

大分トリニータユーススレッド18

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/>

---

**33Isogawa Takuji:** 2020/01/01(水) 00:39:39

点取り屋の才能。サッカー日本代表の得点者が、クラブのユース出身者ではなく、高校出身者が多い原因は、シュートの体勢には、個人の体格や筋力に合った判断や動作が要求されるので、他人に教えられては身に付かないからである。2019年12月31日朝日新聞朝刊16面。 #JFA #Jleague

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/](http://twitter.com/isotaku503_2/status/)

---

**34Isogawa Takuji:** 2020/01/01(水) 00:47:12

謹賀新年

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/nenga/2020.htm>

---

**35Isogawa Takuji:** 2020/01/01(水) 20:53:19

追記>>28

対戦相手が強豪で、声掛けだけでは持たないことが予想されるので、最初は慣れるまで、FWが守備参加しておくことが必要なのではないか。

---

**36Isogawa Takuji:** 2020/01/07(火) 21:59:31

今夜の練習。女子。ドリブルの練習。前にスペースが有って速く走るドリブルでは、球を、前に来た足で突いて転がし、体が追い掛けるが、前に人が居て突破するドリブルでは、球を後ろに来た足で掛けて転がし、体を先に入れ、球が後ろから来るようにする。

このタイミングやリズムの変化を連続させて練習するには、球を転がす速度の加減や、体を走らせる速度の加減を、学習する必要がある。変化させるタイミングを最適な時刻や場所で発生させ、リズムを刻むには、歩幅や歩数の調節も必要になる。

---

**37Isogawa Takuji:** 2020/01/10(金) 23:10:06

今日の練習。小学生。休養して栄養を摂取して身長が伸びると、脚の長さや足の長さが長くなるので、同じ股関節の開脚角度だと、回転半径も長くなるので、思ったよりも足の内側に、球が当たるようになる。

そうすると、思った通りのコントロールができなくなってしまうので、開脚の角度を調節する。足が届く範囲も広くなるのだから、体幹の回転を速くして、対応できる範囲を広げる。球の軌道予測も距離感や速度感が目の位置の高さで変化しているので、身長の伸びが止まるまで繰り返す。

---

**38Isogawa Takuji:** 2020/01/10(金) 23:13:19

今夜の練習。高校生。球を視線で追いかけるために目を動かして頭を動かしていると、判断や動作が晚くなるので、身体動作は球を蹴るための動作に、その全部を動員して、ズレやブレの原因になる搜索や確認のための動作は、球を蹴る動作の最中は行わないようにする。

---

**39Isogawa Takuji:** 2020/01/10(金) 23:17:28

今夜の練習。女子。球の方向を決定するために脚を振ると、蹴りが強くなり過ぎて、球が速く行き過ぎるので、球の向かう方向を決定する方法は、球に足が当たるタイミングを調節して行うようにする。体軸の位置を軸足で前後に調節して、タイミングを調節する。

球を受ける側が、球が速過ぎて、トラップすると球が離れて奪われてしまうような場合、シュートやパスをダイレクトで強く蹴ることで、奪われないようにする判断や動作も必要である。

---

**40Isogawa Takuji:** 2020/01/11(土) 16:39:37

今日の練習。長谷川雄志氏は、休業期間の走り込みで跳び跳ねるような走り方で走り込みをした所為か、走行での上下動が大きく球が浮いたり弾んだりしてしまうことが多かった。

足を上から地面に叩き付けて反動で走る走り方では無く、足を横から地面に滑り込ませて、足裏で地面を斜め後ろ方向に推すようにして走り、体や球への衝撃や反動による誤差を減らした方が、走行中の球の蹴り方として、精度の高い球を蹴ることができる。

**41Isogawa Takuji:** 2020/01/11(土) 16:52:53

追記>>39-40

練習方法としては、1mゴールを置き、15m程度の距離を全力疾走で走り、1mゴールに向かって左右どちらかに20m程度の距離で置いた球を蹴り、1mゴールのポストかサイドネットかに地這球（グランウンダー）で当てるように練習する。

全力疾走で身体の上下動を減らし、球が浮いたり弾んだりしないように、シュートやパスをする練習である。

---

**42Isogawa Takuji:** 2020/01/12(日) 21:02:14

今日の練習。15～20m程度の近距離での高速パス交換の練習。歩幅や歩数を合わせないとズレが発生するので、パスが出された瞬間に蹴る地点を決めて、最適な歩幅や左右で球に足を合わせるように、判断を早くして、寸詰まりにならないようにしなければならない。

芝生と足裏との摩擦は、場所によって異なるので、足裏と芝生との摩擦に依存して体幹回転の速度を決めていると、摩擦の過不足で蹴った球が向かう方向や速度にズレが生じる。

足裏と芝生との摩擦を使い、その過不足を視覚で感知して、その過不足を体幹の筋肉で補完し、必要な体幹速度を確保しなければならない。球を見るために目や頭を動かすと、その速度の過不足を感知できなくなる。

シュートやフィードなど強く速い球を蹴る場合には、足裏と芝生との摩擦の限界を超えるので、幾ら芝生を踏み締めても足りないため、体幹回転の速度や姿勢が不安定になる。

足裏と芝生との摩擦を使わずに、体幹回転する筋力を強化して、空中での体勢や姿勢での速度確保をしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/577>

577 Isogawa Takuji : 2020/01/12(日) 11:34:11.32 ID:EAMN0WWZ0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/580-581>

580 Isogawa Takuji : 2020/01/12(日) 11:38:13.79 ID:EAMN0WWZ0

**43Isogawa Takuji:** 2020/01/13(月) 01:15:16

今夜のアジア選手権の日本代表の敗退。選手が認識している範囲が狭いのは、過剰な役割分担を、監督者や指導員が強制してきたことに起因する。流動的な役割分担を選手が相互に判断して行動することができていない。選手を頻繁に交代させて、競争させているからである。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

競争させるには、客観的な基準が必要になり、それぞれの位置や役割を固定化して標準化しないと競争の基準が明確にならない。多数の選手を集めて競争させることで、固定化や硬直化で選手を型に嵌めてしまっている。チーム当たりの選手の人数を制限した方が良い。 #daihyo #代表 #JFA #Jleague

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/763>

763 Isogawa Takuji : 2020/01/13(月) 01:14:07.09 ID:X8Hvdo3k0

---

**44Isogawa Takuji:** 2020/01/13(月) 22:36:56

今日の練習。近距離でのパス交換の練習。精度を上げるためには、軸足の跳躍で体幹回転の位置決めをして、芝生の摩擦の大小での精度低下を防止し、体幹回転の速度制御や時機制御で方向や速度を決めた方が良い。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/918>

918 Isogawa Takuji : 2020/01/13(月) 22:36:09.92 ID:X8Hvdo3k0

---

**45Isogawa Takuji:** 2020/01/14(火) 10:37:18

高松大樹氏も森島康仁氏も北嶋秀朗氏も、軸足の摩擦を強くして負傷することが多かったので、軸足を芝生に密着させるシュート方法は危険である。軸足を離陸させて、体幹筋力でのシュートをした方が良い。着地は両足で行う。空中での姿勢や体勢を安定や制御して、シュートの精度を高める。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578564463/938>

938 Isogawa Takuji : 2020/01/14(火) 10:36:25.93 ID:shkEPiqi0

---

**46Isogawa Takuji:** 2020/01/15(水) 00:10:03

今夜の練習。中学生。キック動作で首を振ると、目や顔が向いている方角と足や腰が向いている方角との差分を認識できなくなるので、キック動作の最中は、球を目で追わず、首を横や縦に振らないようにする。重い頭を動かすと、キック動作のズレやブレの原因にもなる。

---

**47Isogawa Takuji:** 2020/01/15(水) 00:33:24

今夜の練習。女子。パスを出した後で、パスを受けた側が、どうするのかを考えて、直接にサポートするのか、を受けた側がパスを出す相手をサポートするのか、奪われた場合のことも考え、準備をする判断や動作をしなければならない。それらを考えて見たり動いたりしていると、パスの出し方にも配慮ができるようになる。

---

**48Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 11:53:14

昨日の練習。球を蹴る方向を見ようとして、回り過ぎてしまうと、球が逸れてしまうので、準備段階で、球を蹴る方向に首を回して向けておくおいてから、球を蹴る動作をすることもできる。その場合は、対戦相手に球を蹴る方向を察知されてしまうので、察知されても構わない状況かどうか判断する。

察知されないようにするには、球を蹴る方向を見たい欲求を自制するとか、周囲の状況や状態を脳で予想するためには、試合前や試合中の情報収集や対戦相手の動向の研究や洞察が必要である。

---

**49Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 23:11:41

今日の練習。走行中に陸上競技のように爪先を真正面に向けると、球をダイレクトやワンタッチで受けて蹴る際の融通が効かないので、爪先を開いたり閉じたりする角度調節をする。

高澤優也氏は、脚の振りが大きく、腰の廻しが小さいので、蹴賭の方向が安定しない。脚の付け根を中心とするのではなく、腰の尾?骨や丹田を中心にして、脚を振り回さず、腰を回して、その中心の位置決めで球を蹴る方向を決めるようにする。

蹴賭の球速が遅いので、速くするための手段として、脚を振るのではなく、腰を回して、球に体重が乗るようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/>

211 Isogawa Takuji : 2020/01/17(金) 11:47:31.36 ID:T/C8Is3G0

---

**50Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 23:14:03

今日の練習。小学生。軸足を地面に接地して、球を真横から蹴ると、膝が曲がってしまい、立っている軸足とのバランスが崩れてしまう。球が思わぬ方向に飛んでしまうことになる。

軸足を地面から離陸させてジャンプし、蹴る脚の膝を曲げずに、球を真横から蹴ると、球を滑らせるように蹴ることができる。球を蹴り易くなるし、球を受け易くなる。

人数が少ないので、本来は4角形を組んで行う練習を、3角形で行うと、無理が生じることがあり、試合で応用しようとしても、不自然な構成をしてしまうことになるので、実際の試合で発生をした事象を分析して問題を解決できるように、練習を選択したり、独自に考案した方が良い。

---

**51Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 23:17:46

今夜の練習。近く短く遅いパスが繋がらないことが多い原因は、待ち構えた状態での練習を狭い地域で固定的に行っているからなので、試合での状況や状態を再現するように、流動的に動く練習をする。軸足が地面に接地した状態では動けなくなるので、軸足を地面から離陸した状態を連続させるようにして、縦横に動けるようにする。

---

**52Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 23:24:09

今夜の練習。女子。劣勢側は、球保持者に対して選択肢を作る動きをして、球保持者が選択してパスを出したら、その受球者が次の球保持者になるので、次の選択肢を準備しなければならないのだが、前の選択肢と次の選択肢との位置取りが遠過ぎて間に合わないことが多いので、間に合うような位置取りの距離や時間を考えて動くようにする。

---

**53Isogawa Takuji:** 2020/01/17(金) 23:27:08

球を押し過ぎて凹ませると球が歪むので、コントロールが悪くなる。球を凹ませないように強く蹴るには、球を足の上で転がして、推進力を接線方向に掛けるようにする。

54Isogawa Takuji: 2020/01/18(土) 17:54:46

要約>>49

Don't Swing. Turn.

---

55Isogawa Takuji: 2020/01/18(土) 21:51:11

FC今治のサッカー指導法。剣道でも、基本的な動作を円滑かつ迅速に行うための型式を幼少期に教え込むことで、視覚と筋肉や骨格との連動を司る脳神経機能を発達させる。日本人選手の判断や動作は遅く遅くされてしまう。2020年1月18日朝日新聞朝刊15面。 @asahi\_sports #JFA #Jleague

監督者や指導員からの指示や命令は、聴覚から入って来るので、それを言語として理解し、周囲の状況を視覚で認識して、動作を決定するには時間が掛かってしまうからである。各選手が、自分の脳で判断し、自分の体で動作しないと、早くも速くもならない。 @asahi\_sports #JFA #Jleague

---

56Isogawa Takuji: 2020/01/20(月) 20:54:29

昨日の練習。近距離のパス交換の練習。軸足で跳躍しても、両足の高さが異なって回転面が水平にならず、蹴る足の伸ばしていると、球の回転も傾いて、軌道が曲がってしまうことがある。故意に軌道を曲げるには、この傾きを調節するのだが、通常は水平を維持しなければならない。

今日の練習。ザスパ群馬から移籍してきた高澤優也氏と吉田舜氏は、基準時機や基準速度が大分トリニータの方がJ1経験で早く速いので、タイミングが合わないことが多いようだ。早さや速さに慣れる必要がある。こんなもんでいいだろうとレベルを下げる方向に持ち込むのはよろしくない。ヴァンフォーレ甲府から移籍してきた小出悠太氏や佐藤和弘氏も努力する必要がある。

高橋祐翔氏は、足の動かし方が直線なので、早さや速さの向上に限界が発生する。足の動かし方を円弧にして、タイミングを計る機会やスピードを上げる方法を増やす必要がある。

高澤優也氏は、球に脚を伸ばして体が傾き、球を逸らしてしまうので、軸足で体軸の中心を動かし、両脚のバランスを保ったまま、球に足を当てられるようにしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/512>

512 Isogawa Takuji : 2020/01/20(月) 20:04:03.94 ID:xu0e4yws0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1578982890/517>

517 Isogawa Takuji : 2020/01/20(月) 20:52:41.11 ID:xu0e4yws0

---

**57Isogawa Takuji:** 2020/01/21(火) 23:12:29

今夜の練習。脚を振り回してシュートを撃っても、球速は出ないし、方向も定まらないので、全身の力でバネを効かせて、体重を球に乗せるには、どのようにすれば良いかの方法論が必要である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-100.htm#154>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-600.htm#618>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-700.htm#725>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/011.htm#126>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#606>

---

**58Isogawa Takuji:** 2020/01/21(火) 23:16:26

今夜の練習。中学生。前方で受ける相手に対戦相手に塞がれて球を送球できない場合に、苦し紛れに後ろに蹴ると、待ち構えられていることが戦術上多いのだから、前に蹴るにおいて、対戦相手と競合しても勝てそうなマッチ・アップになる位置に、球を流し込んだり落とし込んだりするようになる。

その蹴る球の球速や仰角や回転に、どのような工夫を凝らせるかどうかが、技術力である。

---

**59Isogawa Takuji:** 2020/01/21(火) 23:21:42

今夜の練習。女子。跳び跳ねるような走り方で走行練習をさせても、実際に球に触ると、球を浮かせたり弾ませたりしてしまうので、15m全力疾走したら、20mは周囲を見回しながら適切な位置取りができるようにして、全力疾走の最後に球を蹴ることができるような練習が必要である。

いかに球に触る練習の中で、走らせて試合に必要な体力や筋力や骨格を装備させることができるかが、練習内容を構築する監督者や指導員の仕事である。

---

**60Isogawa Takuji:** 2020/01/24(金) 23:26:04



今日の練習。小学生。強い球を受けるには、体を前に進めて足を後ろに回すか、体を後ろに退けて足を前に回すか、その組合せで緩衝するようにする。球の勢いに負けまいとして両方を前に出してしまうと球を弾いてしまう。

---

**61Isogawa Takuji:** 2020/01/24(金) 23:32:01

今夜の練習。人工芝は平坦だが、天然芝は起伏や凸凹があるので、軸足で地面を踏み締めて踏ん張る蹴り方をしていると、その力が強過ぎたり弱過ぎたりしてしまうので、軸足で踏ん張らず、軸足を体幹回転の方向に回すことで、回転の速度を速くしたり、体幹回転の反対方向に回すことで、回転の速度を遅くしたりする。

身体の蹴る側の半身だけを振るよりも、軸足側の半身も回した方が、回転扉のように蹴る力を増すことができる。

---

**62Isogawa Takuji:** 2020/01/24(金) 23:35:48

今夜の練習。中学生。マッチ・アップ・チャレンジは、半面ではリカバリーの練習にならずに失点に直結するので、リスク管理がしっかりできるような意識や準備を全面練習で行う必要がある。パスの精度には、判断の精度と動作の精度とがある。判断の精度の練習も数をこなす必要がある。

---

**63Isogawa Takuji:** 2020/01/24(金) 23:37:40

今夜の練習。女子。予定したパスを通そうと意地になって、同じパスを繰り返すと、試合では大量失点の原因になるので、意地を張らずに、よく考えて、対戦相手に狙われないような配球の判断が必要である。

---

**64Isogawa Takuji:** 2020/01/28(火) 23:09:57

今夜の練習。中学生。マッチ・アップ・チャレンジに必要な判断や動作の精度を高めるには、球を蹴ってから届くまでの間の時間に対戦相手がどのような判断や動作をするのかを予想することも必要になる。対戦相手の動作の範囲を予想して、球を受ける相手が動作可能な範囲と照合して、その差分の三日月に球を入れたり落としたりする。

その差分は三日月型なので、入れる球は、その三日月をより長く通過するように曲げる。落とす球は、その三日月の幅の広い場所

に長い時間留まるように留める。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#309>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-300.htm#327>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016->

狙いを定めるにおいて、爪先や膝の向きを気にしても、軽い爪先や膝の向きが球を蹴る方向に影響しないので、重い動体の向きを決めている腰幅や肩幅の正面が向いている方向を意識するようにする。腰幅や肩幅は、キック動作において捻転しているのだから、腰幅と肩幅を水平に動的に立体交差させて、インパクトの瞬間に向いている方向を意識する。

---

**65Isogawa Takuji:** 2020/01/28(火) 23:20:30

今夜の練習。女子。巻いて蹴るという蹴り方は、腰幅と肩幅とをゼンマイのように巻いておいて、その巻き戻す力で蹴る、という意味なので、上半身の肩幅を正面に向けた状態で、下半身の腰幅を蹴る逆方向に巻いて、巻き戻す方法と、下半身の腰幅を正面に向けた状態で、上半身の肩幅を球を蹴る順方向に巻き、巻き戻す方法とがある。

走りながら蹴る場合は、下半身を逆方向に巻くと走り難いことがあるので、上半身を順方向に巻いて蹴るようにする。その方が、肩幅を対戦相手の隙間に対して狭くすることができるので、突破し易くなる。

蹴る方向を決めるにおいて、何か固定的な基準が欲しくなるのか、爪先や膝の方向に拘ったり、上半身を硬直させ固めてしまうことがあるが、それでは硬直した球を蹴ってしまうことになるので、柔軟にコントロールしやすい球を蹴ることができるようにする。

---

**66Isogawa Takuji:** 2020/01/31(金) 23:09:32

今日の練習。小学生。藤壺マーカーに球を乗せてフィールドを蹴る練習。蹴った後に顔が前を向いている必要は無いので、尻が前に向くように半回転して練習する。一回転して前を向くようにして、後ろがどうなっているかを確認し、ファースト・ディフェンスをどうするかが判断できるようにもする。球が到着するより以前に、顔が前を向けるように、ターンのスピードを上げる。

**67Isogawa Takuji:** 2020/01/31(金) 23:17:29

今日の練習。中学生。軸足を地面に接地したまま蹴る癖を付けていると、蹴る足を上に上げることになり、骨盤（腰幅）が傾いてしまう。軸足の爪先を前に向けていると、蹴る際に踵が上がるので、球を浮かせてしまうため、それを抑えようとして、ダウン・スウィングの癖も付いてしまう。

そうすると、その軸足側で蹴る必要が出て来た場合、骨盤が傾いているため、下から上へのアップ・スウィングになってしまうので、コントロールが効かなくなる。

骨盤を矯正するには、普段から軸足で跳躍し、骨盤が水平になるように蹴る練習をする必要がある。右足でしか蹴れない人や左足でしか蹴れないと、対戦相手にパスやシュートのコースを容易に塞がれてしまうので、両足で蹴れるようになることが必須である。

骨盤が水平であることが、身体制御の精度を向上する基礎となるので、得意な足でのパスやシュートの精度も向上できる。

---

**68Isogawa Takuji:** 2020/01/31(金) 23:22:43

今夜の練習。中学生。ダイレクトやワンタッチでのパスの精度が低い原因として、球を足に直角に当てるため、球を弾いてしまうということがある。球を弾かないようにするには、足の内側で球を転がすようにして受けて出せるようにして、コントロールする時間を作るようにする。

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

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/010.htm#111>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-300.htm#317>

---

**69Isogawa Takuji:** 2020/01/31(金) 23:32:01

今夜の練習。女子。球を受けて出す動作が晚くなる原因に、パスの精度と動作の精度とがあるが、パスを弾ませないように蹴るには、骨盤を水平にして、球の半分の高さで水平に蹴る必要があるし、パスを受けてターンをして前を向く速度を上げるには、下を向かず、球を見ずに、球の転がした軌道が触覚で感知できなければならない。

パスの精度を上げるには、受ける側に最初から前を向かせ、後方からのパスを、受ける側の足に当てるようにする練習もあるし、ターンの精度を上げるには、目を瞑って、球を足に当ててもらおう

練習もある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#33>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#34>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/013.htm#35>

---

**70Isogawa Takuji:** 2020/02/02(日) 21:22:52

昨日と今日の中学や高校の新人戦。球のバウンドに合わせて歩幅や歩数を合わせて、落下直前に、骨盤を水平にして、左右の足で水平に蹴ることができるようにする。パスの精度を向上し、FWの最前列の前と最後列の後だけでなく、その間に入れたり落したりできるようにする。対戦相手が成功したからと思って、練習もしていないことをすると失敗する。

---

**71Isogawa Takuji:** 2020/02/02(日) 22:54:49

バレーボール選手の柳田将洋氏の小学生時代。自分から演習する自主性が上達の原動力となる。監督者や指導員から言われてするだけでは、自分で判断や動作の良い悪いが分からないが、自分で判断や行動をすると分かるようになる。2020年2月2日朝日新聞朝刊12面。 @Asahi\_Shakai @sports\_JSA

---

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status](http://twitter.com/isotaku503_2/status)

---

**72Isogawa Takuji:** 2020/02/04(火) 22:53:45

今夜の練習。フィードの練習は、試合を想定して、毎回、方向や距離を変化させて蹴る。試合では、同じ地点から何度も蹴ることは、GKやPKぐらいしかないし、何度も同じ位置から蹴ると、その軸足や蹴足の地点が抉られて削られて凹むので、状況は変化している。

---

**73Isogawa Takuji:** 2020/02/04(火) 22:56:03

今夜の練習。中学生。クロスの精度が低い原因は、球を見るために下を向いてしまい、体軸が揺れたり振れたりしているからなので、球の位置は、球を触った感触で、あるいは、パスされた球の軌道を予測して、下を見ずに蹴ることができるように練習する。

74Isogawa Takuji: 2020/02/04(火) 23:00:13

今夜の練習。女子。パスのスピードが速かったり遅かったりしている原因は、走っている体の体重によるベクトルを計算に入れていないからなので、体重移動のベクトルを計算に入れて球を蹴る方向を決めるようにする。球を止めて蹴る練習をしていると身に付かないので、走りながら蹴る練習をする。

フィードの練習でも、走り込む方向によって、蹴る方向が変わるので、フォワード志望であれば特に、あらゆる角度から走り込みをして体重移動のベクトルを作り、それを計算に入れて、正面の相手に球が届くように、体幹の回転や膝下や股下の振幅や振速を調節する。

---

75Isogawa Takuji: 2020/02/05(水) 11:38:58

今日の練習。トラップ&キックの練習。球を止めてしまうと対戦相手からのプレスで蹴ることができる範囲が狭くされてしまうので、サイド・ステップの方向に球を転がして蹴る練習をする必要がある。

対戦相手のプレスを、どの程度と想定するか意識の差が、練習に現れるので、意識だけでなく、物理的に板人形を2~3並べて、その両脇の側前方から球を入れて、別の脇から球を側前方に送る練習を繰り返す。

正面においたゴールに、板人形の脇を躲してシュートを撃つようにすることができる練習も必要である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/550>

550 Isogawa Takuji : 2020/02/05(水) 11:37:57.60 ID:pzkipG1T30

---

76Isogawa Takuji: 2020/02/06(木) 22:46:25

今日の練習。三平和司氏は、少しフォームが硬直的なので、軸脚を前後左右に振り、体軸を前後左右に動かし、フォームの柔軟性を高め、蹴る方向を調節できるようにした方が、シュートの枠内決定率が向上すると思われる。着地は両足同時に行う。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/599>

599 Isogawa Takuji : 2020/02/06(木) 22:45:39.90 ID:513pwRt70

---

**77Isogawa Takuji:** 2020/02/06(木) 22:52:07

今夜の練習。球が思ったよりも爪先側や踵側にズレて足に当たる原因は、軸足の足裏と芝生との摩擦が場所によって異なっていて、滑ったり掛かったりするためなので、軸足の足裏の全面を地面に接地して踏みにじるようにして摩擦を触覚してから水平に跳躍し、球を蹴るようにする。

足に球を当てようとして、脚を伸ばしたり縮めたりして合わせる動作がズレやブレの原因になる。脚を伸ばしたり縮めたすると、回転や振幅の半径が変化するため、方向制御ができなくなるからである。体軸を移動させるために、摩擦を確認し、体幹を使って跳躍の距離や速度を調節する姿勢制御ができるようにする。

---

**78Isogawa Takuji:** 2020/02/10(月) 08:43:41

昨日の練習。跳躍などによる全身のバネの試験。合格していたのは、三竿雄斗氏と知念慶氏で、小手川宏基氏や刀根亮輔氏は全身の動作を統合できていないようだった。こればかりは、過酷な反復練習で装備するしかないなので、それが足りていない、ということになる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/706>

706 Isogawa Takuji : 2020/02/08(土) 20:40:56.63 ID:CFTBoAo40

---

**79Isogawa Takuji:** 2020/02/10(月) 08:43:56

今日の練習。練習後のクロスの練習。三平和司氏や渡大生氏は、背が低いので、低く速いクロスをし、高澤優也氏は、そこそこ背が高いので、高く落ちるクロスをし蹴り分ける必要があるが、左から蹴る三竿雄斗氏や高畑奎汰氏は蹴り分けていた。右から蹴るのは、吉阪圭介氏が蹴っていたが、自信を付けさせるためか、遅い球をし蹴っていたので、試合に通用できるかどうかは不明である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/708>

708 Isogawa Takuji : 2020/02/08(土) 20:48:57.79 ID:CFTBoAo40

---

**80Isogawa Takuji:** 2020/02/10(月) 08:46:51

速いクロスに対しては、その球の速度を活かし、体に当てる部位の形や力の方向で、球を弾く方向を調節できるようにし、できるだけ小さく速い動きで対応できるようにする。>>78

---

**81Isogawa Takuji:** 2020/02/10(月) 08:51:34

運動強度については、やり過ぎてしまうことがあるので、計画性や客観性が必要となる。 >>78

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-900.htm#960>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-500.htm#523>

---

**82Isogawa Takuji:** 2020/02/11(火) 17:45:44

今日の練習試合。パスの球速は速ければ良いというわけではないので、目的とする試技に最適な球速になるように調節できるようになる必要がある。

体速度が目的とする試技にとって速過ぎる場合には、進行速度を回転速度に変換することで、進行速度を遅くすることができる。回転することで、足を球に薄く当てたり厚く当てたりすることもできる。

---

**83Isogawa Takuji:** 2020/02/12(水) 12:49:54

今日の練習。トラップが上手な選手は、足に触った感触で、球の動き（軌道・位置）が分かるので、下を見ずに蹴ることができるので、頭の動きで球が浮いたり弾んだりせず、足下の死角から球が出て来るまでに蹴ることができるので、球を早く送り出すことができる。

また、球の動き（軌道・位置）を見ないで分かるようになると、体軸の位置の調整や足脚の開きや形による半径の調節も球を見ずにできるので、方向や速度の精度を向上することができる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/842>

842 Isogawa Takuji : 2020/02/12(水) 12:48:57.84 ID:9m9CBaRm0

---

**84Isogawa Takuji:** 2020/02/12(水) 22:31:09

今夜の練習。身体を動かさずに、足脚だけを動かすと、足脚振速が速くなり過ぎてしまう。重い身体を軸足の力で動かして、蹴足を最適な力で球に当てるようにしなければならない。

**85Isogawa Takuji:** 2020/02/12(水) 22:36:34

今夜の練習。女子。サイド突破の練習。対戦相手の守備が攻撃の選手の歩幅や歩数に足並みを揃えて抜かせないようにするので、足並みをずらして抜けるように工夫する必要がある。

足並みをずらすには、通常の走る歩み足から継ぎ足に変化させる。継ぎ足とは、歩み足で前に出た足を、更に半歩前に送り、後ろに来た足を半歩前に継ぐステップである。

歩み足では、2歩で蹴る体勢を作るところを、継ぎ足では、1歩の距離や時間で蹴る体勢を作る。

---

**86Isogawa Takuji:** 2020/02/13(木) 12:51:56

今日の練習。過程であるフォームを優先した誘導をして、結果であるインパクトを劣後しているからか、方向は合っているのだが、距離や速度や時間が合わないことが多い。試合が始まったのなら、結果を重視した誘導に切り替えなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1579990660/882>

882 Isogawa Takuji : 2020/02/13(木) 12:51:10.63 ID:26Z3Imih0

---

**87Isogawa Takuji:** 2020/02/14(金) 23:20:28

今日の練習。小学生。狭い範囲で球を護るには、球を触った感触と体を動かす感覚とが一致していることを意識して練習する。球を触った感触での軌道や位置に体を動かして思い通りに触れるかを随時に確認する。

---

**88Isogawa Takuji:** 2020/02/14(金) 23:22:38

今夜の練習。身長が伸びるということは、背骨も伸びる、ということなので、伸びた背骨が軟らかく脆くなることを考慮し、日々に身長を計測し、練習の献立や強度に反映しなければならない。

---

**89Isogawa Takuji:** 2020/02/14(金) 23:25:56

今夜の練習。女子。得意な足だけで蹴ると、パス・コースが限定されてしまい、メインのパス・コースが塞がれて、サブのパス・コースに蹴ると待ち構えられた高校生に奪われる中学生が多いので、監督者や指導員が得意な足だけでしか蹴れなくても、選手に



は両足で蹴ることができるように推奨しなければならない。

---

**90Isogawa Takuji:** 2020/02/15(土) 22:05:59

今日の練習試合。中学生。右利きの選手に左のSHやSBを担当させる場合でも、中央からの強く速いパスを受けて、2タッチや1タッチでタッチラインに沿って前に転がすパスを蹴れる技術がないと作戦が成立しない。

右利きの選手に右のSHやSBを担当させる場合でも、中央からの強く速いパスを、パスが来る方向に走って、左足での1タッチや2タッチで前に蹴ることができる技術が要求されるのと同じである。

---

**91Isogawa Takuji:** 2020/02/16(日) 21:15:30

シュートやパスを外形のフォーム（所作）で対戦相手に予想させている方向とは違う方向に球際のインパクトで球を飛ばせないと、シュートやパスが通らないことがある。その精度も要求されるということである。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/239>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/229>

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/188>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/245>

245 Isogawa Takuji : 2020/02/16(日) 21:12:58.59 ID:6Ge4CXID0

---

**92Isogawa Takuji:** 2020/02/18(火) 21:52:48

今夜の練習。中学生。左サイドから右足で、右サイドにサイド・チェンジを蹴る場合、ターンでのインサイドキックになるところを、インステップのように足の踝に球を乗せて振り上げるような蹴り方をすると、球が揚がらずに、ボランチに引っ掛けられて、カウンターを喰らってしまう。

ターンキックでのインサイドキックの場合は、足を水平に動かすことで、振り抜くことができるので、足の甲の上を球を転がして、球を刈り上げるようにする。

---

**93Isogawa Takuji:** 2020/02/18(火) 21:55:57

今夜の練習。女子。横幅は同じにしないと、サイド攻撃の練習に

ならないのだが、監督者や指導員は、中央からの攻撃を練習させたいのだろうか。選手が距離感を合わせるのが難しかったようである。

---

**94Isogawa Takuji:** 2020/02/19(水) 23:03:34

今日の練習。羽田健人氏は、トラップの球が斜めに回転しているので、2タッチのパスの方向や速度が安定しない。トラップの球を水平に回転させるように球を水平に斬るようにする。

高橋祐翔氏は、キックの方向や速度が安定しない。原因は、重く強い体幹の回転よりも、軽く弱い膝下の振幅で方向や速度を調節しようとしているからである。重く強い体幹の回転の力を先に球に伝えてから、軽い膝下の振幅や振速で球の方向や速度を微調節するようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1581669656/442>

442 Isogawa Takuji : 2020/02/19(水) 23:02:37.73 ID:P/Ygvotk0

---

**95Isogawa Takuji:** 2020/02/22(土) 00:33:40

今日の練習。小学生。学校の授業であれば、レベルを合わせて、教師の生徒への対応を容易にしようとするところがあるし、そんなことは分かっていると思っている生徒は、授業中に別の考え事をしていることもある。クラブのサッカーでは、それぞれのレベルのことを行い、それぞれのレベルに監督者や指導員は対応しなければならない。

**96Isogawa Takuji:** 2020/02/22(土) 00:37:21

今夜の練習。守備的な選手の場合、対戦相手の衝突や突破に対抗するにおいて、腰を低く構えて対抗したり阻止したりするのだが、そのままの姿勢では、球を奪った後のキックで遠くに飛ばすことができなくなるので、腰を低く構えていても遠くに蹴る体幹筋力が未発達な場合は、守る時と蹴る時とで、腰の構えの低さや高さを調節する必要がある。股関節の柔軟性や強靭性も必要である。

**97Isogawa Takuji:** 2020/02/22(土) 00:40:51

クロスに合わせるにおいて、直前でバウンドして上に向かう球を蹴る場合、球を上から抑えるのではなく、真横に斬るようにする。球の中心を斬ることができるようにする。

球は重力加速度で落下しているので、自分の身体も飛ばして重力加速度に身を委ねた方が、合わせ易い。

---

**98Isogawa Takuji:** 2020/02/22(土) 00:46:14

今夜の練習。女子。SBからSHに球を渡して受け取る場合に、SHが球を両足の内側で止めるとタイミングが遅れるので、SHは、外側の足の外側で球を留めて、足の外側で送るか、外側の足の外側で受けながら、球の向かっていた方向に身体を移動させ、外側の足を後方から前方に反転させ、外側の足の内側で球を送るようにする。

ステップキックのインサイドで蹴ると球がブレたりズレたりするので、ターンキックのインサイドで軸足を浮かせて足を振り切るようにした方が、ブレやズレを減らせる。

---

**99Isogawa Takuji:** 2020/02/24(月) 00:35:26

今日の練習試合。女子。周囲を見て判断ミスを防ぐことと、球を見てキック・ミスを防ぐことと、どちらを優先するかは、周囲の状況や自身の状態によって変わるので、その判断が重要である。

やりたいことを60～90分の試合中に続けるための体力も必要である。

---

**100Isogawa Takuji:** 2020/02/25(火) 22:01:15

今夜の練習。走り込みながらシュートやパスを蹴る場合に、軸足が後ろに残っていると、ターンの円弧が歪み、シュートやパスを失敗する原因になるので、球を蹴る足と同じ角度に、体軸の垂直に対して軸足が開いているように、軸足を引き付けるようにする。

改善や改良しようとしたことが当たっても、もっと改善や改良をしようとする当たらないことが多いので、基準を作って、それに漸近させるように調節や調整していくことが必要である。

---

**101Isogawa Takuji:** 2020/02/25(火) 22:09:05

今夜の練習。女子。ダイレクトやワンタッチでパスやシュートがズれる原因は、力の加え方や、タイミングの取り方が、球が来る方向や速度と球を蹴る方向や速度によって、複雑な計算をして、

単純な動作をする必要があるからなので、複雑な計算練習をする必要がある。

練習問題として、独りで行う場合には、壁に当てた球を、周囲に置いた的（コーン、タンクなど）に、ダイレクトやワンタッチで当てる練習をする。二人で行う場合は、ゴールの中央に的を置き、パスを出して送られた球をダイレクトやワンタッチで蹴って的に当てる。ゴールの中央から袋に入れて紐で吊るした球を的にする方法もある。

---

**102Isogawa Takuji:** 2020/02/26(水) 09:20:22

小学生のヘディング練習の禁止。脳にダメージがあることが認識されるようになったとのこと。動体視力の訓練としては、握り拳に当てる練習が可能そうである。 #JFA #Jleague

[https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news\\_no=370682](https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news_no=370682)

[https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news\\_no=370201](https://web.ultra-soccer.jp/news/view?news_no=370201)

---

**103Isogawa Takuji:** 2020/03/05(木) 18:08:53

練習方法

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#375>

---

**104Isogawa Takuji:** 2020/03/07(土) 09:14:36

姿勢が崩れると、目で見ている周囲の景色と、体の方角や方向と動作とが合わなくなるので、姿勢を崩さないようにターンで体軸の垂直を維持し、ターンをしても方角や方向を見失わないようにする練習をする。

球を蹴る方向を無理矢理に合わせるだけの面で蹴る蹴り方では、十分な精度を確保できないので、球を線で斬ったり点で突いても、球を蹴る方向が決定できるように練習する。球に足を当てる線や点を正確に予測や触感できるようにする。

---

**105Isogawa Takuji:** 2020/03/11(水) 22:39:58

球を止めて体も停めて蹴るをしていると、足を直線的に動かして、球の位置の認識は球を止めるのだから、そこにあるだろうということになってしまうので、精度が低くなる。

球の軌道を予測して、足の回転軌道と合わせる蹴り方では、球の軌道を正確に予測して動いている球を回し蹴りをする足に当てる位置で球を蹴る方向を決めるので、予測や動作を厳密にする訓練になり、精度を高める。

---

**106Isogawa Takuji:** 2020/03/18(水) 23:19:52

ターンの精度を高めるには、三半規管の発達が不可欠になるので、剣道での掛かり稽古のように、ターンを繰り返して、球を蹴った方向が正確であるように繰り返し練習をする必要がある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#730>

---

**107Isogawa Takuji:** 2020/03/22(日) 09:44:04

三半規管は耳に在って、聴覚と連動しているので、背筋を伸ばし、耳の穴が常に水平を向くようにし、方向感覚の誤差を減らすように練習する。足下に在る球は見えなくなるので、触覚で球の位置を捕捉できるようにし、来る球の軌道を正確に認識できるようにする。

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

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#507>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-000.htm#2>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-000.htm#97>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-100.htm#153>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#292>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-600.htm#655>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-600.htm#656>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-800.htm#817>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-200.htm#238>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/015-200.htm#263>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/017-100.htm#121>

---

**108Isogawa Takuji:** 2020/03/27(金) 23:05:21

今日の練習。小学生。体軸の中心は軸足側から蹴足側に向けて、自由自在に設定できるように練習する。体軸が軸足側に在ると、半径が長くなって回転円が大きくなり、体軸が蹴足側に在ると、半径が短くなって回転円が小さくなる。

体軸を蹴足側に設定する場合、軸足を後方に回し蹴りをする事

により、その反動で、蹴足が球を前に蹴る力を強くする。

球を正面に蹴る練習で、大きい回転円でも小さい回転円でも正面の的に正確に当てることができるようになってから、左右に蹴り分ける練習をする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#937>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/014-200.htm#295>

---

**109Isogawa Takuji:** 2020/04/03(金) 18:04:22

保護者が小学生を相手に練習させる場合、小学生は神経伝達速度が遅いので、近い距離でやると目視から判断や動作までの準備が間に合わず、良い練習にならないことがある。距離を10m程度は取って、小学生の神経伝達速度や判断動作早度に合わせて距離を調節する必要がある。

保護者が、小学生のキックミスで右往左往させられて、疲労することもあるだろうが、キックミスをしないようにする努力の源泉でもある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/856-858>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/016-800.htm#856>

---

**110Isogawa Takuji:** 2020/04/08(水) 00:09:57

追記>>109

球の真横を斬ったり中心を突くことで、球を地面に滑らせるように蹴ることができなければならない。浮いたり弾んだして飛んで来た球の落下地点を予測して、球が接地した瞬間を斬ったり突いたりすることで、浮いたり弾んだりした球を地面に滑らせるように蹴ることも必要である。

落下地点が、立ち位置よりも後方になる場合にも、体幹を垂直にしたまま身体を後方に水平移動させて蹴ることができるようにもしなければならない。

**111Isogawa Takuji:** 2020/04/08(水) 22:16:15

ヴァイオリン指導者。趣味として続ける生徒を教える方が難しいとある。命令ではなく、試技をさせて成功を褒める、失敗の改善

や改良をするにはどうすれば良いかを考えるからか。サッカーでも留学生と部活生とでは大きな違いがある。2020年4月8日西日本新聞朝刊11面。 #JLEAGUE #JFA

---

**112Isogawa Takuji:** 2020/04/10(金) 22:03:03

今日の練習。インターバル走。体重は地球の引力で真下に向かうので、体重が最も掛かる真下で地面を蹴った方が、筋力を効率的に使用できる。身体を前傾させて、後方で体重の負荷を軽くして地面を蹴る回数を増やす走り方は、筋力の無駄が多くなるので、先発選手の走り方ではない。

真下で地面を蹴ることで、体重の負荷に耐えられる脚力を装備し、持久力も瞬発力も向上する。体幹を垂直に立てることで、転倒や衝突による負傷を防止することもできる。

---

**113Isogawa Takuji:** 2020/04/10(金) 22:08:03

追記>>110

後方に体重移動をしながら、球を蹴る練習をすることで、体軸の移動での位置や標高を正確に球の中心や真横に定位できるようになり、キックやトラップの精度を向上する。後方は目には見えていないので、球の軌道や体の移動の予測や制御の能力を高める。

後方への体重移動は、強く速い球を受け蹴りするにおいて、衝撃吸収による浮きや弾みを防ぐ効果がある。

---

**114Isogawa Takuji:** 2020/04/10(金) 22:30:23

追記>>111

ちなみに、東京大学運動会剣道部の道場である七徳堂は本郷地区にあり、御殿下グラウンドに隣接し、留学生や院生がサッカーをしていた。運動会サッカー一部は弥生地区で練習しているので見に行ったことはない。

<https://www.google.co.jp/maps/place/七徳堂>

<https://www.google.co.jp/maps/place/東大農学部グラウンド>

---

**115Isogawa Takuji:** 2020/04/15(水) 00:02:36

選手の膝下や腿上に球を手で投げて浮き球で返球させる練習は、精度を確認や確保できず、試合では意味が無いので、落下地点を特定した精度の高いループパスと、地面を滑球させる精度の高いスライドパスとを交互にできるように練習した方が良い。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/30>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/189>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/215>

---

116Isogawa Takuji: 2020/04/18(土) 19:34:41

青眼

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/963>  
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/967>  
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/122>  
<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/140>

三角測量

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/709>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/737>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/68>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/845>

回転ブランコ・ブランコ

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/948>  
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/4>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/8>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/694>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/851>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/983>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/180>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/315>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/661>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/737>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/746>

---

117Isogawa Takuji: 2020/04/23(木) 08:43:36

身体操作

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/699>  
<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/38>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/960>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/968>

---



118Isogawa Takuji: 2020/04/25(土) 10:58:37

なぜ、大分県では、軸足を地面に接地し、爪先を蹴る方向に向けさせた蹴り方を強制しているのだろうか？そのような蹴り方では、蹴る足が上に上がってしまい球が浮くし、強く蹴ると軸足が捻じれてしまい負傷の原因になるので、強く蹴ることができなくされてしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1585023681/613>

613 Isogawa Takuji : 2020/04/25(土) 10:57:34.87 ID:zDRvQ/hy0

---

119Isogawa Takuji: 2020/05/20(水) 11:06:26

小学生女子に暴力的な指導をしたバレーボール元監督を指導禁止とする。過去にも同様の暴力行為があり、本人が反省していないということなのだろうか。彼も、そのような指導をされてきたのだろうかから、変えられないのだろうか。2020年5月17日大分合同新聞23面。 @oitagodo @sports\_JSA

小学生女子バレーボールチームの元監督の体罰。体罰が常習化し、反省もしないのであれば、指導禁止は妥当だが、チーム解散勧告となると、告発した児童生徒や保護者に批判や非難が及ぶ危険がある。口封じしたいのだろうか。2020年5月17日毎日新聞大分版21面。 @mainichijpnews @sports\_JSA

バレーボールでの体罰。体罰を行使した監督者を、チームを構成してきた人々が庇護して、体罰の被害者を攻撃した経緯があるので、チームを創設や継承してきた人々の伝統や慣習の意識を捨て去る必要が生じたということか。2020年5月19日朝日新聞大分版21面。 @asahi\_oita @sports\_JSA

---

120Isogawa Takuji: 2020/05/22(金) 21:53:14

今日の練習。飛球や弾球を目で追いかけていると、網膜・視神経・大脳・小脳・神経・筋肉と伝達する時間が掛かり、誤差が生じてしまうので、飛球や弾球の放物線軌道を予測して、蹴る軌道上の点を決めて、その点を蹴るように練習する。

その点を蹴るにおいて、球を蹴る方向に最適な地点に体軸の旋回  
の中心を置くようにする。

球を凹ませると、回転や方向や球速の精度が下がるので、できるだけ球を凹ませないように、球を薄く速く蹴るようにする。足を速く旋回させ、薄く蹴れるように身体操作の精度を高めるには、

体軸を垂直にして、上半身の捻転も使用し、軸足は蹴る方向とは反対の方向に旋回させる。

---

**121Isogawa Takuji:** 2020/05/27(水) 08:43:20

高山薫氏の負傷。右足根管症候群、右変形性足関節症とあるので、左足で蹴る練習をしていて、軸足となる右足を地面に着けたまま蹴る練習をしてしまい、捻じってしまったのではないか。

軸足で踏ん張って蹴る蹴り方は、体軸を中心として空中で体幹を回転させて蹴る蹴り方よりも、軸足の足首への負荷が大きく危険である。身体が傾くので、上半身の力も使い難く、転倒する危険もある。

<https://www.oita-trinita.co.jp/news/20200557946/>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1589988551/92> Isogawa Takuji : 2020/05/26(火) 16:29:57.07 ID:a77aaTpN0

---

**122Isogawa Takuji:** 2020/05/27(水) 09:15:59

大分トリニータユーススレッド9

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/702>

大分トリニータユーススレッド11

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/175>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/193>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/195>

大分トリニータユーススレッド14

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/60>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/196>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/277>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/313>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/357>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/358>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/561>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/567>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/624>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/718>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/848>

大分トリニータユーススレッド15

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/287>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/300>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/324>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/336>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/683>

#### 大分トリニータユーススレッド16

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/668>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/806>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1543586414/826>

#### 大分トリニータユーススレッド17

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/80>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/745>  
<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/813>

#### 大分トリニータユーススレッド18

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/112>  
<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/121>

---

#### 123Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 21:28:28

今夜の練習。上半身の回転や捻転を蹴力に活用するには、上半身が回転や捻転して視野が固定できなくても、走馬燈のような視野の動向において、正確に方向や方角を認識して動作できることが必要になる。

部活蹴球では、上半身の方角や方向を固定し、視野の方向を固定することで正確に認識や動作ができるようにしているようだが、職業蹴球においては、それでは球を蹴る方向が限定されてしまうので、視野の方向を変動させても、周囲の人や球の位置や動作の方向や速度や距離や時間を認識できるようにしなければならない。

---

#### 124Isogawa Takuji: 2020/05/27(水) 21:31:55

移動でも回転でも、加速度運動の最中に蹴ると精度が低下するので、加速度運動が終了して、移動や回転の速度が決定してから球を蹴ることで、等速度運動により、精度を向上させるようにする。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/872>

---

125Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 17:10:12

付記>>123

部活蹴球方式の視座固定型でやらされていると、職業蹴球方式の視座変動型（動体視力）が鍛錬されていないので、移行することには困難が伴う。そのまま現役引退してしまい、監督者や指導員になってしまうと、視座固定型（止めて蹴る＝停まって蹴る）が正しいと思い込んでしまう。

できる選手には教えられるが、できない選手には教えられないので、神奈川や大阪のような都会では、選手ができるので構わないが、大分県のような地方では、監督や指導するのが難しくなってしまう。

---

126Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 17:15:50

追記>>125

彼等としては、大阪や神奈川から連れて来た選手をトリニータでプロ選手にしたいのだろうが、そういうことは許されないので、退職するしかないだろう。

---

127Isogawa Takuji: 2020/05/29(金) 23:36:41

今夜の練習。鳥籠などの近距離でのパス交換の練習で、球の球速が速すぎたり遅すぎたりするとタイミングが合わなくなるので、コントロールした球の位置や挙動を触覚で正確に捕捉して、球に足を当てる厚さや薄さを制御できなければならない。

監督者や指導員が、判断のためのコントロールを要求することは簡単だが、コントロールした球の触覚での位置や挙動の捕捉まで意識して練習させないと、判断ミスなのか動作エラーなのか不明なままになってしまう。

監督者や指導員が、動作エラーを判断ミスだと認識してしまうと、選手を混乱させてしまうことになる。選手の判断を尊重することが最も重要である。コントロールが難しい球が来た場合、下手にコントロールするよりも、ダイレクトやワンタッチで捌いた方が、対戦相手に迫られて詰められて奪われるよりも、失点のリスクが低い。

---

128Isogawa Takuji: 2020/05/30(土) 09:30:33

追記>127

中学生や高校生は、身長伸びによる脚や足の長さの変化や体重の増加によって、触覚による球の挙動が変化する。体重の増減や筋肉の鍛錬や疲労などの状態でも変化する。楽器のように、毎日のチューニングでの確認が必要である。練習中や試合中でも変化する。

---

129Isogawa Takuji: 2020/05/31(日) 23:35:38

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で触覚が変化する。元に戻すのではなく、現在の触覚に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。 @asahi\_sports #Trinita

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で触覚が変化する。元に戻すのではなく、現在の触覚に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。 @keichinen #JLeague #JFA

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status](http://twitter.com/isotaku503_2/status)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status](http://twitter.com/isotaku503_2/status)

---

130Isogawa Takuji: 2020/06/02(火) 22:03:34

十数m球を飛ばして十数cmの誤差で収めるダイレクトと数m球を転がして数cmの誤差で収めるワンタッチと、数cm球を転がして数mmの誤差で修めるコントロールとでは、ダイレクトの方が易しく、コントロールの方が足下の死角で見えないことや球の勢いを正確に鎮めることが必要なので難しい。

易しいダイレクトやワンタッチで誤差を小さくすることが先決であるし、目に見えて分かるので、チューニングの基準にもなる。

---

131Isogawa Takuji: 2020/06/02(火) 22:05:39

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で触覚が変化する。元に戻すのではなく、現在の触覚に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致

させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。 @asahi\_sports #Trinita

Jリーグ再開。育成世代でも、身長伸びや体重増加、筋肉の鍛錬や疲労で感触が変化する。元に戻すのではなく、現在の感触に球や体を合わせるようにする。多種多様なプレーの全てを合致させるには、基準が必要になる。2020年5月31日朝日新聞朝刊12面。 @keichinen #JLeague #JFA

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status](http://twitter.com/isotaku503_2/status)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status](http://twitter.com/isotaku503_2/status)

---

**132Isogawa Takuji:** 2020/06/05(金) 23:14:44

今日の練習。小学生。監督者や指導員が、実際にプレーを見せていかないと、言葉だけでは理解されない。成人のプレーの速度と小学生のプレーの速度とは違うので、成人が小学生のプレー速度でプレーすることができるようにする難しさがある。

監督者や指導員にも、選手時代の負傷などで、できることとできないことがあるので、他の監督者や指導員の機嫌や名誉や尊厳を損ねない程度に、それは見せなきゃ仕方が無いよね、と思われる程度にやってみせる。

---

**133Isogawa Takuji:** 2020/06/05(金) 23:19:00

今日の練習。ダイレクトやワンタッチを蹴る球は、縦順回転では足の甲に球が乗り上げて球が浮いてしまうことが多いので、相手が蹴る方向によって、横左回転や横右回転を掛けて滑らせた方がよい。

人工芝でも凸凹があるので、球が波を打ったように上下動をしていることがあるが、天然芝の方が凸凹が多く激しく、判断ミスや動作エラーを減らすために、球の数cm～数mmの上下動を視認できるようにもする。

---

**134Isogawa Takuji:** 2020/06/05(金) 23:21:56

今夜の練習。女子。軸足でトラップをする際には、軸足を地面に着けたままだと、足が球の下に入ってしまう、球が浮いてしまうので、余計な時間が掛からないように、蹴り足の爪先で、身体を水平に浮かせて、軸足の蹴点や蹴線が、球の中心に当たるように

する。

---

**135Isogawa Takuji:** 2020/06/10(水) 00:20:20

今夜の練習。女子。蹴足で水平に身体を跳躍する以前に、身体を着地させる位置を決定しておいて、軸足で受けた球を転がす方向や速度を決定できるようにして、空中で軸足と蹴足の位置関係も決定して、着地後の動作で、最適な方向や速度や仰角に球を蹴ることができるようにする。

試合練習や試合では、対戦相手の位置や動作を認識や予想しての判断や行動となる。球に先に触った有利を活かして球を転がし、対戦相手は球の動きを見てから動くしかないので、その時間差を利用できるようにする。

脚を伸ばして球を受けた場合、体を強く蹴れる位置に動かさないと、球を弱くしか蹴れなくなるので、軽い脚だけを伸ばさずに、重い体を動かしておくようにする。

---

**136Isogawa Takuji:** 2020/06/12(金) 18:38:53

今日の練習。小学生。リフティングを5～3回した球をボレーでシュートする練習。リフティングで下ばかりを見てしまい、周囲が見えなくなってしまう選手の姿勢を矯正するための練習である。

リフティングで下を向いてしまうと、頭が前に下がって、体軸が前傾して、蹴る足の軌道がダウン・スウィングになり、球の下側に足が当たって球を浮かせたり、地面に足を墮振って激突させてしまったり、それを回避するために足が止まって、球を止めないと蹴れなくなってしまうたりする。

下を向いて球を見なくても、球の軌道を予測して蹴ることができなければならないので、球の軌道を予測できたら、目を瞑（つむ）っても蹴ることができるように練習する。

球を前方から投げてボレー・シュートをする練習でも同じである。球を蹴る方向は、蹴る足の動きだけでなく、体軸の回転の中心（臍（へそ）と呼ぶ）の位置との関係性で決まる。

---

**137Isogawa Takuji:** 2020/06/12(金) 18:44:00

中学生は走り方に問題がある。高校生は球が汚れているので球の

回転が見難くなり、球の回転で、球の軌道が浮いたり沈んだり、球の飛距離が伸びたり縮んだりする現象に対応できていないようである。気温が上がったので、球の内気圧が上昇して、球が硬くなってもいるようだった。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/464>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1413646448/185>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/85>

---

**138Isogawa Takuji:** 2020/06/13(土) 00:19:17

今夜の練習。女子。球の速度や距離や仰角を調節するために回転動作の速度を加速や減速させると円運動が歪曲して制御が不能になることがあるので、進行動作や回転動作は等速度運動として、足に球を当てる厚さや薄さ、球を刺し斬りや撫で斬りにする時間で調節する。

---

**139Isogawa Takuji:** 2020/06/16(火) 22:42:37

今夜の練習。中学生。球の球速を減速させる場合には、上から球を抑えて方向を出す蹴り方もできるが、球速を加速させる場合には、上から球を抑えると、速度や距離を出せなくなるので、身体の向きを回して、球を上から抑えずに、真横から蹴っても、方向を出し、球速や距離も出せるように蹴らなければならない。

軸足を地面に着けて足を振り子のように動かす蹴り方では真横から蹴れなくなるので、軸足を地面から外しながら足をハンマー投げのハンマーのように動かす。

---

**140Isogawa Takuji:** 2020/06/16(火) 22:46:11

今夜の練習。女子。対戦相手の動きを見ながらトラップの方向を決めるには、水平目線の死角に入る球を目を下に向けて追い掛けてはいけない。足下の死角に入った球の位置が分からなくなり、球を見てしまったら、トラップは失敗だったと思うようにする。

---

**141Isogawa Takuji:** 2020/06/16(火) 22:48:30

追記>>139

球の仰角を上げて高い放物線軌道を描くために、球を掬い上げて蹴ると十分なバック・スピンが掛からないので、落下地点から前



へと球が流れてしまう。球を水平に斬り込んで蹴ることでバック・スピンを掛けるようにする。

---

142Isogawa Takuji: 2020/06/17(水) 22:37:36

参考資料>>141

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1513654203/231>

自分で考えてやってみて、上手く行かないところを予習しておかないと、何が悪くてできなかったのかが分からなくなり、真似をしてできたとしても、自身の技術として定着しなくなる。身長や体重が変化するので、復習を続けていく必要もある。

---

143Isogawa Takuji: 2020/06/19(金) 22:09:51

今日の練習。小学生。効き足で蹴っていると、蹴る足が浮いて、支える足が沈むので、体が傾いてしまい、逆の足で蹴ろうとすると、沈んでいた側の足で蹴るので、地面に引っ掛かってしまい、バック・スウィングを大きく取れないことが多い。

両足で蹴ることができた方が有利なので、どちらの足で蹴る場合でも、両肩や両腰が水平であるように動作しておいた方が有利である。体重を移動させる力も使えるようにする。

---

144Isogawa Takuji: 2020/06/19(金) 22:16:56

今夜の練習。フィードやシュートで狙ったところに球が行かない原因は、球を蹴る際に浮かしておいた蹴り足の方に身体が傾いて動くからなので、水平を維持して、傾きの動きによって球の飛ぶ方向や仰角が変化しないようにする。

球を蹴るタイミングによって身体の傾きが異なるため、球が飛ぶ方向や仰角が、不随意や不如意に変化してしまう。

プロでも上級になると、その変化を使うことができるのだろうが、小中高生は基礎段階であり、水平にしておいた方が、両方の足を使えるようになる。

失敗している選手の真似をしてみても、何が失敗の原因なのか探ることも、監督者や指導員の技量なのだろう。

---

**145Isogawa Takuji:** 2020/06/19(金) 22:19:46

今夜の練習。女子。全面方向でのクロスの練習。転がって来る球を追ったり迎えながら蹴る場合、球をどの地点で蹴るかを決めておいて、蹴る方向や蹴る左右を決めて、最大の歩幅で蹴るようにする。歩幅を小さくすると、バック・スウィングが小さくなり、強く蹴れなくなる。

---

**146Isogawa Takuji:** 2020/06/23(火) 23:18:07

今夕の練習。小学生。球を触ってから周囲の人を見るので、球を触る回数が増えて、シュートやパスの機会を逸失することが多い。

球を触る前に、球も人も見ておいて、球の位置や軌道をトラップでコントロールし、1タッチや2タッチでシュートやパスを撃てたり出したりできるように練習する。抜き去るとは、自身のランコースにパスを出せるようにすることである。

---

**147Isogawa Takuji:** 2020/06/23(火) 23:20:31

今夜の練習。中学生。軸足を地面に着けたままでは脚を振り切れないので、パスやシュートのコースが限定されてしまう。軸足を地面から離して、軸足の下を抜けるようにするパスやシュートも必要である。

---

**148Isogawa Takuji:** 2020/06/23(火) 23:22:53

今夜の練習。女子。薄く速く蹴って速度や距離を出すには、体格や筋力が必要になるので、年齢による身体的な成長を待つ必要がある。球のどの部位に足をどのように当てて斬ったり突いたりをする正確性による制球力を高めて準備をしておく。

---

**149Isogawa Takuji:** 2020/06/27(土) 00:44:27

今日の練習。小学生。最初から上手に受け出しや抜け出しや突破ができるわけではないので、試合は疲労してから勝負であるから、体力と知力による集中力や決定力の維持存続の鍛錬が最重要課題である。同じ練習を繰り返しても飽きない工夫をする。

---

150Isogawa Takuji: 2020/06/27(土) 00:49:12

今夜の練習。落下球に対して落下地点で足を合わせるには、落下してくる球に対して足を逆行させて合わせると球が弾んでしまい制御が困難になる。

先に身体を跳躍させ、身体を落下させながら、落下して来る球に合わせるようにする。膝の伸ばし曲げで合わせようとするよりも、球にも体にも作用する重力加速度で合わせた方が有効である。

---

151Isogawa Takuji: 2020/06/27(土) 00:52:52

今夜の練習。女子。最初から30mも50mも球は飛ばないので、15m~20m程度で最高到達点が50cm~1mの球を蹴って、落下地点で2バウンドをして転がって3m程度で止まる球を蹴る練習をする。

---

152Isogawa Takuji: 2020/06/28(日) 00:48:29

昨日の練習。中学生。球をトラップするにおいて、開いた足を球に対して、球の進行方向に対抗して足を動かして当てると、足が振子状に動いて球を浮かせてしまうので、球の進行方向に対して直角に動かして、球に回転を与えて、独楽を回すように留め置くことができるようにする。コツンと止めるのではなく、ピシッと留めるようにする。

---

153Isogawa Takuji: 2020/06/28(日) 01:12:37

付記>>150

昨日の鳥取のC大阪との試合でも、坂井大将氏が同様の間違いでクロスを上空に飛ばして外していた。誰かがそのような間違いを教えてしまい、「伝統」になってしまっているのではないか。

<https://www.jleague.jp/match/j3/2020/062735/live/#livetxt>  
後半16分 (DAZN 86:51)

---

154Isogawa Takuji: 2020/06/30(火) 22:24:35

今夜の練習。中学生。浮いたり弾んだり飛んで来たりする空中に在る球を蹴るにおいて、足を振子のように振り上げて蹴ると、球が上に外れてしまうので、体を跳躍させて、膝を曲げて、両足の高さを揃えて、真横から水平に蹴ることができる条件反射の構築

が必要になる。

片足だけを振り上げると、体のバランスが崩れて転倒による負傷の原因になるので、両足の高さを揃えて跳躍し、動作後に両足を同時に着地する。

---

**155Isogawa Takuji:** 2020/06/30(火) 22:24:51

今夜の練習。女子。ポジションを先に取り過ぎると、対戦相手に次のプレーを予想されてパスやランのコースを潰されてしまうので、パスが蹴られてからポジションに入り、その体の勢いを使い、ターンやキックをすることで、対戦相手との衝突を牽制や突破をしたり、キックの強さで球を速く遠くに送ることができるようにする。

---

**156Isogawa Takuji:** 2020/07/03(金) 22:01:52

今夜の練習。シュートで枠外から枠内に巻くように曲げて蹴るには、ニアでは爪先から踵に向け、ファーでは踵から爪先に向け、足の内側で球を転がして斬るように蹴る。軸足を地面に着けると、体と球との動きの性質が異なってしまうので、軸足を地面に着けずに、体も球も宙に上がった状態で合わせるようにする。

---

**157Isogawa Takuji:** 2020/07/03(金) 22:03:56

今夜の練習。ターンしながら蹴る場合、目標を二度見すると相手にパスやシュートのコースを気取られるので、目標や周囲の状況を一度見た後は、自身のターンした角度を周囲の景色から認識し、蹴ることができるようにする。

---

**158Isogawa Takuji:** 2020/07/03(金) 22:08:25

今夜の練習。女子。配球者がパスを蹴った後にポジションに入るには、球速や球質（球の回転の方向や速度）によって、次に行くプレーの難易度が変化するので、どのような球速や球質が適合をするのかを研究する。

対戦相手との関係で、強く速い球を蹴らなければならない場合、受球者が軸足を踏ん張って受けると球を弾いてしまうので、両足で跳躍して後方に体重移動しながら受球することで、球の衝撃を吸収するようにする。片足だけを上げると、バランスが崩れるので、球を逸らしてしまう。

---

**159Isogawa Takuji:** 2020/07/12(日) 10:08:37

今夜の神戸との試合。田中達也氏は、直球のパスやクロスを蹴る体幹の使い方でシュートを蹴るから、ゴール左側からゴール右側へと巻けない。体幹回転のタイミングを早くし、シュート後にはゴールに背を向けるようにする。球の行方を確認する必要が無いようにもする。

知念慶氏は、川崎のような分厚いサポートは大分では無いので、そんなに周囲を気にする必要はない。

酒井高德氏は、走りながらのトラップやドリブルでも球を適切な場所や軌道に転がせている。足を球に当てるトラップやドリブルではできないので、足の横や上を転がすように扱えるようにならないといけない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1594464554/190>

190 Isogawa Takuji : 2020/07/11(土) 22:41:57.40 ID:xuatmL6g0

---

**160Isogawa Takuji:** 2020/07/13(月) 19:14:06

追記>>159

リフティングの練習も、本来は、球を足の甲で転がして球を回転させる練習なので、球を回転させずにリフティングを続ける数を増やしても練習にならず、トラップやドリブルを下手なまま、というか、より下手にしてしまう。

---

**161Isogawa Takuji:** 2020/07/14(火) 22:25:08

今夜の練習。中学生。歩幅と歩数が合わずに、球を浅く触って逸らせたり、深く触って弾ませてしまうことが多い。数mmの歩幅の違いで5歩走れば数cmの違いになるのだから、歩幅を合わせる走り方の練習をすること。

リフティングのためのシュート練習は、下を見ないことが目的だが、シュートのためのリフティング練習は、強い球を受けて球を対戦相手の隙間や空地に落とし、球が落ちる前にシュートを蹴る練習になる。

---

**162Isogawa Takuji:** 2020/07/14(火) 22:28:40

今夜の練習。女子。トラップして球を転がして、4歩も歩いて蹴ると、対戦相手の守備がパスの相手に接近してパス・コースを塞いだり、ラン・コースを阻んだりしてしまうので、2歩で蹴ることができるように練習すること。

自身に張り付いた守備を躲すための横幅を、2歩で踏破できるようにするという意味でもある。

---

**163Isogawa Takuji:** 2020/07/17(金) 23:21:46

今日の練習。小学生。腕の振りは、陸上競技の短距離走のように肘を後方上に引き上げるのではなく、長距離走のように後方横に引き込むように振る。腕の上下動があると、足に球を合わせるにおいて、足が上下動し、ズレやブレの原因になる。肘が対戦相手の顎に当たり、危険でもある。

---

**164Isogawa Takuji:** 2020/07/17(金) 23:26:49

今日の練習。中学生。歩幅を腰のX状の捻転動作で調節する走行練習をしておくこと、体幹の回転を蹴力に伝達する動作を効率的で効果的に行うことができるようにある。脚の振りだけで蹴るので、球を逸らしたり引っ掛けてしまうことが多い。

---

**165Isogawa Takuji:** 2020/07/17(金) 23:31:38

今夜の練習。トラップで足を前に動かす際に球を推してしまうので、球が収まらないことが多い、足を後ろに動かす際に球を挽き、球を収めるようにする。キック動作のバック・スウィングで球を挽けると、早撃ちができるようになる。

---

**166Isogawa Takuji:** 2020/07/17(金) 23:34:05

今夜の練習。女子。できるだけ下に在る球を見ずに、周囲の人を見ることができるようにして、隙間や空地やパス経路やラン走路を発見できるようにする。

---

**167Isogawa Takuji:** 2020/07/18(土) 22:06:23

今夜のガンバ大阪との試合。宇佐美貴史氏は、羽田健人氏が相手なら球を奪えるという自信があったのだろう。右側に来て、張り

付いていた。受ける前に周囲を確認して、宇佐美貴史氏の位置を把握しておかなかった羽田健人氏の判断ミスであるし、トラップも前を向こうとして脅かされてエラーになってしまった。

高畑奎汰氏も井上健太氏も股関節をX状に捻転させた動作が不足しているので、クロスが質が低くなっている。もう少し前から足を入れて、斜め後ろに球を飛ばせるようにならないといけない。

---

**168Isogawa Takuji:** 2020/07/21(火) 23:18:59

今夜の練習。中学生。トラップだけでなく、パスをキックする際にも、身体の前進の力のベクトルを球に伝えようとすると、球速が速過ぎてしまうので、体幹の回転や足脚の振幅を後方に向けることで、球速を遅くする。

---

**169Isogawa Takuji:** 2020/07/21(火) 23:22:25

今夜の練習。キーパー・キャッチの練習。球の軌道に対して最短距離で斜めに跳ぶと、左右のバランスが崩れて球が滑り、捕球に失敗することがあるので、球の軌道の捕球点の真下に移動をして垂直に跳ぶようにする。斜めに跳ばなければならない場合には、球を弾くようにする。

---

**170Isogawa Takuji:** 2020/07/21(火) 23:28:46

今夜の練習。女子。中学生は、次の選択肢に対して、トラップをしてから選ぶ傾向があるので、次の選択肢に対して、対戦相手の予想を外すためにも、トラップの選択肢も選べるように練習する必要がある。右足で右に留めたり左に留めたり、左足で左に留めたり右に留めたり、選べるようにする。

高校生は、守備の練習が難しいので、試合の前半は全員での守備の練習をしなければならない。攻撃しながらでも、球を奪われた場合のリスク管理を常に考えて、対戦相手の動きを見て動いて、準備できているようにする。

---

**171Isogawa Takuji:** 2020/07/22(水) 00:06:13

追記>>170

攻守の切り替えというのではなく、攻撃している最中に、守備の準備ができているように、対戦相手を見て考えて動いて準備して

おくということ。

---

**172Isogawa Takuji:** 2020/07/27(月) 09:33:20

知念慶氏は、至近距離から蹴られた球に対する反射神経の使い方が間違っている。足脚を振る方向に飛ぶのではなく、足を当てる球の位置で飛ぶ方向を変える。球の右側に当てれば左側に飛び、球の左側に当てれば右側に飛ぶ。

球を至近距離から強く蹴ってもらい、周囲にペットボトルを並べ、狙ったペットボトルに球を当てる練習をする。

佐藤和弘氏は、球を置く場所が固定的なので、対戦相手に狙われ奪われてしまう。前後左右のどこにでも球を置いて、どの方向にも蹴ることができる体捌きや両足使いができるように練習する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/399>

399 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 09:26:42.84 ID:9YYUcNf20

---

**173Isogawa Takuji:** 2020/07/27(月) 22:45:31

両影と両側が選択肢を構築している心算だが、その選択肢の構築が固定的で硬直的なので、対戦相手に看破され予想されてしまい、選択肢になっていないということ。球を発してから着くまでには時間が掛かる。届かないので、距離を縮めるから、どんどん後方に下がり、一先頭が孤立する。

距離を無理に長くすると、球速が速過ぎて、超過したり、捕球に失敗して奪われることも増える。

予想されにくくするには、選択肢の幅を広くして、その両方へと対戦相手に直前まで予想させずに、同じ動作の範疇で蹴ることができる技術が必要になる。同じ体幹回転の中で、蹴る時機を変化させることで、蹴る方向を変化させる幅を広くする。

技術としては、第一選択目標に向けて故意にミス・キックをして、逸らしたり引っ掛けたりした球が、偶然ではなく、必然に、第二選択目標に届くようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/436-437>

436 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 22:39:59.09 ID:9YYUcNf20

437 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 22:44:04.43 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/433-434>



---

174Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:15:12

距離があるのに、パスが弱いのは、蹴る力は合っているが、球の中心を捉えていないからなので、パスされた球やトラップした球の転がる軌道を正確に目視や触覚で認識できていないことに起因する。

球を止めて、目視して蹴ることで、球の中心を捉えることができても、試合の最中では、対戦相手に時間を与えてしまい、パスのコースを塞がれてしまうので、素人の基礎練習では可能なことも、玄人の公式試合では不可能になる。

不可能になるような試技の練習を、素人蹴球の最高水準なのかもしれないが、後生大事にさせているから、職業蹴球の選手に昇格することができなくされてしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/440>

440 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:13:38.51 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/439>

---

175Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:26:36

ちなみに、欧州の選手が球をトラップで止めているように見えるのは、トラップからキックまでの時間が短く動作が速いからで、その受けるパスの球質（球の回転の規則性）が良く、球を転がす方向や速度を調節することが容易になっている。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/442>

442 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:21:30.48 ID:9YYUcNf20

追記>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/440>

---

176Isogawa Takuji: 2020/07/27(月) 23:28:00

この程度の日本語の読解力が無いと、プロにも成れないし、大学にも進学できない。先輩の言ったことを、意味も解らずに記憶し、後輩に復唱しているような部活蹴球で多い台詞である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/443>

443 Isogawa Takuji : 2020/07/27(月) 23:24:34.02 ID:9YYUcNf20

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1595760517/441>

---

**177Isogawa Takuji:** 2020/07/28(火) 22:11:12

今夜の練習。中学生。筋力がまだ弱い中学生に球を止めて蹴るの練習をさせると、球を飛ばす距離や転がす速度を十分に確保することができないので、対戦相手に奪われてしまう危険を高める。

筋力が弱い年代では、走り込む体速度や飛んで来る球速度を利用して、球の速度を速める必要があり、止めて蹴るの練習は有害ですらある。球の速度や方向と体の速度や方向とが衝突すると、球がどの方向にどの程度の速度で飛ぶかを体験して覚えることで、論理的な思考や計算ができるようにする。

弾んでいる球を上から抑えると、球がどこに行くか判らなくなるので、球の軌道を点で認識して、真横から水平に球の中心を斬ることができるように練習する。

---

**178Isogawa Takuji:** 2020/07/31(金) 22:00:14

今日の練習。小学生。突破の練習。小さく動いて釣って、大きく動けるようにするには、駆け引きが必要なので、体勢を崩さずに、目の動きも工夫して、対戦相手を倒さないように、重心の位置を同じか、やや上にして、相手を抑えることができるようにする。

---

**179Isogawa Takuji:** 2020/07/31(金) 23:16:28

今日の練習。中学生。対戦相手の守備に進行方向が枠から外れて走らされシュートを撃った場合、縦枠を狙って撃つと、体重移動の勢いで枠を外れるので、縦枠よりも内側を狙って撃つのだが、その内側への蹴り込みの方向は、体重や体重移動速度や足脚体重や足脚振旋速度によって異なってくる。個人差や成長差があるので、練習当日や試合当日に確認する。

---

**180Isogawa Takuji:** 2020/07/31(金) 23:19:01

今日の練習。ワンタッチやダイレクトは、対戦相手の守備に詰められたり寄られたり迫られたりした場合に使用するので、パスの球が易しい場合に使用するわけではない、試合での事態を想定し、難しい悪球でもワンタッチやダイレクトで捌けるように練習しておく。オフサイド・ラインを突破するパスを出すにも必要な技術である。

181Isogawa Takuji: 2020/07/31(金) 23:21:23

今夜の練習。女子。下手な部活では、ワンタッチやダイレクトは精度が低いので逃げになるのかもしれないが、上手な部活でも、精度が高いワンタッチやダイレクトは攻めにおいて重要な技術となる。レベルによって言葉の意味は変化するので、選手の技術や技能を高めるようにする言葉遣いをしなければならない。

---

182Isogawa Takuji: 2020/08/01(土) 00:12:55

追記>>181

対戦相手に対して、突破させないように、守備を正面に構えると、攻撃において、パスをW字状に繋いで前に行く必要があるので、ワンタッチやダイレクトを多用したパスでの方向や速度の精度を高める練習をする必要がある。

---

183Isogawa Takuji: 2020/08/05(水) 00:40:13

今夜の練習。中学生。2年生はプレスされて左右に展開して前に蹴る際に、左右に体重移動したベクトルを計算に入れずに蹴るので、球の行方が左右方向にズれてしまう。

左右に体重移動したベクトルを計算に入れて、補正した方向に球を蹴らなければならない。球を蹴る方向と、球が進む方向とは、体重移動の合力があり、違うことになる。3年生にプレスされるとパスがズれることが多く、1年生にプレスされるとズれることが少ない。

---

184Isogawa Takuji: 2020/08/05(水) 00:46:59

今夜の練習。女子。ワンタッチやダイレクトでW字状の第5地点まで進むと、対戦相手の守備の2人や3人に囲まれるので、球をワンタッチで、第四地点中継者にループ・パスしたり、センターや逆サイドにセンタリングやサイドチェンジをダイレクトで蹴る必要が発生する。

W字状のパス交換を予定し、第4地点のN字状で中断して、第五地点中継者を中央や前方に走らせたり、第3地点のV字状で第4中継者に蹴らずに、第5中継者に蹴るなどの予定を変更する練習も必要である。

**185Isogawa Takuji:** 2020/08/08(土) 00:20:45

今日の練習。小学校3・4年生。守備の距離感で、近すぎると、足を蹴られてしまうし、遠すぎると、股間や腹部や胸部や顔面や頭部に球が当たって悶絶してしまう。近すぎないように、遠すぎないように、脛当てに蹴った球が当たるような距離感で、正面に立って守備をする。

---

**186Isogawa Takuji:** 2020/08/08(土) 00:25:39

今夜の練習。中学生。ワンタッチやダイレクトで球の速度や方向を十分に制御できない原因は、球際のズレが大きいからなので、mm単位で球の軌道を捕捉し、体の動作を制御する必要がある。中学生は、身長伸びや体重の増えがcm単位でkg単位なので、数日で体の制御や球の捕捉の基準が変化する。

毎日の変化に対応できるように練習をするので、基準を固定してはいけない。球も体も動かしながら、球を止めずに体も停まらずに、合わせる調節をする。

---

**187Isogawa Takuji:** 2020/08/08(土) 00:35:55

今夜の練習。女子。粘り強く守備や攻撃をするには、対戦相手の意図や思惑を理解することが必要であり、そのためには、自分達が意図や思惑を実現する練習や試合をすることが必要になる。何が成功で何が失敗なのかは、実現することで判明する。

---

**188Isogawa Takuji:** 2020/08/11(火) 22:22:46

今夜の練習。中学生。窮地から球を蹴り出したり運び出したり、機会に球を蹴り入れたり運び入れたりする判断や行動が、的確にできるかどうか肝心であり、身長伸びや体重の増加によって発生する多少の誤差は許容される。

中学校2年生は、監督者がFW出身の山崎雅人氏であるからか、即座に個人的に前を向こうとして無理なパスを通そうとするので、球を奪われることが多い。球を奪ったら、後方を向いて確保し、前を向いている相手を見つけてパスをするような、組織的に前を向けるようにする合理的で効果的な戦術も必要である。

効果的な判断や行動をするには、周囲への観察や視認が必要なので、球の軌道や位置を、下を向かずに捕捉できるようにするために、球との接触回数を減らすことができる準備に必要となる姿勢

や方角を研究する。

身長や体重が変化しても、判断や行動の的確や適切は熟練できる。

---

**189Isogawa Takuji:** 2020/08/12(水) 21:50:13

追記>>188

ワンタッチやダイレクトでのパスのズレが多い場合は、試合中の無理な体勢での負傷の原因になるので、それが少なくなるように基礎練習で調節しておく必要がある。身長や体重の変化で、ズレが発生するので、その変化に対応して、ズレを少なくしておく。

---

**190Isogawa Takuji:** 2020/08/18(火) 23:40:36

今夜の練習。中学生。2年生は、同じフォーメーションでのパス交換をしようとしてしまうので、パスやランのコースを3年生に予想されてしまい、塞がれたり阻まれたりしてしまうことが多い。右足で受けようが、左足で受けようが、位置取りを工夫して前を向けている選手や、前を向けている選手にパスを出せる選手に、球を渡せるように準備しなければならない。

姿勢制御や蹴球動作でターンをする場合、地面を足で蹴って回転する力を発生させていると、身体が傾いてしまい、姿勢が乱れて動作が歪んでしまい、精度が低下するので、地面との摩擦を当てにせず、体幹の筋力だけでターンできるようにする必要がある。

中学生では、筋力が不足しているので、準備姿勢を重視した練習をする。準備姿勢を重視するということは、対戦相手の守備動向を予想するための認識や思考を重視するということである。

---

**191Isogawa Takuji:** 2020/08/18(火) 23:45:36

今夜の練習。女子。構成や形式を重視するとパス速度が低下してしまうので、ミスが減らすためにパス速度を下げさせないように、パス速度を上げてミスが減るように、パス速度を上げる練習をする。

パス速度を上げて、動作エラーが減るようにする蹴り方を学習しなければならない。方向を決定するために、直線的に足を動かしてしまうと、動作エラーを増やしてしまう。

---

**192Isogawa Takuji:** 2020/08/22(土) 00:00:23

今日の練習。小学校3・4年生。ドリブル突破で重要であるのは、対戦相手に球を触らせないことなので、対戦相手の位置や動向や歩調を視認や予想しながら、相手が突っ込むことができる足と球との間に、自分の足が在るようにする。

---

**193Isogawa Takuji:** 2020/08/22(土) 00:02:41

今夕の練習。中学生。2年生は、バックステップしながら蹴るとズレることが多い。バックステップは真後ろに体重移動しているとは限らず、斜めに後退していることもあるので、その体重移動の方向を周囲の景色から正確に認識できていないとパスがズレてしまう。

---

**194Isogawa Takuji:** 2020/08/22(土) 00:11:02

今夜の練習。バック・スウィングを真後ろに振ってから、フォア・スウィングを直線的に前方に振ると、体幹が前後に揺れるので、球を上を浮かせてしまうことが多い。体幹を垂直に保つためには、バック・スウィングを軸足の後方に巻き込むようにして振って、フォア・スウィングを軸足の前方に巻き戻すように振る。体幹は、水平に回転し、姿勢制御が安定する。

このような蹴り方をすると、球の位置や軌道、速度や方向などを正確に捕捉できることで、球を蹴る方向や速度や仰角や回転などを決定する決定力が向上する。視覚や触覚を研ぎ澄ますように、練習をしなければならない。

---

**195Isogawa Takuji:** 2020/08/22(土) 00:14:55

今夜の練習。女子。中学生側は、右側からしかクロスを蹴れないようなので、左側からも、右足や左足でクロスを蹴れるように、配球や隙間や空地の作り方を学習する必要がある。上手な選手が苦勞するところである。誰かがやらないといけない。

---

**196Isogawa Takuji:** 2020/08/23(日) 22:15:51

関連>>192

長谷川雄志氏は、九州流の荒っぽい守備が目立ってきているので、

疲れてきているのだろう。報復されて重大な負傷をさせられないようにするためにも、休養が必要である。外国人選手同志の互助もある。きちんと腰を当てるようにして、足や膝での打撃を対戦相手に当ててはいけない。>>992

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1597485639/994>

994 Isogawa Takuji : 2020/08/22(土) 21:08:21.13 ID:Di8yeDEN0

今夜の柏レイソルとの試合。高澤優也氏と藤本一輝氏は、走行中に球を蹴るとパスやシュートがズれてしまう。原因は、走行での足の動かし方が平行で直線であるためなの、円状に曲線に動かすことで、足の位置により球が飛ぶ方向が違うことを明確にして、精度を高める必要がある。

藤本一輝氏は、九州サッカーらしく、対戦相手が足で隠している球に足を突っ込んでしまい、危険な地点でFKを与えてしまった。強豪チームの監督が、審判に圧力を掛け、反則にならないと強弁していることが多いので、トラップやドリブル、圧迫や奪取での正当な攻防の技能の発達を障害してしまっている。

知念慶氏は、川崎フロンターレでは免除されているであろう守備への支援が不足しているので、対戦相手が体力が有る時間帯では出場できなくなってしまう。強豪チームから移籍してくると多く発生する事態である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598052167/392>

392 Isogawa Takuji : 2020/08/23(日) 22:08:43.67 ID:imPR2eB/0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598052167/396>

396 Isogawa Takuji : 2020/08/23(日) 22:10:56.02 ID:imPR2eB/0

---

**197Isogawa Takuji:** 2020/08/25(火) 21:50:01

今夜の練習。中学生。蹴る瞬間に、軸足が地面に着いていると、爪先が上がってしまい、球を上擦ってしまうので、蹴る以前に、軸足を地面から離して、爪先が上がらないようにしなければならない。

蹴る瞬間に軸足で地面を蹴って前方への直線的な勢いを付けるのではなく、蹴る以前に軸足で地面を蹴って身体を回転させる勢いを付けておく。地面の蹴り方は、踵を上げる垂直方向への跳躍ではなく、地面を踏みにじるように踵を上げない水平方向への跳躍をする。

---

198Isogawa Takuji: 2020/08/25(火) 21:55:53

今夜の練習。女子。高校生側は、中学生側の位置取りや距離感が向上して良くなったので、突破の際に必要な球速や走速が上昇し、タイミングが合わなくなる事態が多かった。練習でも、速度上昇に耐えられるようにする。

特に、走行中のトラップで、足を前に送る位置で球を前に転がし過ぎてしまうことが多かったので、足を後ろに送る位置で球を前に転がせるように、歩幅や歩数や歩速を合わせる練習をする必要がある。球を転がす方向によって、球と足を合わせる位置も調節する。

---

199Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:39:51

今日の練習。小学生。ラン・パスの練習。直線に走って、正面の方向に蹴るとズレが大きく、斜行して走って左右に蹴るとズレが小さい。

原因は、走っている足が、腰の回転により、真下よりも後方では外側に向かって動き、真下よりも前方では内側に向かって動いているからである。腰の回転は、歩幅を調節したり、脚を伸ばして蹴ったり奪ったり防いだりするために必須であるため、腰の回転を前提とした蹴り方を学習する必要がある。

球に足を当てるタイミングにより、前方では内側、後方では外側にズレることを想定して、タイミングを計る方法と、タイミングを計れない場合には、サイド・ステップに切り替えて、脚を開脚した状態から、脚を閉脚する動作を使い、前方や後方に蹴る方法がある。

ズレるからと、腰の回転を止める蹴り方を強制すると、脚が伸びなくなり、奪ったり防いだりすることも困難にしてしまう。日本と欧州や南米とのサッカーの違いの一つにもなってしまふことになる。

---

200Isogawa Takuji: 2020/08/28(金) 23:46:24

今夕の練習。中学生。突破の練習。ライン際で、ラインから球を外に出さないように、サイドスピンをかけて曲げて転がし、対戦相手をライン際に向かわせて、その内側を突破する、という練習も必要である。

球を多く蹴らせるための練習のための練習をして、足を痛めない



ように、蹴る部位を特定していると、球を回転させて、独楽の様に曲げたり留めたりする技能の発達を障害してしまう。サッカーは、変化球を駆使する競技である。

---

**201Isogawa Takuji:** 2020/08/28(金) 23:50:12

今夜の練習。ロングボールを受けて前を向くには、球を水平回転させて、独楽のように留め置く必要があるが、水平回転させられないと、球が流れてしまい、追い掛ける時間や距離を失うことになってしまう。

---

**202Isogawa Takuji:** 2020/08/28(金) 23:53:16

球に足を上擦って蹴ってしまうと、球に与える前転が強くなり、受け側にとっては減速しないし足の甲に球が乗り上げてしまい、受け難くなる。球の中心を水平に斬り、球を離す球際で後転させ送り出すようにして、受け側で減速し乗り上げないようにする。

---

**203Isogawa Takuji:** 2020/08/29(土) 22:53:31

中村俊輔氏の軸足には体重が掛かっていないだろう。計測をする方法がある。直前で、クロスとシュートを撃ち分けられるのは、同じフォームで蹴っているから。空中での体幹回転の位置や傾斜を調節する。 #nhkbs1 #サッカーの園

2020/08/29 22:50:20

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1297444444444444444](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1297444444444444444)

---

**204Isogawa Takuji:** 2020/08/30(日) 08:03:16

昨日の浦和レッズとの試合。失点の場面で、ヘディングの球には回転が与えられており、直線で来ると準備して捕球しようとしていた文慶建氏は、予測に失敗して、手を弾かれてしまった。普段の練習で、変化球を蹴られた球を頭突で変化させてシュートする練習をしていないこともあるだろう。

頭突蹴賭での変化球における、蹴賭者の軌道予測や配球者の制球狙撃ができないのは、幼少期からの監督者や指導員に問題がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/16>

16 Isogawa Takuji : 2020/08/30(日) 07:59:20.94 ID:gc7yU7fe0

---

205Isogawa Takuji: 2020/08/30(日) 16:42:33

過去の記述一覧

<https://isotaku.wixsite.com/isotaku503>

---

206Isogawa Takuji: 2020/09/01(火) 21:40:54

今夜の練習。中学生。3年生は、腰の回転が、横回転だけでなく縦回転もしているので、腰が高い位置で蹴ると墮振って弾ませてしまい、腰が低い位置で蹴ると球を浮かせてしまうので、縦回転を減らして、横回転により正確性を向上させる必要がある。

往復走で、体を停める際に、ドタドタとステップを踏んでいると、骨芽細胞を損傷して身長伸びを阻害してしまうので、ターンによる進路変更を行うようにする。前方への移動を、縦垂直方向に反射させて、重力加速度で停めるようにすることができる。

---

207Isogawa Takuji: 2020/09/01(火) 22:02:39

中学生や高校生で骨折が多発する原因は、身長が伸びるために、骨が伸びた部分が軟らかくなっているからなので、就寝中に身長が伸びることから、毎朝、身長を計測して、骨が伸びて軟らかくなっていることを考慮し、その数日の練習は走行だけにするなどが必要となる。試合に出場させてはいけない。

経験則で、骨芽細胞を損傷しておけば有力選手を試合に出場させ続けることができるとやっていると、選手の将来に悪影響を及ぼしてしまうことがある。

---

208Isogawa Takuji: 2020/09/04(金) 22:36:09

今日の練習。小学生。蹴踏のような強い球は、開閉脚の力で蹴ることができないので、真下の前後の境界線を一定にするために、上半身を直立させて、その境界線と足の軌道とが交差する一点で、球に足を合わせられるように、歩幅を調節できるようにする。

ワンタッチやダイレクトでは、その少しのズレが、大きな方向や速度のズレとなるので、ズレが大きいと素人の監督者や指導員は球を止めて蹴るように要求するのだが、玄人や職業を目指すのであれば、ワンタッチやダイレクトでもズレが発生しないように、練習をしなければならない。

ワンタッチやダイレクトでもズレが発生しないように練習すると、トラップは、その球速を遅くするだけなので、できるようになる。球を止めるように練習すると、球速や球向の精度の向上を妨げてしまうのである。

---

**209Isogawa Takuji:** 2020/09/04(金) 22:40:54

今夕の練習。高校生にもなると、球速や走速が速くなっているの  
で、数mmのズレが、数mのズレとなってしまう。想定よりも、  
6mmのパスのズレが発生していた場合、最後の一步で6mmを  
調節すると、その脚の伸び縮みの動作が影響して、ダイレクトや  
ワンタッチでのパスやシュートがズレてしまうので、3歩の場合、  
2mmずつに分けて合わせて、球を蹴る直前での脚の伸び縮みの  
動作が発生しないようにする。

---

**210Isogawa Takuji:** 2020/09/04(金) 22:44:54

今夜の練習。女子。強い相手になると、試合の最中でも、過去に  
通したパス・コースを、次の局面では塞いで防いでくる。急いで  
通そうとしても、予想されている場合には、塞がれているので、  
その予想を外すように、次のパス・コースを考え出したり、編み  
出したりする提案や相談が必要になる。

---

**211Isogawa Takuji:** 2020/09/08(火) 22:06:25

今夜の練習。中学生。歩幅を等間隔にすると同期し、走る速さも  
等速度運動にし、球に足を合わせる再現性を確保しなければならない。

”球を留めて蹴る”を誤解した「球を止めて体が停まって蹴れ」  
を叩き込まれてしまっていると、走る速さを減速してしまうため、  
球際が緩くなったり滑ったりしてしまうようになる。

対戦相手の守備は、等歩幅で等速度で走らせないように、プレス  
を掛ける守備をして、ミスやエラーを誘うようにしてくるので、  
基礎が完成していないと、それへの対応としての応用が効かなく  
なる。

対戦相手との距離や時間を計算し、球に当たる地点をどこにする  
かを、送球者と受球者で決めるということ。

---

212Isogawa Takuji: 2020/09/08(火) 22:13:02

今夜の練習。女子。走っている相手にパスを渡すのに、どの地点で合わせるか、どういう球で合わせるかの判断や行動は、練習や試合の中でやっていくしかないが、足下の死角に入って来る球の軌道を視座を水平に保ちつつ、正確に脳観で暗視できる訓練を、壁当てですることが有効である。

---

213Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:38:27

過密日程で、守備を安定させるには、鈴木義宜氏や三竿優斗氏や岩田智輝氏を疲労させたり反則させたり負傷させないことが重要な判断要素となるので、反転速攻の危険を減らす攻撃をすることになる。

香川勇氣氏や松本怜氏も同様で、そのため長谷川雄二氏への負荷が重くなっている。守備が苦手な知念慶氏や、駆け引きが苦手な渡大生氏の出場機会が減る。

町田也真人氏は、香川勇氣氏や松本怜氏の一次選択肢を増やし、三平和司氏や伊佐耕平氏からの二次選択肢を受ける動きや声掛けが必要である。

島川敏郎氏の負荷も大きくなっておいる。羽田健人氏は判断ミスや動作エラーが多い。上体の体幹が垂直に維持できていないのは、関西蹴球の問題だろうか。U18監督の吉村光示氏もターンしながらのキックで、上体が傾斜しているため、球が浮くことが多い。

練習が公開されていないので、交代要員をどのように考えているのか不明である。関西派閥の強化や拡大のために間違ったことを始めたのではないか。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/656>

656Isogawa Takuji : 2020/09/06(日) 19:07:22.50 ID:9PsXQHJD0

---

214Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 09:39:49

判断ミスや動作エラーを咎（とが）めて萎縮させてはいけませんが、動作エラーを少なくするには、姿勢制御や身体操作の基礎が必要になる。判断ミスを少なくするには、周囲を見渡すことができるように、足下の球の視認を減らす必要がある。球を止めてしまうと、足下の球の位置や軌道を触覚で捕捉できていないと、次への球が触れないし蹴れない。>>692

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/693>  
693Isogawa Takuji : 2020/09/07(月) 11:04:21.85 ID:KMFR/tLe0

---

**215Isogawa Takuji:** 2020/09/10(木) 09:41:34

誰にでもできることではないことを、教えてできるようにはならないし、自覚できて守備や攻撃での駆け引きや先回りをするには、知力だけでなく体力や筋力や骨格も必要である。ドタドタと減速させる足踏みで停まっていたは、急速な反転での進路変更ができない。>>695

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1598706391/697>  
697Isogawa Takuji : 2020/09/07(月) 11:43:21.48 ID:KMFR/tLe0

---

**216Isogawa Takuji:** 2020/09/10(木) 09:44:58

今夜の湘南との試合。三平和司氏は「球を止めて停まって蹴る」を素人の監督者や指導員に叩き込まれてしまっているからだろう、動いている球を蹴踏する時機にズレが生じる。回転軸を固定する必要は無く、回転軸を球の速度と方向に合わせて空中で動かせるようにする。

田中達也氏は、3歩で行ける蹴踏地点に5歩で刻んでしまうので、身体の上下動が大きくなり、上に動く体勢で蹴ってしまうと、上に外してしまう。身体が水平に滑るように走れるように、歩数を減らし、歩幅を広げて、強く水平に蹴ることができるようにする。

知念慶氏は、家長昭博氏のように動作するには、筋力が不足していて、跳躍力や捻転力で遅れを取ってしまう。質が悪い球でも、それなりに対応できなければならず、J2琉球で修業してきた方が良いのではないか。

渡大生氏は、姿勢が猫背なので、ターン動作が鈍いため、パスを蹴ることができる方向が限定されてしまい、パスをカットされることが多い。姿勢を垂直に保ち、背骨を矯正して、ターンが円滑にできるようにしないと、対戦相手にとって守備がし易くなってしまう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1599650724/160>  
160 Isogawa Takuji : 2020/09/09(水) 23:06:33.40 ID:9Rca6gMU0

---

217Isogawa Takuji: 2020/09/10(木) 22:28:37

ゴール・ラインに向けてのパスの球速が速く、ゴール・ラインを割ってしまう問題だが、走るベクトルを蹴るベクトルで相殺するように、ターンしながら後ろ向きに蹴るようにして球に触る。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1599650724/254>

254 Isogawa Takuji : 2020/09/10(木) 22:27:45.74 ID:QKGkIiyd0

---

218Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:26:22

今日の練習。小学生。ターンの際に位置取りや方向感覚が乱れる原因は、体幹の筋肉でターンをせずに、爪先のステップでターンをしているからなので、体幹の筋肉で正確な角度にターンをする習慣をつけるため、往復走やジグザグ走でのターンでドタドタな減速をさせず、垂直跳躍捻転をさせる。

219Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:29:17

今夜の練習。歩数を偶数や奇数で受ける予定が、歩数が合わずに、奇数や偶数で受ける破目に陥った場合、予定を変更せずに作戦を遂行するには相当な技量が要求されるので、予定を変更することを許容して、球を奪われないようにした方が良い。予定の変更を予定できるようにする複線的な練習が必要である。

220Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:37:45

球の強さや速さが、弱く遅い場合は、足腰の動作だけで蹴れるが、強く速い場合は、首や肩や背の動作も使うので、球を蹴る方向を見ていると、精度が下がってしまう。

ゴールやコートに選手を配置した頭脳イメージの平面図や立体図を正確にすることで、精度を向上する。下手な監督者や指導員が、「ゴールを見ろ」と言っているが、それは間違っていて、ゴールのイメージを頭脳で正確に把握できるようにしろが正しい。

221Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:39:51

今夜の練習。女子。「良いところを見ている」というレベルから、ボール・スピードを調節できるようにしてパス成功率を上げる、へと進歩しなければならない。

222Isogawa Takuji: 2020/09/11(金) 23:49:17

参考図画>>218

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12624277058.html>

---

223Isogawa Takuji: 2020/09/13(日) 23:30:07

今日の試合。ルーズ・ボールとかこぼれ球とかセカンド・ボールとかの扱い方が、そのボールや球の種類や性質に合致した扱い方を選択していないので、失うことが多い。闇雲ではなく、不規則な回転をしている球の軌道を把握することも必要である。

---

224Isogawa Takuji: 2020/09/15(火) 23:27:17

今夜の練習。中学生。球の軌道を正確に脳野に描けていないと、中途半端な線や点で球を受けてしまい溢してしまうことになる。球の方向や速度や仰角や回転や風向や風速で決定される球の軌道を正確に捕捉する訓練が必要である。

---

225Isogawa Takuji: 2020/09/15(火) 23:30:59

今夜の練習。女子。パス相手の選択肢において、対戦相手がどのような予想をしているかを、視野を広くして把握できていると、効果的なパスによる崩しができるようになる。練習で固定をしてしまうと状況判断ができなくなるので、決め撃ちしないように、練習する。守備としても、対戦相手が決め撃ちしていると練習に不足が生じる。

---

226Isogawa Takuji: 2020/09/19(土) 00:13:47

今日の練習。小学校3～4年生。ドリブルの練習。前田俊介氏は、球に対して、足の内側で触る体勢で外側で触ったり、外側で触る体勢で内側で触ったりしても、次の一歩で球に触れる位置に球を転がせるので、対戦相手を躲すことができていた。

上手な外国人選手の守備に対してもそれができるかというところで、自信を無くして、球を見てしまい、対戦相手の目を見て守備の準備を予想する段階に進めなかった。体勢によるフェイントやフェイクだけでなく、球や道を目で見ないことも必要である。

球を足の内側で触っても外側で触っても、次の一歩で触れるよう

にする。球にスピンを掛けて、留め置くことができるようにする。

---

**227Isogawa Takuji:** 2020/09/19(土) 00:20:52

身長が伸び、体重が増えて、筋力が強くなると、走る速さも速くなり、蹴る足の速さも速くなり、球の速さも速くなるが、速さは均等には発達しないので、バランスを考える必要がある。

走るベクトルは、体重に比例し、走る速さの2乗に比例するので、体重が1.2倍になり、走る速さが1.1倍になると、 $1.2 \times 1.1 \times 1.1 = 1.452$ 倍になる。その走るベクトルの増強に対応して、蹴るベクトルの方向や力加減を考えなければならない。

---

**228Isogawa Takuji:** 2020/09/19(土) 00:26:37

今夜の練習。女子。対戦相手の守備が上手になり、前に進めないからと、計画性も無しにロング・ボールを蹴ると、自隊の守備が乱れて、反転速攻されるので、ロング・ボールを蹴る場合には、対戦相手に球を奪われることを想定して、奪い返す守備の計画を立てて準備しなければならない。その計画や準備の変更ができる練習も必要である。

---

**229Isogawa Takuji:** 2020/09/25(金) 23:31:26

今日の練習。小学生。ドリブルでもフェイントでも、1人を抜くことで充分なので、1人を抜いた後でのパスやシュートの精度や強度を向上することが重要である。そのパスやシュートの精度や強度が高いほど、相手は、パスやシュートのコースを塞がなければならないので、ランのコースを開けることができるようになる。

抜いた後の体勢が崩れないようにし、ランやターンの速度に応じ、目視時刻と認識時刻と作動時刻との差異が異なるので、目視時刻と認識時刻とが同一で無いことをパスやシュートのズレで確認し、補正する練習をする。ランやターンしながらの目で目視した瞬間の時刻と、脳で認識した瞬間の時刻とではズレが有って、身体的位置や角度が移動している。

---

**230Isogawa Takuji:** 2020/09/25(金) 23:36:56

今夜の練習。走りながらや回りながら蹴ることは、高校や大学や



プロでは必須になるので、その訓練をするには、止めて停まって蹴るでは障害を発生させる。小学生では、神経伝達速度が遅いので試合に勝つためには仕方が無いとも言えるが、先のことを考えて、それはミスやエラーを防ぐための解決策の一つに過ぎないと教えるべきである。

---

**231Isogawa Takuji:** 2020/09/25(金) 23:39:24

今夜の練習。女子。オセロの最後のように、対戦相手にそこしか球を蹴るところが無いように錯覚させて奪うという戦術もある。

---

**232Isogawa Takuji:** 2020/09/26(土) 17:32:56

今日の東福岡高校との試合。フィールドの質が初速を速く蹴って、前方で失速させて上から落とすという蹴り方ができていないので、対戦相手に球を渡してしまい反撃されることが多かった。仰角を上げる蹴り方も、足の甲を転がし上げるような蹴り方が良く、足で持ち上げるような蹴り方では速度も精度も上がらない。

対戦相手の東福岡高校は、選手間の競争が激しいので、役割分担が明確にされているために、隙間が多かったのだが、その隙間の位置や方角について監督からの指示はあったのだろうか。効果的な攻撃や守備の方法を提示しなければならない。

---

**233Isogawa Takuji:** 2020/09/30(水) 00:17:37

今夜の練習。中学生。フィールドの精度が低い原因は、爪先で球を持ち上げる動作が入ってしまっているからなので、それを除去し、足の親指から踝（くるぶし）に向かう峰筋を転がし上げるようにして蹴る。同じ場所を繰り返し使うと痛めてしまうので、一日に同じ蹴り方の練習は3回程度とし、様々な蹴り方を試行錯誤して練習する。

---

**234Isogawa Takuji:** 2020/09/30(水) 00:23:10

追記>>233

1日3回でも、1年で1000回以上になる。間違った蹴り方をしての癖を付けないようにする効果もある。

---

**235Isogawa Takuji:** 2020/09/30(水) 00:28:48

今夜の練習。女子。中学生でも守備をしっかりすると、高校生を相手にしても大崩れしないにはできるので、中学生は、守備の練習をしながら、攻撃の準備ができるように位置取りの練習や思い通りに球を蹴ることができる練習をする。

高校生は、強い相手を想定した早く速い判断や行動の練習をする。ギリギリでは通らない。

---

**236Isogawa Takuji:** 2020/10/01(木) 09:55:45

足を痛める原因は、球の中心を正確に捉えることができていないからであることが多いので、足を痛めない硬い丈夫な部位で正確に球を捉えることができるようになる練習をして、軟らかい丈夫ではない部位でも正確に球を捉えることができるようにしていく。

足の長さや幅も、年齢による成長で伸びて広がるので、その変化にも対応する必要がある。

目視時刻と認識時刻と動作時刻の時差に関連して、神経伝達速度の変化もある。高齢になると遅くなるので、小学生と同じになると考える。できていたことができなくなるので、その変化に対応していく。原因が判明していれば、苛立つこともない。

間違った蹴り方の癖は、痛めた部位を庇うために間違った動きをして憑くことが多いので、痛めた部位を使わない蹴り方を習って覚えて修めて憶えるようにする。>>234

---

**237Isogawa Takuji:** 2020/10/01(木) 10:05:19

追記>>236

爪先が痛ければ踵で、内側が痛ければ外側で、左足や右足が痛ければ右足や左足で蹴る練習をする。両足で蹴れていた方が、負荷を分散できるし、利き足の方に身体が傾かないので、転倒したり過重な負荷で損傷する危険を防げる。

---

**238Isogawa Takuji:** 2020/10/01(木) 22:47:22

説明図画>>229

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12628810814.html>

---

**239Isogawa Takuji:** 2020/10/02(金) 18:32:57

今日の練習。小学生。スラロームの練習。足下を見ないで、触覚だけで球の位置が捕捉できているように練習すると、周囲が目視できるので、周りが見えている選手と高く評価されるようになる。

球に足を最初に当てる部位（爪先、凹み、踵）や足を動かす方向によって、球を転がす方向を違えるようにもする。

---

**240Isogawa Takuji:** 2020/10/02(金) 18:35:55

今夕の練習。対戦相手の隙間や空地を突くには、精度の高い球速や球種を調整した球を蹴り込む必要があるので、それを蹴るためのパスやトラップの精度も高める必要がある。個人によって蹴り易い位置や方向は異なっているので、それを学習しなければならない。

---

**241Isogawa Takuji:** 2020/10/03(土) 00:22:26

今夜の練習。女子。攻撃に傾くと守備が乱れるのは、攻撃の形態と守備の形態とが合致していないからなので、球を奪われて抜かれてしまうとどうなるのかを考えた攻撃をしなければならない。

守備が1人で攻撃の2人を相手にした場合、どちらを守備の相手にして、どちらを放置したり委託したりするのかを試行錯誤する練習も必要である。守備の形態によって判断が異なってくる。

---

**242Isogawa Takuji:** 2020/10/04(日) 00:22:34

今日のアビスパ福岡との試合。対戦相手がコンパクトな布陣での対応をしてきたので、前後に揺さ振りを掛け、隙間や空地を発見したり構築する運動量が必要になる。トーナメントで勝ち抜くには、その疲労からの回復も考慮する必要がある。

---

**243Isogawa Takuji:** 2020/10/04(日) 00:23:33

失点場面では、対戦相手のジュニオ氏のフリックに付いて行けて居なかったが、「才能」とか「DNA」とかではなく、フリックも練習しなければ球速や回転の精度を高めることができないので、監督者や指導員にはできなくて見本や手本を示せなくても、後ろ

に置いた籠に前から蹴った球をフリックさせて入れる練習をさせなければならない。

自分自身ではできない監督者や指導員が「酸っぱい葡萄」のように、できないことを「才能」とか「DNA」とか呼ばせて、選手の練習機会を奪う。誰にでもできることでは無くても、選手全員に練習させて、練習する方法を教える。そのうちにできるようになっていたりする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1601727308/72>  
72 Isogawa Takuji : 2020/10/03(土) 23:06:43.39 ID:f8F4Eo+B0

---

**244Isogawa Takuji:** 2020/10/04(日) 12:41:26

今日の練習試合。中学生。プロでも準備に1週間や3~2日間の準備が必要なことを、試合中に突然に助言しても、混乱するだけになってしまう。中長距離の弾球や飛球の方向や距離や回転などの精度を高めてからのことでもある。

---

**245Isogawa Takuji:** 2020/10/04(日) 12:43:44

今日の試合。中学生。走りながら蹴る場合のバックスウィングが小さいので、精度が出ないことがある。常にバックスウィングを意識して、腰を捻転させる走り方をしていると強くも弱くも蹴ることができる。

---

**246Isogawa Takuji:** 2020/10/06(火) 23:58:48

今夜の練習。中学生。球を蹴る際に脚を伸ばして合わせると回転半径が伸びてしまい、方向や速度の制御が困難になるので、軸足で身体を動かして回転の半径が一定になるようにして、球に足を合わせるようにする。

劣勢側は、組織が硬直的で、選択肢を塞がれてしまうので、組織を柔軟にして、選択肢を作れるように動く。動くということは、顔を上げて目で見る必要があるし、声を発して、声を聞くことが必要となる。必要だから足下を見ないようにするし、声を発するようになる。

監督者や指導員が強制する姿勢や態度ではなく、そうする必要があるのでそうするようにする。

---

**247Isogawa Takuji:** 2020/10/07(水) 00:02:47

今夜の練習。女子。中学生側がパスコースを硬直的にしていると、高校生側や予想をして、待ち構えることになるので、発球側が、見えていないことを、着球側が発球側に知らせなければならない。着側が走れば受けられる場所に、発側に球を蹴らせる誘導をする。

---

**248Isogawa Takuji:** 2020/10/10(土) 00:25:25

今日の練習。小学生。小学生は神経伝達速度が遅いので、即座の反応が困難であり、即座の反応が必要な試技をさせて自信を喪失させるよりも、ワンタッチやダイレクトなど球が来るまでに時間があり判断と反応の時間を取れる試技を優先した方が良い。

膝下もまだ短いので、球の上面を踏むよりも、球の真横を斬って独楽のように回して思い通りの地点に留めたり当てたりする練習をした方が良い。

---

**249Isogawa Takuji:** 2020/10/10(土) 00:30:19

今夜の練習。フィールドの軌道の仰角や俯角が低いので、途中での奪取が多い。フィールドの仰角を低くしても俯角が急峻になるように蹴るには、足を球に直角に当てて凹ませて揚げるのではなく、足で球を刺し斬るように当てて、凹ませずに足横の斜面を使って転がし上げるようにする。時計の3時の位置では無く、2時付近で離球する。

---

**250Isogawa Takuji:** 2020/10/10(土) 00:51:02

今夜の練習。女子。半面の横方向であると幅が狭くなり、隙間を通す練習になりにくいので、半面の縦方向で幅を広くして、斜めの隙間を通せるようになる練習をした方が、守備の練習にもなると思われる。

---

**251Isogawa Takuji:** 2020/10/13(火) 22:06:03

今夜の練習。中学生。球を受けてから周囲を見回してパスの相手を見つけてから蹴るでは晚いので、球を受ける前に周囲を見渡し、パスを受ける相手とパスのコースを見つけておいて、そのパス・コースが通る地点に球をトラップで転がして計画的に蹴るようにする。

計画を対戦相手に察知された場合でも、急激な予定の変更により、逆体重や逆動作での過負荷で重傷を負う危険よりも、対戦相手に衝突したり、パスの強度や難度を強くして対戦相手が捕球に失敗する方が、軽傷で済む確率が高い。

衝突する場合、肩や肘や拳や膝の突起で衝突したり、腕が交差しての交点で衝突すると、骨折の危険があるので、腕の線や肩甲骨の面などで衝突するようにする。水平移動で衝突して、対戦相手を上に持ち上げたり下に押し付けたりしないようにする。

空中でのヴォレー・シュートでは、股下より上の球を蹴る場合、足が下から上へと動くので、球の中心の動きを認識して、上半分を足の回転面で斬るように蹴ることで、球に下向きの反動を発生させるようにする。脚の動きで下に落とそうと「被せて蹴る」ということではない。足が下に向かって動く前に球が離れてしまうからである。

---

**252Isogawa Takuji:** 2020/10/13(火) 23:15:49

今夜の練習。女子。全身の筋肉を同時に動かす必要があるプレーをする場合、身体の部位によって神経伝達時間が異なっているので、同時に動かすためには、相当の練習と修練とが必要になる。

真似や模倣だけをする、特定の部位に過剰な負荷が発生するので、反復横跳びや前後左右斜めへの前後左右走の練習で、負荷の発生を予測できるようにする。

計画的に動作した方が過負荷の発生を防止できるので、偶発的な事象を減らす予想や予測をするための体験や経験を練習や試合で積む。

中学生側の失点の原因は、高校生側が後ろ側に回り込まれた際に、その位置の予想がズれているからなので、全面での練習をしないと、そのズレを修正することができない。本人にはズレていると分からないので、周囲と相談して修正するようにする。

---

**254Isogawa Takuji:** 2020/10/16(金) 22:28:48

今日の練習。小学生。走りながらトラップしてシュートする練習。体が停まって球を止めて蹴る蹴り方では、球を足の側面に直角に当てるが、走りながら留めて蹴る蹴り方では、球を弾いてしまうので、球を足の側面に鋭角に前に推す刺し切りか、鈍角に後ろに

挽く撫で斬りかし、球を水平に回転させて足に吸い付けるようにする。

大道芸の大独楽回しで、大独楽の側面を、手で推したり挽いたりして回している要領である。パスを蹴る場合でも、球を水平回転させて蹴り、相手のパスを受ける足に吸い付けることができる。

球が向かう方向とは逆方向の回転が相手の足に摩擦を発生させるようにして吸い付ける。鋸（のこぎり）にも、押し刃と挽き刃とがある。

---

**255Isogawa Takuji:** 2020/10/16(金) 23:44:29

今夜の練習。球を見るために下を向いてボール・ウォッチャーになってしまうと、身体のバランスが崩れてしまい、方向を見失うし、身体制御が効かなくなって、思い通りの方向や速度や仰角や回転で球を蹴ることができなくなるので、下を向かないで、球をブラインド・タッチでトラップしてキックすることができるように練習しなければならない。

フォワードの守備では、ポジションに早く速く戻るだけでは守備にならないので、対戦相手のパス・コースを塞いだり、対戦相手の攻撃参加を減らしたり遅らせたりしながら戻れるように、周囲の位置や動向を把握できるようにする。

---

**256Isogawa Takuji:** 2020/10/21(水) 01:02:40

今夜の練習。中学生。球を受けて、周囲の人を見て、球も見て、蹴っているのは晚いので、球を受ける前に周囲の人を見て球を見て蹴るか、周囲の人を見ながら、球の軌道を予測して球を見ないで蹴るか、どちらかにしなければならない。

球を見て蹴ると、周囲の人が見えてないので、球を奪われる。球を見て蹴るのは、大きくクリアーする場合である。

---

**257Isogawa Takuji:** 2020/10/21(水) 01:07:54

今夜の練習。女子。全国大会に出場すると対戦相手は相当な強豪なので、守備が充実していないと対応できない。少ない攻撃機会でも、守備で奪い返すことができるように、強く正確な球を蹴ることができるようにする。

そのためには、パスを出す際に、球を受ける側の助走する方向や距離を考えて球を送る。

---

**258Isogawa Takuji:** 2020/10/23(金) 23:01:52

今日の練習。小学生。一対一の突破に必要なドリブル技術を個別に反復練習しても、あまり意味が無いので、対戦相手に対応して、適切なドリブル技術を繰り出せるように練習した方が良い。実際、選手が混乱していた。

それよりも、パス・コースからパス・コースに渡しを掛けるためのドリブルの練習の方が重要である。一対一だけでは視野が狭くなり、突破しても、次のパスを渡せないことが多い。

---

**259Isogawa Takuji:** 2020/10/23(金) 23:15:43

今夜の練習。後方へのフリック・パスでは、フリックする側に顔を向けてしまうと、その動作でパスの方向がズれてしまう。対戦相手にもフリックすることやフリックする方向が露見してしまうので、顔の動きや目の動きを使って、対戦相手に悟られないようにすることが必要である。

低軌道の高速クロスに対してのヘディング・シュートでは、球が蹴られてから、球の軌道を確認しての動き出しを doing は間に合わない。蹴踏者が先に隙間に動いて、その隙間に球を蹴り込むようにしなければならない。軌道の予測を早くするためには、練習量で試行錯誤していないと当たらない。

---

**260Isogawa Takuji:** 2020/10/24(土) 19:20:47

今日の試合。中学生。3年生は、ポジショニングが固定的なので、その位置取りへのパス・コースを塞がれてしまい、ドリブルでの打開もラン・コースを阻まれ、球を奪われて失点してしまうことが多発していた。

ポジショニング（位置取り）を流動的にし、パスやランのコースを作る練習が必要だが、停まった状態で球を受けてから走る練習をさせられては寸断されてしまう。基礎練習で、走りながらパスを受けて、歩幅や歩数を合わせて目標に蹴り込む練習をする必要がある。パスを出す側だけが走るのではなく、パスの受け側も走るということ。



そうすると、トラップやドリブルで下を向いては、受け側の走る方向や速度や距離が判別できないので、下を向かずにプレーをする習慣が身に付く。

---

**261Isogawa Takuji:** 2020/10/24(土) 19:24:28

今日の試合。中学生。1年生は、対戦相手の守備によってパス・コースが横にずれると対応できないことが多いので、反復横跳びの練習をして、パスが横にずれても、送り足で対応できるようにする。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/730>

---

**262Isogawa Takuji:** 2020/10/26(月) 09:27:31

下手なサッカーを過酷な訓練や稚拙な教授でやらされた被害者であるのだろう。自分が教えられたり遣らされたことと違っているの、意固地になっていると見られる。

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/28>

当時の試合では、それでも結果を出せていたので、過去の栄光や昔取った杵柄に依存しているため、そのような態度になる。批判や意見には脆弱なので、それらを禁止する。昔の仲間から金集めをしているので、資金力を背景にして虎の威を借りる。

祖父や父親がサッカー経験者であると、子のスポンサーが祖父や父親でもあるので、同様の傾向が発生する。コーチも祖父や父親に迎合しないと、チームを移られてしまうので、難しいところがあるだろう。子に面従腹背を強いるのもよろしくないし。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/32-33>

32 Isogawa Takuji : 2020/10/26(月) 09:11:08.60 ID:iQ7+9Gc00

33 Isogawa Takuji : 2020/10/26(月) 09:24:55.88 ID:iQ7+9Gc00

---

**263Isogawa Takuji:** 2020/10/27(火) 22:50:30

今夜の練習。女子。フィードのヴォレー・キャッチの練習。飛球を空中で処理する捕球で、球を下に抑え着ける捕球では球を弾ませてしまうので、上に弾ませる練習で矯正するようだが、それでは、抑えて止めることになってしまい次に進めなくなる。

飛球のベクトルを認識して、それをゼロにして落ち着かせたり、

力を加減して球を置きたい場所に置けるようにはならない。抑え  
着けない弾ませないが基本である。

---

**264Isogawa Takuji:** 2020/10/27(火) 22:51:35

追記>>263

球を蹴る方向を決める際に、脚を振り回すと、脚の骨が撓って、  
球が逸れるので、その逸れを補完するために余計な力を加えると  
球を巻き込んでしまう。球を蹴る方向の決定力を高めるためには、  
体幹の回転で、球が足に当たるタイミングで方向を決めることが  
できるようにする。

走りながら蹴る場合、走る方向を12時の方向として、何時何分  
の方角で球を足に当てるかで、蹴る方向を変化させるようにする。

---

**265Isogawa Takuji:** 2020/10/27(火) 22:52:30

追記>>263-264

高校生も中学生も全国大会出場の目標を達成したので、気の緩み  
が出たのか、失点が増えてしまった。次の目標は、1勝であるし、  
次の目標も同じである。

---

**266Isogawa Takuji:** 2020/10/27(火) 23:07:04

参考>>264

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/937>

937 Isogawa Takuji : 2014/09/18(木) 23:01:07.46 ID:/QPhFIwH0

今夜の練習。突入における大回転と小回転では、蹴る位置は同じ  
でも、走速と半径とを調節することで、ファーとニアとを蹴り  
分けることになる。

球は回転の接線方向に飛ぶので、回転の中心と半径とを、どこに  
どれだけ設定するかを、準備して決定していなければならない。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12634308166.html>

---

**267Isogawa Takuji:** 2020/10/28(水) 09:04:44

追記>>264

歩き方や走り方として、膝を曲げて上に引き上げて前方に下ろしている、足を引き上げている時に横から衝突されると転倒する危険が高い。足を引き上げずに、横に水平に回すように歩いたり走ったりすると、横から圧されても、足が地面に即座に着くので、転倒を防げる。

走る練習でも、足を水平に回した方が、蹴る力を高める練習にもなるので、一石二鳥である。

---

**268Isogawa Takuji:** 2020/10/31(土) 00:11:45

今日の練習。小学生。気温が下がるとボール内の空気が収縮して気圧が下がり、球が軟らかくなるので、試合球と同じ気圧にしておかなければならない。自分の球を使うので、気圧計が付属した空気入れを用意する。

---

**269Isogawa Takuji:** 2020/10/31(土) 00:14:15

今夜の練習。中学生。利き足でしか球を扱えないと、対戦相手の攻撃で後ろを向いてしまった場合、利き足側に置いた球を狙われ奪われるので、身体を横に移動させて、逆の足で蹴ることができ、逆の足で球を制御することができるようにならなければならない。

---

**270Isogawa Takuji:** 2020/10/31(土) 00:25:24

今夜の練習。女子。方向は合っているが、球速が合わない場合は、蹴る方向を変えたり、足の内側や外側で転がし、直線運動を回転運動に変換する。

---

**271Isogawa Takuji:** 2020/10/31(土) 21:00:02

今日の浦和との試合。知念慶氏は、パスやシュートやランなどのコースを作った後で、それらを使おうと走る際に、対戦相手が、それを塞ぐ動きをすることに予想していないので、結果として、ラン・コースを誤ってしまうことが多い。対戦相手が景色を見た後にどう動くかを予想して、判断や行動をしなければならない。

何か言うと、故意に失敗して、「言っても無駄だ」という表現をするのは、下手な選手や監督の態度なので、大分に持ち込んではいけない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/420>

420 Isogawa Takuji : 2020/10/31(土) 19:41:16.33 ID:CGWZ/cLf0HLWN

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/424>

424 Isogawa Takuji : 2020/10/31(土) 20:57:58.46 ID:CGWZ/cLf0HLWN

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1603613324/423>

---

**272Isogawa Takuji:** 2020/11/06(金) 22:40:28

今日の練習。小学生。蹴る方法は、デンデン太鼓のように体幹を回して、脚の先に付いている足が、後から回って追い付いて来るようにした方が、方向や速度が安定する。

蹴る判断を早くする練習にもなるし、神経伝達速度が速くなると、判断する時間や判断を変化させる時間を確保する練習にもなる。

---

**273Isogawa Takuji:** 2020/11/06(金) 22:45:40

今夜の練習。土砂の地面で練習や試合をしてきていると、芝生では軸足が沈み込むので、地面を蹴ってしまい足を痛めてしまう。それを恐れて、アッパー・スウィングで蹴ってしまい、球を浮かせてしまうことも多い。

脚を振って蹴る場合、ダウン・スウィングで蹴って、球を浮かせないようにするためには、体幹の回転を先行させて、脚の振りの開始を遅らせて、ダウン・スウィングの区間で足を球に当てる。

その場合、膝を曲げていても、遠心力で膝が伸びて、地面に足を激突させてしまうことが多いので、軸足で地面を垂直に蹴って、身体を浮かして、膝を伸ばしても、足が地面に激突しないようにする。

---

**274Isogawa Takuji:** 2020/11/06(金) 22:57:04

今夜の練習。女子。雨天。この人工芝も、限界に来ているようだ。試合会場が天然芝であることを想定した練習ができるようにする必要がある。もう少し引っ掛かりが有った方が良い。引っ掛かりの方向性もある。

---

**275Isogawa Takuji:** 2020/11/08(日) 19:44:22

今日の北九州との練習試合。足下で球を止めても、数mm/sは転がり続けているので、球を完全に止めたと妄想や幻覚して蹴る

とエラーになる。球を転がして蹴る方が、その妄想や幻覚によるエラーを減らすことができる。転がして蹴るという意識で、球の動きを0 mm/sにすることができる場合があるということ。

---

**276Isogawa Takuji:** 2020/11/10(火) 22:21:55

追記>>275

ゴールキーパーが、球を運んで、ゴールライン上でゴールキックと同じ感覚で蹴ると、ゴールキックが球を止めた状態で蹴るが、球が動いているため、球が動いている速度や位置が影響して、球が思わぬ方向に飛んでしまう。

---

**277Isogawa Takuji:** 2020/11/10(火) 22:29:32

今夜の練習。中学生。烏籠の練習では120度程度の範囲内での練習だが、試合では360度の方向に蹴る必要がある。ターンをするにおいて、球を受けてからターンをすると、ターンの速度を確保するための加速度が大きくなり、誤差も大きくなるので、球を受ける以前からターンを開始しておき、加速度運動から定速度運動としたターンの途中で球を受け、ターンの途中で球を出せるように練習する。

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1432439671/51>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/715-716>

---

**278Isogawa Takuji:** 2020/11/10(火) 22:39:35

今夜の練習。中学生。シュート練習ではインフロントに拘ると、爪先を痛めるので、インサイドで足を45度に傾けて、靴底の縁を使って蹴る方法がある。跳躍して水平回転で蹴ることにより、右でも左でも蹴れるようにし、着地の際には靴底を水平に戻して、両足で着地する。

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/951>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1556795973/667-669>

---

**279Isogawa Takuji:** 2020/11/10(火) 22:43:03

今夜の練習。女子。他のチームで実績のある戦術や配備をしても、このチームに合うとは限らないので、選手の個性や特徴に合った戦術や配備をし、その守備や攻撃の作戦が成功する確率を高める

ようにした方が良い。分からない場合は、好きにやらせておいて修正するという方法もある。

---

**280Isogawa Takuji:** 2020/11/13(金) 22:22:52

今日の練習。小学生。プレーの複数の要素を順序立てて練習しているうちに、複数の要素を同時にすることができるようにすると、時間や距離を短縮して速度を向上することができるようになる。纏めた要素を分解できると、タイミングを遅らせることもできる。

---

**281Isogawa Takuji:** 2020/11/13(金) 22:30:37

今夜の練習。走者に対する横パスや縦パスが滑るように蹴れない原因は、蹴り方が円弧状のダウン・スウィングになっておらず、直線的な大根斬りになっているからなので、球を蹴る瞬間の足の軌道が水平に漸近する円弧状のスウィングになるようにしなければならない。

そのためには、円滑に蹴れるようにターンを使うようにした方が行い易いし、蹴る方向を目視できるように、ターンを先行させる。難しい技能は、準備の位置取りや姿勢方角と判断の早さである。

---

**282Isogawa Takuji:** 2020/11/13(金) 22:50:57

今夜の練習。女子。当然に対戦相手は好きなようにはやらせてはくれないので、それを嫌がらずに、各人で対戦相手の判断や動向を観察して、各人がどうすれば良いかを考え、報告や連絡や相談ができるようにして、打開策を考え出せるようにする。

---

**283Isogawa Takuji:** 2020/11/13(金) 22:57:59

今日の練習。小学校低学年。手で投げ上げて落ちてきた球を遠くに蹴る練習。足を後ろに振り上げて、前に振り下ろして蹴る場合、足の速度が最も速いのは足下で、落ちてきた球の速さが最も速いのも地面に落下する直前なので、目では見えない真下で蹴るには、想像力が必要になる。

ディフェンスのクリアーの場合は、足を水平に回転させて、目で見える位置で蹴る方法もある。球の落下地点に入るために、走る距離や速度も関係する。

284Isogawa Takuji: 2020/11/14(土) 09:00:55

訂正>>281

誤：大根斬り

正：大根切り

---

285Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:01:04

今夜の練習。中学生。身長が伸び悩んでいるとのこと。食事の質において、カルシウムが豊富なミネラルウォーターを炊飯に使用したり、鶏胸肉の摂取を増やしたりしているだろうか。練習後に基本は白米で、時々炊込飯の炊き出しをして、茶碗や丼と箸は持参とするとかがある。

熊本の身長や骨格が良いそうだが、熊本県は水道水が地下水で、ミネラルウォーターであったりする。欧州も硬水なのでミネラルウォーターを常用している。

学校の体育では学年でサッカーの授業内容が決定されているが、ユースの場合は、個人の発達段階に合わせて、要求される技術や判断の段階が異なっている。部活動も同様なのではないか。

---

286Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:27:52

参考資料>>285

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/15>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/18>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/20>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/920>

<http://hello.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1342372975/807-809>

<http://hanabi.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/4-6>

---

287Isogawa Takuji: 2020/11/17(火) 23:32:42

今夜の練習。女子。他チームのシステムは、そのチームでのその年度の選手の能力に応じて、守備の範囲や攻撃の役割が決められているので、その年度で成功したからと、他の年度で踏襲すると、過不足が隙間になり、失敗することが多い。

他チームのシステムを参考にするのは構わないが、その成功した年度の選手の能力に対応した守備の範囲や攻撃の役割を踏襲する

と隙間が生じる。選手に自信を失わせたりもする弊害が大きい。

今夜の練習では、ボランチの守備範囲が広過ぎたので隙間が多く発生していた。試合では修正してからでは晚いことになる。

---

**288Isogawa Takuji:** 2020/11/17(火) 23:36:01

追記>>285

中学2年生は、走っている受け側に送るパスを、走っている選手の足の動きに合わせた方向や球速で送ることができていないので、走る足を止めさせてしまったり、対戦相手の守備や奪取に有利にしてしまったりすることが多い。技術の問題よりも、意識の問題が大きいと判断されるのは、それでも構わないと考えさせているからなのだろう。

---

**289Isogawa Takuji:** 2020/11/20(金) 23:56:10

今日の練習。小学生。3角形の右回りや左回りでパス交換をして走る練習。練習の質を高めるためには、最初から右回りや左回りと決めて掛からず、対戦相手の守備を躲したり抜いたり外したりする意識を体現する必要がある。

右回りで、最初から右を向いて右足で受けていると、対戦相手の守備に次にどうするかを露顕させてしまっているなので、左右両方に動けるような姿勢や態度で球を受けて、右に動けるようにする。

右足で受けて右に受け流す方法と、左足で受けて右足に受け渡す方法などがある。跳躍をして着地する場合、両足の足裏を水平にして両足を同時に着地させないと、足を痛めることがある。

---

**290Isogawa Takuji:** 2020/11/21(土) 00:08:16

今夜の練習。クロスへの対応。目で見た景色は、脳をってから足腰に伝達されるので、高校生なら10mからこちらは見えても無意味である。プロなら球速が速いので、より15m~20mになるだろうか。

練習で球の軌道や速度や回転を10~20mの向こうで見定めて、それ以降の軌道を予測して、その軌道の上を飛んで来る球を点で捉えて蹴る必要がある。その予測は、練習を繰り返すことで記憶するようにする。記憶しておいて論理構成し、誤差を修正できる



ようにする。

球が汚れていて模様が見難くなると、回転の方向や速度の見定めが難しくなるので、意識の高い指導者は、球の汚れを除去するが、意識が低いことが、球の汚れに表れていると言われてしまうことになる。

---

**291Isogawa Takuji:** 2020/11/23(月) 11:25:59

昨日の試合。位置取りの交換を仕掛けたり、仕掛けられても対応する練習や試合をしておかないと、関東や関西や海外のプロ仕様のユース・チームには勝てないので、そういう指導や指揮をしなければならぬ。全員では無くても構わないので、できる選手を増やす。

---

**292Isogawa Takuji:** 2020/11/23(月) 11:29:55

今日の試合。飛球の頂点を見極めてから、その飛球が上昇をした軌道の通りに下降してくると想定した軌道予測では、球の回転の方向の変化を考えに入れられないし、球を見上げてから見下ろすと、その頭の動きで回転軸が揺れて回転面が振れるので、正確に強い球を蹴ることができない。

飛球の頂点や下降の軌道を、飛球の上昇段階の速度や仰角や回転で予測できるように練習しなければならない。意識が無ければ、できるようにしないし、できるようにもならない。

---

**293Isogawa Takuji:** 2020/11/23(月) 11:36:47

失点の原因になったり、得点の機会を喪失させたパスのエラーやミスの原因は、脚や首の振りの力だけで制球しようとする練習にある。球を蹴る方向に体重の移動の方向が向くように、足腰での左右への移動から前後への移動を組み立てないで、球に直線的に向かう短絡的な判断や動作がミスやエラーの原因になる。

計画的に体重移動や脚足旋振（脚の旋回、足の振上）の総合する判断や行動を意識する。

---

**294Isogawa Takuji:** 2020/11/23(月) 18:35:14

訂正>>291

誤：昨日の試合  
正：一昨日の試合

---

295Isogawa Takuji: 2020/11/24(火) 23:01:25

今夜の練習。女子。短いパスを受けて長いパスを出すのは難しいので、短く速いパスを受けて長く速いパスを正確に出せる練習をする。練習で等辺の三角形で練習していると、試合での不等辺な三角形に対応できなくなるので、練習で不等辺三角形での練習をする。

距離が長くなると、時間が長くなり、人が走る距離も長くなるので、対戦相手が居ない場合には正しいパスも、対戦相手が居ると対戦相手の到達距離の範囲内に入ってしまい間違ったパスになる。

受球者の到達距離の範囲内で、阻止者の到達距離の範囲外になるようにパスの速度や方向や回転を調節するように練習する。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12640045969.html>

---

296Isogawa Takuji: 2020/11/26(木) 10:34:34

今夜の桜阪との試合。刀根亮輔氏は左足でクロスが蹴れないので、前半は無失点で対戦相手の攻撃に耐える作戦だったのだろうか。

失点は、清武弘嗣氏がFKを蹴ると偽装して中央に走り込んで、桜阪左側での保持で大分守備を右側に寄せておいて、中央の空隙を突いた。故意に守備者の脚に当ててシュート・コースを変えることもできる。

町田也真人氏は、川崎戦の動きを踏襲していたので、対戦相手の構成とは一致していなかった。松本怜氏の動きが同一反復にされてしまった。

知念慶氏は、パス・コースを作る動きより、定位置に居ることで、パスを出し易くしていたのだろうか。対戦相手が、そこに空地を作っておくことで、そこに居させておく戦術をしていたようにも思われる。囚人籠から逃げ出す動きも必要だったのではないか。人質を交代し、地這球のパスで攪乱する方法もあったように思われる。

高畑奎汰氏は、パスを走行している相手の右足に出すのか左足に出すのかの時機や球速を調節できていないので、パスを出せない

ようだ。直線的な動きの練習だけでは通用しない。ターンなどで方向転換しても、方向感覚が掴めるような水平視野が必要である。

CFを担当する選手は、あのような囚人籠に入れられても、隙間から入って来る球を受けて、別の隙間をターンしながら球を通し、パスやシュートを蹴ることができる認識や判断や制御や瞬発などが要求される。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1605931914/803>

803 Isogawa Takuji : 2020/11/25(水) 22:59:02.48 ID:uh/1QoHN0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1605931914/828>

828 Isogawa Takuji : 2020/11/26(木) 00:03:52.85 ID:pIi/niTJ0

---

**297Isogawa Takuji:** 2020/11/27(金) 22:50:06

今日の練習。小学生。パスやシュートの精度が向上して、守備の位置取りや攻撃の位置取りを学習しなくても得点できると、それで満足してしまうと伸びなくなるので、守備の位置取りや距離感を学習し、簡単に得点させないようにしなければならない。

---

**298Isogawa Takuji:** 2020/11/27(金) 22:56:28

今夜の練習。中学生。成績不振の原因は、浮氣哲郎氏やボスコ氏にあるので、辞任が必要である。湘南ベルマーレは、ユースから内部昇格させずに、大学から選手を採用する方針であるようで、大分トリニータのような地方チームには合わない。大学でもプロ水準の知識や技能を要求されるようになる。

---

**299Isogawa Takuji:** 2020/11/27(金) 23:02:08

今夕の練習。高校生。放物線状の飛球クロスへの対応が、軌道に対して線に対応するため、斜め上に蹴ることになり、枠を外してしまう。軌道に対して脚を水平に旋回させ、球と足とを点で蹴るように練習していないため、試合でも得点できない。

球の回転を意識しておらず、最高点を見て落下軌道を予測するので、予測精度も低く、球の中心を捉えられない。指導方法に問題がある。球を回転させた変化球を蹴らないと、対戦相手の守備にも容易に軌道を予測させてしまう。

---

**300Isogawa Takuji:** 2020/11/27(金) 23:46:48

今夜の練習。高校生。サイドへのフィードの軌道が低いとカットされてしまう危険があるので、フォア・スピンによる揚力で上昇させて重力による失速で落下させる高弾道のフィードを蹴る必要がある。球の横から足を入れ、球の下側を手前に蹴ることで回転させ、体重移動で飛ばせるようにする。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12640647674.html>

---

**301Isogawa Takuji:** 2020/11/28(土) 00:04:31

今夜の練習。女子。トラップをする際には、球が来る方向に対し直角に足を当てると球を弾ませてしまうので、体が行く方向に球を転がして受けるようにするには、球が来る前に行く方向を決定しておく必要がある。左右のどちらにも行けるように準備する。

**302Isogawa Takuji:** 2020/11/29(日) 13:00:01

今日の試合。女子。ハーフタイムで攻撃に偏った指示をしていると、攻撃の人数が増え、守備の人数が減るので、立て続けに失点してしまうことがある。何かをすることよりも、対戦相手の分析結果を情報として伝達した方が良い。

落下地点の予測や、対戦相手に左右どちらかに行くと思わせかけて左右のどちらかに行くとかの駆け引きとか、歩数や歩調を合わせぶつからないようにするとか、球を奪うよりも体を寄せて行かせないとか、判断力や行動力を高める。

**303Isogawa Takuji:** 2020/12/01(火) 22:29:32

今夜の練習。普段は後ろ向きにパスを繋いでいる選手が、突然に前を向いて突破を図る戦術は、1人の選手が2人、2人の選手が3人を引き付けて、前を向く選手の前に対戦相手の守備が居ない状況を作成する準備作業が必要なので、簡単なことではない。

誰が前を向けるかは、偶発的である場合もあるし、計画的である場合もある。偶発的な場合にも対応できるように距離感を保つという配慮も必要である。

前を向きながらパスをする場合、トラップした球の軌道に平行に体重移動をさせ、回転の半径により右に蹴るか左に蹴るかを決定するので、球に足を合わせようとして回転の半径を伸び縮みさせ

てしまうと、意図とは異なる方向に球を行かせてしまう。

ターンする前に、右に蹴るか左に蹴るかを決めておいて、球軌道と体移動の平行線の間隔の幅員を決める。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12641472860.html>

---

**304Isogawa Takuji:** 2020/12/01(火) 22:37:45

今夜の練習。中学生。脳筋サッカーの傾向が顕れてきているので、考える時間を作るための距離が必要である。対戦相手に考えさせないために、距離を近くする戦術もあるが、知恵比べで勝てないと、体力だけで勝つには、体力の限界がある。

---

**305Isogawa Takuji:** 2020/12/04(金) 23:07:48

今日の練習。小学生。球を受けて球を止めてしまい体も停まってしまうと、パスコースを塞がれるので、球を受けても球を止めずに、パスを出せる位置取りができるステップやターンに球を転がして付いて来させて、触覚で球の位置や軌道を捕捉しつつ、周囲を見渡して蹴ることができるようにする。

---

**306Isogawa Takuji:** 2020/12/04(金) 23:14:08

今夜の練習。クロスを蹴る際に軸足を後方に残していると、体軸が体重移動の方向にズレ動いて足の旋回が楕円になるので、球の軌道が歪んでしまう。軸足を後方に残さず、背中の後ろから前方に回して、蹴足と軸足とのバランスを取って、体軸を垂直とし、足の旋回を真円にする。

ゴール前に走り込む際に、球に触る足の速度を加速や減速させると制球できなくなるので、数歩前から歩幅や走速を調節して、球に触る最後の一步で加速や減速をしないようにする。

---

**307Isogawa Takuji:** 2020/12/04(金) 23:17:36

今夜の練習。女子。半面の横方向では縦幅も横幅も距離が試合場とは異なっているので、長距離や中距離のパスをしても、距離や時間の感覚が実際の試合とは異なるので、練習にならないところがある。半面の横方向では、局面打開の練習にしかない。

局面打開としては、単純に前を向くだけでは奪われてしまうので、

受けた瞬間にサイドステップを踏んで、横方向や斜め方向に球を動かして、パスやランのコースを作り出す練習も必要である。

---

**308Isogawa Takuji:** 2020/12/05(土) 22:33:10

今日の試合。パス精度が身体操作の精度により向上すると、判断で調節する方向や距離や球速や仰角や回転が気になるようになる。

偶然に任せていたことを必然で動かせるようになる、準備姿勢や動作制御を考えることができるようになる。

自分自身でできていないと気にならないので、監督者や指導員として選手に知らせたり教えることもできないようだ。

---

**309Isogawa Takuji:** 2020/12/08(火) 22:39:56

今夜の練習。中学生。パス精度が低く球が弾む原因は、軽い脚を振り子のように振って蹴っているからなので、重い体を回して、体幹を中心とした捻転で足を旋回させて回して蹴るようにしなければならない。

2016年にユースを監督した中村有氏も、同様の指導をして、プレミアリーグから降格させたので、湘南ベルマーレの指導法を学習した浮氣哲郎氏も、そのような間違った指導法を踏襲させられているのだろう。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/148>

148 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 21:57:24.09 ID:njPL93010

今夜の練習。間合い（選手間の距離）が近いので、空地や隙間が多く発生し、遠間（遠い間合）でも通せるチームと対戦すると、必ず敗けてしまう状態にされている。

シュートも、ニアーかファーかが限定的であり、相手に読まれてしまうので、成功率が低い。ニアーでもファーでも撃てるような位置からのシュートを撃つ練習や構築が必須である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/620>

620 五十川卓司 : 2017/04/22(土) 15:44:46.63 ID:njyW2QAY0

今日の試合。前監督では九州プリンス・リーグでも勝てなかったことを証明した試合であった。間合いが近いことを前提にしたので、遠い間合いでの変化に付いて行けずに、突破されてしまっていた。

練習での前提の措き方が、時間的・空間的に緩くて甘いところを、選手個人が意識し、緊く厳しくしていかなければならない。時間感覚が緩いので、間合いを詰められてしまい、パスやシュートを塞がれる事態が多かった。間合いが近いと各駅停車になるので、プレー・スピードが向上しない。

また、仰角の高いパスの精度が低いので、爪先の足甲が薄い部位での仰角の低いパスと、足甲が厚い部位での仰角の高いパスとを使い分ける技術の練習が必要である。

---

**310Isogawa Takuji:** 2020/12/08(火) 22:49:39

今夜の練習。女子。サイド・ステップや斜めに横切るギャップ・ステップで、球を体と同じ速度と距離で転がすには、まず、思い通りにステップを踏むことができるようにならなければならない。

ポールを15本用意して、ボーリングのピンのように5段に並べ、その隙間を走るようにする。右・左・右や左・右・左の蛇行だけでは癖が付くので、右・左・左や左・右・右や右・右・左や左・左・右などを交えるようにする。

コースを決めてから走り抜く練習と、直前の走者の走路を予想し、追従したり、追い越しを仕掛けるなど、対人予想の練習もする。予想し易い走り方をしている選手には、読まれ易い癖などを注意したりもする。

---

**312Isogawa Takuji:** 2020/12/09(水) 11:25:07

湘南ベルマーレ関係者としては、大分トリニータを植民地化してしまいたいので、ユースの弱体化やチームの低迷を図ろうとする。来年の降格を大分トリニータに確定して、湘南ベルマーレの残留を図りたいのだろう。>>310

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/554>

554 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 08:58:34.34 ID:jjz+p8A20

---

**313Isogawa Takuji:** 2020/12/09(水) 11:26:09

中学での指導を見ている、頭を使う追い込みをさせずに、頭を使わない全員プレスをさせていた。高山薫氏は湘南ベルマーレの影響力を拡大するために残留させそうだ。>>311

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/556-557>

556 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:02:37.44 ID:jjz+p8A20

557 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:08:31.10 ID:jjz+p8A20

---

**314Isogawa Takuji:** 2020/12/09(水) 11:27:12

外資系や移民系は、外国人選手に高額年俸を支払わせるために、日本人の選手を下手にする戦略や戦術を強行する。そのためには、日本人の人生を滅茶苦茶にしても構わないという態度を取ることもある。

三平和司氏も一選手なので、湘南ベルマーレの内部の改良をするようになるまでには年月が掛かりそうだ。湘南ベルマーレに投資や出費する関係者も、植民地化が目的なのだろうから。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607238205/560>

557 Isogawa Takuji : 2020/12/09(水) 09:08:31.10 ID:jjz+p8A20

---

**315Isogawa Takuji:** 2020/12/09(水) 11:31:47

午前3時ということは、時差のある外国から書き込んでいる日本に外国人選手を売り込みたい代理人だろう。日本人選手を下手にして、外国人選手の優位性を確保したいと見られる。>>311

**316Isogawa Takuji:** 2020/12/11(金) 09:52:52

来年は、J1のチーム数が20に増えるので、試合数が増えるということでシーズン・パスの値段が値上げになったそう。J1リーグの創意として、ルヴァンカップの試合数を、今年と同様にして、値段を抑えるというサポーターへの配慮はできなかったのだろうか。

**317Isogawa Takuji:** 2020/12/11(金) 22:01:57

今日の練習。小学生。児童の父親が学習したサッカーが、学校の授業サッカーや部活サッカーだったのだろう。軸足を地面に接着して足を縦に振る蹴り方を強制されてしまっているようだ。それでは精度を出せないの、パスが繋がらなくなってしまう。

**318Isogawa Takuji:** 2020/12/11(金) 22:04:26



今夕の練習。パスの精度が低いと、球が来る方向を見させられてしまうので、球を蹴る方向を見る時間が短くなり、阻止や閉塞をされてしまうことが多くなる。パスの精度を高めるためには、球を蹴る方向を見て最適なパスを送る必要があるので、悪循環から脱却するには、球を蹴る方向を見ることを優先することになる。

---

**319Isogawa Takuji:** 2020/12/11(金) 22:37:34

今夜の練習。中学生。パス交換が巧く行き来しないのは、軸足を地面に接着して、体軸の地点を固定してしまっているからなので、軸足で跳躍して、体軸な地点を受けた瞬間と蹴る瞬間とで最適な位置であるように動かしている必要がある。

<https://ameblo.jp/isotaku503/entry-12643461836.html>

---

**320Isogawa Takuji:** 2020/12/12(土) 12:52:13

トリニータレディースU-15 4-2 常葉橘中

<https://twitter.com/ryonaga>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/133](http://twitter.com/isotaku503_2/status/133)

---

**321Isogawa Takuji:** 2020/12/13(日) 17:32:43

短期間トーナメントで勝ち抜くには、技術練習だけでなく、体力練習も必要である。

2020年12月13日

11:00

大分トリニータレディース  
(九州4/大分)

1-6

FC十文字VENTUS U-15

(関東7/埼玉)

磐田スポーツ交流の里 ゆめりあ球技場 (サッカー場)

[http://www.jfa.jp/match/joshi\\_youth\\_u15\\_2020/schedule\\_result/](http://www.jfa.jp/match/joshi_youth_u15_2020/schedule_result/)

---

**322Isogawa Takuji:** 2020/12/15(火) 10:57:24

守備練習としても、攻撃練習としても、高速度で高精度のCKや

FKを蹴ることができる日本人選手を育成することが必要である。現状では体幹の回転で制球できる選手が少ない。脚の振りでは、骨が撓るし、重さが軽いので、制球できず、安定しない。

監督者や指導員が間違っただけの蹴り方をしているのでは、選手が蹴れるようになるはずがない。間違っただけの蹴り方を強制したりしてはいる。何が原因だろうか。

技術練習で技術を装備し、それを持続できる体力を装備するべきだが、体力の持続を優先すると、技術が簡易化や簡便化されて、高度な技術に必要な基礎を崩壊させる。軽い足脚だけを動かす方が安楽で、重い体幹を動かす方が体力を消耗する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607660410/562>  
562 Isogawa Takuji : 2020/12/15(火) 09:11:11.29 ID:tNM1FzIc0

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1607660410/566>  
566 Isogawa Takuji : 2020/12/15(火) 10:55:32.48 ID:tNM1FzIc0

---

**323Isogawa Takuji:** 2020/12/15(火) 22:12:13

今夜の練習。小学生。球の仰角を決定するにおいて、膝角の曲げ伸ばしにより、足で球を持ち上げる動作をすると精度が出ないので、球の中心から何cm何mmの下を水平に斬り込むことで球の飛ぶ仰角を決定できるようにする。斜めに斬り込むと曲げることもできる。

---

**324Isogawa Takuji:** 2020/12/15(火) 22:17:57

今夜の練習。中学生。コーンを立てた鋭角を走りながら曲がるにおいて、体軸を傾けて曲がる癖を付けると、対戦相手にどちらに曲がるか露見してしまうので、体軸を垂直に維持したまま曲がるようにする。体幹の回転を使い、速度を落とさずに、内側の足を中心にした遠心力で走行方向を変化することができるようにする。

陸上競技と異なり、走行方向が対戦相手に露見する損失の方が、体軸を傾けることで速度を低下させないようにする利得よりも、大きいからである。ドリブルで体軸が傾いていると、対戦相手に進行方向を看破される。

---

**325Isogawa Takuji:** 2020/12/15(火) 22:21:31

今夜の練習。女子。中長距離のパス・コースやラン・コースが、自隊のは見えるが、対戦相手に見えているパス・コースを塞いでランコースを阻む認識判断や行動動作が足りない。プレスの相手を間違えないようにする。

---

**326Isogawa Takuji:** 2020/12/18(金) 22:56:00

今日の練習。高校生。肩と腰を静的に固定して定規のように使い、脚を振って蹴る蹴り方では、体幹を動源として使えないので、球が弱く遅くなるし、制球も定まらなくなってしまう。そのような教え方で日本人を下手にして、外国人を優位にしてきたチームがあるということ。

---

**327Isogawa Takuji:** 2020/12/18(金) 22:59:29

今日の練習。小学生。動かないゴールの枠内に蹴るシュートよりも、動いている人が受けられるように蹴るパスの方が難しいので、動いている攻撃や守備をしている選手の位置を目視したり予想をして、目的に合った有効なパスを蹴ることができるようにする。

---

**328Isogawa Takuji:** 2020/12/18(金) 23:03:05

今夜の練習。選手が自分で思っているよりも、脚が伸びていない、足が届いていないことが多いので、伸びて届く範囲を広げる練習をしなければならない。軸足を地面に着けたままでは届く範囲に限られるので、水平に跳躍して、空中での体幹の捻転で蹴ることができるように練習する。両足を同時に着地することで過負荷による負傷を防止する。

---

**329Isogawa Takuji:** 2020/12/18(金) 23:07:39

今夜の練習。女子。プレスを仕掛けられて、パスが荒れて来ると、球を凝視しないと扱えなくなるため、周囲に死角を作られて侵入され、球を奪われてしまうことになる。

パスが荒れても、パスを整えることができるようにする練習と、パスが荒れた場合、死角に入ってきた対戦相手の選手に球を奪わせないように、その頭上を通過させるループの練習も必要である。予定の受球者は、対戦相手の頭上を越えてきたパスを整えたり、ヘディングで更に有利な選手にパスを渡したりできるようにする。

330Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:02:50

田中達也氏は、左が強化されて、右が相対的に弱化しているので、左右の均衡を調整するようにした方が良い。走行での体幹捻転や蹴球動作の連続で調整したり、走行を撮影して、映像を左右反転させて対照し、左右の垂直や水平の差分や違異を確認する。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/755>

755 Isogawa Takuji : 2020/12/20(日) 15:01:58.07 ID:xiYjIHx10

---

331Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:03:33

外資系や移民系の代理人は、選手を売り込むのが商売であるから、ユース出身者の昇格や採用を敵視する。それに迎合する強化部長や監督者や指導員がチームやクラブを植民地化させ衰弱させる。ブラジル系や韓国朝鮮系に多い傾向である。>>763

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/764>

764 Isogawa Takuji : 2020/12/20(日) 15:32:52.88 ID:xiYjIHx10

ブラジル系や韓国朝鮮系は、仲間を採用するために、日本人選手よりも能力が劣る選手でも、高額年俵を支払わせて採用させて、降格させたりもする。仲間の評価や利得が優先する態度である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/765>

765 Isogawa Takuji : 2020/12/20(日) 15:36:39.30 ID:xiYjIHx10

---

332Isogawa Takuji: 2020/12/21(月) 08:04:11

日系ブラジル人は、植民地で欧米人や欧米系ブラジル人の優位性を保つため、嘘のサッカーを教え込まれているので、選手を下手にする指導をしてしまう。「止めて蹴る」などに典型的であり、欧米人に球を奪われ易くしてしまう。湘南から来た西山哲平氏や中村有氏や浮氣哲郎氏などにも見られる。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/859>

859 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 07:55:04.00 ID:NT53YGKS0

大分トリニータU15宇佐の試合成績が低迷しているが、監督者や指導員が日系ブラジル人の影響で植民地的にされているのではないか。浮氣哲郎氏の中には「終了すべき」と映る練習も、練習として正当である。監督者や指導員が選手に責任を転嫁する自己欺瞞が、その誤認を正当化してしまっている。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/861>

861 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 07:59:37.10 ID:NT53YGKS0

---

**333Isogawa Takuji:** 2020/12/21(月) 09:25:05

チーム名では無く、監督者や指導員の評判や実績である。下手な教え方をすると負傷させたりもしてしまう。軸足を地面に着けたまま蹴らせると、負傷させてしまうことが多い。脚を振り上げる蹴り方しかさせられず、脚を旋回させて強く蹴る蹴り方を教えることができない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608125962/865>

865 Isogawa Takuji : 2020/12/21(月) 09:24:00.22 ID:NT53YGKS0

---

**334Isogawa Takuji:** 2020/12/22(火) 22:16:51

今夜の練習。小学生。トラップした球の軌道を皮膚の感触で捕捉して、できるだけ周囲を見渡して蹴ることができるようにする。

---

**335Isogawa Takuji:** 2020/12/22(火) 22:22:05

今夜の練習。中学生。クロスは以前から練習していた右足よりも、以降に練習した左足の方が成功率が高い。左足を練習した方法を右足にも適用して、左右両足の成功率を高めるようにする。

助走が取れる地点で合わせる場合には強く蹴ることができるが、助走が取れない地点で合わせる場合、まず合わせる事が先決であるため、ループ・シュートを狙いつつ、助走しなくても体幹の捻転で強く蹴ることができるように鍛錬をする。

クロスに対するヴォレー・シュートでは、球を見過ぎると、準備できないので、球が上がった瞬間に、合わせる空点を予測して、球を見なくても足や頭に当てられるように練習する。

---

**336Isogawa Takuji:** 2020/12/22(火) 22:27:58

今夜の練習。女子。ビルド・アップで球を奪われると、失点する危険が高い。中盤の選手は、後衛の選手からのパスが、プレスを掛けてきた対戦相手の選手に奪われないように、横に動いて受けられるようにする練習をする。

プレスを掛けてきた対戦相手の選手の居た場所はスペースになるので、そのスペースに出したり、そのスペースを通したりできるように、前に出たのフォア・ターンや後ろに下がったのバック・ターンで、パスを成功させる組織的な行動の練習をする。

---

**337Isogawa Takuji:** 2020/12/24(木) 10:55:13

清水とか湘南とか、低迷しているチームの指導法や指揮法を持ち込むのは止めた方が良く。指導法や指揮法に問題があることを、選手に責任転嫁して、改めることもしない。そこは人を替えても同じである。日系ブラジル人の植民地サッカーを持ち込まれる。

マンガのキャプテン翼の表現で、日系ブラジル人のロベルト本郷が登場するが、恩師の恩に報いるために無茶なプレーを繰り返して網膜剥離になったとある。ヘディングのし過ぎなのだろうか。脳を傷害する事例が報告されている。

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1404111111111111111](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1404111111111111111)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1404111111111111111](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1404111111111111111)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1404111111111111111](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1404111111111111111)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1404111111111111111](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1404111111111111111)

[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/1404111111111111111](http://twitter.com/isotaku503_2/status/1404111111111111111)

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608611089/176>

176 Isogawa Takuji : 2020/12/23(水) 10:57:34.69 ID:+9EQjLr30

<https://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1608611089/178>

178 Isogawa Takuji : 2020/12/23(水) 11:09:33.91 ID:+9EQjLr30

---

**338Isogawa Takuji:** 2020/12/25(金) 23:52:23

今日の練習。小学生。シュートであれば強く撃っても、方向さえ合っていれば入るが、パスの場合は、強く撃ちすぎると球が速くなりすぎて行き過ぎてしまうことがある。方角だけでなく、距離や速度を合わせることも難しい。飛球の場合は、更に仰角や回転もある。

---

**339Isogawa Takuji:** 2020/12/25(金) 23:57:32

今日の松本との試合。攻撃後の守備への帰還において、対戦相手の反転速攻に対応し、対戦相手の走路や球路を阻んだり塞いだりしながら帰還しなければならない。陣形を維持したまま帰還すると隙間や空地を使われてしまうことになる。

浮氣哲郎氏は、直線的に帰還するように要求していたが、それは高校選手権や大学実業団のレベルの要求なので、クラブユースのレベルの要求ではない。おそらく、球を奪ってから攻撃するために陣形維持を要求しているのだろうが、選手の観察力や判断力を

高める指導や指揮が要求される。

---

**340Isogawa Takuji:** 2020/12/26(土) 12:19:29

今日の横浜マリノスU18との試合。パスやトラップやランなどのコースを予想や予測されて球を奪われる事態が多発していた。普段の練習での監督や指導による意識付けができていないので、監督者や指導員の交代が必要である。ユース出身者で長年に亘りきちんと監督や指導の学習や研鑽ができなければならない。

選手を利用や活用するような態度では、選手が気の毒で可哀想であるし、見ていて憤りを覚えることもあるからである。外資系や移民系の集団は、現地人を使い捨てにする。彼等も、そうされてきたからである。地元に戻った方が良い。

中村有氏や浮氣哲郎氏は、言わずもがなのことを言い、褒めなくても良いことを褒める。本人のレベルが低いのか、悪意や思惑でレベルを低く抑えようとしているのか、どちらかである。

---

**341Isogawa Takuji:** 2020/12/26(土) 16:30:11

映像では、浮氣哲郎氏を吉村光示氏と表記していた。どのような経緯があったのだろうか。

---

**342Isogawa Takuji:** 2020/12/26(土) 16:43:18

今日の練習。女子。ターンしながらキックすると、自身がターンして回転している差分をキックの方向に反映しないと、球の方向がズれてしまうので、壁が2枚直角に合わさっている場所で練習して、自分の回転がキックの方向にどのように影響しているかを確認する。目には見えない力学の法則が働いているので、頭脳で理解するようにしなければならない。

---

**343Isogawa Takuji:** 2020/12/27(日) 23:53:09

全国大会の男子の結果。浮氣哲郎氏や首藤圭介氏の指導や指揮では、全国大会で横浜マリノスに勝つことには無理がある。一流の監督者や指導員の言葉を理解して、自分自身のプレーに反映した判断や行動ができるように、欧州の映像を視聴して、自身を撮影した映像と比較したり、優良な文献が読めて話せるようになっていくことが必要である。

エラーを減らすために、上下動の少ない走り方で、球の芯を常に捉えられるようにすること、足下を見ず、周囲を見ることができているように、キックやトラップの精度を球の芯を捉えることで制球できるようにすることが必要である。

---

**344Isogawa Takuji:** 2020/12/28(月) 00:29:27

ここからは撃てないだろうと寄せが緩かったり、球を繋げる自信が無いのでオフサイドの位置に対戦相手のFWを置き去りにするというところができていなかった。強い相手と試合をしていないと、守備の意識や技能が育たなかつたりする。大分県内や九州内の競技水準の向上が必要で、邪魔になる頑迷固陋を解消する必要がある。

自分自身でできないことは教えられないので、自分自身でできるようになる練習を中高年者もしなければならない。劣悪な指導や監督で足腰がガタガタになっている元プロ選手も多い。

縦パスを通そうとし過ぎているので、斜めのパスを繋いで、前に行けるようにターンキックの精度向上が必須である。

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/181-182>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/184>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/229>

<http://oakk.s55.xrea.com/x/test/read.cgi/live/1576246892/238>

---

**345Isogawa Takuji:** 2020/12/29(火) 21:58:40

今日の練習。女子。駆け引きをするためには、即座に方向転換や速度調節をしなければならないので、武道の摺り足での足捌きのように、足裏を地面に数mmの高さで水平に動かし、即時に接地することができるようにしなければならない。

陸上の短距離では、足を前方に振り上げて振り下ろすが、時間が掛かるので間に合わない。方向転換を容易にするには、足を横に回して前に足を送る。歩幅の調節も、その横への膨らみの長短で調節できる。

---

**346Isogawa Takuji:** 2020/12/29(火) 23:10:17

追記>>345



方向転換や減速加速においては、足音で対戦相手の守備に気付かせないように、軸足遠心回転や足裏同時接地などを駆使する必要がある。



[Isogawa Takuji 2004](#)