抑えつけておきたい欲望や暴力を自制できなくなるのだろう。煽てて使う（「褒めて育てる」）ということが、後難を招くことがある。

---

**185Isogawa Takuji** : 2015/04/21(火) 22:52:08.65ID:yrf2sg0f0  
今夜の練習。中学生。Q B Kで、球が上に浮く人は、足を後ろに振り上げて、振り子のように振り下ろしているの、球の下に足が入ってしまい、球が浮いてしまう。

Q B Kでは、足を水平に後ろに巻き取って、水平に巻き戻すことで、球の側面に球の中心を射抜くように、足を当てるようにする。

その場合、スパイクが芝生に引っ掛からないように身体を浮かすので、地面と足裏との摩擦による踏ん張りが効かない。

その踏ん張りの代替として、前後左右への体重移動を用い、空中で球と足との衝突で身体が揺れたり振れたりしないように、身体制御をするようにする。

---

**186Isogawa Takuji** : 2015/04/21(火) 23:10:30.50ID:yrf2sg0f0  
今夜の練習。女子。もちろん、優しさと厳しさとは両立するので、厳しい速さによるリズムやテンポの変化や、落下地点やバウンドの高低などで大きな違いが発生するところも追求しなければならない。

駆け引きも重要で、対戦相手をその気にさせておいて振ることで置き去りにしたり、敵を騙すにはまず味方からというようなことも非日常的なサッカーのゲームでの駆け引きでは必要である。

---

**187Isogawa Takuji** : 2015/04/22(水) 18:34:57.60ID:SY3mSZWS0  
今日の練習。小学生。基礎練習で同じことをさせていると、段々と飽きてきて疎かになるので、コーチには工夫が要求されている。

トライアングルのパス交換の練習でも、左足限定とか、右足限定とか、左足トラップで右足キックや、右足トラップで左足キックなどの条件を声掛けで変化させることが可能である。

---

**188Isogawa Takuji** : 2015/04/23(木) 22:20:27.02ID:b7vXDdEL0  
今夜の練習。新一年生は、まだ闇雲な状態なので、風を起こして雲を動かし星が見えるようにするか、球の光に目が眩んで、人の星が見えなくなっているところを、人が見えるようにして、星座を形作れるようにするかを考えなければならない。

---

**191Isogawa Takuji** : 2015/04/24(金) 20:28:51.82ID:UWqKYX1s0  
今夜の練習。接近戦を予想しての狭い地域での練習の方が、視野を広くして足下を見ずに自信を持って即応することが要求される。対戦相手が影を作り、人や球を隠してくることもあるので、その向こう側を観る必要がある。

寸詰まりの状態でも、突破口を発見しなければならないのだが、得てして、その突破口が罠であったりするので、パスやドリブルが網に掛けられることを、常に想定して行動しなければならない。

---

**193Isogawa Takuji** : 2015/04/28(火) 22:24:33.47ID:eL5V7/5R0  
今夜の練習。中学生になると、運動の強度や衝突の衝撃が増大をするので、骨格の錬成や筋肉の鍛錬のために、退屈な反復練習をしなければならない。これらをできるだけ楽しく楽しめるようにすることが、一流と二流の分かれ目ということにもなる。練習も試合の一部、試合も練習の一部と考える。

パス交換練習も、速度や精度を向上するために必要な骨格や筋肉を装備するための筋トレと考えて、その移動や回転などに必要となる骨格や筋肉を整えることを考えて練習する必要がある。

同種の移動や角度ばかりを練習していると、骨格や筋肉に偏りが発生する危険があるので、基準点が構成する図形を不等辺×角形や不等角×角形として、回転や移動の角度や方向を変化させて、骨格や筋肉に偏りが生じないようにした方が良い。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2011-10-01\\_HighSpeedCircuit.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2011-10-01_HighSpeedCircuit.jpg)

---

**194Isogawa Takuji** : 2015/04/28(火) 22:27:26.35ID:eL5V7/5R0  
今夜の練習。女子。ランパスの練習でパス速度を向上させるに、練習範囲を拡げて球速を上げて走速を上げない状態にして、目と足を慣らしてから、練習範囲を狭め、走速も上げるようにした方が良さそうだ。いきなり、球速も走速も上げると追い付かないことが多い。

---

**195Isogawa Takuji** : 2015/04/30(木) 22:34:55.91ID:+iTcPkkI0  
今夜の練習。対戦相手の神戸に、FKやCKが得意な選手が居るのだろう。強烈な突込みや挑発をする度突き漫才を仕掛けてくると想定される。そういう関西風の挑発に乗らず、突込みにはボケ（ぼかし）をかますなどの対応が必要そうだ。

---

**196Isogawa Takuji** : 2015/04/30(木) 22:38:24.42ID:+iTcPkkI0



そろそろ勝ち疲れも出て来るだろうから、新戦力を試してみると良いと思われる。

---

**197Isogawa Takuji** : 2015/04/30(木) 23:09:11.85ID:+iTcPKkI0  
参考資料>>195

<https://www.youtube.com/watch?v=y9aJ6ya6TDM>

---

**198Isogawa Takuji** : 2015/05/03(日) 23:52:08.48ID:zqhQA8TK0  
63 Isogawa Takuji : 2015/05/03(日) 16:39:54.81 ID:zqhQA8TK0  
球際の強さというのは、球の縁を擦る強さでは無くて、球の芯を貫く確かさなので、後藤優介氏や伊佐耕平氏は誤解をしている。田坂和昭氏の教え方が悪いのだろう。

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1430611149/63>

---

**199Isogawa Takuji** : 2015/05/06(水) 08:11:18.58ID:f86sRL8A0  
2015年5月2日の浦和对G大阪の試合で、遠藤保仁氏がFKで西川周作氏と対決し、西川周作氏が弾き出した。遠藤保仁氏はヤットさんと呼ばれている。横山やすし氏は、ヤッさんと呼ばれ、相方は西川きよし氏である。遠藤保仁氏が、梅崎司氏に球を蹴りつける場面もあった。  
>><http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/195-197>

---

**200Isogawa Takuji** : 2015/05/06(水) 08:13:38.51ID:f86sRL8A0  
野球のバットは破損すれば即座に交換できるが、蹴球選手の脚や足は、骨折すると長期の治療や療養を余儀なくされるのだから、キーパーからのフィードをダイレクトにバッティングしたりしてはいけない。それを囓したり煽ったりしてもいけない。

---

**201Isogawa Takuji** : 2015/05/06(水) 22:21:53.55ID:f86sRL8A0  
今日(2015年5月6日)のC大阪との試合。球の回転の方向や角度が間違っていると、受け難かったり、走り難かったりするので、球に与える回転の方向や角度の状況に応じた精度も上げる必要がある。

---

**202Isogawa Takuji** : 2015/05/07(木) 21:56:51.95ID:p11aSbse0  
今夜の練習。C大阪との試合に長時分出場した選手は休養。ランパスの練習。カーナビでも、北を上にした絶対表示と、進行方向を上にした相対表示があるが、上級サッカーになると相対表示で周囲を認識しなければならない。

つまり、22人と1球の位置や動作を、コートとゴールを頭の中でグルングルンと左右に回しながら意識するのだが、一人で全部を観ることは大変なので、担当を分担しながら、必要な人と球とを認識し、チームとして、対戦相手の人を見失わないようにする

ということをしなければならない。

かつては、司令塔と呼ばれた1人が、22人と1球を頭の中で、グルグルと回しながら観ていたそうだが、メンタル的に限界があるので、相対表示認識ができる選手を増やして、全員できるようにして、役割分担で負担を軽減することになった。

「球際が弱い」とか「ゴール前が甘い」とかは、結果であって、その原因を、選手の一人一人を観察して、問題点や解決法を提案しなければならない。それぞれに問題点や解決法が異なる。

---

**203Isogawa Takuji** : 2015/05/08(金) 07:47:55.65ID:iKazPy8u0  
ストレス解消にテレビゲームやスマホゲームなどをするにしても、絶対表示はダメで、相対表示である必要がある。でも、本来は、試合のゲームと仮想のゲームとでは感覚が異なるので、素人向けのゲームは、しないにこしたことはない。

---

**204Isogawa Takuji** : 2015/05/08(金) 08:01:33.78ID:iKazPy8u0  
顔の向いている方向に依存をする視線の方向と、胸の向いている方向に依存をする足脚の方向とが、ズレていると、球の行く方向もズレてしまうので、顔と胸との方向が一致あるいは、そのズレを球の行く方向に反映できているようにならない。

顔の向きと胸の向きとを故意にズラして、対戦相手を眩惑させる技術もある。胸の向きと腰の向きとをズラす技術もあるし、故意にミスキックをする技術もある。

---

**205Isogawa Takuji** : 2015/05/10(日) 18:32:32.14ID:3HP6av+g0  
今日(2015年5月10日)のガンバ大阪との試合。相手側のスカウティング(事前調査)により、大分トリニータU18側の約束事が捕捉されてしまっており、慌てさせられて反則を取られてしまう場面が多く、PKとFKとで失点してしまった。

前節までの勝ちパターンを踏襲することを読まれてしまっていたわけだが、これまでの勝ちパターンを捨てることには勇気が必要なので、今後の課題ということになる。約束事を増やすと、勝ちパターンが増えて強くなった気がするが、アレンジばかりが増えているだけになると、ボトルネックを分析されて阻止されれば、球を奪られてしまうことになる。

ガンバ大阪のスカウティングにより、第一選択肢や第二選択肢を捕捉され塞がれてしまい、球を奪ってから考えることを余技なくされ、動作も思考も止まっているところで、球を奪われることもあったが、静的な約束事を減らし、対戦相手に捕捉しにくい動的な約束事を増やしたり、球を奪ってから考えるのではなく、球を奪う前から考えておいて、より多くの選択肢を見つけ出したり、周囲との連動で考え出したり動き出したりしておくことも必要である。

---

**206Isogawa Takuji** : 2015/05/10(日) 18:39:49.13ID:3HP6av+g0

判断は、一瞬であるように思えるが、思考には時間が必要であり、その時間を確保するには、その判断が必要な事象が発生する前に、その事象の発生を予測して、考え始めておく必要がある。

体力や脳力にはG大阪との差が無いので、思考時間の確保や準備時間の確保が、対決や試合での勝敗を決することがある。体力や脳力を発達させておくためには、空走でも空想でも構わないので、準備や予測をする体力な脳力の余裕をより増やしておく時空認識の練習が必要である。

空走や空想の当たり外れはやってみなければ分からない。その勘を的中させるには、物理的な動作をする球より、人為的な動作をする人への対応の方が難しい。

約束事が対戦相手にバシていないかどうかを確認しておくために、鎌を掛けたり、惚けを噛ますなどして、試しておく、罠に嵌められて慌てさせられる事態を防ぐことが可能である。

---

**209Isogawa Takuji** : 2015/05/14(木) 21:59:43.53ID:Gwq50s/40

今日の練習。小学生。コーチは、選手に練習を指示する際には、見本や足本を見せ、成功するまで失敗し、選手に難易度や失敗例を提示することで、選手が失敗しても自信を無くさず、失敗することを恐れないようにさせなければならない。

そのためには、指示する練習を、コーチ自身が実験しておいて、選手が失敗するであろう状態や状況を把握して、適切な修正方法を提示できるようにしておかなければならない。

---

**210Isogawa Takuji** : 2015/05/14(木) 22:03:14.34ID:Gwq50s/40

今夜の練習。中学生。試合形式。球を受ける際に、収めるのか、捌くのが、構えがはっきりしていると、対戦相手に気取られてしまい、対処され、パスコースを消されたり、囲まれて球を奪われたりしてしまう。収めるのか、捌くのかを、対戦相手に気取られないように、中立的な構えを見せなければならない。

---

**211Isogawa Takuji** : 2015/05/15(金) 10:32:44.12ID:ZMDI2nMH0

剣道では、空即是色・色即是空という古来の思想を取り入れて、空想しつつも、それを色情に出してはならない、自然体の構えを稽古する。その繰り返しによって、上達する。

---

**212Isogawa Takuji** : 2015/05/16(土) 21:37:03.27ID:gf0syVvX0

ここでの色情は、景色の色と情景の情であり、自分の外側にある存在を色、その存在を感覚や解釈で取捨選択した認識を情と呼ぶ。

---

**213Isogawa Takuji** : 2015/05/19(火) 22:59:42.77ID:5SVVe4z40

今夜の練習。中学生。球保持者が、どこに隙を見つけていて突っ込みを入れてくるのかを、球を受ける側は察知して、動いておかなければならないが、対戦相手が、惚けをかまして、突っ込みを

待ち構えていることもあるし、ポカをしてポカッと穴が開くこともある。空走や空想しておくことが練習でも試合でも必要である。

---

214Isogawa Takuji : 2015/05/19(火) 23:08:51.10ID:5SVVe4z40

今夜の練習。女子。サイドからのクロス。サイドに球を送る場合、サイドキッカーがトラップしやすいように、左サイドには順時計回り、右サイドには反時計回りで、球を送る方がダイレクトにも球を蹴り易い。

守備側は、受け易く、蹴り易い球を送らせないようにするために、コースを絞るようにする。

大勝すると、自信過剰になって、プレーが雑になることがあるが、自主練習の時間に、家でもできるセルフのリフティングをしたのは、おしゃべりしながらでも集中力を切らさない練習をしていたからなのだろう。Q B Kの練習をした方が良いと思われるのだが。

Q B Kについては、音で収めたのか捌いたのかを察知して、球を捌いた場合には、捌いた人の視線の動きを見て、球がどのように動いて何処にあるかを察知し、収めたり捌いたりする方法もある。

大分トリニータユーススレッド11

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/>

---

2Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 12:56:59.73ID:wn1TEC9y0

剣道であれば、道場に大きな鏡があり、自身の所作を確認できるが、蹴球では、透明な強化プラスチックの後ろに鏡を設置して、自身の所作を確認できるようにすることが可能そうである。

---

4Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:04:29.45ID:wn1TEC9y0

<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1432091585/327>

327 Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:00:34.95 ID:wn1TEC9y0

身体的には、持久力を重視し、瞬発力を軽視した練習をしてきたようなので、練習担当者や監督担当者を交代させるしかないであろう。

自由な状態で蹴球の練習をしても仕方が無いので、購入してある拳闘用の自立式砂袋を2つ球門前に並べて、その隙間を通す蹴球を練習し、失敗した跳ね返りの球を直接蹴球する練習をした方が良い。

正面からだけでなく、斜めからの通しも必要であるし、3人係りで、配球交換しながら一発で狙う練習も必要であり、反射された不規則球への対応の練習にもなる。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2014-05-24\\_StandingSandbagS1](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2014-05-24_StandingSandbagS1)

---

5Isogawa Takuji : 2015/05/24(日) 18:51:43.15ID:wn1TEC9y0

訂正>>4

誤 :

正 :

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-05-24\\_StandingSandbagSl](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-05-24_StandingSandbagSl)

---

**6Isogawa Takuji** : 2015/05/26(火) 22:36:24.05ID:AqSDae+M0

今夜の練習。中学生。物事には二面性が有って、攻撃を遅らせて時間を作っているつもりが、攻撃が遅れて時間を与えていることになることもあるので、周囲の状況を目視や空想しながら認識や判断をすることが必要である。

周囲の選手の動作で、状況は一変するので、オフ・ザ・ボールの動きをどうするかが課題となる。攻撃になるのか守備になるのかで、立ち位置や身体の向きを、認識や空想における判断で、変化させていかなければならない。

認識だけでは、二足三歩止まりなので、空想により先の先を観て行く必要がある。

---

**7Isogawa Takuji** : 2015/05/26(火) 22:40:30.37ID:AqSDae+M0

今夜の練習。女子。球を目視で見ている蹴ると、重い頭が回転軸から外れてしまい、足先が揺れたり振れたりして精度が出ないので、球を脳内の認識や空想で観て蹴る方が良い。

教師や先輩や監督が言ったことでも、実際にやってみてできないことや上手にできないことは、自分自身には合っていないことであると判断することが、進歩や発展にとっては必要不可欠となる。

---

**9Isogawa Takuji** : 2015/05/29(金) 22:41:54.78ID:/TfoXwOU0

今夜の練習。練習が進むと、過去に失敗したプレーを、失敗することを恐れて怖がってしなくなり、できるときにできなかったりするるので、その恐怖を克服できるように、躊躇や回避を発見し、挑戦して成功できるような技術を修得させなければならない。

ドリブルシュートの場合は、足を球に合わせるのではなく、球を足に合わせるように置く技術が必要で、足が球に目を瞑っていても当たるように置かなければならない。目隠しをし、走りながらの足に球を当ててもらい、ステレオ・スピーカーを両端に置いたゴールに蹴賭する練習も良さそうだ。

---

**10Isogawa Takuji** : 2015/05/29(金) 22:46:06.61ID:/TfoXwOU0

今夜の練習。女子。パス交換での球速が上昇しない原因は、球の初速(発速)と終速(着速)とが同じ速度の球を蹴っているからなので、球の発速が速く、球の着速が遅く成る球を蹴ると、発側の周囲の守備を速く突破でき、着側の周囲の守備に対し遅い球を防備することが容易となる。

---

**11Isogawa Takuji** : 2015/05/30(土) 20:03:37.86ID:q0sgQ33V0

この練習は、通常のドリブルシュートでは、一度足下から視野の内に出してシュートするところを、足下から視野の内に出さずにシュートする練習なので、対戦相手の守備から奪取されにくく、シュートコースも読まれ難いという特徴が出せる。

視野に入らない足下で全てを処理するので、足の感覚で球の位置を制御して特定するのだから、目隠しをして練習しても同じ、ということになる。

---

**12Isogawa Takuji** : 2015/05/31(日) 19:24:52.76ID:L03foiMG0  
今日の試合。福岡戦。守備が堅そうで、速攻を狙っていたので、暑くもあるし、攻め疲れをしないようにしていたが、後半に攻めに出たところを逆襲されてしまった。

長崎戦で勝ったメンバーで試合を作り、後半、吉平翼氏の復帰による攻撃力の増強をしても良かったが、岩田智輝氏の出場を前提にした守備構築の修正が不充分であったようでもある。そういう矛盾や齟齬について、出場メンバーの特徴や特性を活かした戦術の修正点を明確化する必要があるようだ。

---

**13Isogawa Takuji** : 2015/06/01(月) 07:44:32.47ID:eBdpCoRJ0  
監督は、選手が交代すれば攻撃方法や守備範囲が変化することを踏まえて、その変化が、チームを強くするように弱くするようなことが無いように、変化の影響を想定して周囲の選手にも指示をしなければならない。

---

**15Isogawa Takuji** : 2015/06/03(水) 21:53:40.56ID:b+flgn8c0  
今日の練習。ゴール両端に人を配置してのリバウンドシュートの練習。監督は、リバウンドシュートの機会を増やしたかったが、選手は、通常の試合形式で偶然にリバンドになる機会が有る程度としていたので、意図が合わなかったようだ。

選手は、一生で一度のことだが、監督は、毎年一回あることであるので、優勝の重み付けが違うということもあるだろう。

それはそれとして、球を足で弾く蹴り方と、足で抑える蹴り方との差が少し大きいので、球速を上げる方向に合わせていく必要がある。その差が横ずれを惹き起こして、パスミスの原因となる。

---

**16Isogawa Takuji** : 2015/06/03(水) 22:57:18.31ID:b+flgn8c0  
今日の練習。女子。夏場に向けて、体力向上のための少人数対戦をしている。その後、パス連携と対人対応とを、作戦でどのように組み合わせていくのが課題である。

運動後や睡眠前のストレッチは、筋肉を柔軟にして睡眠することで、睡眠中に成長する骨格の発育を、硬くなった筋肉が妨害することを防止するために必須である。

身長が伸びたということは、骨が伸びたということであるので、伸びたばかりの骨は軟らかく、骨折しやすいため、毎日、身長を測定して、伸びた時には、ランニングで柔らかい骨を鍛える必要がある。

---

**17Isogawa Takuji** : 2015/06/05(金) 22:31:30.46ID:x2mdS3IA0

今夜の練習。大雨の後の小雨。人工芝も、水が浮くと滑りにくくなり、強い球が必要となる。慣れるまでに時間が必要であった。

---

**18Isogawa Takuji** : 2015/06/05(金) 22:41:56.42ID:x2mdS3IA0

今夜の練習。女子。今日は一段落なのだろう。次から、縦1/2×横2/3の6対6（7対7）や縦1/2横1の8対8（9対9）の5分交代をするのだろう。対人守備と陣地守備とのバランスは、相手の走速や球速によって変化する。

---

**20Isogawa Takuji** : 2015/06/09(火) 22:17:53.27ID:alsvHFac0

今夜の練習。中学生。劣勢側の守備も評価する発言があった方が良いでしょう。優勢側の攻撃の質を上げるには、劣勢側の守備の質も上げていく必要がある。劣勢側の守備の質が上がれば、劣勢側の攻撃の質も上がり、優勢側の守備の質も上がるという好循環が望ましい。

---

**21Isogawa Takuji** : 2015/06/09(火) 22:22:55.34ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子中学生。縦1/2×横1の7対7（8対8）。密集しすぎる傾向があったので、左右に1人ずつフリー（受けた相手に味方する）サイドを配置した方が良い。

---

**22Isogawa Takuji** : 2015/06/09(火) 22:53:38.34ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子高校生。シュートがキーパーの正面に行く人は、体重移動がゴールの中央に向いていて、足先で左右を蹴り分ける方法を教わってきたのだろう。

体重移動が急速になると、足先での蹴り分けは無理なので、体重移動の方向をゴール左右に向け変えて行く必要がある。その体重移動の距離や時間が長いとキーパーに球筋を悟られてしまうので、体重移動の距離や時間を短くする技術が必要となる。

---

**23Isogawa Takuji** : 2015/06/09(火) 22:54:54.75ID:alsvHFac0

今夜の練習。女子。試合形式。中学生対高校生。高校生の方が脚も球も速いので、中学生は、ポジショニングの良さだけでは球を奪うどころか球を受けることもできない状態にされる。

後ろから追い越されて球を奪われるので、追い越されないように前に出て、球と体の相対速度を上げて、球を収めたり捌いたりできる技術が要求される。脚の速い外国人選手と渡り合うためには、当然に必要となる。

---

24Isogawa Takuji : 2015/06/09(火) 22:57:05.34ID:alsvHFac0  
追記>>20

球の軌道を中心の点で捉えていないので、球を収めたり捌いたりする精度が足りない人は、フィードやシュートを10m~20m程度の距離で正確にトラップする練習が必要だろう。3歩以内の範囲に、次にキックやドリブルする方向に適合した位置に、球を留めたり置いたりすることが必要である。

---

25Isogawa Takuji : 2015/06/10(水) 18:35:12.01ID:UMcp/YqT0  
追記>>24

シュートをトラップするには、安全に配慮して、腹部や後頭部に球が当たらないように、球の仰角や速度を判断して、急速反転や斜傾緩衝をしなければならない。ディフェンダーの立場や苦痛をフォワードが理解する練習にもなる。

---

26Isogawa Takuji : 2015/06/12(金) 22:43:41.58ID:4cq3zg90  
今夜の練習。高校1年生。クロスの速い球に対して、球の軌道と足の軌道とが線で重なるように蹴るため、野球で言えば凡フライやファウル・チップが多い。

球の軌道を正確に予測して、足の軌道と一致する点を蹴り抜けるように練習する必要がある。当然に空振りが増えることになる。

トの字型で蹴ると、空振して接地している軸脚が捻じ折れることが有るので、蹴り方を変えなければならない。

蹴り方を変えるには、軸脚と蹴脚との両方を空中に飛ばすことで、ハの字型やへの字型に回転のバランスを取るようする。そのために必要な体幹や跳躍の筋力と姿勢を安定する骨格とが要求される。

---

27Isogawa Takuji : 2015/06/12(金) 23:37:39.82ID:4cq3zg90  
追記>>26

足首や膝腰の安全のために、着地は必ず両足を同時に着地させることが必須である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#891>

---

29Isogawa Takuji : 2015/06/18(木) 08:06:12.47ID:SVrhOuPA0  
どんなに難しいパスを渡されても下を向かずに周囲を見ているのか、下を向いて難しいパスを処理していても、その以前に周囲を見ていて、周囲の状況を把握し予測できているのか、どちらかの技術や想像が必要である。アリバイ的にドリブルをしているだけでは、蟻が這っているようなドリブルだと呼ばれる。



---

**30Isogawa Takuji** : 2015/06/18(木) 08:06:49.94ID:SVrhOuPA0  
昨夜の練習。受けるのが難しいパスを渡されて下を向いてしまい、周囲の状況が分からなくなって、闇雲に突き進むだけのドリブルをすると、対戦相手に狙われる。

---

**31Isogawa Takuji** : 2015/06/19(金) 22:16:48.68ID:mpJkv4nC0  
今夜の練習。劣勢側は、利き足側に幅寄せされると、戦力が8割程度ダウンするので、逆の足を有効に使えるようにするか、守備の幅寄せに対して、身体を体当たりして、利き足側のスペースを作ったり、身体を体当たりして守備の反発を利用して逆の足側に跳んで、利き足側のスペースを作るなどの工夫が必要である。

もちろん、利き足側に幅寄せされても、逆の足が同じように使えていれば、戦力ダウンを5割未満とすることができる。

---

**32Isogawa Takuji** : 2015/06/19(金) 22:19:42.86ID:mpJkv4nC0  
今夜の練習。女子。縦1／2×横1の7対7（8対8）。横幅を広くすると、横方向のポジショニングの調整が増えるので、その筋力の鍛錬になるし、疲労も増大する。縦方向の練習と横方向の練習とを交互に繰り返すことは、効果的である。

---

**33Isogawa Takuji** : 2015/06/23(火) 22:08:35.38ID:VLCYZ1EU0  
今夜の練習。中学生。優良な成人のプロ選手のフォームの真似や模倣をしていると、まだ、身長や体重に差があるので、球の下腹を蹴って浮かせてしまうことが多いようだ。

フォームのそのままを真似するのではなく、模範として分析し、球の中心をどのように蹴り抜いて、方向や仰角への速度や精度を実現しているのかを研究することが必要である。

---

**34Isogawa Takuji** : 2015/06/23(火) 22:47:32.47ID:VLCYZ1EU0  
今夜の練習。女子。フリーサイドからのクロス。ふんわりクロスは、カウンターアタックの走者にタイミングを合わせたり、密集であっても、高身長や高跳躍の選手のヘディングに合わせるには有効だが、そうでない場合には、相手に球が渡ってカウンターを反撃されないように、逆サイドへとディフェンダーとキーパーとの間を突き抜けるように蹴る方が良い。

突入者は、ディフェンダーとキーパーとの間を、球が突き抜けて来ることを想定して飛び込む。配球者は、それを空想や目視して、練習の中で最適な位置や軌道や球種や球速を学習する。

---

**35Isogawa Takuji** : 2015/06/23(火) 22:49:45.05ID:VLCYZ1EU0  
幅寄せに対しては、相手の特徴や体格などによって対応の方法が多種多様なので、優れた選手の対応の方法を、特徴や体格による差分を補正しつつ、模範として取り入れていくのが良さそうだ。

---

**36Isogawa Takuji** : 2015/06/26(金) 23:56:52.39ID:iS07p5AJ0  
今夜の練習。声の大きな門主監督が、職業隊に転出したので、声  
が小さくなって、少し混乱が発生しているようでもある。試合で  
は的確な指示をしなければならない。

---

**37Isogawa Takuji** : 2015/06/27(土) 00:03:05.29ID:T2GBMbHm0  
今夜の練習。中学生。模範となる選手との体重差は、球と回転軸  
との位置関係や、回転面の半径の大小で調節するが、自身の体重  
や身長に成長に合わせ、運動量や加速度や方向や仰角を変化させ  
ていかなければならない。

フォームを固定すると、衣服のように身体の成長に合わなくなる  
ことがあるので、目的である精度や速度を練習で確認しながら、  
フォームも変化していくことになる。

---

**38Isogawa Takuji** : 2015/06/27(土) 00:14:04.47ID:T2GBMbHm0  
今夜の練習。女子高校生と男子中学生との練習試合。女子が突破  
しようとする男子が一人でも止めることができ、男子が突破を  
すると女子は二人で止めることになるので、女子が突破するには、  
男子の二人の距離が開いたところに、人と球とを走速と球速とを  
一致させて漏斗のように流し込む必要がある。

その隙間が、門線に対して水平である場合は、後方から来た球を  
そのまま蹴る技術が必要であるし、門線に対して傾斜がある  
場合には、斜行しつつ、守備の隙間や空地に、認識や空想や声掛  
や気合で横線まで届くように、門線に水平に送球することにより、  
正面突破者や大外侵入者が蹴る機会を構築する。

第一突破において、走速と球速とを一致させるには、ヨーヨーの  
ように初速が速く、最終線付近で減速する球が必要となる。

---

**39Isogawa Takuji** : 2015/06/27(土) 16:41:40.69ID:T2GBMbHm0  
今日の練習。中学生。雨天。雨が降ると、球も芝も濡れて滑るの  
で、速度調整が難しくなるが、それが対戦相手との優劣を決する  
ことがある。単純に球を推したり叩いたりするだけでは球の速度  
の調整が難しいので、球を爪先で突いたり斬ったりすることで、  
球を回転させるようにする。

---

**40Isogawa Takuji** : 2015/06/29(月) 23:10:32.27ID:kLk5rQpb0  
クラブユース選手権の組み合わせが決まった。今年の目標は打倒  
FC東京なので、柏と緑と清水を相手に勝ち抜かなければ次へは  
進めない。

[http://www.jfa.jp/match/club\\_youth\\_u18\\_2015/](http://www.jfa.jp/match/club_youth_u18_2015/)

---

**41Isogawa Takuji** : 2015/07/01(水) 23:42:39.03ID:6Y208RQF0  
今夜の練習。中学生。小局でのルック・ダウンと大局でのルック・アップとを区別した練習をしているが、小局でルック・アップしていて、密集から長距離のパスがスペースに出せると効果的であるという練習は、どのようにするのだろうか。

小局でのルック・ダウンが、タコ部屋化している密集を発生させ、大局でのスペースの争奪を困難にしていることを、別の球を使い解決できているようには思われない。仰角の高い高精度なパスを蹴り出す技術も必要である。

---

**42Isogawa Takuji** : 2015/07/01(水) 23:50:56.01ID:6Y208RQF0  
今夜の練習。女子。決定力の向上は、気の持ち方次第で、コーチへの感情なども関係しているようだ。コーチは、細かいことには拘らずに、おおらかに構えて、示しを付けることが求められる。

---

**43Isogawa Takuji** : 2015/07/03(金) 22:01:51.59ID:F57byt3I0  
<http://hello.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1435051584/>

713 Isogawa Takuji : 2015/07/02(木) 19:33:12.13 ID:qffIIIs7s0  
前後左右へのステップの練習でも、視線が上下に揺れないようにすることができる、上半身を直立させたまま移動できる下半身ができていた選手が少なかった。 >>708

761 Isogawa Takuji : 2015/07/02(木) 21:57:40.81 ID:qffIIIs7s0  
追記 >>713

前後左右へのステップの練習で、ダニエル氏も下半身のステップは軽快だが、上半身の揺れが大きく、今年の不調の原因となっていると思われる。

剣道では、鏡の前で素振りや打ち込みをすることで、目線の位置が鏡の上で水平に動いていることを維持することで、身体が水平移動する基本動作を稽古する。

800 Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 08:00:40.68 ID:F57byt3I0  
追記 >>761

体育館などの鏡の前でステップを踏む場合、視線の振動を減らす技法として、ゴム底の体育館履きを履いて、縦方向への加速度を最小化し、横方向への加速度を最大化するにおいて、その足音をドタドタではなくキュキュと鳴らす。球に対しても同じである。 66

Rock54: Caution(BBR-MD5:405b7f1af0f5a85b432d79fa769e9aeb)

---

**44Isogawa Takuji** : 2015/07/03(金) 22:11:50.85ID:F57byt3I0  
ステップにおいて、ステップを細かくして距離や時間を合わせると、芝や球へのキック力を向上させることができないので、歩幅を広げて歩数を減らしながら、距離を拡げ時間を短く精度を高くすることが求められる。

また、球や人の位置を正確に測量する視座を一定に推移させるにおいて、上半身の直立による視野の水平維持が必須となる。走行における振動や動揺はできるだけ減らす必要がある。足脚や手腕の振り上げも垂直方向よりも水平方向に巡回させた方が、振動や動揺を減らせる。 >>43

---

**45Isogawa Takuji** : 2015/07/03(金) 22:55:14.11ID:F57byt3I0  
今夜の練習。高校No.1の東福岡高校に快勝したからと言って、京都サンガFCに勝つことが約束されたわけではないので、慢心して技巧に傾斜することなく、冷静かつ丁寧な試合運びを心がけたい。

---

**46Isogawa Takuji** : 2015/07/03(金) 23:33:49.89ID:F57byt3I0  
今夜の練習。女子。ミドルシュート。シュートの軌道が描く曲線の最高到達点が球門の横棒の下部を下回れば、球は球門の上下の範囲に収まる。その最高到達点が球門の枠を球が通過する地点であれば良い。

最高到達点が、球門の横棒の下部を上回るような豪速球や螺旋球については、上記の通常の中距離シュートで距離や速度や高度の計算に慣れてから研究した方が良い。速ければ、曲がれば、だけの課題ではない。

---

**47Isogawa Takuji** : 2015/07/05(日) 08:37:03.38ID:jBNdOWOR0  
練習法としては、中長距離のパス練習をする中間に、網を外したゴールを置き、そのバーの下を通すようにパス交換をする。方向や仰角の角度を変えるため、ローテーションや前後適宜に位置を変える。

---

**48Isogawa Takuji** : 2015/07/05(日) 22:07:31.15ID:jBNdOWOR0  
芝生が濡れていると足が滑ることがあるので、キュキュで若干の負荷の緩和をしつつ足首を鍛えたら、ギュギュで足首への負荷を強化して雨天対策をする。 >>43

---

**49Isogawa Takuji** : 2015/07/11(土) 00:12:36.06ID:0pKyqj6h0  
今夜の練習。女子。ヘディングシュートとボレーシュート。身体を跳躍させると放物線を描いて落下するので、身体の放物線軌道と球の軌道とを合わせる必要がある。

放物線の規模をできるだけ大きくするために、跳躍力を鍛錬することが第一に重要である。放物線の規模を大きくすると、放物線の頂点付近での水平に近い軌道での時間や区間を長くすることができるので、球の軌道と合わせ易いからである。

また、球の軌道を予測しやすくするためには、ペナルティエリアやゴールエリアの外側から、クロスやボールに合わせ、オーバーローやパスやアンダーローで球を投げた方が良い。

ゴール前の混戦で球が浮いたり上がったりした場合を想定するのであれば、実戦のように、シュートをブロックして球が上がった状態を再現した方が良い。頭で合わせるのも、足で合わせるのも、原理的には同じである。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10\\_HeddingParabola0r](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10_HeddingParabola0r)

---

**50Isogawa Takuji** : 2015/07/12(日) 07:38:42.42ID:NTdVeNmp0  
訂正>>49

ヘディングの場合、始点は身長の高さにあるので、図を訂正した。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10\\_HeddingParabola0r](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-07-10_HeddingParabola0r)

---

**51Isogawa Takuji** : 2015/07/14(火) 21:56:05.94ID:u1n049g80  
今夜の練習。中学生。走りながら蹴ると距離や方向や仰角の精度が低下する現象。蹴る動作においては、回転軸の移動と回転面の大小とが関係する。回転軸を加速度運動させたり減速度運動させていると、精度が大きく低下するので、回転軸を等速度運動させておいて、回転面の半径を調節して球を捉えるようにする。

守備は、回転面を妨害するとファウルになるのだから、回転軸の動作を加速や減速させて、攻撃の精度を低下させるわけなので、攻撃は、守備の動向を予測して、蹴る瞬間には、回転軸を等速度運動させ回転面の半径を小さくする準備をしなければならない。

---

**52Isogawa Takuji** : 2015/07/14(火) 22:12:44.24ID:u1n049g80  
今夜の練習。女子。女子の身長や体重に合わせた練習をどのように考案するのが難しいところ。高さや強さによって、球や人のあるべき挙動は変化する。

---

**53Isogawa Takuji** : 2015/07/14(火) 22:15:28.95ID:u1n049g80  
その強さや高さを、精度や予測によって完成させていかなければならないのは、女子も男子も同じである。球や人が速く強くなればなるほど、精度や予測が必要になる。

---

**55Isogawa Takuji** : 2015/07/15(水) 19:16:12.18ID:MpV3lKdi0  
今日の練習。蹴賭の際に身体が衝撃に対処して条件反射的に硬直すると股関節などを痛めてしまうので、足の回転面の内側に円弧を作り、球を三日月の揺り籠で転がすようにする。

球を不均質に凹ませると制御できなくなるので、三日月の揺り籠で球を転がすことで、球の赤道に沿って均一に凹ませ、球を絞るようにする。

---

**56Isogawa Takuji** : 2015/07/15(水) 21:37:56.67ID:MpV3lKdi0

今日の練習。小学生。至近距離での球際の強さ。球の中心だけでなく、対戦相手の足の動きも見ることができると、対戦相手が球にどの方向から力を加えようとしているのかが分かるので、より効果的に球の中心に力を掛けて球を捉ることができる。

---

**57Isogawa Takuji** : 2015/07/17(金) 08:01:21.39ID:M8KXQ1q+0  
止まって止めて蹴るを「基本」として練習していると、練習では可能でも、試合では困難なので、人が動いて球が動いていて蹴ることが困難となり、進歩や発展を止めてしまう。

---

**58Isogawa Takuji** : 2015/07/17(金) 21:33:33.64ID:M8KXQ1q+0  
今日の練習。中学生。トラップした球を視認するために足下から視野の中に出す場合、球が視野の中に入ってから走り出したのでは晚いので、球が視野の中に入る前に走り出し、視野の中に球が入った瞬間に蹴らなければならない。

---

**59Isogawa Takuji** : 2015/07/17(金) 22:39:21.77ID:M8KXQ1q+0  
今夜の練習。女子。パスの中継で、中継者が、次に球を送る相手を見ることができない場合、受けて次に球を送る相手を探す時に、その相手を凝視すると、対戦相手に、誰に送るのか判別が容易となり阻止されてしまうので、首や体を止まらずに回し、誰に送るのか特定できないようにする技術が必要である。

中継者に球を送る送球者が、意図して球を送っても、中継者には分かっていないことが有るので、周囲の声掛けによる助言が必要であることもある。

---

**60Isogawa Takuji** : 2015/07/21(火) 07:28:53.51ID:f05DaHGA0  
キック力を鍛えるには、体幹強化として、空中での基礎や基準となる上半身の鍛錬も必要である。遅筋としてのベンチプレスと、速筋としてのテニスやバドミントンや剣道や空手やボクシングがあっても良いと思われる。

剣道では、空中姿勢を鍛錬する練習として、速素振りという跳躍をしながらの素振りがある。ベンチプレスでも、重いバーベルをゆっくり上げる鍛錬と、軽いバーベルを素早く上げる鍛錬の併用がありそうだ。遅筋と速筋とのバランスを考えて鍛錬する。

剣道においては、重い木刀を遅く振る素振りと、軽い竹刀を速く振る素振りとを併用して、竹刀の軌道が揺れたり振れたりしないように鍛錬をする。その重さや軽さは、身長や体重、骨格や筋力の成長により変化する。

---

**61Isogawa Takuji** : 2015/07/21(火) 22:29:48.50ID:f05DaHGA0  
剣道の場合。鏡面に向かって跳躍素振りをすることで、竹刀軌道が正中線を外れないように稽古する。鏡面が無い場合には、太陽や電灯の光線を真後ろから受けて、木刀や竹刀の影が、正中線を外れないことを確認する。後ろ側を確認する場合には、尾てい骨

に竹刀を当てる。

剣道でも、中段の構えでは右足が前だが、上段の構えでは左足が前なので、右足が前の跳躍素振りを50×3本、左足が前の跳躍素振りを50×3本、を交互に行う。竹刀の寸法や重量は学年によって異なり、素振り用の木刀も学年向けに販売されている。

慣れないうちは、掌に豆ができたり皮が剥けたりするので、滑り止めの付いた軍手を使って行う。

<https://www.youtube.com/watch?v=fa-TZ3YuYyI>

---

**62Isogawa Takuji** : 2015/07/21(火) 23:27:26.99ID:f05DaHGA0  
今夜の練習。女子。パス交換における留め球。基本練習では、球を留める位置は決まっているが、試合練習では、球を留める適正な位置は、対戦相手との位置や走力の関係性において変化するので、球を留める位置を試合の中で試行錯誤して、見極めていかなければならない。

---

**63Isogawa Takuji** : 2015/07/23(木) 23:36:11.40ID:Wb6Rs9EF0  
ユースは、梅雨明け直後の今頃に関東平野の群馬の酷暑で試合をすることで、身体が破壊される危険を回避するために、勝利する試合でも引き分けにしてきたのだろうか。

それを良い判断とするためには、選手権でFC東京に勝利し優勝することを目標にするのだろうか。

---

**64Isogawa Takuji** : 2015/07/25(土) 21:52:29.45ID:8FwkeN0G0  
守備担当の選手を攻撃担当の選手に交代しても、攻撃力が上がるとは思えない。守備担当選手の攻撃参加を促し、交代した体力がある攻撃担当選手に守備を負担させた方が良かったのではないか。守備担当選手の方が、監督よりも、対戦相手の作戦や動作を予想や予測できるということもある。

---

**68Isogawa Takuji** : 2015/07/31(金) 22:47:54.58ID:F5j+IQ/d0  
今夜の練習。女子。トラップ&リフト。トラップの際に球を足の壁に当てて、球を垂直に上昇させ、リフトの際に球を爪先で突いたり、球を足甲で掬ったり、球を踵で弾いたり、球を脹脛や脛で案内したりして、目的地に落とすのだが、大脳から命令した別々の動作とすると、間に合わないのが、触覚次第の一連の連続した動作とする。

---

**69Isogawa Takuji** : 2015/08/04(火) 23:17:07.95ID:iH6xKJQL0  
今夜の練習。女子。フィードの練習では、試合での状況に対応をするため、受側の前後左右に球を落として、受側の対応力を向上する必要がある。受側の前方に球を落としても地面に反射しての次の落下地点を予測して、そちらで受ける練習も必要。

受側の後方に球を落とす場合には、球に後転を掛けて、球が行き過ぎないように工夫する。後転の掛け方は、爪先で球を前横から斬って、爪先を後横へと抜き、前方への推進は体重移動の伝達で行う。

---

**70Isogawa Takuji** : 2015/08/04(火) 23:21:22.80ID:iH6xKJQL0  
中学生女子と高校生女子との試合では、中学生女子の中長距離の配球が全て高校生女子に遮断され反撃される展開となっていた。中学生女子の配球の受側は、待機しては必ず配球を遮断されてしまうので、球に向かって全速力で走り、球を出会い頭に横や後へ逸らして、全速力で前方へ走る配球の発側に合わせる練習をしなければならない。

---

**71Isogawa Takuji** : 2015/08/04(火) 23:24:13.20ID:iH6xKJQL0  
球速や走速が遅くて緩い練習を長時間やるよりも、球速や走速が速くて厳しい練習を短時間とした方が良い。そのためには交代制で練習して、様々な選手の特徴を把握できるようにした方が良いと思われる。フィードの待ち受け&追い掛け練習も同様である。

---

**73Isogawa Takuji** : 2015/08/05(水) 09:01:52.11ID:D+xM5Dru0  
昨夜の練習。女子。声を出す理由。対戦相手の守備に視界を遮蔽されていた場合に、球出しの時機を、発側が受側に伝達したり、周囲の選手に誰に球出しをするかを伝達して、攻撃や守備の準備を円滑にするために声出しをするのであり、儀式として行っても仕方が無い。

---

**74Isogawa Takuji** : 2015/08/05(水) 09:04:59.77ID:D+xM5Dru0  
どのような声を出すかによって、選手の認識や思考や理解が判明することになるので、よく考えて、どのような声を発するのかを対戦相手からも観察して、学習する必要がある。試合のビデオでは聞こえない声がある。

---

**75Isogawa Takuji** : 2015/08/07(金) 23:14:22.63ID:HG6720sP0  
今夜の練習。女子。トラップ&リフトの球は複雑に回転していることもあるので、普通は、落下して着地する直前に直接に一発で蹴踏や配球に変換するが、その回転を見極めて、着地しても球が跳ねる挙動を予測でき、有利な立場に立てるなら、ワンバウンドさせても構わない。

蹴踏の際に、球門の縦棒を狙うにおいて、早く結果を確かめたい誘惑に負けると、頭を回す挙動が体軸に影響し、身体が回り過ぎてしまうので、自制して、球離れをしてから確認する。

故意にミスをして、誘き寄せておいて、体を躲し、球を逸らすという作戦もあるのだろう。

---



76Isogawa Takuji : 2015/08/08(土) 23:57:05.79ID:WfbnOLMq0  
普通は、目と足との連動を鍛えると思うのだが、日本ではなぜか型や形を重視させてしまう。その型や形に嵌っていることが評価基準になってしまっているようだ。 @foot\_brain #fxb

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/630023158360227840](http://twitter.com/isotaku503_2/status/630023158360227840)

香川真司氏のシュートも、方向や速度が読み易い型や形に嵌められているので、キーパーに読まれ易い。円弧運動と直線運動との組み合わせで、直線部分が多すぎる。 @foot\_brain #fxb

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/630023431115833344](http://twitter.com/isotaku503_2/status/630023431115833344)

戦術理解でも、直線部分は理解するが、曲線部分への理解が不足している。選手として先輩である監督にとって理解が困難なので、曲線が禁止されているかのようにである。 @foot\_brain #fxb

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/630027920086450176](http://twitter.com/isotaku503_2/status/630027920086450176)

---

77Isogawa Takuji : 2015/08/11(火) 10:09:29.40ID:UX38Kvsb0  
追記>>75

トラップ&リフトなどによる球の落下地点と、蹴踏者の身体位置とを直線で結んだ延長線上が、球門の枠外で強い蹴踏が直線では枠外に外れる場合、強い球を蹴ることを優先して、球を回転させ、空気抵抗や芝生抵抗を利用して、球の軌道を曲げて枠内に飛ばす技術が必要になる。

---

78Isogawa Takuji : 2015/08/11(火) 10:13:20.12ID:UX38Kvsb0  
球と足とを合わせることもよりも、型や形に嵌っていることを要求する指導が横行しているところに問題がある。当然に球際が弱くなり、判断や行動も遅れて、急速や走速も遅くなる。

@foot\_brain #fxb

猛暑の中の過密日程は、運動量を抑えたサッカーが有利で、箱庭サッカーや歌舞伎サッカーと揶揄される、足を止めて球を止めるサッカーが勝ち抜くようになり、それらで評価される選手や監督を増やす。 @foot\_brain #fxb

>><http://bylines.news.yahoo.co.jp/ryouchida/20150809-00048318/>

幼少年期に目と足を合わせる走って留める技術を習得しておいて、高校生や大学生になってから、酷暑にも耐える体力を装備する方が合理的である。

@hahaguma @RyoUchida\_RIRIS @foot\_brain #fxb

代表選手の試合で、「ワンタッチやダイレクトだからミスしても仕方が無い」とか、「落ち着いて止めてから蹴ったほうが好い」とか言う解説はありえない。 #daihyo #代表 @foot\_brain #fxb

なぜ歌舞伎で見得を切るように、サッカーが止まってしまうのか。欧州や南米の優秀選手のプレーを真似や模倣する学習において、ビデオを止めるからではないか。学習方法が間違っており、自分自身のプレーをビデオに撮って、左右に並べて見比べた方が良い。

@foot\_brain #fxb

---

**79Isogawa Takuji** : 2015/08/12(水) 10:46:20.54ID:rG3BZ8Sm0  
昨夜の練習。女子。キーパーからの落とし所が無い場合、3人で三角形を組んで円状に周回し、その進行方向に落として、受けたら、即座に別の周回者に渡すようにすると良いのでは。

走りながら飛球の落下地点に入って、受け渡しを捌く練習が必要となる。

---

**80Isogawa Takuji** : 2015/08/13(木) 08:40:51.34ID:U81CahL70  
周回軌道は同心円であれば良く、太陽系の惑星や銀河系の恒星のように、同半径である必要は無い。その時間の規則性は、角速度により確保し、視覚で確認する動作や時間を節約することで即座の対応を可能とする。2中心の楕円構造も可能だろう。

この規則性が規律であり、監督の支持や命令に従順であることが規律では無い。

---

**82Isogawa Takuji** : 2015/08/18(火) 23:26:27.49ID:BC2cag1w0  
今夜の練習。居残り蹴踏練習では、トラップしてからシュートをするまでの時間を短縮するために、足の触覚により、球を留める位置の決めを明確にする必要がある。目から大脳を通して小脳を通して腰や脚や足に伝わる時間が長すぎるため。

---

**83Isogawa Takuji** : 2015/08/18(火) 23:35:36.70ID:BC2cag1w0  
今夜の練習。女子。ゴール前でシュートを外す原因は、足を球に当てに行く際に、足を伸ばして腰も伸びて、直線の棒状になってしまっているため、少しでも球の中心を外れると、球を逸らして逃がしてしまうからである。

まず、腰を動かして、足が当たるように、脚を回すと、体幹回転と回し蹴りとが一致して、強力で正確なシュートができる。このような脚腰の瞬間的な移動による一致を、剣道では気剣体の一致と呼ぶ。

---

**84Isogawa Takuji** : 2015/08/18(火) 23:37:57.46ID:BC2cag1w0  
修正>>83

まず、腰を動かして、足が当たるように、脚を回すと、体幹回転と回し蹴りとが一致して、強力で正確なシュートができる。このような脚腰の瞬間的な回転や移動による一致を、剣道では気剣体の一致と呼ぶ。

---

**86Isogawa Takuji** : 2015/08/19(水) 18:38:40.42ID:SVYe7dBu0  
やってみたら法則や原理は同じだったということ。剣道でも竹刀を合わせた触覚から、相手の竹刀の位置を捕捉して、技を出すということをする。>>85

87Isogawa Takuji : 2015/08/19(水) 20:05:41.28ID:SVYe7dBu0  
追記>>82

サイドの突入において、ゴールラインへ向かい突進してのクロスとセンターフォワードへのパスとの選択があり、シュートを阻む対戦相手サイドバックの存在がある。

センターフォワードがパスを受ける場合、相手のセンターバックはクロスを警戒して、センターフォワードの中央方向への突入を阻止する位置にポジショニングしており、センターフォワードは、ニア側の足でダイレクトにシュートするか、ニア側の足で受けた球をファー側の足に自分へのクロスを流してシュートすることになる。

この場合、相手のセンターバックが接近してくるので、センターフォワードは、ゴールラインに水平あるいはマイナスに自分へのクロスを流して、シュートする技術と筋力とが要求される。

練習を見ていると、実際の状況を想定せず、得意なプレーが可能である状況を幻想して練習をしていたので、効果的ではないように見受けられた。

3人で練習する場合は、ゴールの両端の位置とキーパーとサイドバックとセンターバックの想定する位置に大きめのコーンを置き、1人が、キーパーやサイドバックやセンターバックの位置に入り、様々な場合を想定した練習をし、シュートをゴール両端のコーンに徐々に強く当てられるようにすると良いだろう。

---

88Isogawa Takuji : 2015/08/20(木) 08:11:20.99ID:suNpwIeP0  
訂正>>87

誤：ゴールラインに水平あるいはマイナス  
正：ゴールラインに平行あるいはマイナス

---

89Isogawa Takuji : 2015/08/20(木) 22:02:03.94ID:suNpwIeP0  
今夜の練習。気脚体の一致の合点は、着球と発球の角度や速度や仰角により、正中線に対して90度とは限らない。個人の体格や骨格や筋力などの特徴によって異なるので、試行錯誤し（目標に対して、右にずれたか、左にずれたかを、音や声などで確認し）ながら、定めていく必要がある。

---

90Isogawa Takuji : 2015/08/25(火) 22:28:17.20ID:xhN7WujK0  
今夜の練習。中学生。ターンする時には、身体を浮かせて軸足を地面から離して、体幹を使って回転しないと、足首を捻ることがある。

---

91Isogawa Takuji : 2015/08/25(火) 22:33:25.43ID:xhN7WujK0  
追記>>87

ゴールの両端の位置に置く大きめのコーンは、ゴールの幅の内側

に設置する。球が強くなり、当たる回数が増えて、コーンが痛むようであれば、2リットルのペットボトルにしても良い。

---

**92Isogawa Takuji** : 2015/08/25(火) 22:45:07.42ID:xhN7WujK0  
今夜の練習。女子。劣勢側はキックが弱いので球速が遅く、球速を速くすると、コントロールが悪く、トラップが大きくなって、球を奪われるという悪循環に陥ってしまったようだ。

対戦相手に接近され、十分に球に体重を乗せられないことも原因であるので、体重移動の加速度を上げて、短い時間で加速させる練習をする必要がある。5mの加速練習もしていたが、50cmで爆発的に加速する練習も必要である。

歩幅を合わせる必要もあるので、左右の足を前後する歩み足だけでなく、どちらかの足を前に出し続けて走る摺り足（スキップ）の高速化も必要である。剣道では、助走なしの飛び込み面の練習をする。サッカーでは、ワンステップ・シュートの練習になるのだろう。

---

**93Isogawa Takuji** : 2015/08/28(金) 00:05:26.03ID:xKhuhliD0  
今夜の練習。対戦相手から読まれ難い2次関数の攻撃をするためには、直線的に押す蹴り方では無く、曲線的に斬る蹴り方が必要である。2次関数の攻撃は、0次守備の隙間や空地に対する1次攻撃の動きに対して、1次守備の動きが行われ、その1次守備の動きによって生じる隙間や空地に2次攻撃を仕掛けることを意味する。

このためには、1次攻撃と2次攻撃との差分を微調整する配球や蹴踏の技術が要求されるのだが、直線に押す蹴り方では、微調整ができず、球の方向や回転によるズレやブレが大きくなるので、とても2次攻撃への対応は覚束ない。

2次攻撃への変化に対応する曲線に斬る蹴り方では、1次攻撃と2次攻撃との差分に対して、対戦相手に分かり難いように、球を離す点や、体を回す軸を変化させ、球の速度や方向や回転を変化させるようにする。

---

**94Isogawa Takuji** : 2015/09/01(火) 22:25:54.36ID:fVwdCdUy0  
今夜の練習。中学生。紅白戦。「横パスやバックパスばかりするな」と監督が怒っていたが、「スペースを作る動きをしろ」、「作ったスペースに走り込んで球を受ける練習をしろ」”スペースに球を通したり落としたりして対戦相手を揺さぶれ”と指導した方が良い。

しかし、そう指導すると、その作り方や走り方や受け方や通し方や落とし方や揺さぶり方の指導をしなければならなくなるので、「自分で考えろ」と言った方が楽である。練習にならない紅白戦で疲れるよりは、練習になる紅白戦をした方が良い。

---

**95Isogawa Takuji** : 2015/09/01(火) 22:36:08.39ID:fVwdCdUy0

今夜の練習。女子。紅白戦。シャムスカ氏は、（先発組の攻撃＋交代組の守備）×（交代組の攻撃＋先発組の守備）＝という方法で、先発や攻撃のレベルアップを図っていた。

選手を適宜に交代して、選手交代の練習を、監督も選手もできるようにしていたし、攻撃と守備との連携や連動が失われないように戦術を同じにし、試合前には、交代組に対戦相手の戦術や動作を教えて行わせていた。

女子の場合は、汗などを気にするのだろう、ビブスを手を持ってプレーしたりしているのを見かけるので、裏表で色が違うビブスを用意しても良さそうだ。リバーシブルビブスという商品がある。

---

**96Isogawa Takuji** : 2015/09/02(水) 09:40:37.99ID:y04hlu0t0  
追記>>94

揺さぶりのパスと言っても、雰囲気だけで味方の誰にも届かないスペースにパスを出しても、誤魔化しや時間稼ぎとしか認識されず、対戦相手に舐められる。

対戦相手にヤバイと思われるような、味方に届くか届かないかのスペースに、パスを出す必要があり、球を受ける側には、運動量の体力とポジショニングの感覚とスプリントの筋力が求められている。

---

**97Isogawa Takuji** : 2015/09/02(水) 19:11:51.67ID:y04hlu0t0  
今日の練習。小学生。バランスボールに双方が反対方向から球を蹴ってぶつけて、バランスボールがどちらに転んだかで、勝敗を付けるゲームをしていた。

バランスボールに球がぶつかる位置によって、バランスボールの拳動が大きく異なることを、視覚的に学習できるので、球に足をどのようにぶつけると球が強く速く遠くに飛ぶのかを、学習することもできる。

---

**98Isogawa Takuji** : 2015/09/05(土) 10:47:51.64ID:7qet7g6W0  
昨夜の練習。女子。体力や筋力の消耗や回復は、時々刻々と変化するるので、その状態に最適な判断や行動をしなければならない。

練習の最後のドリブル練習は、試合終了間際のカウンターの練習なのだから、それを考慮し、最後にシュートで終わるようにした方が良いだろう。球に爪先でスピンを掛けながら、最適の場所に球を置くように心掛ける必要もある。

---

**99Isogawa Takuji** : 2015/09/09(水) 00:05:20.21ID:Rb5Et1jv0  
今夜の練習。中学生。下級生は、自分が蹴って飛ばせる距離を、少し過大評価しているところがあるので、飛ばしたい距離と、実際に飛ぶ距離との差分を縮めていくことを、進歩させる方向に努力していく必要がある。

パスをカットされない危機管理の意識として、パスの方向や仰角と対戦相手の身長や筋力による到達範囲とを想定して、対戦相手が届かない範囲と配球相手が届く範囲との交叉（数学の集合）を察知できるようにする。

---

**100Isogawa Takuji** : 2015/09/09(水) 00:14:37.32ID:Rb5Et1jv0

今夜の練習。女子。これまでの経緯で、（先発組の攻撃＋交代組の守備）×（交代組の攻撃＋先発組の守備）＝とすると、先発組の攻撃が守備参加に慣れておらず、交代組の守備も攻撃参加には慣れていないので、少し不利となる。

先発組の攻撃は、対外試合で強豪と対戦すると守備参加するので、慣れるのが早いですが、交代組の守備の攻撃参加を、どのように促していくかが課題となる。攻撃の守備参加により守備の攻撃参加を促進したり、攻撃参加に慣れた先発組の守備に見本や手本を提示させたりすると良さそうだ。

どんな練習も長所や短所があるので、工夫して長所を伸ばし短所を補う必要がある。感情の問題もあるだろう。

---

**101Isogawa Takuji** : 2015/09/09(水) 23:42:02.17ID:Rb5Et1jv0

腸腰筋の強靭性や柔軟性が不足していると、インサイド・キックの回し蹴りで、強い球を受けて、その衝撃を吸収しつつ、正確に目標に当てるように蹴ることができなくなる。

浮き球や弾み球でも、触覚で球の芯を探り当てて加速度を掛けることも難しくなってしまう。そのため球に足を硬く当ててしまい、トラップで球を失ったり、キックの球もコントロールできない。

---

**102Isogawa Takuji** : 2015/09/11(金) 08:20:49.38ID:rTxwvYvw0

昨夜の練習。パス・カットをされないことを優先して、予め決定された作戦を遂行することを劣後すると、その時や場での判断をする練習ができるので、流動性が高まり、監督としてもチームの対応の癖や穴を発見して修正しておく練習ができるようになる。

---

**103Isogawa Takuji** : 2015/09/15(火) 22:20:15.56ID:myrb4Q7l0

今夜の練習。中学生。球が廻り始めると、基本の重要性が必要性が理解できるようになる。球の中心を、視覚や触覚でしっかりと捉まえることと、周囲を観察して人の位置や移動を視覚や脳内で捕まえていることとを、両立させなければならない。

---

**104Isogawa Takuji** : 2015/09/15(火) 22:26:19.58ID:myrb4Q7l0

予想される対戦相手の戦術や動作は、先発組の弱点や不備を発見して攻撃してくると考えられるのだから、先発組の対応の癖や穴を修正する練習として、交代組に先発組の癖や穴を攻撃する方法教えて実行させ、直させて塞ぐ練習が有効となる。 >>95, >>102

---

105Isogawa Takuji : 2015/09/15(火) 22:31:56.66ID:myrb4Q7l0

今夜の練習。女子。強豪相手に試合をして中盤を制圧された場合に、後衛から前衛に対して精度の高い、球速や仰角を制御しての落下地点や転向方向を球の回転速度や球の回転方向で確定させたフィードを繰り出す必要がある。

練習で苦勞が多いほど、試合で楽しく動けるようになるのではと思われる。不平や不満があれば、言って良くすることもできる。

---

106Isogawa Takuji : 2015/09/17(木) 23:21:23.79ID:RP8HFVCg0  
追記>>105

感情的な不平や不満を、言葉にして選手同士や監督に説明するには、事実を論理的に組み立てなければならず、原因を分析して、問題を解決して、作戦を立案して、結果を享受するためには時間もかかる。

面倒くさいと放置しておく、不平や不満は溜まる一方であり、言葉で表現できない苛立ちで、乱暴やイジメになることもあるので、監督は、選手の様子を観察して、不平や不満を発見したら、それを言葉で説明できるように、ああでもないこうでもない、言葉を導き出さなければならない。

監督が勝手に選手の不平不満の原因を決め付けて、それが外れていると、不信や不当が拡大してしまう危険もある。映像で確認ができるようにしておくことが必須である。

---

107Isogawa Takuji : 2015/09/18(金) 08:36:24.16ID:7hDsTznQ0

昨夜の練習。球廻しがワン・パターン化していたので、意識して変えていく必要がある。相手に読まれて試合中に変えると失敗が発生するので、練習中に変えて失敗をして成功させておく必要がある。

---

108Isogawa Takuji : 2015/09/18(金) 10:44:13.33ID:7hDsTznQ0

日本人も、やればできるが、やろうとする気概や意識が無いと、永遠にできはしない。 #fxb @foot\_brain #premier18

>>[http://www.jfa.jp/match/prince\\_takamado\\_trophy\\_u18\\_2015/premier\\_2015/west/jfatv/13.html](http://www.jfa.jp/match/prince_takamado_trophy_u18_2015/premier_2015/west/jfatv/13.html)

>><http://www.uefa.com/uefayouthleague/season=2016/matches/live/day=1/session=2/match=2018295>

まず、できない人間が、やらせようとする間違った指導をするので、余計にできなくなる。軸足を宙に浮かせて体幹で体を回すことさえ難しい。軸足を浮かさないと、球を蹴る方向が限定されてしまうからである。 #fxb @foot\_brain #premier18

---

109Isogawa Takuji : 2015/09/24(木) 00:40:36.65ID:gGyiC7z/0

動的な体幹を鍛えるには、上半身と下半身とを振るようにして、直進的にはゆっくりと走るが、走行距離が曲線的には長いので、見かけよりは速く走っている。

軸足を地面に着いたままで蹴ると、蹴る方向が限定されるので、

視野や想像が狭いままで構わないが、軸足を地面から離して蹴ることができるようになると、蹴る方向が限定されなくなるので、視野や想像を広くする必要がある。

---

**110Isogawa Takuji** : 2015/09/24(木) 11:52:44.24ID:gGyiC7z/0  
ミニサッカーフェスタ。劣勢のチームは、形や型を作るのが優先し、相手への認識や判断による対応が劣後してしまうことに原因があったようだ。教え方を変える必要がある。

---

**111Isogawa Takuji** : 2015/09/25(金) 08:14:35.38ID:14hCwZuj0  
剣道では、足技が禁止されているので意識的では無いが、空手道や合気道では、膝抜きと呼ばれる技がある。 @TatsuoSugimoto #rugbyjp #rwc2015 #daihyo #代表 #fxb @foot\_brain

---

膝抜きのイメージとしては、香港映画の少林寺拳法の表現などで、ワイヤーを使った俳優が、空中で膝を曲げた状態で滑空しながら、対戦相手に到達した瞬間に強烈な蹴り技や打ち技を演技している。高い位置から低い位置への体重移動を使って蹴打の威力を増す。 @TatsuoSugimoto

---

**112Isogawa Takuji** : 2015/09/25(金) 09:36:29.57ID:14hCwZuj0  
追記>>111

---

膝抜きの技術では、軸足で跳躍する筋力で時間を掛けて球を加速するよりも、跳躍した飛行が水平から下降へ移行する瞬間の重力で球を加速した方が、球に与える瞬間的な加速度を大きくできる。

---

**113Isogawa Takuji** : 2015/09/25(金) 23:15:09.74ID:14hCwZuj0  
今夜の練習。パターンが少ない原因は、縦や横へのパスが多く、斜めへのパスが少ないからである。絶対座標として将棋盤のように門や線や人や球の位置を認識していると、縦や横は分かり易いが、斜め方向への距離や時間や速度の計算が難しくなり、球速や走速によって変化する到達範囲の把握も難しくなる。

---

脳内の地図を絶対座標から相対座標に切り替えて、斜め方向でも自分の進行方向が前になるように「カーナビ」の設定を変更して、縦だろうが横だろうが斜めだろうが、視覚や想像の方法を同じにする必要がある。門や線も、脳内地図の相対座標上を動く。

---

**114Isogawa Takuji** : 2015/09/25(金) 23:20:30.64ID:14hCwZuj0  
今夜の練習。女子。練習前の蹴踏練習と、練習後の蹴踏練習とは、速筋が疲労して、遅筋が活性しているので、具合が異なる。この違いを意識して、試合中に現在の状態を把握するために、「宇宙開発」や「クリアー」などの捨て球で試しておくが良い。

---

**115Isogawa Takuji** : 2015/09/29(火) 22:29:40.11ID:XqAVC+8M0



今夜の練習。中学生。自分から球が見えていれば、球保持者から見えていて、顔出しができていて、と思い込んでいると、急激な状況変化に対応できず、対応が後れてしまうことがある。

対応を先んじるには、体験や経験を積む必要があるが、同じ動きばかりをしていても、体験や経験を積めず、早く速くだけに終わってしまうことがある。早く速くは先んじるための手段の一つである。

剣道では、後の先（ごのせん）と言ひ、相手の反応や対応を予想して、相手の反応や対応を誘い出させておいて、後から先んじる、ということもする。

---

**116Isogawa Takuji** : 2015/09/29(火) 22:33:14.75ID:XqAVC+8M0

今夜の練習。蹴踏練習。強く速い蹴踏は、足や脚を痛めることがある。球の中心を捉え、足の上を転がして、球の凹みを少なくし、球への空気抵抗を少なくした方が効果的である。

---

**117Isogawa Takuji** : 2015/10/01(木) 20:56:46.40ID:5zFxHa//0

今夜の練習。4門2／3面。システム依存を排除して、視たまま聴いたまま触ったままの感覚を研ぎ澄ます練習。折角に利き足に球を送って貰っているのに、一発で直接に球を蹴らず、止めたのでは、この練習の意義を理解していないと評価されてしまうことになる。

自信を持つためには、失敗を多くして、成功を増やしていくしかない。システム依存で指示通りにやらせる練習をさせてきたことに問題の原因がある。強豪相手には、習慣的で機械的な動作では、人や球の規則性や反復性を看破され、破断されてしまうことになる。

---

**118Isogawa Takuji** : 2015/10/01(木) 21:02:26.42ID:5zFxHa//0

追記>>117

そのところを変えようとして、球を留める場所を変化させて、対戦相手を抜くような行動であれば問題は無い。その場合に、球を早く送って、受球者の視認を支援するために。球が速過ぎないようにする加減をすると、ミスが減らせる。

---

**119Isogawa Takuji** : 2015/10/02(金) 09:39:46.64ID:k1JLzR1r0

攻撃Ⓜと守備Ⓜとの駆け引きは、攻撃Ⓜの蹴足に送り反射させて攻撃Ⓜに球を送るか、攻撃Ⓜの軸足に送り反転させて蹴踏させるかである。

攻撃Ⓜと守備Ⓜとの駆け引きは、オフサイドを巡って、ラインを上げ下げし、反射の距離や角度を短く鈍くして、攻撃Ⓜの蹴踏の時機を短くし、蹴踏の角度を狭くして困難にすること。攻撃Ⓜは、それに反転での突破や蹴踏で対抗する。

攻撃Ⓜと守備Ⓜや守備Ⓜとの駆け引きは、蹴踏の方向を巡って、守備Ⓜの脚を開かせて股を通したり、閉じさせて門の際を狙い、



練習でミスすることで、苦手なプレーを認識し、基礎練習や応用練習で克服することができるようになる。

---

**124Isogawa Takuji** : 2015/10/06(火) 23:10:20.85ID:sHIv2YOI0

今夜の練習。選択肢が見えてくると、得意だったり過去に成功をした選択肢を選択しがちだが、他の選択肢も試して見て、その後がどうなるかを観察する実験をしなければ、実際に試合で使える選択肢にはならず、苦し紛れのプレーで、その選択肢を選んで、ミスをする危険がある。

試合で選手が選択肢でミスをする、一発勝負の一敗退の公立学校では、監督が決めたプレーしか選ばせないようにする。選手の判断に任せると、選手には、責任が重すぎることがあるからである。その責任を負って、より進歩し発展する選手も存在する。

---

**125Isogawa Takuji** : 2015/10/06(火) 23:16:48.62ID:sHIv2YOI0

今夜の練習。女子。バウンドした球のボレー・シュートの練習。球を見たまま蹴ると、目が付いた頭が視線に引っ張られて回転軸が揺れたり振れたりするので、蹴る瞬間には視線を切って、体軸の回転を安定させて、球を蹴る必要がある。

”私がこう蹴れば、球が足に必ず当たる”と信じることができるように、つまり、自信を持つことができるようにする練習が必要である。

ということは、バウンドする球の軌道を、直前のバウンド以前に1・2や1・2・3でバウンド高やバウンド幅が変化する法則を発見して、軌道を予測することが必要になる。

---

**126Isogawa Takuji** : 2015/10/10(土) 10:35:58.59ID:VoTmyBme0

昨夜の練習。シュートの仰角が高過ぎて枠を外す人は、シュートでのジャンプとキックとのインターバルやタイミングが近過ぎるので、ジャンプして放物線を水平へと移行しながらキックをしなければならない。それを近くしたい場合には、跳躍の仰角や初動の足の高さなどを工夫する。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-10-10\\_ShootTiming.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2015/2015-10-10_ShootTiming.jpg)

そうすると、足の振りが円運動に近くなるので、球の方向を決定するインターバルやタイミングや円弧の半径や回転の速度を図る必要がある。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2014/2014-09-18\\_LargeAndSmallTurn](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2014/2014-09-18_LargeAndSmallTurn)

---

**127Isogawa Takuji** : 2015/10/10(土) 20:04:07.72ID:VoTmyBme0

蹴踏の際に、足を前に伸ばして滑り込むようにするから蹴踏経路が限定される。腰を前に動かして腰を回すようにすると、左右の蹴り分けが可能になる。普段の練習で楽をしていると、軽い足を伸ばすだけで済ませてしまい、重い腰を動かしたり回したりすることができなくなる。

---

128Isogawa Takuji : 2015/10/12(月) 19:52:43.18ID:H0nK43jR0

練習方法が悪いと、無駄に球や足を止めてしまうので、晚くなり遅くなる。位置取りの場所や動き出しの時機を、監督が指導するものだが、それができないので、球や足が止まってしまう時間や空間が無駄になっている。

基礎練習での条件反射の構築で、第一優先は来た球を蹴ることであり、その球を蹴り送る相手や場所が無い場合にだけ、球の位置を動かすにおいて、球を止める場合がありうる。

---

129Isogawa Takuji : 2015/10/12(月) 20:09:52.57ID:H0nK43jR0

幼少期に、止めて蹴れを徹底され、条件反射的に球を止めて下を向いてしまう癖が付いてしまい、周囲を見回すことが必要な上級の早く速いサッカーができなくなって、苦しむ選手が多い。

---

130Isogawa Takuji : 2015/10/14(水) 00:58:42.89ID:1oXZL2eq0

今夜の練習。中学生。人間の視野角は、水平約200度で垂直約125度(下75度・上50度)だそうだが、有効視野は水平で30度、垂直20度程度で、安定注視野は水平に60度~90度、垂直に45度~70度程度だそう。

そのため、視野角から後方に正確に蹴るには、上半身を先行して回転させ視野角を後方に回転させておいて、視野を確保し、後行して下半身を回転させて蹴る必要がある。

球を蹴る場合に、出発時点での到着場所の状態と、到着時点での到着場所の状態とでは、状態が変化しているので、それらの変化を予想して蹴る必要がある。蹴ったその場で確認できない場合は、後で録画した映像から確認すると良い。

---

131Isogawa Takuji : 2015/10/14(水) 01:01:51.63ID:1oXZL2eq0

今夜の練習。女子。ゴール前でのクリアの練習では、キッカーを発見や育成するために、交代で蹴った方が良い。蹴り過ぎは負傷の原因となる。

様々な角度から来る球を、様々な方向へと蹴るにおいて、最適な蹴り方を、個人の体格や特徴において発見しておくことも有意義である。

---

132Isogawa Takuji : 2015/10/15(木) 22:19:36.24ID:BUNGzMLD0

今夜の練習。トラップ&リフトしたフライやバウンドした球へのシュートでは、手で投げ上げるとバックspinが掛からないので、強いゴロをブロックやカットして、正確な位置へと揚げて降とす練習から始める必要がある。籠を用意して玉入れをする。

居残りシュート練習では、球の中心の点を蹴り抜くシュート方法と、球の中心の点を探り当てて捉まえて振り抜くシュート方法と

が混在して混乱していたので、複数のシュート方法のテクニックから、その状態や状況に最適なシュート方法を選び出すスキルを身に付けなければならない。

---

**133Isogawa Takuji** : 2015/10/15(木) 22:24:52.30ID:BUNGzMLD0

紅白戦の最中などに、クラブハウスから見て人工芝グラウンドの左奥や右奥でシュート練習が行われるが、難しい状態や状況でのシュート練習で防球ネットを越えてしまうと、易しい状態や状況でのシュート練習しなくなり、厳しさが足らなくなるので、防球ネットの高さを高くした方が良い。

---

**134Isogawa Takuji** : 2015/10/17(土) 19:08:32.73ID:dn4dcdd30

今日の町田ゼルビアとの試合。待つて受けるようにしていたので、対戦相手がパスコースを塞ぐように走り易く、パスが引っかかる場面が多かった。

---

**135Isogawa Takuji** : 2015/10/20(火) 23:39:38.62ID:Knshdjzq0

今夜の練習。中学生。トラップが思い通りにいかない場合に、次への動きが晚くなり遅れると球を奪われてしまうことが劣勢側の原因となっていた。トラップが予定通りにいかないことは想定範囲内であり、トラップをしながら球の行方を触覚で感じて、次への動きを始められるように動きながらのトラップをする必要がある。

体重が動いていた方が、その体重の動きの方向に球を導き易く、身体が止まってしまうと、球はどちらに行くのか分からなくなるからである。球が身体に接触すると、身体の動いている方向へと反射する現象があるので、その物理法則を利用する。

トラップが予定通りで無かった時点では、そのトラップは失敗では無く、予定は未定なので、実際に発生した現象に制御や対応し、成功させる必要がある。そのトラップは、対戦相手に球を奪われてしまった時点で、失敗したとなる。

---

**136Isogawa Takuji** : 2015/10/20(火) 23:43:09.29ID:Knshdjzq0

今夜の練習。女子。JOCジュニアオリンピックカップ第19回九州女子ユース(U-18)サッカー選手権大会で優勝したので、自信が付いたのだろう、少し反抗期気味であった。育児も育成も同じであるのだろう。

---

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/wfhyou/HappyAdvice/01/060.htm>

---

**137Isogawa Takuji** : 2015/10/22(木) 22:18:59.63ID:kg10T+xA0

今夜の練習。セットプレイ。コーナー・キックやフリー・キックに対するヘディングシュートで、頭を縦に振ると、身体が縦回転して、身体の放物線と縦回転とが複合する。頭を下方向に上空で回転させると危険なので、頭を縦に振らずに、放物線の軌道確保を優先する。

---

138Isogawa Takuji : 2015/10/22(木) 22:24:58.92ID:kg10T+xA0

ポジション重視は、球を奪われないことを、指示された作戦を遂行することよりも優先するので、監督の役割や指導にも変化を及ぼす。選手は、監督の指示通りに動くよりも、現場での判断や対応を優先するので、監督の役割や指導も選手の判断力や対応力を高めることに移行するからである。

---

139Isogawa Takuji : 2015/10/27(火) 22:21:09.82ID:CzQ+ykKS0

今夜の練習。中学生。前に走りながらのトラップで、球を遠くに転がしてしまい、折角にカットやブロックした球を、対戦相手に再奪取されてしまう選手は、前に向かう足でトラップせず、後ろに向かう足でトラップしたり、トラップで球を当てた足で、別の足に球を当てて、球の勢いを減衰するなどの工夫が必要である。

---

140Isogawa Takuji : 2015/10/27(火) 22:30:11.35ID:CzQ+ykKS0

今夜の練習。女子。強い球のトラップで、足に吸い付けるように留めて、この球どうしようかなと考える時間を作り、転がしたり蹴とばしたりする方法について。

基本は、球の中心と進行方向を正確に計測して、球の中心に進行方向と正対するように足を当て、適当な力で球の進行方向と逆の方向に加速度を掛けつつ、足脚の部分体重移動で足を進行方向と順の方向に減衰させて留める。

球の中心と球の進行方向とを正確に計測するには、双眼での定点観測が必要なので、眼球を動かさず、青眼の状態で見え球や人や門を視野の影として見ていることになる。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#963>

球の進行方向は、地這球であれば直線の場合が多いが、弾飛球の場合は、球が重力や空気抵抗に起因する曲線軌道を描いて飛んでくるので、足に当たる時点の進行方向を正確に計測するには反復訓練が必要となる。地這級でも、芝生との摩擦抵抗で軌道が曲線を描くことがある。

---

141Isogawa Takuji : 2015/10/29(木) 20:14:09.09ID:kEpvDTZF0

今夜の練習。2対2。対戦相手の察知力が敏感な場合、足首や膝や腰の向きで体重が掛かっている方向を感知されて、一瞬で抜き去られてしまうので、中立的な自然体の姿勢で相手に体重の方向を察知されないようにする必要がある。内部骨格筋の揺動により瞬時に先行や追従できる練習をする必要がある。

---

142Isogawa Takuji : 2015/10/29(木) 20:17:43.86ID:kEpvDTZF0

剣道では、居付いて止まったところを撃たれると言い、常に揺れ動いている状態で留まっていることで、瞬時の対応が可能となるようにしている。

---

**143Isogawa Takuji** : 2015/11/01(日) 21:38:05.14ID:BkSzhWx0  
追記>>142

攻撃としては、対戦相手を居付かせて動きを止めることが有効である。これを実現するには、相手が動こうとした瞬間に、それを予想して、その逆への動きが必要な状況を作り出し、対戦相手の動きを止めさせて、仕留めるということをする。

---

**145Isogawa Takuji** : 2015/11/04(水) 23:30:07.16ID:XDeghxiF0  
今夜の練習。次の対戦相手は百戦錬磨の浦和レッズなので、事前のスカウティング情報で予想や予測を立てると裏を搔かれる危険があるので、実際の対戦相手の判断や対応の傾向を見極めてから、こちらの判断や対応を決定していく必要がある。

剣道で相手を止めるように仕掛けたつもりが、こちらが止まってしまうこともある。

---

**146Isogawa Takuji** : 2015/11/06(金) 22:51:14.04ID:hBw7mGN50  
今夜の練習。球を曲げる回転を掛ける場合、軸足を地面から離す必要がある。足裏と地面との摩擦は場所によって異なり、同じ球を二度と蹴れないからである。

足裏と地面との摩擦は、体軸の回転を、その球種のために一定にするために用い、その球種のための体軸の回転を一定とすることで、同種の球を蹴ることができるようにする。一定とは言っても、場所によって摩擦が異なるため、一定に近似する努力をするだけなのだが。

---

**147Isogawa Takuji** : 2015/11/06(金) 23:01:00.61ID:hBw7mGN50  
今夜の練習。中学生。劣勢側は、単純にパスの速度や精度が不足しているので、体格や筋力の向上が必要である。球の重さは同じであるから、体重や身長や筋力が向上することで、相対的に球が軽くなっていく。

---

**148Isogawa Takuji** : 2015/11/06(金) 23:36:33.16ID:hBw7mGN50  
今夜の練習。女子。女子の場合、男子とは相対的に身長や体重の伸びが小さいので、澤穂希氏のように持久力や判断力や対応力を男子よりも向上させることが必要となる。もちろん、身長や体重を伸ばすトレーニングや栄養指導も欠かせない。バレーボールではどうしているのだろうか。

---

**149Isogawa Takuji** : 2015/11/07(土) 00:09:13.59ID:FwRLwrxo0  
追記>>145

相手を止めるように仕掛けたつもりが、相手に嵌められてしまう

ようなことになった場合には、余力を残しておいて、死地からの脱出をするのだが、その余力は消耗していくため、どれだけ仕掛けられるかの限界を極めていく必要がある。

---

**150Isogawa Takuji** : 2015/11/07(土) 11:52:50.36ID:FwRLwrxo0  
追記>>146

同じ場所でも、芝生の生えている方向で摩擦の大きさは異なる。

---

**152Isogawa Takuji** : 2015/11/07(土) 22:25:41.18ID:FwRLwrxo0  
今日の浦和との試合。意思疎通が合わなかったり、身体操作での制御が合わなかったりしていたのは、トップチームが降格危機にあるからだろうか。プロ採用の基準にも疑義が発生しそうな大分FCの状態に怒り心頭に発することもあるのではないか。整理や掃除が必要である。

---

**153Isogawa Takuji** : 2015/11/07(土) 23:27:34.70ID:FwRLwrxo0  
解説者も、運動量だけでなく技術力もあることを見せつけられたので、浦和の身体能力や身長体重を勝利の原因とする解説をするようになった。運動量だけでなく技術力もあることを見せつける必要は無かったが、関東の上位水準の技術や技能を凌駕できるということを証明した。身体能力や身長体重で、サッカーの勝敗が決まるわけではない。あの解説は不適切であった。

---

**154Isogawa Takuji** : 2015/11/09(月) 10:06:35.07ID:mSHztUT20  
追記>>150

軸足と地面と摩擦を使用せずに球を強く蹴るには、その力を生み出す強靱な筋力が要求されるので、そのための鍛錬を練習に組み込んでいかなければならない。

軸足を地面に接触させては蹴れないような方向への強い球を蹴る練習が有効である。

---

**155Isogawa Takuji** : 2015/11/09(月) 10:30:47.82ID:mSHztUT20  
追記>>154

剣道では、掛かり稽古で、面で擦れ違いざまに360度の様々な方向への引き技の練習をする。面を撃つことで、対戦相手の防御姿勢によって生じる崩れを惹き起こし、隙が出来た部位を狙うという練習である。

サッカーでは、シュートに対する対戦相手の防御の崩れによって生じる隙間をセカンドボールを拾って二次攻撃をするということになるだろうか。そのセカンドボールが拾えるようなシュートを狙ってしなければならない。連続した運動の練習が必要である。

その練習の効果を実感できる指導力や、守備担当者への球の激突



による痛みに堪える攻撃担当者の真摯や誠実が必要となるのだが、トップチームでの形式ばかりを要求する派閥人事では、その実が失われてきた。

---

**156Isogawa Takuji** : 2015/11/11(水) 09:28:25.18ID:S5s0v0qv0

昨夜の練習。往復ダッシュで身体を止める際にドタバタして身体を止めると関節の軟骨を痛めるので、身体を先に回転させ、次の進行方向に身体を向けてから止めた方がよい。スパイクによって過剰な負荷が掛からないように、足裏を地面に水平に動かす技術が必要である。剣道や相撲では摺足（すりあし）と呼ぶ。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-11-05\\_E-M-08.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/article/2015/2015-11-05_E-M-08.jpg)

進行方向への直線運動を軸足を一瞬接地しての回転運動への変換で減速させ、その回転運動を対戦相手への体当たりや擦れ違いやキックに利用するという技術も有効である。

---

**157Isogawa Takuji** : 2015/11/11(水) 10:53:20.96ID:S5s0v0qv0

追記>>156

前方への直線運動を回転運動への変換で減速する際には、上方への反射による跳躍も行い、重力加速度による減速も行っている。摩擦だけで止めようとすると過負荷により軟骨や靭帯を負傷する。

---

**158Isogawa Takuji** : 2015/11/11(水) 11:00:08.10ID:S5s0v0qv0

追記>>157

この反射とは、進行方向の前方に両足で45度の反射斜面を設定して、球が上に跳ねるように、身体を上方へと跳ねさせるということの意味する。この身体が浮いた状態で、体幹を回転させ球を蹴る技術も要求される。

かなり強く足が球に当たるので、球の中心を蹴らないと、球が岩のように感じられるようになる。

---

**159Isogawa Takuji** : 2015/11/15(日) 18:42:56.42ID:Pg4qXFL10

高校選手権男子。大分西高校の選手は、高速運動での旋回性能に必要な剛性や安定が不足していたのでミスが多く発生させていた。こればかりは、空中旋回や前後や左右への往復運動における旋回回頭での足首や体幹の鍛錬を反復練習でするしかない。

---

**160Isogawa Takuji** : 2015/11/18(水) 22:51:54.15ID:riyJ6uZh0

今夜の練習。雨天。晴れて乾いている時と、雨で湿っている時とで、何か調子が狂う場合、乾いている靴と靴下と、湿っている靴と靴下との重量の差を計ってみてはどうだろうか。

回転する先端が重いと、初速を出す力を大きくし、遠心力が強くなる傾向があるので、足と球とが合うタイミングやインパクトに

変化が生じているはずである。

---

**161Isogawa Takuji** : 2015/11/20(金) 22:38:15.25ID:Gn4LCILn0

今夜の練習。1 / 2 × 1 / 2 の6対6（7対7）のキーパー在り。劣勢側は、相互理解が不足していて、相互の動作の予想や予測でポジショニングやオフ・ザ・ボールをすることをせず、球所持者が球を蹴ってから動くので遅れてしまう。

あいつならこの状況で次にこうするだろうと動いて当たり外れを確かめつつ、当たる確率を向上していく必要がある。全体主義的に約束で固めてはならず、個人主義的に状況や状態に応じた判断や対応を、相互に確認していかなければならない。

---

**162Isogawa Takuji** : 2015/11/20(金) 22:43:13.26ID:Gn4LCILn0

小学生時代に4号球でのセルフの撫で回すリフティングに慣れてしまうと、中学生になって5号球になると、条件反射的に、厚く深く撫でたり擦ったりしてしまうことがあるようなので、小学校高学年になったら、4号球でも5号球でも同じように、セルフのリフティングを中心を捉える方式で行っておいた方が良いでしょう。

---

**163Isogawa Takuji** : 2015/11/20(金) 22:56:29.98ID:Gn4LCILn0

今夜の練習。女子。トラップした際の球の置き場所に身体が振り回されてしまうところがあるので、トラップをする足の部位を、爪先や踵や側面の内や外など、様々な位置を使って、何処に球を置けるかを確認した方が良いでしょう。球を置きたい場所によって、足のどの部位を使ってトラップするかを変化させる必要がある。

---

**164Isogawa Takuji** : 2015/11/24(火) 00:22:42.65ID:q3VcX61K0

選手時代に脳で観る訓練や修練をしていないと、指導者になって岡目八目で全体を見ているつもりになっていても、全く何も観えていないことがあることが、田坂和昭氏や柳田申明氏の監督での失態として明白となっている。

---

**166Isogawa Takuji** : 2015/11/24(火) 07:59:46.98ID:q3VcX61K0

田坂和昭氏や柳田申明氏の練習や試合について、あなたは、どう思いますか？

実力不相応に偉そうなのは彼等の方だと思いますが。 >>165

---

**167Isogawa Takuji** : 2015/11/24(火) 21:41:43.37ID:q3VcX61K0

今夜の練習。中学生。ポジショニングやオフ・ザ・ボールの判断や対応が、ある程度、適切に行えるようになると、学年が一学年違っても試合としては拮抗してくるので、より高いレベルの判断や対応を鍛錬にするにおいて、有意義な試合練習ができるようになる。

---

**168Isogawa Takuji** : 2015/11/24(火) 21:46:39.04ID:q3VcX61K0

今夜の練習。女子。フィールドでバックスピンを掛けるにおいて、球の中心を捉えずに、外縁だけを摩擦で蹴ろうとしてはいけない。仰角における上昇方向と、後転による下降揚力とを調和させて、水平に近似させて球が飛んで行くようにする。

自隊の選手の特徴による予測や予想ができるようになると、対戦相手の選手の特徴を試合中に把握して、その動作や行動の予測や予想もできるようになる。

---

**169Isogawa Takuji** : 2015/11/27(金) 00:32:41.61ID:9FD0IxAE0

今夜の練習。一年生は、人や球を点で認識して、人と人との線を想定していないので、点を塞いだり奪いに行き過ぎて抜かれてしまうことが多かった。抜かれて抜かれないようにするために近づくことさえできずに、対戦相手を自由な状態にさせてしまう悪循環に陥ってしまう。

当てずっぽうでも構わないので、前の人と後ろの人との線を塞いでから接近するようにしないと、人を塞いで球を奪うことはできない。その当てずっぽうが当たる確率を、周囲への観察力で向上させるのである。

---

**170Isogawa Takuji** : 2015/11/27(金) 23:12:18.12ID:9FD0IxAE0

剣道では、相手の剣線を塞ぐにおいて、相手の視線や態度や仕草などを観察するが、それを対戦相手に看破されないように自然体を保つことも同時に要求されている。色を見せるなど言い、攻守は一体である。

---

**171Isogawa Takuji** : 2015/11/28(土) 19:27:41.25ID:E5cG6vS30

浦和は第1ステージ優勝で身体が緩んだ状態に油断があったのであろう。「これでいいんだ」という「継続性」と、常に変わっていかなければならないという繋続性とでは異なる。

---

**172Isogawa Takuji** : 2015/12/01(火) 22:11:36.53ID:MBYj6Py00

今夜の練習。中学生。トラップで球の中心を捉えられないと、球が浮いたり弾んだりし、下を向いて球を見なければならなくなり、周囲への観察や注意が疎かになるので、球の中心を正確に捉えて、球を鎮めて滑らせるように留めたり置いたりしなければならない。

---

**173Isogawa Takuji** : 2015/12/01(火) 22:17:56.61ID:MBYj6Py00

今夜の練習。女子。フィールドでは、足の甲の斜面を使って。球を横回転から縦回転へと起こしていく必要がある、その回転を垂直にする足や球の部位や加減を学習する必要がある。横回転のまま球を離してしまうことが多いようなので、足の上を転がす部位や時間を調節する触覚が重要である。

試合形式の練習では、交代組に参加していた監督がロングボールを蹴ってしまい、中盤でのビルドアップの練習にならなかつたり、先発組にとっても、球の奪い所に組織的に追い込む練習にならなかつたりするので、監督が参加した場合は、15m以上の前にはパスしないルールでも決めた方が良い。大学の部活のような練習では、トップチームのようになってしまう。

175 Isogawa Takuji : 2015/12/03(木) 20:49:59.47 ID:briKRqu20

今夜の練習。縦1/2のスペースが無い状態での判断力や対応力の練習。常時接近した状態に在るので、対戦相手との距離を測り、衝突や転倒による負傷をしないようにする身体操作を最も重要である。対戦相手の足の動きを見計らって、それに合わせつつ、球を奪うことができるようになる必要がある。

176 Isogawa Takuji : 2015/12/03(木) 22:42:17.42 ID:briKRqu20

全くできていない状態から、ある程度できる状態へは、基礎的な反復練習で体力も付いて勢いが出るのだが、ある程度できる状態からの進歩や発展では、複雑で知的な練習が増えてしまい体力や勢いが落ちることがある。

ある程度できる状態でも、基礎的な反復練習を実施して体力を付けて勢いを出し、その反復練習の中に、どれだけ複雑で知的な判断や動作を組み込んでいくかの個人の意識や努力が要求される。継続性を保つにおいて必要である。

177 Isogawa Takuji : 2015/12/05(土) 00:22:45.63 ID:+bsg0LcY0

今夜の練習。蹴踏練習。同じ位置から蹴踏する個人練習としての精度向上の練習は、学校のゴールでもできるので、集団練習では、様々な位置から蹴踏して、自分自身の蹴踏のコースやレンジなどを周囲に周知する必要がある。横パスからのダイレクトシュートなどの練習も有効だろう。

178 Isogawa Takuji : 2015/12/06(日) 21:51:17.19 ID:73PCrfKu0

プレミアウエスト 全18節終了

広島 5-1 京都 東福岡 5-2 神戸 名古屋 11-0 京都橘  
大分 0-0 履正社 桜大阪 2-4 脚大阪

	点	得	失	差		
脚大阪	39	45	23	+22	○○○○○△△○	△●○○○○○○ 優勝
東福岡	32	36	31	+05	●○○△○○○△	●○○○○●○
大分	31	29	19	+10	△○○●○○○△	●○○●●○△△
桜大阪	28	33	36	-03	○○○●○○○●	○●●●●△●●
広島	24	37	36	+01	○○●△●●△○	●●●○△○○○
神戸	24	32	31	+01	△△●○○●△△	○●●△○△●●
京都	22	41	41	±00	△●●△○○○●	●○○△●○△●
名古屋	21	48	47	+01	●●●△●○○○	△●○△●○○○
履正社	21	27	29	-02	●△●●●○○△	○○●●○○○△ 降格

---

**179Isogawa Takuji : 2015/12/08(火) 21:30:57.08ID:F0V2Ah2d0**

今夜の練習。中学生。コートの手前を横方向に使う試合形式練習。縦の距離が短いので時間も短くなり瞬時の反応のための位置取りをする必要がある。次の局面を予想して、有利な位置を取り合う動きが足りないので、後手後手に回ることが多いようだ。

斬り返しの練習では、最初は足下の球と足の当たり具合を確認し、猫背気味になっても構わないが、徐々に足下の視野外に消える球の挙動の予測を的確にして、直立姿勢へと移行して、周囲の視野を確保するようにする。

---

**180Isogawa Takuji : 2015/12/08(火) 22:45:48.83ID:F0V2Ah2d0**

今夜の練習。女子。後方から球を人に繋いで前方へ運んだ方が、試合で発生する様々な局面を、試合形式で体験や経験することができる、良い練習になる。

---

**181Isogawa Takuji : 2015/12/10(木) 08:28:35.10ID:rAMat9tj0**

追記>>179-180

次に発生する局面を予想することは、理論や理屈を教えてもダメで、映像や資料を見せてもダメで、試合形式の練習を多くして、自分自身の判断や行動の当たり外れで成功や失敗を繰り返すしかない。

それを、トップチームのように、ベテランやレギュラーのためにしんどいからと懈怠すると、降格することになる。体力が付かず、判断や行動が外れる危険を増やすことになる。

もちろん、試合に出場することが判断や行動の当たる確率を向上するために、最もためになる。高度な選手やチームは、対戦相手の予想や予測を外しに掛かるものだ。

---

**182Isogawa Takuji : 2015/12/15(火) 22:13:37.63ID:jqh9WeVK0**

今夜の練習。中学生。パス交換。前に動く場合には、体重を水平移動できて、球が浮かないが、左右や斜めに動く場合、ギッタンバタンと上昇加速度と重力加速度に球が出遭うと球が浮いたり弾んだりしてしまうので、横方向や斜方向についても水平移動ができるように訓練する必要がある。

また、トラップとワンタッチ・キックやダイレクト・キックとの区別が対戦相手に判別しにくいように、球捌きの動作を同じようにしていると、対戦相手の接近を牽制することが可能である。

横や斜めへの体重の水平移動の鍛錬においては、3～5人程度で円陣を組み、その円陣をラグビーのドライビング・モールのように回転させながら円陣を維持して前進するパス交換の練習がある。

球が外れやすいので、球が外れた場合には、後方の円陣から前方

の円陣へ次々と球を送り、即座に再開できるようにする。周囲への声出しや観察眼も必要となる。

>>[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06\\_TriangleRotalyE](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyE)

>>[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06\\_TriangleRotalyE](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyE)

---

**183Isogawa Takuji** : 2015/12/15(火) 23:02:08.31ID:jqh9WeVK0

今夜の練習。女子。クロスに対してのシュート。球が弾んで来る場合に、球が上昇過程にある場合には、軌道を予測して、身体を跳躍させておいて下降段階で足に球を当てる必要があるが、着地の危険があるので、踵を前方にして着地できるように、小さな円で回転しながら蹴る必要がある。足の外側に当てるようにしても良いだろう。

---

**184Isogawa Takuji** : 2015/12/16(水) 22:39:24.15ID:wmDR5cwK0

リバープレートは、広島のエズ人氏にイージーなシュートをパスしておいてキャッチする癖を付けさせ、フリーキックで決める時に、その判断を誤らせて、ゴールを決めた。

---

**186Isogawa Takuji** : 2015/12/17(木) 10:44:51.84ID:99DAqUep0

対戦相手に癖を付けさせておいて、肝心の時に、その逆を突くという戦法は参考になる。コーチを他所から連れて来ると、選手にそのような癖を付けさせ、対外試合に弱くすることも可能なので、注意が必要である。>>185

---

**187Isogawa Takuji** : 2015/12/17(木) 22:13:44.97ID:99DAqUep0

バルセロナの選手はワンタッチやダイレクトで球を蹴る体勢準備や球を受ける位置配備が整備されているので、対戦相手がプレスを掛けることを躊躇するため、その余裕で球を留めることもできている。

---

**188Isogawa Takuji** : 2015/12/17(木) 22:18:38.27ID:99DAqUep0

有力チームの有力選手が球を留めている様子だけを見て、「優秀な選手は球を止めて蹴るから精度が高い」と間違った指導をすると、対戦相手に接近されて無理な突破行為や回避動作をして負傷させられてしまう。

---

**189Isogawa Takuji** : 2015/12/17(木) 22:19:53.41ID:99DAqUep0

有力チームの有力選手が球を留めている様子だけを見て、「優秀な選手は球を止めて蹴るから精度が高い」と間違った指導をすると、対戦相手に接近されて無理な突破行為や回避動作をして負傷させられてしまう。

---

**190Isogawa Takuji** : 2015/12/18(金) 22:55:04.35ID:9XktB7Xd0

今夜の練習。ターンの威力や制御が不足しているので、足と球と合わせる際（きわ）のところで加速や減速してしまうところを、加速や減速せずに、慣性運動や等速運動として自信と球際を強くしていく必要がある。

---

**191Isogawa Takuji** : 2015/12/18(金) 22:57:17.35ID:9XktB7Xd0

今夜の練習。女子。置き球は地上で、浮き球は空中で、足を水平に振るようにすると、方向や仰角が定まり、狙ったところに球が行くようになる。

---

**193Isogawa Takuji** : 2015/12/22(火) 23:04:48.54ID:x6s+AIpb0

今夜の練習。中学生。試合形式。全力疾走の状態です球を前に蹴る場合、体重の慣性運動の影響で加速度が発生して、速度や方向が前に行き過ぎることが多い。

球を蹴る際に加速度の発生を抑制するためには、前に踏み込む足よりも、後ろに蹴り送る足の内側や外側で横から包み込むようにしたり、前に踏み込む足にならざるを得ない場合は、足の裏側や甲側で丸め込むようにして、加速度の発生を抑制する。

いずれにせよ、どのような走速でも目標地点に適切な方向や速度や仰角で蹴ることができるように練習を重ねる必要がある。

---

**194Isogawa Takuji** : 2015/12/22(火) 23:27:28.22ID:x6s+AIpb0

今夜の練習。小学生。試合形式。体重が軽く、球も4号球で軽いので、球の勢いはそれほど出ないため、判断力や対応力の向上を優先して練習する。

球際の強さは、自分自身の体格や特徴に合ったフォームを、身長や体重や筋力や骨格の変化に合わせて、練習の中で見つけて行く必要がある。

他人のフォームを真似や模倣していると、身体の長さや重さなどでの数mmや数gの違いがあれば、球の方向や速度や仰角がずれてしまう。行為での形式的なスタイルよりも、結果での実質的な効果（エフェクト）や達成（アチーブ）を重視する。

---

**195Isogawa Takuji** : 2015/12/24(木) 08:27:11.16ID:BhnnBgsx0

追記>>193

足裏で丸め込むようにする場合には、転倒する危険が高いため、最初からスライディングするつもりで行うと、負傷防止になる。

爪先で球の中心を捉えて下向きに突き通しつつ刈り斬ったりする加減で横斜め回転にして独楽が戻って来るようにすることもできなくはない。

---

**197Isogawa Takuji** : 2015/12/24(木) 23:04:00.27ID:BhnnBgsx0

今夜の練習。トラップからシュートへの一連の動作で、対戦相手の守備を躲す場合に、トラップの体軸とシュートの体軸との移動が発生するが、その移動の動作がトラップとシュートとの間で、別に発生するため、これをトラップとシュートとの一連の動作として統合する必要がある。

練習としては、壁との間にコーンを置き、コーンの左側で蹴った球をコーンの左側でトラップしてコーンの右側に球を動かして、コーンの右側で蹴った球をコーンの右側でトラップしてコーンの左側に球を動かして蹴るを繰り返し、徐々に早く動いて速い球を蹴る。

壁との距離を変えたり、コーンの数を増やしたり、反射板を使い方向を変えたり、補助員に助けてもらい練習を連続して集中力を高めるようにする。



[Isogawa Takuji 2004](#)



[Isogawa Takuji 2004](#)