

## 大分トリニータユーススレッド14

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

---

1Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:38:09.55 ID:se200ATj0

前スレ  
大分トリニータユーススレッド13  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/>  
<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-013.htm>

---

2Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:42:44.99 ID:se200ATj0

今夜の練習。中学生。第一選択では距離や時間を合わせられるが、第二選択では合わせられないことが多いので、労を惜しまずに、サポートに走り、キックの距離や時間が合うようにする試合練習が必要である。

目には見えない後ろからの球に対するミスが多い人は、その練習もすることが必要である。キック音や擦過音を耳で聴き、球との距離や時間を知覚できるようにする。

---

3Isogawa Takuji : 2016/02/09(火) 21:47:15.69 ID:se200ATj0

今夜の練習。女子。ハーフコートの試合形式。劣勢側は、得意な側を対戦相手から張られるので、球を奪われることが多くなってしまう。パスを不得意な側に出されても対応できるように練習をしなければならないし、パスを敢えて不得意な側に出す厳しさが必要である。

---

5Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 07:52:57.44 ID:Ffi/vjZz0

スレを落とそうとする作為があるのだろう。他チームの教え方に間違いがあり、それを認めたくないのだろうか？>>4

---

7Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 10:16:43.92 ID:Ffi/vjZz0

NTTは「仕事ができない」ということにして解雇しているので、仕事を干しておいて「業務成績不振」を捏造したことを隠蔽したいのだろうか。社会保険労務士が従業員を鬱病にして解雇するという陰謀を提案をしていたが、産業医や精神科医の共犯も必要となる。そのような行為が実際にあった。>>6

---

8Isogawa Takuji : 2016/02/10(水) 19:21:00.19 ID:Ffi/vjZz0

ヘディングの練習。釜本邦茂氏によるとペンデル・ボールという練習法があるそうだ。紐で吊るしたボールを、ブランコのようにスイングさせてミートするそうだ。空中でエビのように反って、ボールの芯をとらえるそうだが、筋骨がしっかりしていないと、腰を痛めることがあったのだろう。2016年2月8日日経新聞朝刊36面。

最高到達点よりも少し下がった下降段階で重力加速度を使って球を叩く練習を、直立姿勢でした方が背が伸びる。その最高到達点を徐々に高くしていくようにする。真剣白刃取りでは、フィードを蹴ることができる相手が必要である。

---

10Isogawa Takuji : 2016/02/12(金) 23:16:47.63 ID:jON78Ct90

今夜の練習。40m幅×50m長の5mゴール×4の8対8(9対9、キーパー有り)。本来は、サイドチェンジやクロスを多用して、5mゴールが2つあり、キーパーが1人しかいない攻撃や守備の練習だが、プロ仕様であるため、コースではなかなか隙間や空地を見つけたり作ったりすることができておらず、近間でのガチャガチャになってしまっていた。

少し、コート縦の長さを長くして、斜めや横への隙間や空地を見つけやすくして練習し、隙間や空地を作るところまで到達して、徐々に縦の長さを短くして、狭い隙間や空地でも上手に利用することができるようにした方が良い。

監督も、練習の意図を理解していないような発言をしていたので、練習の様子を撮影した映像を研究して、隙間や空地の発見から、隙間や空地を構築できるようになるまでを実践する必要がある。

---

11Isogawa Takuji : 2016/02/12(金) 23:21:57.81 ID:jON78Ct90

今夜の練習。女子。たぶんフィードの練習。球を受ける側のことを配慮すると、ゴチンと当たるのは痛いので、フワリと落ちる球にしなければならない。球を足の振りで蹴っては駄目で、球を体の動きで蹴るようにしなければならない。転がって来た球を足で上に上げる動作を、逆にして、体を動かして球を上にするようにする。

パス交換の練習では、不得意な側も使えるようになると、視野が広がり、作戦の多様性が増す。

---

12Isogawa Takuji : 2016/02/13(土) 00:10:21.82 ID:h1spwLu/0

## 追記>>10

視野を広げるという意味では、長さが短いと、より広角の視野が要求されるので、最初は長さを長くし、視野が狭くでもできるという状態から、徐々に視野を広角に広げていくという訓練も必要である。

---

15Isogawa Takuji : 2016/02/16(火) 22:35:04.39 ID:UxyJgEPR0

今夜の練習。試合形式。劣勢側は、その身長と体重や骨格と筋力ではまだできなそうなことをするのでミスが多いが、それを繰り返すことで、身長が伸び、体重が増え、骨格が整い、筋力が強くなっていくのだろう。

---

16Isogawa Takuji : 2016/02/16(火) 22:39:53.43 ID:UxyJgEPR0

今夜の練習。女子。ゴール前でゴール方向から転がって来る球は前転していることが多いので、そのまま凹って蹴ると、球が足の甲に乗り上げて上に上がるので、球を輪切りにするように横方向にインサイドやアウトサイドで斬り、球の回転を水平回転に斬り変えるようにする。

爪先から踵方向に刺し斬りにする方法と、踵から爪先方向に撫で斬りにする方法とがあり、球が曲がる方向が異なる。

---

18Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 11:46:23.07 ID:jnrAdLA0

## 追記>>15

就寝前のストレッチで筋肉を柔軟にし、夜間に伸びた身長を毎朝測定し、骨が伸びた脆弱な部分を捻らないようにして別メニューのランニングで鍛え、食事でたんぱく質やカルシウムを補給する。

---

19Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 23:09:29.90 ID:jnrAdLA0

今夜の練習。死角への当てずっぽうのパスの精度が低い。周囲を事前に観察しておいて、動きを予想して、当てずっぽうのパスの精度を視野と脳野とを使って向上しておかないと、試合で窮屈にされる。

居残りでのフィードの練習では、パスの速度を一定にするように要求していたが、試合での言訳(条件、約束)にしかならないので、多種多様な球速や球種に対応できるように練習しておかなければならない。過去の成功体験に縛られていては、屁のツッパリにもならない。

---

20Isogawa Takuji : 2016/02/18(木) 23:13:03.15 ID:jnrAdLA0  
追記>>18

睡眠不足は、身長を伸ばす貴重な睡眠時間を削ってしまうので、欧州や南米の試合の映像は録画しておいて、昼間に筋トレや治療やストレッチをしながら観た方が良い。

選手の睡眠時間を確保するために、監督やコーチが観るべき映像を厳選しておくという方法もある。

---

23Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 22:53:40.95 ID:5sQ6lgKC0  
標的が状況依存のクロスは、単純な移動には対応可能だが、複雑に動き回る動作には適合しないようだ。動線に合わせる照準では無く、一点に合わせる照準に改良する必要がある。「そんなものだ」では進歩がない。

<https://youtu.be/hce9EtyO0qE>

蹴踏者と守備者とが対一の状況での配球者からのクロスの精度が上がる理由は、守備者の位置により、蹴踏者と配球者との間で共通認識が発生するからである。しかし、複雑で予定された動作や指示された動作をするコーナー・キックやフリー・キックでは、その共通認識は生じにくい。

なぜなら、蹴踏者に見える景色と、配球者に見える景色とでは異なるからである。蹴踏者側に、配球者が見ている景色との共通の認識をするために、視野や脳野を広げる必要が発生する。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/57>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/65>

---

24Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 22:56:45.24 ID:5sQ6lgKC0  
今夜の練習。中学生。ミスが減ると、次に構造的な課題や判断や動作の課題が見えて来る。初動での少しの遅れやズレが、経過により大きくなって来ることを実感できるようになるからである。

---

25Isogawa Takuji : 2016/02/23(火) 23:00:47.24 ID:5sQ6lgKC0  
今夜の練習。女子。ゴール前での交差での蹴踏では、タイミング（時間）というよりも、歩数や歩幅を合わせる必要がある。選手によって得意な左右、歩幅や歩数が異なるので、蹴踏者が調整を

することができる誤差も考慮し、合わせ易い点に、球を送ったり置いたりする。

---

27Isogawa Takuji : 2016/02/24(水) 18:26:27.61 ID:r9hSo4X60  
どう見られるかだけを気にして、恰好だけ付けている人間ほど害が多い。そういう害を減らすには、恰好だけを付けさせないように指導する必要がある。 >>26

---

31Isogawa Takuji : 2016/02/27(土) 21:05:48.93 ID:c1J/rpUz0  
「糖質キモオヤジ」と書いているところを見ると、あなたは私のことを知らない。見たこともないのだろう。 >>30

---

33Isogawa Takuji : 2016/02/28(日) 00:11:06.81 ID:/+1sM3zV0  
つまり、ネット情報でしか知らないということ。 >>32

---

34Isogawa Takuji : 2016/02/28(日) 00:12:50.12 ID:/+1sM3zV0  
問題は、ユースの選手と特徴が被る選手を他チームから採用した大分F C内部にある。 >>30

---

36Isogawa Takuji : 2016/03/01(火) 21:35:34.93 ID:kS2mFeY60  
今夜の練習。中学生。判断や対応が整ってきたら、戦術の落とし込みが必要になるが、その種類や種別の選定においては、選手の判断や対応の性格や態度を観察して、選手にとって理解や行動が容易であるようにしなければならない。監督の選り好みや趣味に選手を付き合わせてはいけない。

---

37Isogawa Takuji : 2016/03/01(火) 21:43:04.63 ID:kS2mFeY60  
今夜の練習。女子。強い球を受けて前に溢してしまい奪われる人は、受ける際に体重を後ろに爪先で飛ばして空中で受け、着地後即座に球を押さえる練習をする必要がある。足だけで受けようとしてはいけない。

---

対戦相手のプレスやチャージやチャレンジに対しては、次のパスよりも今のキープが優先するので、対戦相手と球との間に身体を入れる体勢が必要である。相手にファウルにならないような押され方をしても崩れない(崩されない)ような体幹が必要であり、

周囲のサポートは、その状態や状況を考慮して、予定を変更して動かなければならない。

---

38Isogawa Takuji : 2016/03/02(水) 23:55:09.49 ID:020Nj+qj0  
負傷するリスクの高いアタッカーをスモール・クラブに育成させておいて、使い捨てにする、ビッグ・クラブの傲慢であるところもある。

スモール・クラブのユースで、必要なポジションを満遍なく育てられるようになると、ビッグ・クラブからの押し付けもできなくなる。

衝撃の大きなトレーニングをさせ、骨芽細胞を痛めさせて、背を小さくしたりもする。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/603>

---

39Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 11:57:42.73 ID:uAYJbZPI0  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/618>

618 Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 11:31:07.27  
今日の練習。フィードの練習で、同じ蹴り方を連続していると、筋肉の疲労や伸縮で精度が低下するので、違う蹴り方をして筋肉を満遍なく使うようにするか、同じ蹴り方でも違う筋肉を使って調整するかが必要となる。

同じ場所に同じ時機に球が着くようにすれば良いので、精度維持のためには、筋肉の使い方の多様性が要求される。疲労や伸縮による精度低下を防止する鍛錬も必要である。

---

40Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:54:08.50 ID:uAYJbZPI0  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455617407/630>

630 Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:52:39.26 ID:uAYJbZPI0  
岩田智輝氏は、守備時には股の間を抜かれないようにピッチ走法が良いが、攻撃時にはキック威力を高めるためにストライド走法とする必要がある。この使い分けや、ベクトルを考えた体重移動や回転運動の身体制御が、狭い空間でのシュートやパスに必要である。

体重が軽い人は、体重移動のベクトルを小さくでき、回転運動のベクトルを相対的に大きくできるので、シュートやパスの方向を自由自在に操ることができるが、威力が小さく球速は遅くなるので、パスやシュートの軌道精度を高める必要がある。回転運動に



において半身の体重をできるだけ重く球に乗せる技術も要求される。

---

41Isogawa Takuji : 2016/03/03(木) 22:58:25.27 ID:uAYJbZPI0  
追記>>39

ラグビーのプレース・キックでは、ルーティンと呼ばれる動作で、激しい運動で伸縮状態が乱れた筋肉の状態をリセットして一定にする動作をするようだ。走りながら伸縮した筋肉の状態を一定に戻す規則的な動作もありうるだろう。

---

42Isogawa Takuji : 2016/03/04(金) 12:45:59.53 ID:sfMumb7p0  
追記>>40

フリーで撃つ時はストライド式で、密集内から撃つときは回転法への字式でという使い分けも必要である。

---

45Isogawa Takuji : 2016/03/06(日) 17:26:54.69 ID:ZBPeNWW00  
今日の試合。攻撃では、監督の指示なのだろう、段取りに手数（足数）が多すぎて、効率的で合理的な攻撃ができていなかった。

対戦相手の守備の特徴や能力を計測し、攻撃方法をゲームの中で判断や決断しなければならない。事前の情報や指示に固執や固着していると失敗が増えてしまう。

守備でも同様で、対戦相手の特徴や能力を計測して、阻止するのか奪取するのかの判断を、選手個人が計測して、決断しなければならない。監督の指示が、選手の足枷や重荷になってしまっはいけない。

監督の指揮は、選手の判断や決断に助言し、その助言した責任を負うことにある。そうしないと、選手の失敗や失策を監督の責任として認識できず、全てを選手に責任転嫁しつづけてしまうことになる。その結果が悲惨であることは目撃してきた通りだろう。

---

47Isogawa Takuji : 2016/03/08(火) 23:03:38.95 ID:gayUlurL0  
今夜の練習。シュートに行くのか、クロスやパスにするのかで、周囲の状況や認識と本人の判断や決断がズレると、リバウンドの対応やパスの受け出しが失敗することが多くなるので、状況認識や判断決断が一致するように、練習していく必要がある。

シュートへの意識を強くするという事は、リバウンドへの対応

として、乱雑な球への予測力や対応力が高くなっている、ということでもある。リバウンドの練習を多くすることも重要な練習であるということ。

---

48Isogawa Takuji : 2016/03/08(火) 23:10:00.64 ID:gayUlurL0

今夜の練習。女子。球が思ったところに行かない原因は、目測や脳測がズレているのか、軸足を置いた位置や回転の速さや仰角がズレていたのかであるが、そのような多種多様な要素を一致させていくには、練習や試合でズレた状況の球を壁撃ちで再現して、実験して確かめるしかない。

球が上に浮く場合は、蹴足の回転の仰角で足を球に合わせようとするため、仰角が上がり過ぎてしまうためなので、軸足の上下動で回転面の高さを上下させて合わせる必要がある。仰角を上げる方が少ない力で動かせるが、回転面を上げる方が大きな力が必要になるので、筋力が必要になる。

---

49Isogawa Takuji : 2016/03/11(金) 00:17:08.16 ID:jmeXkd8j0

今夜の練習。斬り返しの応用でフィードを蹴る場合、球の回転に注意しなければならない。球が前転して来る場合には、そのまま足の甲を転がすと、乗り上げて球が浮くので、球をインサイドで水平方向に縦回転を横回転に擦り切ってから、足の甲を転がし、縦回転に斬り戻して、放つ必要がある。

---

50Isogawa Takuji : 2016/03/11(金) 00:19:09.89 ID:jmeXkd8j0

先日の試合で重大な負傷事故があったが、指導において、何らかの暴言や侮辱が無かったかを調査する必要があるだろう。

---

51Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 20:00:21.29 ID:CpfOyaQE0

ドイツと日本とのサッカーの違い。ドイツの選手はミスが少ないので、阻止するだけでミスをするのを待っていることはないが、日本の選手はミスをしてくれるので、阻止しているだけで、奪取しなくても、球を奪えるということなのだろう。

>>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708444950900310016/photo/1](http://twitter.com/isotaku503_2/status/708444950900310016/photo/1)

その原因が、個人の技能や体格なのか、組織としての囲い込みや追い込みをすることを重視しているのかであるが、技能としては、日本では直線的な突き放す蹴り方をするの対し、ドイツでは曲線的に巻き込む蹴り方をするからだろう。

>>[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708444950900310016](http://twitter.com/isotaku503_2/status/708444950900310016)



芝生であると、球を回転させて、落としたところで曲げることもできるが、土砂であると難しかったり、リフティングを重視していると、回転する球を受けることを嫌う感情が邪魔をするからではないか。 #fxb @foot\_brain

>>[https://twitter.com/isotaku503\\_2](https://twitter.com/isotaku503_2)[https://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708446108461105152](https://twitter.com/isotaku503_2/status/708446108461105152)

---

52Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 23:19:50.34 ID:CpfOyaQE0

欧州や南米の文献や口語を翻訳や通訳した際に、誤訳が紛れ込んでいるので、精査した方が良さそう。監督やコーチに逆らっても追究する選手は良いが、素直に言うことを聞いてしまう選手が伸びない。 #fxb @foot\_brain

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708608480584663040](http://twitter.com/isotaku503_2/status/708608480584663040)

三浦知良氏によると、横浜FCに加入したスロベニア人の選手が、欧州と守備のやり方が違う、と言っているそうだ。欧州の映像を見てそっくりになっているはずなのに、と感じたそうだ。

#fxb @foot\_brain

>>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708656597434695681/photo/1](http://twitter.com/isotaku503_2/status/708656597434695681/photo/1)

教員や監督が教えたいことが、その生徒や選手の気質や思考及び体格や性格などに合致していなければ、生徒や選手にとって無駄となるばかりか挫折させる危険さえ及ぼす。 @TatsuoSugimoto

>><https://twitter.com/TatsuoSugimoto>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/708638974244364292](http://twitter.com/isotaku503_2/status/708638974244364292)

---

53Isogawa Takuji : 2016/03/12(土) 23:23:03.39 ID:CpfOyaQE0

サッカーを言語表現すると、個人によって同じ事象や現象でも、全く異なる表現になるので、その個人と表現とを切り離して表現だけを他人が踏襲すると、全く異なる意味を呈することになる。

@TatsuoSugimoto #fxb @foot\_brain

---

55Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 09:20:31.43 ID:ncLUUM080

清水や大阪などの選手が上手なチームからコーチが来ると、選手の下手を侮蔑や侮辱して、実力を発揮できなくさせたり、向上心を喪失させて、士気を阻喪させてしまう下手な指導や指揮をする危険があるので、態度や言動には注意しなければならない。 >>459

もともと選手が自助努力で上手なので、選手を上手にする技術が乏しく低いという問題もある。その自助努力の方法も知らないのであれば、どうにもならない。

---

56Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 09:22:29.94 ID:ncLUUM080

補足>>55

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/459>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/479>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1457615273/480>

---

57Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:04:39.17 ID:ncLUUM080

今夜の練習。中学生。判断を任されて球を両足の中央に蹴られて、迷っているうちに、球が股間を通り過ぎてしまう人は、判断基準として、対戦相手の選手が少ない守備の薄い方に動いて球を転がして行くか、対戦相手の一対一の勝負で勝てそうな選手の方へと動くことにする。

---

58Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:10:04.28 ID:ncLUUM080

今夜の練習。女子。球が足から外れて逸れてしまう人は、体幹の回転軸の中心を球を飛ばしたい方向へ、軸足で地面を蹴って動かしておく必要がある。走りながらの場合、反対方向へ膨らましておいて、切れ込むように体幹を動かす技術と靭帯と筋力とが必要である。

---

59Isogawa Takuji : 2016/03/15(火) 23:50:40.06 ID:ncLUUM080

プレミアウエスト 第1節

4/9 . 桜阪 - 大分 神戸 - 東福 脚阪 - 大津  
4/10 京都 - 広島 弘陵 - 名鯨

	点	得	失	差		
脚阪	00	00	00	±00	津弘福桜京広分名神	津弘福桜京広分名神
東福	00	00	00	±00	神津脚弘桜京広分名	神津脚弘桜京広分名
大分	00	00	00	±00	桜広京津名神脚福弘	桜広京津名神脚福弘
桜阪	00	00	00	±00	分神名脚福弘津京広	分神名脚福弘津京広
広島	00	00	00	±00	京分津名神脚福弘桜	京分津名神脚福弘桜
神戸	00	00	00	±00	福桜弘京広分名津脚	福桜弘京広分名津脚
京都	00	00	00	±00	広名分神脚福弘桜津	広名分神脚福弘桜津
名鯨	00	00	00	±00	弘京桜広分津神脚福	弘京桜広分津神脚福
大津	00	00	00	±00	脚福広分弘名桜神京	脚福広分弘名桜神京
弘陵	00	00	00	±00	名脚神福津桜京広分	名脚神福津桜京広分

---

60Isogawa Takuji : 2016/03/18(金) 22:40:08.75 ID:G5bBzwZq0

今夜の練習。中学生。守備の方式がポジション重視でマン・ツー・マン重視ではないのは、衝突や転倒による負傷を回避するためだろうか。しかし、試合では、衝突や転倒が多発するので、その練習もしておかなければならない。

上級生と下級生であると身長差で腰の位置が合わず、ステップの歩幅や歩数を合わせるのが難しければ、（上級生の前衛と下級生の後衛）×（下級生の前衛と上級生の後衛）という練習形式にし、体当たりの強さや追跡の速さを同等にして、腰を合わせての減速や腰で突き離しての突破などの練習をする必要がある。

---

61Isogawa Takuji : 2016/03/18(金) 22:41:43.23 ID:G5bBzwZq0

今夜の練習。女子。できなかったことができるようになることは良いことである。

---

63Isogawa Takuji : 2016/03/22(火) 22:20:35.56 ID:/7zu0iQL0

今夜の練習。中学生。高校選抜との練習試合。高校選抜の選手は、球の取扱や保持の方法が前後左右に球を動かして遠ざけるようにするだけなので、挟み込んで奪取することが容易であった。

高校選抜がポゼッションを上げるには、体幹を鍛えて、ターンの技術で、囲い込んだり、巻き込んだり、周り込む技術を習得しておかないと、強豪相手には勝つのが難しそうだ。

ポストプレーで、背後のディフェンダーを背負って球を受けて、ディフェンダーに背中を当てながら、前方に身体を滑り込ませるあるいは捻じ込んで、前を向いてシュートする練習が必要である。

ポジションでディフェンダーから離れていることだけが能ではない。

---

65Isogawa Takuji : 2016/03/22(火) 23:02:55.01 ID:/7zu0iQL0

今夜の練習。女子。弾む球を抑え込むと、余計に球が暴れるので、弾む球と同期を取って、球を足裏に当てる際には上昇過程で当ててから、下降過程で抑えるようにすること。

水平方向の球に対して、身体を反転させつつ足に当てて減速させ、その反転の擦りれを利用して、他の方向に強く球を蹴るのと同じ。怒っている人を説得するのと同じでもある。

脛（すね）を傾けて、球を地面と脛との間で多重衝突させることで、弾みを減衰させ、足の甲と脛との間に挟んで、球を前などに

抛（ほう）することもできる。

---

66Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 01:04:59.83 ID:Inc2MtjM0

対戦相手のラフプレイで激怒している選手を非紳士的行為や報復行為で赤紙退場させないためにキャプテンとしてすべきことは、同じように激怒しつつ、審判との間に入ることと、ラフプレイをした対戦相手を出し抜いてギャフンと言わせる方法を、被害者の選手に教えることである。

---

67Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 09:33:04.39 ID:Inc2MtjM0

中村有氏は、サッカーを誤解していて、欧州や南米で選手が個人で判断していることを、監督が指示していると思い込み、選手に命令や強制をしているので、チームとしての動作や連携が遅延し駄目にされている。状況に応じて選手が判断できるようしなければならぬ。 >>64

---

71Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 22:11:44.80 ID:Inc2MtjM0

犯罪組織では、告発者や目撃者や被害者を「精神異常者」ということにして、犯罪事実を無かったことにしようしたり、加害者（実行犯・教唆犯）を隠蔽しようとする。野球賭博でも、選手の名前は出るが、賭博をさせた組織関係者の実名は報道されないでいる。 >>68-70

---

72Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 23:50:20.62 ID:Inc2MtjM0

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1458466444/116>

116 Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 20:19:55.90 ID:Inc2MtjM0

今日の練習。江頭一輝氏のシュートの球が浮く原因は、頭を同時に水平移動させておらず、頭が後ろに残るので、足が上を向いているためである。身体全体を垂直に直立させたまま、水平移動をしなければならない。

---

73Isogawa Takuji : 2016/03/23(水) 23:57:57.51 ID:Inc2MtjM0

付記>>72

改善点としては、足で地面を蹴る際に、身体の重心や体幹を意識して、体幹の垂直を保持して、重心を推すようにする。

---

74Isogawa Takuji : 2016/03/24(木) 22:00:31.86 ID:hEIQV2hP0  
追記>>67

指示や命令に従っていると、予定地点に予定時刻に到達していることが目的になり、状態認識や状況判断をするための視座の水平や体幹の垂直が怠慢になり、姿勢が乱れ体勢が崩れるため、試技にもミスが多発するようになった。

「御山の大将」の監督がチームを弱化させる典型的な事例である。九州には多いのだろう。

---

79Isogawa Takuji : 2016/03/30(水) 22:56:17.26 ID:swIEb/LJ0  
今夜の練習。女子。監督者や指導員のコーチング。選手に誤解が発生した場合、監督者や指導員の側が選手の習慣や文化を考慮し、誤解が発生しないように努力しなければならない。誤解を放置し、選手に責任転嫁しては、監督者や指導員としての進歩がない。

短い発言で誤解を防止する能力を高めるには、句会を開くという方法もあるだろう。目的や手段、抽象的な論理や仕組、具体的な事実や動作をどのように区別して表現するかが課題である。

---

80Isogawa Takuji : 2016/04/02(土) 00:00:44.13 ID:98Ce8t/Y0  
今夜の練習。女子。クロス。ニアーに直球か、センターにカーブか、ファーにロブか、球速や距離や仰角の精度を向上するためには、脚の振りの強さでは不安定なので、体の重さと速さとを使うことで運動エネルギーを制御し、精度を高める必要がある。

---

83Isogawa Takuji : 2016/04/05(火) 23:50:38.29 ID:0YNCploc0  
今夜の練習。下級生は、まだまだ球際が弱いようだ。球際が弱い原因は、発ち後れにより、頭が残り、腰が振れ、足が浮くことにある。重心（丹田）を推して、頭と腰と足とが垂直なままで前に進む速度を速くする必要がある。

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

持続的なステップやターンで球に接近して狙いを定め、瞬発的なステップやターンで体速度を上昇させ、体の運動エネルギーを球に伝達する。

---

84Isogawa Takuji : 2016/04/05(火) 23:54:57.93 ID:0YNCploc0

今夜の練習。女子。パスカットされる原因は、パスの相手や方向は正しかったが、そのパスの相手や方向を対戦相手に読まれて、パスコースを塞がれてしまった結果なので、パスの相手を変えてカットされないようにしたり、パスの相手を走らせてカットされないようにする必要がある。

パスの相手の正面にパスを送るのであれば、パスのスピードには頓着しなくてもパスが成功するが、パスの相手を走らせるのなら、パスの相手の走る速さを考えて、届く範囲にパスを適切な速度で送る必要がある。

---

85Isogawa Takuji : 2016/04/06(水) 00:47:39.77 ID:sMwXMGQC0

追記>>83

重心（丹田）が何処に在るかについては、プールに身体を水平に浮かして、壁を押して身体を回転させて、中心を見つける。また、筋肉質で身体が水に浮かない場合は、道の駅やよいに高濃度塩湯がある。偶数日が男性の入浴日で、奇数日が女性の入浴日なのだそう。

ゴム荷重走をするにしても、丹田の高さにゴムを巻いて、身体を垂直にして、持続から瞬発へと連続して移行する練習をしないと意味がない。

---

87Isogawa Takuji : 2016/04/08(金) 11:59:07.18 ID:LvOp5ZuH0

今日の練習。監督の価値観に問題があるようだ、練習でのタッチ数の超過では笛を吹いて練習を止める必要が無く、失点する危険があるパス・ミスでは笛を吹いて練習を止める必要が有る。

選手を従わせることに精一杯で、誰にでも分かることしか注意や指導できていない。試合でも、アマチュアレベルの作戦ではプロフェッショナルレベルの相手には、分かり易いために通用せず、対戦相手に理解が難しい作戦は組めていない。

選手が、独自にプロフェッショナルレベルの試合構成を構築しなければならぬが、監督には、それが理解できないので、妨害や邪魔をしてしまいそうだ。

---

88Isogawa Takuji : 2016/04/08(金) 20:08:16.66 ID:LvOp5ZuH0

追記>>87

ロングスローの練習で、キーパーに片手投げをさせる練習をして



いたが、両手投げと片手投げとでは球質が異なるので、両手投げができる選手を鍛錬した方が良い。

---

89Isogawa Takuji : 2016/04/09(土) 18:05:16.28 ID:nATcUDR90

今日の試合。パスを受けに前へ走る場合、受けるパス・コースを優先して走ること。システムや作戦に縛られたり囚われたりしていると、相手にシステムや作戦を読まれてパスをカットされる。そこが、アマチュアとプロフェッショナルとの大きな違いである。

---

90Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 08:30:04.61 ID:azqH4/iz0

肝心なところで、育成や学生で使用されるシステムを使用すると、プロフェッショナル・レベルのチームの研修材料として、徹底的に蹂躪されることになる。アマチュア・レベルの監督にとっては、最期の切り札のつもりなのだろうが。

---

92Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 22:40:53.84 ID:azqH4/iz0

溝畑宏氏は、観光庁長官や大阪観光局長でIR（統合型リゾート）を推進しており、カジノも推進しているようだ。バドミントンの桃田賢斗氏や田児賢一氏を擁護する偽装をして利用する危険もあるだろう。「違法カジノを合法化すればオリンピックへの出場が可能になる」とでも煽りそうである。 >>91

---

93Isogawa Takuji : 2016/04/10(日) 22:43:06.66 ID:azqH4/iz0

追記>>92

そういう連中がスポーツ選手を罫に嵌めている。加害者が擁護をして、さも被害者の味方や仲間であるかのように偽装するのが、ヤクザや暴力団が性犯罪の被害者女性を就労させ金儲けや荒稼ぎをする手口である。

---

95Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:05:56.16 ID:8I5fEcBR0

今夜の練習。中学生。脳野のイメージが、感情による願望なのか理性による予想なのか、一般に言われる貪欲は、日本語では理性が欠けた状態を意味し、感情による願望であれば、それが裏切られると怒りを発することになる。

冷静な予測に基づく行動であれば、味方のミスによって、予測が外れたとしても、感情に起因する怒りとはならず、理性での対応が可能になり、事後に改善策や改良案を提案することができる。

---

96Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:11:34.72 ID:815fEcBR0

今夜の練習。女子。パスをカットされることがまだ多い。パスの出側の選手が、受側の選手しか見ていないことも原因だが、受側の選手の対策として、対戦相手の守備の裏を取って死角に入り、死角から飛び出す方向で”あっちむいてほい”の駆け引きをしたり、故意に相手の視野に入ることによって守備を引っ張っておいて逆に走ったり、別の味方を活かすなどの駆け引きをする必要がある。

---

97Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 00:15:15.98 ID:815fEcBR0

声を出すということは、自分の位置を味方に報せるということであるから、顔を水平にして、耳だけで味方の位置を測量することができなければならない。籠目とは、歌を歌いながら周囲を周回して、真後ろにいる歌声の主を当てるゲームである。

---

98Isogawa Takuji : 2016/04/13(水) 09:58:41.32 ID:815fEcBR0

ちなみに、スペイン語で貪欲や狡猾を意味するTACANは戦術航法装置(Tactical Air Navigation)の略称である。航空機の方位測定や距離測定の基準点として設置されている。>>95-97

---

99Isogawa Takuji : 2016/04/14(木) 09:16:12.94 ID:+lnPYg+g0

追記>>98

戦術航法(TACAN)では、複数の選手が発する声で、位置や方向を測量しなければならない。声を発しないことで、音声的な死角に入り、裏を取ることも可能である。

---

100Isogawa Takuji : 2016/04/15(金) 23:27:26.65 ID:f2UpnmV20

今夜の練習。シュート練習。強く蹴り過ぎると足腰を痛めることがあるので、左右を変更したり、蹴り方を変更する必要がある。球と足との衝突の衝撃を強くしても、球は飛ばないので、体重の運動エネルギーを如何に効果的に球に伝達するかに注力することが肝要である。

---

101Isogawa Takuji : 2016/04/15(金) 23:36:18.96 ID:f2UpnmV20

今夜の練習。女子。トラップもキックの種類の一つと考えると、

球を止めずに動かしながら、相手を躲す動作も身に付く。五感（視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚）を高め、体験や経験から勘覚を磨くと、多感的で多覚的な判断や行動ができるようになるだろう。

古臭い腐った指導や練習は切り落として、役に立つ練習メニューを吟味して調理することができるようにすることも必要である。

---

102Isogawa Takuji : 2016/04/19(火) 22:07:44.21 ID:88X8tJPP0

今夜の練習。中学生。いざという時に限って、シュートやパスの球が浮いてしまう人は、インサイドでのノック・キックで精度を出す癖が、インサイドやインステップでのグリップ・キックでも出てしまうためだろう。

弱い球でのインサイドのノック・キックでは、足を球に当てる際に腰の回転を、球の進行方向とは直角に止めて、その衝撃で球を前に出す。

しかし、強い球のインサイドやインステップのグリップ・キックでは、腰の回転を、球の進行方向に直角に止めてしまうと、脚が前方上方に振られてしまうので、足が球に当たった際に、上向きの力が球に働いてしまうし、思ったよりも足が球の上っ面に当たってしまうので、足や脚を痛めることになる。

ノック・キックは、相手に接触された際に、腰の回転を使えなくされた場合には有効な技術だが、フリーの場合には、腰の回転を使ったグリップ・キックを、弱い球でも強い球でも励行した方がよい。足腰への衝撃が少なくもある。

---

103Isogawa Takuji : 2016/04/19(火) 22:10:15.80 ID:88X8tJPP0

今夜の練習。女子。攻撃で前掛かりになった際に、球がボランチへ回ってきた場合には、球を受ける前に周囲を観察して次に渡す相手を決めておかなければならない。

コート中央では、球を受けてから、次の相手を探す暇があるが、ゴール前でそんなことをしていたら、球を奪われてカウンターを食らってしまう。

---

105Isogawa Takuji : 2016/04/22(金) 22:27:05.96 ID:cZRppMmG0

今夜の練習。居残りシュート練習。3mゴールでの練習であると、キーパーの守備範囲に収まってしまうので、視野や動作が狭まり、シュート角範囲も狭くなるため、シュートコースを読まれ易く、悪循環に陥る危険性がある。

蹴賭の球を3 mの範囲で思い通りの場所に蹴る自己満足よりも、7.32 m × 2.44 mの間に蹴り込むチーム得点を優先した方が良い。

---

106Isogawa Takuji : 2016/04/22(金) 22:33:38.32 ID:cZRppMmG0

今夜の練習。女子。周囲を見ると、足下が見えなくなる。周囲を見ていて、足下に球が入って来るのが見えるので、その球の足下での速度や経路や回転を正確に予測して、球を見ないで蹴る必要がある。この予測の精度を高める練習を徹底的にしなければならない。

---

107Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 22:11:34.81 ID:xGj7Rany0

今夜の練習。中学生。お互いが良かれと思って行ったプレーでも、意思疎通が合致していなければ最悪のプレーになってしまうことがあるので、不満が溜まらないように、お互いの考えを述べ合い、意見や批判を闘わせて、議論することが必要である。

当事者同士だけでなく、他の様々なポジションから見て客観的にどうであったかを聞くことも必要である。

---

108Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 22:21:00.31 ID:xGj7Rany0

今夜の練習。女子。手で投げ上げた浮き球や弾み球を、指導員がゴール前に蹴り上げて落とし、落下地点を予測してヘディングで競り合う練習。キーパー・キャッチは禁止。

浮き球や弾み球を蹴り上げる場合、球の軌道の始点が、浮き球や弾み球の軌道上を移動しており、軌道予測が難しいので、攻撃側は、軌道の始点を正確に測定する必要がある。

これに対して、守備側は、攻撃側の視野を遮って、球の軌道始点を測定できないようにする。この場合、攻撃側は、球の軌道予測を始点では無い通過点で行う必要がある。

これらについて、浮き球や弾み球を正確に攻撃者に当てることができる技能があると、攻撃側に非常に有利である。プロの優秀な選手が、触るだけでした、当てるだけでした、と言われるのは、このような球を蹴ることができた選手への称賛である。

---

109Isogawa Takuji : 2016/04/26(火) 23:32:01.27 ID:xGj7Rany0

追記>>108

このようなことから、浮き球や弾み球が蹴られた場合に限らず、球の軌道の始点は目視できなことがあるので、球の蹴られた音と、空中での軌道の複数の通過点や球の回転から、空中の通過地点や地上への落下地点を予測する訓練をする必要がある。

球が高く蹴り上げられた場合、落下地点で上を見上げると顔面に球が直撃となるので、それはしないようにして、頭の中で予測をすることが必須である。

---

110Isogawa Takuji : 2016/04/27(水) 00:04:58.47 ID:WccAlhQv0  
追記>>109

とは言っても、球の軌道の予測は、それほど簡単ではないので、当初はキーパー・グローブを借りてキーパー・キャッチの練習をすることで、顔面直撃を防止しつつ、球を直視して軌道の具合を把握して、徐々に通過点や蹴球音だけで軌道を予測できるようにする。

真剣白刃取りの練習として、球を手で補給する動作と、頭を球に衝突させる動作とを一致させていくことも可能である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#627>

---

111Isogawa Takuji : 2016/04/28(木) 07:50:04.17 ID:1SNz54Zd0  
追記>>110

球を手で受けて、球の軌道の確認をして予測精度を高める練習をしていると、試合でも手が出てしまうことがあるかもしれないので、そのような条件反射をしないように注意する必要がある。

---

112Isogawa Takuji : 2016/04/28(木) 22:17:49.30 ID:1SNz54Zd0  
今夜の練習。球が空中に在る時は、体も空中に在った方が、地球重力による自由落下で球も体も下に落ちるので、球と足とを合わせやすい。

スペースに走り込む走り幅跳びでも、狭いスペースでの垂直跳びでも同じだが、垂直跳びの方は、軸足で飛び上がったたり、準備として体を沈めてから伸び上がったたりする筋力や技術が必要である。蹴り脚を球の自由落下に合わせて自由落下させる、という技術もあるのだろう。

いずれにせよ、着地で負傷しないように、両足で着地することが必須である。垂直跳びは、走り幅跳びの水平距離が0 mの特殊な

場合として練習すると良さそうだ。

---

113Isogawa Takuji : 2016/04/29(金) 08:03:34.49 ID:zUfn1YE40  
追記>>112

練習方法としては、C F 候補がゴール前に張り、S H 候補から仮に手で球をC F に投げてC F が球を落とし、C H 候補が落ちた球をボレーシュートする練習をする。仮の状態では、どのような球が最適であるかを探り、徐々に球速を上げ、距離を長くし、手で投げるところを足で蹴るようにして、本チャンに近づけていく。

お互いの立場やこうして欲しいことの共通認識を高めるために、それぞれのポジションをローテーション・チェンジする。

---

114Isogawa Takuji : 2016/04/30(土) 08:42:29.77 ID:QIPJyD/0  
追記>>113

もちろん、C F は、C H に球を振る振りをして、走り込んできたS H に球を振り、蹴踏機会を作っても良い。門主が弾いたところを詰めるとか、後ろに逃げた(がした)球を中距離蹴踏する機会の練習も必要である。

---

115Isogawa Takuji : 2016/05/01(日) 19:54:25.79 ID:YIVrNFKc0  
追記>>114

C F 候補は、頭や胸で落としたり振ったりすることが未熟である場合には、手で落としたり振ったり払ったり逸らしたりすることで、力の加減や球の動向を学習し、それを頭や胸などで再現することができるように練習する。突き指をしないように、キーパーグローブを装着して練習すること。

---

118Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 18:18:17.52 ID:8AopqeqE0  
今日の練習。同じ仰角に固定していると、脚力で球速が上がると放物線の最高到達点が前方に移動するので、球門の高さを越えてしまうことになる。脚力で球速が上がるに連れて、仰角を下げるようにしなければならない。

仰角を下げるには、体幹と脚足との位置関係を修正して、体幹を球の上に近づけていき、球が足に当たる時点での脚の角度が地面と垂直に近づくようにする。



---

119Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 19:09:05.98 ID:8AopqeqE0

図>>118

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-05-06\\_MoveBodyOntoTheBall.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-05-06_MoveBodyOntoTheBall.jpg)

---

120Isogawa Takuji : 2016/05/06(金) 22:43:00.04 ID:8AopqeqE0

今夜の練習。女子。クロスからのシュート。クロスを蹴る人は、前に走っているので、見た位置と蹴る位置とでは、自分自身も前に進んでいるし、対戦相手の守備は、平行移動でシュートをする人が前進して合わせ易くすることを阻止するので横に動かされることを考えて、クロスのコースを決めなければならない。

コースの線だけを決めても合わず、球のスピードも合わせないとならないので、雑駁としたクロスのコースとシュート者の走路とが交わることを期待してはいけないので、その交点がどこにあるかを予測して蹴る必要がある。

練習での体験や経験から、攻撃と守備との位置関係でどこに交点が発生したかを学習して、予測の精度を高めていかなければならない。

これはセットプレーでも同じであり、選手を水平移動で走らせて、どこかに交点が発生するだろうという雑駁とした練習では駄目であり、交点がどこに発生するかの予測の精度を高めるように反復した練習が必要である。監督の思い通りに交点が決まっているということはありません。対戦相手の守備の網に掛けられるだけである。

---

121Isogawa Takuji : 2016/05/07(土) 13:48:16.59 ID:fdzvFtRf0

今日の試合。中村有氏の指導や指揮は、連動性が低く少数の選手しか動かない高校水準のサッカーであり、少数の優秀選手を揃えれば勝てるレベルのサッカーに転落させており、プロのユースの水準に到達しておらず、解任されなければならない。

---

122Isogawa Takuji : 2016/05/07(土) 22:24:22.18 ID:fdzvFtRf0

今日の試合。対名古屋。対戦相手のパスカットを掻い潜るに必要な強く速いパスでのトラップ・ミスが多かった。2 / 8 や 3 / 8 での6対6 ( 7対7 ) や 8対8 ( 9対9 ) における妥協や遠慮の無い強く速いパスやシュートを受けて放つ練習を徹底する必要がある。

中村有氏のような円陣での弱く遅いパス交換の練習など無意味で有害であるから辞めた方が良い。

---

123Isogawa Takuji : 2016/05/08(日) 11:45:42.92 ID:CAPOK0gF0

今日の練習試合。小学生。得意な角度と不得意な角度とでの差が大きく、条件反射的に、味方が居ない場所に蹴ってしまうこともあるので、普段の練習から、人の位置を固定した練習をせずに、人の位置を動かした練習をしなければいけない。

見ながら蹴るわけにはいかないので、見ておいて蹴る場合、見た時刻と蹴る時刻との間に、人の動きが有ることを考えられるようにしなければいけない。

---

124Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 08:39:25.96 ID:9Riy5hrS0

追記>>119

仰角を調整するには、球の上を体を通させ、その通過する時機（タイミング）により、足と体との位置関係で、球と足が当たる際の脚の角度を調整する。

間違った蹴り方を教え込まれていると、これができない。球も体と止めて蹴るようにトーナメント方式でのアマチュアサッカーでは叩き込まれるからである。ミスによる敗戦の恐怖があるからであろう。

---

125Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 08:54:27.05 ID:9Riy5hrS0

追記>>124

仰角を低く抑えた蹴り方をする場合、球は足下に入り込み、死角に入っているので、球を見て蹴ることができない。様々な速度や方向や回転で空間を動いている球の位置を予測して、蹴る鍛錬をしなければならない。

---

126Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 19:17:28.52 ID:9Riy5hrS0

追記>>125

もちろん、見えている球を蹴る方が易しくて、見えていない球を蹴る方が難しいので、アマチュアのサッカーでは球が見えている状態で蹴るように指導している。プロフェッショナルのサッカーを志望している選手は、その指導を真に受けてはいけない。

そのような指導をされてきた指導員や監督者も、その指導に問題があるとは気づいていないことがあるので、厄介なことであるのだが。プロフェッショナルなサッカークラブで、そのような厄介や弊害及び腐敗や墮落があってはならない。

---

127Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 06:46:04.67 ID:OnuD2z280

949 Isogawa Takuji : 2016/05/09(月) 11:50:35.96 ID:9Riy5hrS0  
今日の練習。片野坂知宏氏は、20m四方のパス交換の練習で、「正確に」を連呼していたが、誰しも遠藤保仁氏のように正確に蹴ることはできないので、早急で高速であることを必須条件とし、正確であることは努力目標とするべきである。

そうでないと、遅鈍で低速である低水準の状態であら正確でも、試合で用を成さないことになる。

坂井大将氏は、筋肉の増強で体重や筋力が増えたのだろう、以前の蹴り方では飛び過ぎたり回り過ぎたりして、思ったところに球が飛ばなくなり、精度が出なくなっているようだ。

目を瞑って球を蹴って的に当て、その状態で球がどこに飛ぶかを正確に把握する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1461405369/949>

---

128Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 06:55:53.06 ID:OnuD2z280

追記>>127

剣道では、心眼と言って、目を瞑って撃ち、身体動作が、目から入って来る周囲の動きで乱されないようにすることがある。稽古としては、暗闇の中で蠟燭の芯を斬るとか、小説では眠狂四郎の円月殺法で、心眼で目を閉じるので眠っているように見えるとかいう表現がある。

---

130Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 12:34:45.62 ID:OnuD2z280

状況感度や思考能力が低いと、低位安定してぶれることがないというのも、皇甫官氏や田坂和昭氏に見られるように、事実であるようだが。 >>129

---

131Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 22:11:37.62 ID:OnuD2z280

今夜の練習。できるだけ球を浮かさない飛ばさないことで、周囲

への観察力や周囲との連動性が高まる。見ることができる範囲を広くして、関係のある人や球を認識して、俯瞰的にラン・コースやパス・コースを発見できるようにする。

監督者や指導員が下手な指示をすると、それだけしか見ないことを許してしまうことになるので、単調になり、観察力や連動性が低下する。

---

132Isogawa Takuji : 2016/05/11(水) 22:21:20.94 ID:OnuD2z280

今夜の練習。女子。1対1や3対1。対戦相手の全部を視ようとすると、脳が忙しいので、球が当たったり、体が当たったりする部分を必要最小限に視ることができるようになると、突破した後の動作を考えるための視野を確保することができる。

剣道の場合は、実際に刀を当て、体を当てて、確認しながら稽古をして、突破できる方法や手段を習得する。サッカーの場合は、蒼痣を作っているのだろうか。剣道の場合は、防具を装着していることだから。それでも竹刀が防具を外れると、蒼痣ができる。

---

133Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 12:45:53.76 ID:pRsX5Fis0

101 Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 11:35:57.64 ID:pRsX5Fis0  
今日の練習。吉平翼氏は、仰角を下げるにおいて、爪先側の足の薄い部位で蹴ることが多いが、足の長さには限界があるので、球が逸れやすい。蹴る部位を足の後方へと移動させ、蹴る地点を前から後ろへと動かして、球速や方向や仰角を調整する必要がある。

臨時的な対処と、常時的な対策とを使い分ける必要がある。

102 Isogawa Takuji : 2016/05/12(木) 11:45:28.80 ID:pRsX5Fis0  
6対6（7対7）では、同じパターンを繰り返して精度を上げると、同じパターンが条件反射的になる危険がある。違うパターンを試行錯誤して対戦相手に予想させ難くすることを意識する必要がある。違うパターンを意識させるには、同じパスが繰り返されたらワン・パターンになっていると指摘した方が良い。

違うパターンについては指示してはいけない。選手に考えさせる必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1462773244/101-102>

---

134Isogawa Takuji : 2016/05/13(金) 23:30:46.82 ID:tA+bRko00

今夜の練習。ありきたりと意外性とのメリハリをつけて、試合で

は一発では通らないことが多いのだから、意識して配球を変えることで、より有利なありきたりが通るようにする。

---

135Isogawa Takuji : 2016/05/13(金) 23:33:21.29 ID:tA+bRko00

今夜の練習。女子。練習や試合でできなかったことをできるようにするには、どういう練習をすればできるようになるのかを考えたり、周囲に聞くことが必要である。考えていないと、聞いても分からない。

---

137Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 21:47:17.89 ID:9ENiIGxH0

今夜の練習。中学生。慌てるな、という声が多かったが、未熟なうちは、体よりも心の方が早く動いて、体が遅く動くので、そのズレがミスの原因となったりする。ところが、成熟してくると、体の動きが早く速く動けるようになるので、心の働きとして、体の動きを制したり抑えたりしなければならなくなる。

体に任せるだけでは、貪欲に動いてしまい、対戦相手の餌や釣に引っ掛かってしまうので、心を使って、謙抑的に自制心を働かせなければならなくなる。剣道などの武道では、心と体の動き働きを一致させ技を出すことを、心技体の一致と呼ぶ。

---

138Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 21:51:31.01 ID:9ENiIGxH0

今夜の練習。女子。突破をする際に、ロブが対戦相手のヘッドに当てられてしまうことが多いので、前に走りながら、前に向かい転がって行く球を蹴っても、対戦相手の頭上を越すのか、一度、前の選手に当ててから、返ってきた球を蹴って、バックスピンを強く掛けて、落としても弾まないようにするのかなどを考えなければならぬ。

---

139Isogawa Takuji : 2016/05/17(火) 23:01:51.26 ID:9ENiIGxH0

追記>>138

球が前に進んでいる場合、追い掛けて球を上を蹴り上げることは難しいので、球を追い越して、球の横や前から刈り上げるようにする方法がある。球を追い越せる程度の球速でパスを出す必要があると考えることになる。

---

140Isogawa Takuji : 2016/05/18(水) 12:43:33.14 ID:yqinDhGp0

追記>>138

昨夜の練習。フィードの練習では、送球者から反射者に送球して、反射球を送球者がフィードに蹴る場合、反射者は、反射の役割が終了したら守備者に早変わりして、送球者にプレスを掛ける必要がある。

プレスを掛けないフィード練習では、試合に応用できないところがある。フィードを蹴る場合、プレスを掛けられたからと慌てて仰角を上げていては、精度が低下するので、守備者の位置や身長や跳力を予想して、それ以上の仰角で最初から蹴るようにする。

---

141Isogawa Takuji : 2016/05/19(木) 23:30:09.72 ID:qMy5Cp/e0

今夜の練習。トラップ&キック。キックのバック・スイングの際にトラップをして、フォア・スイングでキックをすると、一回の回転動作で両方をすることができるの所要時間を短縮することができる。

このためには、準備としての体方向（体の向き）と動作としての力加減（加速・等速・軸足移動）の実験による反復練習としての学習が必要となる。体重や身長などにより個人によって体方向や力加減が異なる。

---

142Isogawa Takuji : 2016/05/19(木) 23:36:01.62 ID:qMy5Cp/e0

球が着地しているのか空中にあるのかにより、パスやシュートの始点の高さが異なる。シュートの場合、バー下を狙うのであれば、着地している球を蹴る場合と比較し、空中にある球では、仰角を低く蹴ることが必要になる。

ポスト際を狙うのであれば、同じ位置から同じ高さを狙うのなら、シュートの方角は同じになる。

---

143Isogawa Takuji : 2016/05/20(金) 12:35:56.40 ID:0w+J9LQv0

追記>>139

蹴踏者は、自分のタイミングに球を合わせるにおいて、反射者の足に球を正確にぶつけて、反射した球の軌道を正確に予測できるようにする必要がある。刈り上げによる反射でも同じで、反射者は足を動かさないようにして、蹴踏者の予測の範囲に球の軌道が収束するようにする。

---

145Isogawa Takuji : 2016/05/24(火) 22:00:38.40 ID:jz6geQyW0



今夜の練習。中学生。失敗すると小学校の頃の蹴り方に戻って、4号球を蹴るような蹴り方をして上に飛ばしてしまうこともあるので、それを自覚して、現在のフィジカル(身長、体重、筋力)に合った蹴り方を試行錯誤して見付け続けることが必要である。

---

146Isogawa Takuji : 2016/05/24(火) 22:02:55.99 ID:jz6geQyW0

今夜の練習。女子。熊本地震の影響で試合が少ないので、それで正しいのかどうか迷うところがあるかもしれないが、何か客観的な基準を自分で見付けて、その基準を高める目標を達成し続けるしかないだろう。

---

147Isogawa Takuji : 2016/05/25(水) 12:46:58.56 ID:2GICiKEW0

追記>>145

体重移動をするには、助走をするための位置取りが重要であり、体幹回転をするには回転を開始する体の向き(体方向)が重要であり、脚足振上をするにはバックスイングの準備が必要である。

---

148Isogawa 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。

---

149Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 07:55:25.73 ID:HVP6lpz90

65 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 22:02:32.48 ID:njPL93010

「当てられたり圧力かかる状況で、保持・展開・打開出来れば問題なし」という「九州のサッカー」をやっているから」3へと転落はするし、福岡や鳥栖も降格の危機へと陥らせているのではないか。

「現状ドフリーでもトラップ・パスミス多発・衛星打上弾・ガス欠で間延び、単純に放り込まれただけでDFやらかす」との状態も、「九州のサッカー」の帰結である。キックの精度を重視せず、目の前の相手だけを見て、出し抜くことだけを考えているから、そうなるのである。>>35

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/65>

150Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 07:57:33.14 ID:HVP6lpz90  
74 Isogawa Takuji : 2016/05/26(木) 23:44:50.74 ID:njPL93010  
追記>>65

結果として、キックやトラップが下手でも、一対一で筋骨を行使できる選手が生き残ってしまうので、関東などのチームで負傷者や引退者を出してしまい、相当に恨まれてしまうので、無関係な選手が報復されたり復讐されたりしてしまうこともある。

原因は、関西のチームが関東のチーム相手には大人しいのだが、九州のチーム相手には乱暴であったり、関西では乱暴なので採用されなかった選手が、九州で乱暴を行使したりすることもあるのではないか。

しかし、そういう乱暴も高校生やユースまでであり、プロチームに採用されない。なぜなら、高額な報酬で雇用している選手を、乱暴な選手に練習や試合で負傷させられると大損害になるからである。大学や企業でも同じなので、練習や試合でのプレーで細心の注意を払う必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/74>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/65>

---

151Isogawa Takuji : 2016/05/27(金) 18:37:50.03 ID:HVP6lpz90  
追記>>148

3 mゴールに対して、近くから蹴れば、7 mゴールでのニアとファーとを蹴り分けられるという発想があるとしたら、それは間違いで、空気抵抗による減衰や変化により、現象として異なる練習をしていることになってしまっている。

3 mゴールしかないのであれば、それを2つにおいて、キーパーやディフェンダーに悟られぬようなニアとファーとを蹴り分ける位置と動作とを練習する。

153Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:30:32.41 ID:rVSTBq5Q0

今夜の練習。中学生。ワンツールの突破で、前方の反射者や刈上者に当ててオフサイドラインを突破するという場面が、試合形式の練習では少ないので、後方の反射者に球を渡して前に送って貰いオフサイドライン突破後に受けてシュートする練習もしなければならぬ。

オフサイドラインを突破するタイミングは、反射者を見ていなくても、後方の反射者に届く時刻を球速から予測することができ、音で聞いて、球の軌道や速度を予測することもできるようにならない。反射者も突破者が耳で聞いて予測しやすい音が鋭い点で蹴る蹴り方をする。

---

154Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:35:49.04 ID:rVSTBq5Q0

今夜の練習。女子。キックの精度が下がってきているようである。先輩の蹴り方を真似するだけでは、球の方向が定まらないので、自分の体格や筋力に合った蹴り方を試行錯誤する。自分が自身で蹴って、思い通りの球が蹴れるようになることが、正しい蹴り方であることを学習する。

その正しい蹴り方は、体格や筋力の向上によって変化するので、フォームを固定したり、他人や過去のフォームに固執したりしてはいけない。

---

155Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 21:41:59.43 ID:rVSTBq5Q0

追記>>151

3 mゴールを2つ並べるにおいて、きちんと7 mゴールの内側の幅と同一にしておかない、良い練習にならない。どうしても中央に球が飛ぶ場合は、ゴール前の様々な場所に一本にペットボトルを置いて、それに当てるようにする。

闇雲にやっても法則を発見できないので、体軸の回転の中心位置と足脚の回転の円周軌道とを意識する。

---

156Isogawa Takuji : 2016/05/31(火) 22:39:55.52 ID:rVSTBq5Q0

追記>>154

過去のフォームに合わせて力加減や体方向などを調整していると、実際の試合では、思い切り蹴るのだから、思い通りの球が飛ばなくなる。

---

157Isogawa Takuji : 2016/06/02(木) 22:14:08.08 ID:GW3nWcxL0

今夜の練習。守備や攻撃が粘り強くなってきたので、対戦相手のパスの受け手やコースを塞いで、中盤や前線でも球を奪うことができるようになってきた。それを相手の得意・不得意を見抜いて、効果的に球を奪えるように球を回す受けてやコースを限定させて

いくことが要求される。

---

158Isogawa Takuji : 2016/06/02(木) 22:20:21.89 ID:GW3nWcxL0  
追記>>155

法則を発見したら、球速を上げて、より効果的に速球や変化球をコースに決める蹴り方を練習する。シュートを蹴る位置によって蹴り方が変わるので、同じ位置から蹴るよりも、異なる位置から蹴る方が練習になる。正面から蹴らせる対戦相手は少ない。実際に試合で起こりうる事象を練習する。

---

159Isogawa Takuji : 2016/06/05(日) 21:04:13.00 ID:uQRCJh+N0  
追記>>158

蹴賭練習としては、球門を斜め(15、30、45、60、75度)におき、近目か遠目かを狙う。更にCFを参加させて、頭や足を狙うことで選択肢を増やして、CFとGKとの駆け引きで、近目か遠目かの蹴賭経路を開けさせるようにする。それができるようになったら、CBを参加させての駆け引きをする。

---

160Isogawa Takuji : 2016/06/07(火) 22:15:18.39 ID:VqyqPUPn0  
今日の試合(対ボスニア・ヘルツェゴビナ)。対戦相手の選手は斜めに高速に走りながらでも、パスが正確に繋がる。自分を中心とした相対座標で判断や行動しているため、高速かつ正確に認識や動作ができる。 #daihyo #代表  
>>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/740167818579050498/photo/1](http://twitter.com/isotaku503_2/status/740167818579050498/photo/1)

---

161Isogawa Takuji : 2016/06/07(火) 23:02:29.08 ID:VqyqPUPn0  
球や人の行方に対する捕捉や予測が遅れると、動作の準備や始動が遅れるので、結果として加速力が低くなり、球速や走速が上がらない。 #daihyo #代表 @TatsuoSugimoto  
>>[https://twitter.com/TatsuoSugimotohttp://twitter.com/isotaku503\\_2/status/740166777791873027](https://twitter.com/TatsuoSugimotohttp://twitter.com/isotaku503_2/status/740166777791873027)

---

162Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 22:57:45.53 ID:jvhaD9Fk0  
今夜の練習。すっかり田舎のチームになってしまったなあ、監督の所為で。それでいいんかい?と密偵らしき男性に訊いたところ、「知らんがな」と大阪弁で返事があった。やはり大阪から余った

選手を送り込みたいので、チームレベルを下げるように言われているのだろう。

試合形式の練習では、走行中のパス精度が低く、トラップも失敗が多発しているため、自身の体重による運動エネルギーの方向や速度や体重を把握できていない。そんなことでは、サッカーでの進学や就職は困難である。

---

163Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 23:00:29.77 ID:jvhaD9Fk0

今夜の練習。女子。試合では7mゴールを使用するから、練習でも7mゴールを使用しなければならないが、なぜだか5mゴールを使用していた。それではキッカーもキーパーも勘が狂うので、指導員として失格である。5mゴールの外側を外れるように蹴り、それを防ぐのが正解であった。

---

164Isogawa Takuji : 2016/06/09(木) 08:49:06.47 ID:qttslk/S0

880 Isogawa Takuji : 2016/06/08(水) 22:49:54.88 ID:jvhaD9Fk0

今日の練習。蹴踏機会を増やすために四方に球門を配置した練習。球が足の甲に登らないように加速度運動から等速度運動への移行をしなければならない。棒球(ビリヤード)に比喻すると、足は加速度運動する突棒ではなく、等速度運動する白球としての身体の一部としなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/880>

---

165Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 12:35:48.56 ID:Lg5AKs5V0

943 Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 11:49:28.60 ID:Lg5AKs5V0

今日の練習。吉平翼氏は、前が寸詰まりになっていると、蹴り脚を前に振り上げて上に蹴ってしまうので、軸足を後ろに振り上げて、蹴り足を振り上げ過ぎないようにしなければならない。

トの字蹴り

八の字蹴り

/ \

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1464081504/943>

---

166Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 22:13:59.88 ID:4sXbu9EI0  
追記>>165

当然に、それだけの筋力が要求されることになるし、廻し蹴りの場合は、後ろに回した軸足が、蹴り足と球との接触時において、回転速度の減衰を減らす作用をする。

---

167Isogawa Takuji : 2016/06/10(金) 23:39:25.10 ID:4sXbu9EI0  
今夜の練習。女子。遠目の球でも、パスとランとのタイミングが合ってきているので、試合での作戦に活かせるだろう。それだけ一辺倒では疲れてしまうのでいけないが。

対戦相手に攻め込ませておいて、球の奪いどころを絞って、反攻する練習ができると良いだろう。

---

168Isogawa Takuji : 2016/06/11(土) 07:58:53.33 ID:8j/9ZeUt0  
追記>>159

球門を斜めに設置すると、蹴踏者からの近目と遠目との方位角の差が徐々に小さくなるので、近目を狙う振りをして遠目を狙ったり、遠目を狙う振りをして近目を狙うという動作の差も、小さくすることができる。

---

169Isogawa Takuji : 2016/06/15(水) 23:40:05.36 ID:hW7d3X0u0  
今夜の練習。1・2年生。「動き出しが早い」という現象の原因は、システムに拘り、パスやトラップの完成以後にしか動けないように仕込まれてしまっているからである。選手の力量や状態、周囲の状況により、パスやトラップやドリブルが成功する確率を判断して、全速前進か微速前進か一時待機か後退準備かを各選手が自分自身で判断して行動できるように練習させる必要がある。

中村有氏は、システム論者のようで、選手22名の各人の判断や行動を把握しておらず、全体の配置や配備しか指導できないので、同じ失敗を繰り返してもシステムに合致していればOKのようになってしまっている。始動すると余計に硬直的になってしまうので、プロ志望のユースには向いていない。

---

170Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 09:07:13.05 ID:Zq4Sm0A90  
追記>>169

守備の脆弱性を隠蔽するために、攻撃をシステムで拘束すること



で流動性や判断力を低下させるような練習をしていては、試合に勝てなくなるので、中村有氏は監督を辞めた方が良い。

---

171 Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 11:30:43.97 ID:Zq4Sm0A90

317 Isogawa Takuji : 2016/06/16(木) 11:29:52.19 ID:Zq4Sm0A90

今日の練習。野球では、ホームランはヒットの延長線上にあると言うが、野球の場合、90度のどの方向に飛んでもホームランになるが、サッカーの場合はそうではないので、長目と短目とでは球の蹴り方が異なる。

短目の場合、縦振や回転や移動の力加減では、方向が自由自在な回転を強く出すが、長目の場合は、方向を決定した前方への直線運動である縦振や移動を強く出すので、力加減の配分を変化させなければならない。合わせる動作と飛ばす動作とを、どのように合成するかを考えて行う。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1465575418/317>

---

172 Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 12:49:22.47 ID:UX7PXjBL0

378 Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 12:48:26.39 ID:UX7PXjBL0

今日の練習。筋肉や神経の具合は、日によって異なるので、体調や調子を考慮して、同じ動作でも違う方向に球が飛ぶことがあることを自覚して、その日の動作のパターンを準備運動や基礎練習の段階で決定しなければならない。

同じ日でも、疲労や負傷によって、筋肉や神経の具合は変化するので、その状態に合わせた動作をしなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1465575418/378>

---

173 Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 23:16:43.75 ID:UX7PXjBL0

今夜の練習。1・2年生。のんびりとちんたらにシステム構成や組織編制の練習をしていても、実際の試合では激走や撃蹴の走速や球速の差で、構成は滅茶苦茶に、組織はバラバラになっていたのが実情なので、普段の練習から激走や撃蹴をすることで、試合での走速や球速を再現した練習をしておかなければ意味が無い。

ラスト・パスで、ワンタッチやダイレクトやドリブルからのパスに体重が載ってしまい、長すぎたり速すぎたりして、蹴踏者が、折角に走り込んだのに、キーパーへのパスになってしまった場合は、蹴踏者はラスト・パスを出した配球者に対して、自分の走速と同じ球速で転がした球に、同じ状態からラストパスを出させ、その転がした球にラスト・パスを当てさせる練習をさせる権利を

持つ。

---

174Isogawa Takuji : 2016/06/17(金) 23:20:01.30 ID:UX7PXjBL0

今夜の練習。女子。球が地面に対して滑るように転がらず、球が弾んでしまう原因は、球を5号球の半径である水平高34～35cmの高さで水平に斬ることができていないからなので、準備をしっかりと体勢を整えて蹴らなければならない。

---

175Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:10:31.42 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。3mゴールを4門置いての練習。前後左右に動いて、空地や隙間を作り出すのだが、4門の位置を固定するとパターンも固定されてしまうので、一門分内側や一門分外側にも動かして、中央突破や側面突破の動きも練習する必要がある。

その練習の最中に、空地や隙間の作り方について、示唆や称賛ができると思うのだが、これが難しい。田坂和昭氏にもできないし、ポポヴィッチ氏も称賛はするが示唆はできていなかった。皇甫官氏は論外だったし、シャムスカ氏は教えることができていたので、こうなっている。

清武弘嗣氏は、自分自身ができることは他人にもできるはずだと思いがちだが、他人にはできないことがあるし、できる選手は、清武に似ているとは言われたくないので、オリジナルを追究し、真似や模倣はしたくないのだから、やりたいようにやることを相互に尊重すれば良い。

---

176Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:15:02.33 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。中学生。1対1の場面で、相手に次の動作を察知や看破されないようにするには、体勢を垂直かつ水平に戻しておく必要がある。傾いていると、その方向に身体が動き易いことを、相手に見破られる。逆方向に動こうとすると時間や動力が掛かり晚く遅れる。

---

177Isogawa Takuji : 2016/06/21(火) 22:20:57.58 ID:8S4FtYZn0

今夜の練習。女子。体軸の回転で球を蹴る場合、脚を伸ばし半径を長くすると大きな力が必要となり、脚の振りが球の重さに負けてしまう。体を動かして、回転の半径を短くすると、体の重さや動きが使えるので、脚の負担が減り、球速や距離を伸ばすことができる。 >>174

練習としては、球の位置と体の動きと脚の回しを位置関係や時間

関係を様々に調整して、必要とする球種や球速を編み出すようにする。

特に、前から来た球を蹴る場合、脚を伸ばすと球に足が押されてしまうので、体を動かして、体の重さを使うようにする。

---

178Isogawa Takuji : 2016/06/24(金) 00:16:01.38 ID:QeOurZC30

バレーボールの木村沙織氏は、サーブの最高点を一致させつつ、落下点を変化させることで、対戦相手のレシーブを難しくさせているとのこと。対戦相手に見えやすい腕の振りで調整するのではなく、対戦相手に見えにくい体重移動や体幹回転で球速や球種を変化させている。

クロスやサイドチェンジで、近目に落とすのか、遠目に落とすのかの目測を対戦相手に誤想させて、突破や蹴踏に有利とする技術としてサッカーでも応用できそうである。2016年6月22日毎日新聞朝刊20面。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-06-22\\_M-M-20\\_SaoriKimura](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-06-22_M-M-20_SaoriKimura)

---

179Isogawa Takuji : 2016/06/24(金) 00:31:29.35 ID:QeOurZC30

今夜の練習。声は、動き出す前ではなく、動き出し後に出さないといけない。動き出す前であると、停止位置と移動方向とを二度見て確認しなければならないが、動き出し後であると現在位置と移動方向とを一目で確認できる。

---

181Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 00:26:20.98 ID:4n/dl5/G0

追記>>176

「Jリーグはバイクの人」とハリルホジッチ氏。育成世代の練習でポジションを評価すると、評価を下げられたくないために、双方で球を奪おうとしなくなるので、反則や衝突や負傷が無く球を奪うことを評価すると良さそうだ。2016年6月28日毎日新聞朝刊22面。 #daihyo #代表

幼少期からの基礎練習で、固定されたコーンやポールを使用したスラロームを強制されていると、バイクやスキーのように身体を傾けて関門を通過するような癖が付いてしまうのだろう。

#daihyo #代表

>>[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/748175409850683392/photo/1](http://twitter.com/isotaku503_2/status/748175409850683392/photo/1)

---

182 Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 00:31:32.43 ID:4n/dl5/G0

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

102 Isogawa Takuji : 2015/01/14(水) 00:19:24.70 ID: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。

115 Isogawa Takuji : 2015/01/28(水) 00:12:09.18 ID: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、ギリギリのところで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。

183Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 01:12:21.99 ID:4n/dl5/G0

今夜の練習。相手の守備の隙間を通したパスに走り込んで受ける仕掛けが少ない。弱気になると、判断が遅くなり、動作が遅れて、球速が速くなり、失敗が増える。強気になると、判断が早くなり、動作が早くなり、球速が遅くなるので、成功が増える。

強気になるためには反復練習で成功率を高める必要がある。最も速いのは、ワンタッチやダイレクトなので、その精度も高めなければならない。

-----  
合（易）

球（遅）

判断（早）  
-----

合（難）

球（速）

判断（晩）  
-----

184Isogawa Takuji : 2016/06/30(木) 01:15:56.13 ID:4n/dl5/G0

また、守備側が遠近法を使って、パスコースに時間差を設定している場合には、近場の守備と遠場の守備とでパスが通過するまでの時間で走行可能な距離が近場が短く遠場が長くなることから、斜めに通したり曲げて通す必要がある。

合

---

185Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 09:25:18.64 ID:C9xVs4c/0

72 Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 08:56:00.75 ID:C9xVs4c/0  
佐藤昂洋氏に負傷が多いのは、予断による動作の逆を取られると、過剰な負荷が筋骨に発生するからでは。 >>41,>>47

予断を見直すのか、過剰な負荷を防止するか、筋骨を丈夫に鍛錬するのか。

筋骨の鍛錬には限界があるので、負荷防止の技術の習得や、予断の見直しが重要である。

身体の姿勢を垂直や水平に保持や復元して、負荷を均等にする。

73 Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 09:19:36.00 ID:C9xVs4c/0  
追記>>72

そういうところでは、松原健氏が、予断による過負荷を克服していたようであった。ユースでの練習に問題があったのか、日本のサッカーの練習法に問題があったのか。

剣道の稽古では、師範が、選手の撃ち気を誘ったり、誤想防御をさせて選手を動かし、選手の体勢を崩す攻めをする。打突に成功すると、予断で動くなと諭す。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/72-73>

---

186Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:10:39.70 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。セット・プレー。キックの精度が低い場合には過密となりがちで、失点が誰の責任か、監督の責任か選手の誰の責任かが曖昧になるようにしてしまう。職業のサッカーでは、それが許されず、精度の高いキックにより、適疎にした空地や隙間などに正確に球を通すようにしなければならない。

中村有氏は、非職業的サッカーの出身なので、職業向きでは無い指導や指揮をしてしまう。職業的な適疎なセット・プレーの指導や指揮はできそうにもないので、山崎哲也氏に任せなければならない。責任の所在を曖昧にしたまま連敗を続けて延命する悪癖は、田坂和昭氏から学習したのだろう。

---

187Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:18:10.35 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。中学生。ランニングで上下動が大きいと、キックの際に足が球に当たる位置が上下に揺れ、球の仰角や方向が乱れて



しまうので、上下動を小さくして無くしていかなければならない。

練習方法としては、ウエスト・ポーチに入るペット・ボトルに水を入れて腰に巻いて走り、上下動が小さく、左右動が大きくなるように、水の音を聞きながら走るようにする。

---

188Isogawa Takuji : 2016/07/01(金) 22:22:47.74 ID:C9xVs4c/0

今夜の練習。女子。練習場が1 / 4だったので、狭い地域や空間や隙間での突破や奪取の練習。体を通す方向と球を通す方向とは同じである場合もあるし、違う場合もある。方向を違えた場合に、体を通した隙間の先の空間で球を受けて、地域が見渡せるようにした時の形勢がどうなっているかを考えて練習する。

---

190Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 22:45:06.71 ID:td5LonPy0

今夜の練習。球を横に動かして蹴る場合、歩いて3歩であると対戦相手の守備に追い付かれるので、跳んで1歩で蹴る必要がある。蹴足の後振の動力や時間を節約するため球に向かって立ち、基本は45度回転しながら跳ぶということになる。

---

191Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 22:54:06.67 ID:td5LonPy0

今夜の練習。中学生。球の落下や通過による落下音や擦過音などで、前方を走っている相手に球の所在を気付かせることもできる。

球の蹴り方は、人によりけりだが、ミスキックをしたと思っても、物理的には、その姿勢や体勢での蹴り方に応じて正しい方向に球は飛んでいるので、こういう蹴り方をすると、こういう球が飛んだ、ということを確認していく。

---

192Isogawa Takuji : 2016/07/05(火) 23:00:38.10 ID:td5LonPy0

今夜の練習。女子。ミスキックを沢山することで、沢山の姿勢や体勢による蹴り方での球の飛び方を学習するので、様々な位置や距離や方向の障害や当的を考案して、練習する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/20-23>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/25>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/27>

---

193Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 11:40:21.65 ID:7wNSaZxe0

追記>>190

基本は45度だが、球の初速や球の方向によって準備する構えの腰の角度を調整して、意図した球の方向や球速を実現する姿勢や体勢を発見していかなければならない。

---

194Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 23:09:53.29 ID:7ryHMdOp0

今夜の練習。中学生。身体の重さを使って蹴る、ということは、跳躍して身体の質量を地球の引力で落下させ、その重力加速度を使うということ。重力加速度は $9.80665 \text{ m/s}^2$ なので、運動エネルギーが体重×速度×速度であることから、滞空時間を長く取るほど速度が増し、球を速く遠くへ飛ばすことができる。

---

195Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 23:17:14.06 ID:7ryHMdOp0

今夜の練習。走りながら蹴ると、球が前方の角度に絞られ、速度が増すため想定よりも速く遠くに飛ぶことが多く、それがミスになっている。高校生になると体重が増え筋力が増しているので、同じプレーでも物理法則により球の方向や速度が異なっていくので、不断に練習しなければならない。

指導としては、選手の未然の意図と過去の結果とが異なっているところを斟酌して、選手の意図に合った結果が出るように教育や訓練をしなければならないのだが、中村有氏は選手の意図を即座に認識することが困難であるようだ。

---

196Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 11:21:46.42 ID:QQZTjiGY0

追記>>195

脚や足の動作だけでは、走りながらの捌きや弾きが充分ではないので、腰や肩の回転を使って、球の捌きや弾みの方向付けをする。その際のステップで脚がこんがらがり転倒しないように、練習をする。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1452601768/33>

---

197Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:21:41.94 ID:m1piboQV0

今夜の練習。蹴踏練習。軸足を強く地面に摩擦させると、身体の体重移動が止まってしまう、前方のベクトルが弱化し、振り蹴りや回し蹴りの上や横へのベクトルが強くなるので、上方向や横方向に球がズレてしまうことが多い。

もちろん、球速を低下させることで、仰角が高くても球の速度を遅くすることで、横棒下に収まるように蹴る技術もあるのだが。通常は軸足を痛めるので、軸足は地面に軽く接触させて回し蹴りの初速を得るようにする。

---

198Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:26:34.70 ID:m1piboQV0

狭い空間を使ってでも、身体を回転させて、強い蹴踏を蹴ることができるようにするには、対戦相手の身体を躲しつつ、球の中心を捉える体捌きと球捌きとの一致が要求される。

>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/697>

---

199Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:32:45.25 ID:m1piboQV0

今夜の練習。高校生女子と中学生男子との練習試合。高校生女子は、相手が接近してきているにも関わらず「止めて蹴れ」と言われてきたのか球を納めてしまい、次に強く蹴ることができないので、中学生男子に囲まれてしまい球を奪取されることが多かった。

球を即座に捌くことを基礎とし、相手を牽制しておいて、納めることもできる、というようにした方が良い。最初から納めることしかできなければ、間合を詰められてしまう。

---

200Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 00:52:03.88 ID:m1piboQV0

追記>>198

対戦相手の守備陣が作り出すジグソー・パズルのピースのような空間に、自分自身の蹴踏動作を滑り込ませて、球を蹴り込む技能が要求される。

---

201Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:51:22.40 ID:m1piboQV0

250 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 11:37:41.17 ID:7wNSaZxe0

今日の練習。三平和司氏と後藤優介氏は、脚の振りで球速だけでなく方向も調整しようとするので球の飛ぶ方向が乱れている。球を飛ばす方向は、準備した腰の角度で調整しなければならない。

263 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 20:02:35.44 ID:7wNSaZxe0

追記>>250

田坂和昭氏の蹴り方がそうだったので、教え方や示し方の間違いが選手に悪影響を及ぼす実例の一つとなった。骨格動作の基本が間違っていて、それを筋肉動作で修正していると、筋肉に過剰な負担が掛かり、姿勢が乱れ、体勢が崩れる。

三平和司氏の股関節への過剰な負荷の原因も、そのような蹴り方  
にあったと言える。

265 Isogawa Takuji : 2016/07/06(水) 20:06:27.22 ID:7wNSaZxe0  
追記>>263

腰の角度で蹴る方向を見破られないようにする方法は、肩の角度  
との連動で行う。腰も回転させていれば、肩の角度が運動の基礎  
となるからである。肩も腰も脚も回転させながら、体幹で基礎を  
作ることもできる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

---

202 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:53:18.54 ID:m1piboQV0

305 Isogawa Takuji : 2016/07/07(木) 11:20:34.83 ID:7ryHMdOp0

今日の練習。腰や肩をチェーンキーのように回し合わせて、最適  
な構えを作ることができないと、脚の回し蹴りの起点が定まらず、  
球の方向や速度が乱れる。

この構えの組み合わせが粗く少ないと、球の方向や速度の調整も  
粗くなる。組み合わせを細かく多くすると全方位への精度が高  
くなる。

403 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 20:55:58.16 ID:QQZTjiGY0

中村有氏は、「これで勝てる相手が居るのか」と言っていた程度  
なので、選手の実力が無いと勝てない監督である。選手の実力が  
有れば勝てる監督は幾らでも居るので、中村有氏を監督にしては  
いけなかったということ。>>396-401

404 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 20:59:03.87 ID:QQZTjiGY0

追記>>403

西山哲平氏は、その中村有氏を高評価して監督就任を要請したの  
だから、その責任を取って強化部長を辞任しなければならない。  
見る目が無く育てることができない監督や強化部長などの被害者  
は選手であるのだから。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

---

203 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:54:57.64 ID:m1piboQV0

406 Isogawa Takuji : 2016/07/09(土) 21:55:00.73 ID:QQZTjiGY0

能力に乏しい人間が、能力が有る振りをして威張っている方が、

余程に有害である。「ベンチがアホやから野球がでけへん」と言うと、関西方面では、選手の方が移籍させられてしまうようだが。 >>405

407 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 09:39:32.60 ID:KjTAMT8m0  
易しく即座にできることを教えることは優しいが、難しく修練が必要なことを教えることは難しい。

できる人が ” おしゃれ ” とか ” 乙なことをする ” と感じるプレーについて、できない人は「えげつないことをする」や「かっこうつけやがって」と感じる。

417 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 10:56:10.17 ID:KjTAMT8m0  
有能な言うべきことを言う人々を周囲から排除して、言いなりになる無能な人間を周囲に集める人間は無能である。サッカーでは、対戦相手の注文通りに動作する。 >>414

422 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 11:28:56.13 ID:KjTAMT8m0  
追記>>417

無能な人間は、言いなりになる人間を周囲に集めて、言いなりにならない人間を抑圧して言いなりにしようとするから組織を硬直させ衰退させる。「上司に仕えるのが上手い部下は、上司になり部下を使うのが上手い」となってしまう。その事業や業務の品質や水準は低下する一方である。

424 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 11:39:49.68 ID:KjTAMT8m0  
監督が得意なシステムやスタイルに選手を当て嵌めようとする  
とボロボロになりガタガタになるので、選手が得意なフィジカルやメンタルを基礎とした組織を築き上げることが必要であるということ。  
>><http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467630012/963>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

---

204 Isogawa Takuji : 2016/07/13(水) 10:56:22.49 ID:m1piboQV0

500 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 20:50:51.97 ID:KjTAMT8m0  
随時変化する対戦相手の守備の隙間や空気を突破していく練習をするには、練習でも随時変化させなければならないが、形式的な練習になると、好都合に隙間や空気が発生するようにシステムやスタイルが確立されてしまうので、実際の試合では役に立たない。

実質的な練習をするためには、監督が懈怠や怠惰を看破し、随時

の発声で選手を啓発する力量が要求されるのである。下手になる一方なのは、監督の観る目と声出しが足りないからである。

512 Isogawa Takuji : 2016/07/10(日) 21:05:43.46 ID:KjTAMT8m0  
強く投げて受け取れる練習をせず、弱く投げる練習ばかりさせているから。対戦相手は、受球する選手の直前に居るのだから、駆け引きで躲して弱く投げて易くするという事は滅多にできない。

強く投げて受けを難しくしても球を捌ける練習をしなければならない。 >>508

576 Isogawa Takuji : 2016/07/11(月) 10:40:03.36 ID:OkQ7FM2w0  
運動量で負けない、球際に激しく行ける、はアマチュアサッカーの基準なので、繋ぐことができる、球の球路や球速や球種を制球できるプロフェッショナルな技能の育成が重視される。 >>570

球も体も止めて蹴る基本だけでは駄目で、基礎として動いている球を、動いている体で蹴っても、体重を使って制球ができることが必須である。

577 Isogawa Takuji : 2016/07/11(月) 10:44:15.46 ID:OkQ7FM2w0  
追記>>576

制球ができて、運動量を増やし、球際に激しくしても衝突や負傷しない身体能力を高めることは可能であるが、運動量を増やして、球際に激しくしても、制球することができる身体能力が無ければ、対戦相手を躲すことも、出させて抜くこともできない。 >>570

制球能力は、身体操作の能力そのものであるからである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/>

---

205 Isogawa Takuji : 2016/07/14(木) 23:33:00.65 ID:gn0LwvZc0  
今夜の練習。指導員や監督者の声掛けが少ない。一度目の失敗で原因を考えておいて、二度目の失敗で原因を伝達する。指導員は教科書通りの練習を指導すれば仕事が成り立つが、監督者は対戦相手を試合映像や試合現場で目視して、その作戦や傾向を選手に伝達して、試合に勝利しなければならない。

---

206 Isogawa Takuji : 2016/07/15(金) 11:13:21.14 ID:KR1t9BBN0

737 Isogawa Takuji : 2016/07/14(木) 11:46:01.55 ID:gn0LwvZc0  
今日の練習。ゴール前でストップしてしまうことが多い。複線の



特急が各駅停車の鈍行になってしまう大分駅までの日豊線のようなものである。豊肥線や久大線などもあるが、単線のため待ち合わせが多いと来ている。

待ち合わせの位置の合致や球速や助走の時機の ” バトン・タッチ ” が上手になる ” リレー ” の練習が必要である。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1467120065/737>

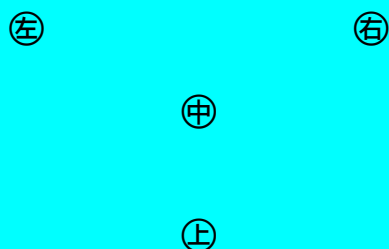
---

207Isogawa Takuji : 2016/07/15(金) 11:15:27.38 ID:KR1t9BBN0  
追記>>206

ゴール前までは、鋭角に複線を蹴り分けていけば良いが、ゴール前では鈍角に複線を蹴り分けないといけないので、その技能が無いと単線化し鈍行化する。

---

209Isogawa Takuji : 2016/07/19(火) 23:30:34.70 ID:PPwnhOWU0  
今夜の練習。中学生。球門前での威力や粘着が足りないので、球の回し方の練習を工夫しなければならない。球門を想定した位置関係において、四角形 (⊕⊗⊕⊗) を形成する。



基本的に⊕ ⊗または⊗ ⊕ ⊗または⊕ ⊕と球を回す。球を蹴る際に必ず、蹴踏が撃てる体勢を作りつつ球を回す。次に球と同じ方向に人も回り、次に球と逆の方向に人も回るようにする。

---

210Isogawa Takuji : 2016/07/19(火) 23:35:27.28 ID:PPwnhOWU0  
今夜の練習。クロスやフィードの精度。球を蹴る際に予測と実際とがズレた場合、ズレないように予測することが望ましいのだが、ズレてしまった場合には、蹴る脚を伸ばしたり縮めたりして合わせるのではなく、軸足を伸ばしたり縮めたりして合わせなければならない。

蹴る脚を伸ばしたり縮めたりすると、回転の半径が伸び縮みすることになるため、回転が歪んで精度が低下するからである。軸足

を伸び縮みさせて回転の半径はそのままに体軸を球に近づけたり遠ざけたりするようにする。

---

211 Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 21:58:54.87 ID:dVrBM1wS0

今夜の練習。ラスト・パスに繋ぐパスの球速が速すぎる原因は、体重移動の力を過小評価しているからだろう。自身も動き出しをしているのだから、その初速の加速を考慮して、球の勢いを減殺するような蹴り方をしなければならない。

---

212 Isogawa Takuji : 2016/07/22(金) 11:26:35.37 ID:PmGUuS5G0

253 Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 11:17:18.95 ID:dVrBM1wS0  
今日の練習。藤枝との試合での疲労を考慮した先発編成が必要であるが、どうも監督の意識や認識が低いようだ。後藤優介氏は、後半の隙間や空地が広がった時点での交代での参加が望ましいと思われる。

吉平翼氏や福森直也氏は、自身の方向や速度を人や球との相対的な速度として認識しているのだろう、地球の重力や地面との摩擦を考慮すると絶対的な速度も同時に認識していなければならない。相対的な速度として認識していると、地面に設置されている球門も動いていると錯覚してしまうものだ。

254 Isogawa Takuji : 2016/07/21(木) 11:26:56.62 ID:dVrBM1wS0

桐野智顎氏は、上半身が硬いので、腰の動きと肩の動きとを円滑にすると、狭い隙間を抜けることも可能でありそうだ。伯刺西爾の選手に「球を止めて蹴れ = 体を止めて蹴れ」と強要した愚かな日本人は誰なのだろう。下手な素人に教えるやり方をプロ選手に強制してはいけない。

281 Isogawa Takuji : 2016/07/22(金) 09:05:09.38 ID:PmGUuS5G0

追記>>[253](#)

通常は、静止摩擦係数の方が動摩擦係数よりも大きい。スパイクと芝生との関係では、どのように計測されているのだろうか。

スパイクの機能として、方向によって動摩擦係数が異なるように設計されていたりするだろう。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1468666939/253-254>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1468666939/281>

---

213Isogawa Takuji : 2016/07/24(日) 00:12:21.07 ID:5kps9qCu0

為田大貴氏は、交代出場する場合、こうしたらもっと良くなるという観点では良いのだが、周囲の選手は、交代した選手の行動や動作に慣れてるので、周囲の選手から消えたり見えなくなってしまうことが多いようだ。交代相手の選手の位置や方向を観察し、消えたり見えなくなってしまうようにする必要はある。

---

214Isogawa Takuji : 2016/07/26(火) 06:41:31.09 ID:NPT++Gal0

道や庭で覚えるサッカーは、自分自身に合ったものだが、クラブで教え込まれるサッカーは他人のものであり、自分自身に合っていないことがある。 #fxb @foot\_brain

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/754343962379374593](http://twitter.com/isotaku503_2/status/754343962379374593)

日本でドリブルが下手にされるのは、球を見るように指導されて下を向いてしまうからである。球を目で見ないで、足で触るだけでコントロールできなければならない。 #fxb @foot\_brain

>>[https://twitter.com/foot\\_brain](https://twitter.com/foot_brain)[http://twitter.com/isotaku503\\_2/status/754345472580431872](http://twitter.com/isotaku503_2/status/754345472580431872)

---

215Isogawa Takuji : 2016/07/26(火) 21:37:05.91 ID:NPT++Gal0

今夜の練習。女子。全国大会で勝ち抜くためには、ゾーンを設定した人数の多寡ではなく、マークを決定した対応での受け渡しや抜き外しの伝達や仕掛が要求される。

---

216Isogawa Takuji : 2016/07/28(木) 22:51:54.42 ID:YAHKauZU0

今日の練習。小学生。足下での精度が低い。縦振りの脚でも、足が地面に対して水平に運べるように、膝の曲げなどで調節する。足の地面に対する水平の高さは、球の半径として、足が常に接地した球の中心を捉えているようにする。

球の半径は、4号球では10.25cmである。中学生になると5号球になるので11cmとなる。足運びの速度も、等速度運動状態なのか加速度運動状態なのかを意識して、球に足を触るようにする。

---

218Isogawa Takuji : 2016/07/29(金) 11:27:49.04 ID:/NwMR7gi0

今日の練習。小学生。膝下の筋肉の弛緩や緊張で生み出す小さな瞬発力と、膝上の縦振りや横回りで生み出す大きな瞬発力とを、別々に動作できるようにすること。脚を振ったり回したりしつつ、球を小さな瞬発力で捉えることができるようにする。

---

220Isogawa Takuji : 2016/08/02(火) 00:10:13.54 ID:AA6hkfY30  
追記>>216,>>218

図にすると、脚を伸ばした状態で円弧状となる縦振りの脚を、膝を曲げて、できるだけ足運びの水平区間を長くすることで、球の仰角の精度を高めるということになる。

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

---

221Isogawa Takuji : 2016/08/02(火) 00:17:06.91 ID:AA6hkfY30  
追記>>220

つまり、これだけ腰を低くして膝を曲げるということは、骨格や筋肉の形成や鍛錬が必要であるということになる。普段の生活でも歩きながら鍛えることができる。

球が足に当たった瞬間に膝下を締めて球を制し、膝下を緩めて球を受けて吸い付け、蹴る瞬間に膝下を締めて球を放つということができなければいけない。

---

222Isogawa Takuji : 2016/08/03(水) 23:13:17.65 ID:9nURRuRQ0

今夜の練習。クロスやシュートの練習。どのような位置でクロスやシュートの機会が巡って来るのかを考えて、どのような位置でも撃てるように練習する必要がある。それに対してパス・カットやシュート・ブロックのマークをどのように分担するのかの練習も必要である。

---

223Isogawa Takuji : 2016/08/04(木) 10:39:54.64 ID:vYvxPrS/0  
追記>>221

なぜ、運び足と呼ぶかと言うと、昔、水を荷車に乗せて運ぶ際に、水が零れないように荷車を水平に動かす必要があり、身体の上下の動きをできるだけ無くす歩き方が必要であった。

それを剣術に応用すると、目線の水平が保たれるために、距離感や速度や精度の制御が正確になる。サッカーでも、水を運ぶ人と言う言い方をイヴィチャ・オシム氏が紹介していた。同じなのかは知らないが。

---

224Isogawa Takuji : 2016/08/06(土) 00:12:30.16 ID:vEu3L8tm0

今夜の練習。中距離蹴踏は、軸足を外して前方に滑空する技術が無いと、上半体が後転してしまい、球が上方へ外れてしまう。滑空から着地する技術を習得するのに時間が掛かりそうだ。

---

225Isogawa Takuji : 2016/08/06(土) 00:15:17.35 ID:vEu3L8tm0

今夜の練習。脳野で位置関係を捕捉して、その位置関係の予測が実際と合致しているかを確認する練習。自身の動作で対戦相手の予測や実際も変化するので、自身の動作による影響も考慮して、脳野地図を変化させていかなければならない。

---

226Isogawa Takuji : 2016/08/10(水) 11:00:18.03 ID:oMNsL21K0

追記>>223

腰を低くして、脚を伸ばして、球の中心に足を当てて球を乗せ、その球に体重や体速を載せるための動作が重要になる。その結果は、方向や仰角や球速や球転の精度に表れる。

---

227Isogawa Takuji : 2016/08/10(水) 23:49:59.75 ID:oMNsL21K0

今夜の練習。女子。脳内地図と実際との差分を縮めて少なくするためには、脳内地図通りに動いてみて、差分を確認するしかない。その方が、早く速く動けるようになっていく。

体重移動の運動エネルギーを的確に球に伝達する縦振りや横回しの脚の動かし方や足の作り方を試行錯誤し、球を思い通りに飛ばせるように練習する。

---

228Isogawa Takuji : 2016/08/11(木) 11:55:11.90 ID:57GKt8IX0

今日の練習。組織に行き過ぎて、人を見ずにポジションを取りに言うてしまうので、球を通されてしまう。監督の指示が原因だと思われるが、監督は「人から逃げるな」「球を諦めるな」と選手を批難してしまう。

攻められたとして、人を見て防ぐ人と、球を見て塞ぐ人と、その周囲を防御する人との役割分担を瞬時に判断して行動することができる練習をしておかないと、必然的に失点してしまうのである。

---

229Isogawa Takuji : 2016/08/11(木) 12:01:54.37 ID:57GKt8IX0

走り込んで球を蹴る場合、芝生と身体との間で弾性衝突が発生し、地球より軽い身体が上に弾むので、その弾みが球に載り移って球

を上に加えてしまう。3歩前に走速を減速させ、球を蹴る瞬間に弾性衝突を発生させないか、走速を減速できない場合は、蹴る瞬間の地面と身体との弾性衝突を利用して仰角を下げて蹴るようにする。

地面と身体との弾性衝突を利用すると、対戦相手の守備の股間を抜いても、ヘディングが可能な高さまで球が上がることもある。地面が天然芝の土芝か人工芝の護謨かによって弾性衝突の加速度は異なるので、練習や試合の前に確認しておく必要がある。

---

230Isogawa Takuji : 2016/08/13(土) 20:31:51.86 ID:mCKz4IKn0

今日の大津高校との試合。これまでの敗戦でのトラウマからか、判断や行動に躊躇があったが、成功する確率を上げることで自信を取り戻し、早く判断し速く行動できるようになっていった。

Jリーグのユースチームに勝つためには、早く判断して速く行動することが必要であるので、判断が正しい確率や、行動が正しい確率を向上していく必要がある。そのためには映像による客観的な正誤を、感想や感情ではなく、事実や理論として確認することができる必要がある。

---

232Isogawa Takuji : 2016/08/13(土) 22:13:58.82 ID:mCKz4IKn0

N T T 関係者が使用している品性下劣な嫌がらせのための図画であるのだろうか。組織犯罪の隠蔽のために告発者に薬物を食事に混入するような連中である。セクハラの被害者に対しても同様の行為をしているとのこと。>>231

---

233Isogawa Takuji : 2016/08/14(日) 11:02:24.50 ID:gkuu3yHG0

中村有氏の指導では、対戦相手の実際よりも、組織の体制や構築を優先するため、結果として、正しい判断や行動が晚くなり遅くなる傾向があるので、組織体制整備よりも対戦相手への個人対応を優先し、その個人対応に最適な位置取りを他の選手で行うようにしなければならない。

---

235Isogawa Takuji : 2016/08/16(火) 18:55:51.95 ID:yrkoAphN0

第31回日本クラブユースサッカー選手権(U-155)大会。今年は、点を取りに行つての大量失点で、最終日を待たずに予選敗退が決定するという事はなかったようだ。

>>[http://www.jfa.jp/match/club\\_youth\\_u15\\_2016/schedule\\_result/](http://www.jfa.jp/match/club_youth_u15_2016/schedule_result/)



---

236Isogawa Takuji : 2016/08/17(水) 01:37:08.62 ID:aPZTufWJ0

昨夜の練習。女子。空地に球を出す場合、距離ではなく、時間（距離÷走速）で計算して球を出す方向や速度を決定する。走速についても、初動の早さが関係するので、対戦相手の守備の初動を遅らせるには、空地に走り込む選手を二人として、左右両方への選択肢を二つ用意する。守備としては、対応する選手を助けるにおいて、選択肢の一つを潰しておくようにする。

空地に球を落とすにおいては、弾みの接地が配球相手の走路上に来るように、球を飛ばす仰角を調整しなければならない。

---

237Isogawa Takuji : 2016/08/18(木) 11:19:23.19 ID:ji6wkbYC0

今日の練習。クロスでは、対戦相手の守備に対して、近目か遠目かをはっきりさせないように蹴らなければならない。そのためには、複数の走り込む選手が、クロスを蹴る選手から見て、時間差を考慮し、球道上に到達していることが必要となる。

普段のフィードやクロスを意識した中長距離のパス交換練習でも、ゴールの近目に張ったキーパーの頭上を越えて、ゴールの遠目のサイドネットに球が収まることを狙って、球を蹴る必要がある。

ゴールを向かい合わせにL字状に設置し、手前のゴールを越えて、向こう側のゴールの遠目のサイドネットに球を収める練習もあるだろう。

---

238Isogawa Takuji : 2016/08/18(木) 11:25:40.67 ID:ji6wkbYC0

追記>>236

サッカーボールを使用したテニスやバレーボールはあるが、卓球があっても良いだろう。コートの高さやネットの高さをどの程度とするのか研究開発する必要がある。

ワンタッチやダイレクトが必須であるし、球の軌道や回転の変化に対する予測や対応の技能を高める練習や、球の弾ませ方や球速の上げ下げにも良い練習になりそうである。

下を向いては良いプレーができず、前を向きながら、死角に食い込んで来る球を処理しなければならないので、リフティングやドリブルばかりをして背が低くなりがちな身体適応の状態からの脱却にも効果がありそうだ。

---

239Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:32:07.85 ID:54AmXn860

今日の練習。中学生。フィードやクロスの軌道が定まらないので、脚の振りだけでなく、体の動きを使って、体重を球に乗せる技術が必要である。バック・スピンを進行方向に一致させて回すことが、速度や方向や落下地点の精度を高める。

---

240Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:38:56.68 ID:54AmXn860

今夜の練習。女子。赤青戦では、劣勢側（青）が蹴るロングパスのほとんどが優勢側（赤）の選手の正面に飛んでしまっていた。

劣勢側は、ポジショニングが固定化して、パスを回す際の位置を探す察知や思考を省くための戦術を採用しているため、対戦相手には、どこにパスが来るかを容易に察知されてしまうのである。

トップチームでも、田坂和昭氏が、そのような戦術や作戦で惨敗していたので、改善が必要である。育成段階では、ポジションやシステムを固定せずに、選手個人の判断力や行動力、選手相互の意思疎通や認識理解を高めるべきであるから、小学生でも選手が監督の言いなりに動かされる11人制をやめて、流動性が高まる8人制に変更されている。

---

241Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:43:00.61 ID:54AmXn860

スルーパスの練習では、正面に反射させて戻って来る球を前方に強く蹴る際に、球が不必要に浮いてしまう事態が散見されたので、球を強く蹴り、バック・スピンで止めるためには、ジャンプして山の低い放物線で落下しながら、球を斜め前方に斬るように蹴る必要がある。

---

242Isogawa Takuji : 2016/08/19(金) 23:49:39.06 ID:54AmXn860

追記>>240

選手の判断力や行動力を高めるようにする意志や意図も、それに対応できない旧態依然とした監督者や指導員にとっては「迷惑」であるようなので、何とかして監督者や指導員の威厳や支配などを維持しようとして、ムリやムダやムラを増やしてしまうことも多いように見受けられる。

---

243Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 07:31:13.21 ID:x1zQobFJ0

追記>>241

その際の着地として、前方に向かって着地すると足首を痛めるので、体操の選手が跳馬や床で着地するように、後方に向かって、

踵を前方にして着地するようにする。

---

244Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 11:09:52.73 ID:x1zQobFJ0

今日の京都との試合。前半は攻守のバランスが取れていたのだが、後半は、監督の指示で攻撃一辺倒となり、守備が崩壊して3失点となった。中村有氏は、選手の特徴や特性を生かすことができず、ありきたりの田舎者の作戦しか組めないようだ。

---

245Isogawa Takuji : 2016/08/20(土) 12:16:47.95 ID:x1zQobFJ0

そう言えば、今日の京都との試合でハーフタイムのミーティングが長引き、選手がグラウンドに出て来るのが遅れていたが、何か中村有氏に故意に敗北をさせられるような指示を出されていたのだろうか。前に張り出しさせられ過ぎ、サイドをがら空きにさせられて、そこを突破されていた。

---

247Isogawa Takuji : 2016/08/23(火) 22:20:02.47 ID:ycO8MKxV0

今夜の練習。良い準備で体勢が出来ていれば、ミス無くケガ無くバレ無くして、球を送り出すことができる。その準備のためには予想や予測が必要であり、計画や約束はブレやズレの原因となる。

---

248Isogawa Takuji : 2016/08/23(火) 22:25:34.59 ID:ycO8MKxV0

今夜の練習。女子。縦に速くを言訳にして、視野を狭くすると、死角から人が入り込み、余計に遅くなるので、縦に早くするには、視野を広げて、時機を早く、球速を速くし、距離を遠くしても、時間を短くするようにする。

代表での選抜になると、縦に速くしろと言われたと勘違いして、視野を狭くしていると、振るい落とされることになる。

---

249Isogawa Takuji : 2016/08/25(木) 12:29:41.23 ID:LJsC/yUb0

今日の練習試合。小学生。ポジショニングへの意識付けが強過ぎていて、対人守備の初動が遅くなるため、守備が後手後手になり、それをカバーで補おうとするため、崩され易い。

対人守備の判断を優先して、対人守備が不要だと判断した選手がスペースを埋めるポジショニングを取るという優先順位にした方が良い。

対人守備の練習が不足しており、球を奪ったり弾いたりするのか、

人の動きを封じるのかの判断が曖昧でどっちつかずになっている。

---

250Isogawa Takuji : 2016/08/26(金) 00:02:01.19 ID:D4iURBTf0

今夜の練習。1 / 4コートでの11対11。密集でのパス交換は単発的なパスの連続にしかならず、意図した複合的なパス交換の練習にならず、反射神経を鍛えるだけであり、パスの精度や速度が高まらないのでムダである。

中村有氏は、反射神経が高まれば、パスの精度や速度が上がり、シュートが決まる確率も上がると勘違いしているのだろう。それでは勝てないわけである。時間と体力のムダは辞めた方がよい。

---

251Isogawa Takuji : 2016/08/26(金) 00:10:09.43 ID:D4iURBTf0

追記>>249

練習方法としては、ゴール前に攻撃4人对守備3人(キーパーを含む)とし、サイドから正確に標的を狙って当てられる距離からその4人以外の攻撃側が球を蹴り、攻撃側の4人うちの2人が、2タッチ以内でシュートするようにする。

守備の2人は、そのサイドから蹴られた球の軌道を予測し、第一攻撃者に第一守備者が体を当て、第二攻撃者に第二守備者が体を当てるようにする。守備者は攻撃者のバランスを崩してシュートやパスを外させるだけで、倒してはいけない。

球が蹴られた瞬間に軌道を予測し、誰が第一攻撃者となり、誰が第二攻撃者となるかを守備側が予測するための練習である。予測も無く、人数さえ揃えれば守れる(数的優位を作る)という練習では練習にならない。

---

253Isogawa Takuji : 2016/08/27(土) 11:39:49.44 ID:HDj3cBf0

今日のセレッソ大阪との試合。後半開始早々に失点する弊害への改善が見られない。中村有氏が選手にああしろこうしろと指示をすると、選手の動きが固まってしまい、その隙を付かれる。

選手にああしたいこうしたいを言わせて、その適否や合成を選択や考案しなければならない。監督が選手に仕込みをして言わせると余計に悪化する危険もある。

選手が試合の中で試行錯誤すると、対戦相手の特徴や傾向が浮き彫りになり、最適な守備や攻撃の構築ができるようになる。

---

254Isogawa Takuji : 2016/08/28(日) 00:04:27.91 ID:d2+vRtwm0  
追記>>250

密集での反射神経の練習ばかりしていると、実際の試合での距離や時間の感覚が狂い、近い距離ばかりでの弱く遅い球の緩さでは、実際の試合での遠近や緩急の駆け引きや揺さ振りでは通用しない。

---

257Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 12:53:32.11 ID:2Mg661jl0  
今日の練習。体を大きく速く動かして、球を強く鋭く動かすには、どのような練習が必要だろうか。鳥籠では体の動きが小さいし、リフティングでは強く蹴ることができない。

---

258Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 12:56:36.62 ID:2Mg661jl0  
球の扱いや蹴りの上手な選手を位置取りや体勢作りで褒めたり、位置取りや体勢作りが上手な選手を球の扱いや蹴りで褒めたり、メリハリの効いたコーチング技術が重要そうだ。>>256

---

259Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:08:26.58 ID:2Mg661jl0  
今夜の練習。中学生。下級生は、死角に入った対戦相手の上級生に対する対応が晚くなる傾向があるので、システムに偏らずに、対人対応の意識を持つ必要がある。第一選択のパスコースを塞がれると、第二選択の死角方向へのブランドパスに逃げようとするところを捕まえられて、球を奪われることが多かった。

---

260Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:11:11.55 ID:2Mg661jl0  
今夜の練習。女子。対戦相手の裏に止まるパスを蹴り込んで走る作戦は有効だが、やりすぎると疲労して足が止まってしまうので、走り込む担当者の走力や疲労や回復を考慮しなければならない。走力を高めることも、もちろん必要である。

---

261Isogawa Takuji : 2016/08/30(火) 22:41:00.80 ID:2Mg661jl0  
追記>>259

システム通りにブラインドパスを蹴ると、対戦相手の餌食にされてしまうので、パスの受側は、パスの発側に対して、声出をして、予定よりも前に出すのか後に出すのかを指示する必要がある。

サッカーが高度になると、システム通りをやめて、目で見たり、

脳で観た地図を基にして、パス交換ができるようになる。

---

262Isogawa Takuji : 2016/08/31(水) 08:05:03.01 ID:3UGK9HSY0  
追記>>261

剣道でも、守破離と言ひ、師範の言う通りに守る段階から、師範の言うことを破って自分で動くようにし、師範から離れて自立や自由を得ることが必要とされる。

---

263Isogawa Takuji : 2016/08/31(水) 08:38:18.53 ID:3UGK9HSY0  
今年、試合の後半の入りが悪いので、監督の話は笑顔で聞いておいて、試合の対戦相手に集中し、勝っていて余裕があったら、監督の言うことも少しは実現してあげて、機嫌を好くしておく、という程度で良いだろう。

---

265Isogawa Takuji : 2016/09/05(月) 08:53:04.31 ID:DgDXV0IG0  
中村有氏は、これだけ迷惑を掛けているのだから、自発的に辞任すべきだが、大分FC以外への恩を返すため、降格させるまで居座らせるつもりなのだろうか。

---

267Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 22:11:59.41 ID:ij3IGVGj0  
今日の練習。小学生。3mゴールだと、どうしてもブロック守備になってしまい、ワンツーマンディフェンスの練習にならないので、5mゴールで練習した方が良さそうだ。

その場合、スライディング・キックを、人に晚れずに、正面から入るようにしておかないと負傷者を多発させる危険があるので、それをどのように練習して負傷予防ができるかが課題である。

球を置いてスライディング・キック、球を転がしスライディング・キック、人も走らせてスライディング・キックするという段階があるようだが。

<https://www.youtube.com/watch?v=o7fv-n8u1gw>

---

268Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 22:16:50.25 ID:ij3IGVGj0  
今日の練習。中学生。単純に距離や速度を計測して走っても有効ではないので、オフ・ザ・ボールの走り方とオン・ザ・ボールの走り方を区別して、ストライド走法とピッチ走法とを繰り返して



も耐久できるようにする必要がある。

リオ五輪でのマラソンでも、日本代表選手が走速の緩急の揺動で振るい落とされてしまっていたので、陸上競技界にも問題があるようなのだが。サッカーの作戦でも、対戦相手を走らせて疲れさせるという戦術がある。

---

269Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 23:38:44.23 ID:ij3IGVGj0  
今夜の練習。2 / 3 コートの試合形式。ほとんどシュートできていない原因は、トラップしてターンしてキックするという迂遠な練習をさせられてきたからで、ターンを先行させて、そのターンの中でトラップしてキックするという俊敏な動作を練習しなければならない。監督本人ができないので、そうなっている。

---

270Isogawa Takuji : 2016/09/07(水) 23:41:24.96 ID:ij3IGVGj0  
今夜の練習。女子。雨天では、球と足との摩擦だけでなく、足と芝との摩擦も減少しているので、より体重移動や体幹回転を意識した動作をしなければならない。摩擦は湿度や温度や速度により変化するので、乾燥した状態でも同じようにした方が良い。

---

271Isogawa Takuji : 2016/09/09(金) 22:52:16.75 ID:3CipMEuA0  
今夜の練習。中村有氏は、組織的なセットプレーの指導や指揮ができないようだ。社長人事で強化部長ともども解任するしかないと言える。

---

272Isogawa Takuji : 2016/09/09(金) 23:02:01.31 ID:3CipMEuA0  
今夜の練習。女子。中距離の飛球の落下地点を、背走しながらに捕捉するのは難しいし、試合では、対戦相手の守備も待ち構えているのだから、落下地点によって、対戦相手の守備に仕掛けるのか、飛球が落下して弾飛した次の落下地点で旋回（ターン）しながら囲い込むのかを判断しなければならない。

---

273Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 11:55:53.20 ID:fSZmceNJ0  
今日の試合。O F Aの柳ヶ浦高校との試合。中村有氏について、「ボランチとセンターバックとの連携が足りない。ボランチが、もっと守備をしないと、センターバックが釣りだされてしまい、失点は減らない」と言ったところ、「二度と来るな」「消えろ」という返答だった。そういう態度や台詞が多い地域でサッカーをやってきてしまったのだろう。気の毒なことである。

---

274Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 12:42:46.36 ID:fSZmceNJ0

青森県や長崎県では、青森山田高校や国見高校などのサッカーの強豪校があり、そこに優秀な選手を集めようとするが、大分ではそうではない。中村有氏の私的な思惑があるのだろう。騙されて虻蜂取らずに終わる人々もいそうである。両方を相乗効果で強化するというセンスも無いのだろう。ユースの選手も高校や中学校や小学校に通っているのだから。

---

275Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 18:04:28.06 ID:fSZmceNJ0

青森県代表の青森山田高校は2014年～15年の第93回全国高校サッカー選手権で、大分県代表の中津東高校に、PK戦の末、初戦惜敗しているが、一回戦敗退した選手達は、その後どのようなようになったのだろうか？

<http://web.gekisaka.jp/news/detail/?154648-154648-fl>

---

276Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 19:02:45.64 ID:fSZmceNJ0

追記>>272

ここで仕掛けるというのは、ヘディングが対戦相手に有利な位置に球が落下する場合には、対戦相手に水平方向にヘディングさせないようにして対戦相手の攻撃を減速させる。中立地点で競るのであれば、身体を回転させながら相手と擦れ違い、飛ばした球を自身で受け取れるようにする。競り合いに失敗した場合の処理は後続の守備に任せる。落下地点が攻撃方向に有利な場合は、対戦相手の守備は正面に待ち構えるので、左右を視覚や聴覚で確認し、頭や足やスルーで他の選手や自分自身に飛ばすようにする。第一落下では収めることが難しく、奪われることが多い。

---

277Isogawa Takuji : 2016/09/10(土) 21:00:48.67 ID:fSZmceNJ0

陸上の短距離のように後足で蹴る走り方は、前体重になった際に膝が曲がり深くなり過ぎ、そこから加速しようとして転倒すると、過剰な負荷が前十字靭帯に掛かり、断裂する危険がある。前脚を伸ばし、着地させた前足で引っ張る走りの方が、膝の曲がり方が浅いので、安全である。

---

278Isogawa Takuji : 2016/09/11(日) 17:43:34.08 ID:+jW+v2qA0

今日の広島ユースとの試合。改善や修正されることなく、後半の

開始直後に失点してしまう。監督の指示が劣悪であることが原因であり、中村有氏は指示をしない方が良い。邪魔なのでベンチに二度と入らず消えた方が良さそうだ。

青森市のカルチャーセンターで素人相手の市民講座でホワイト・ボードを使ってサッカーの試合の解説をし、ラインメール青森のサポーターになった方が、他に迷惑や損害を及ぼさなくて良い。ホワイト・ボードを使った講座は試合後の後知恵に行われるべき行為である。

試合としては、フォワードの守備に問題があった。フォワードの攻撃では、守備を倒しても危機にはならないのだが、フォワードの守備が対戦相手の攻撃者を倒すと途端に危機となる。

フォワードの攻撃で、対戦相手の守備を倒すと、自分も次の攻撃ができなくなるのだから、対戦相手の守備を倒さずに、次の攻撃ができるような体当たりの方法を鍛錬していると、守備においても危機を招かなくなる。

---

279Isogawa Takuji : 2016/09/12(月) 08:23:05.63 ID:tEIG1zID0  
追記>>277

剣道では、礼に始まり礼に終わるとして、正座での座礼や黙想をするが、その正座が、前十字靱帯のストレッチをしていることにもなる。サッカーでもそうらしいが、ルールを守る意識が希薄で、監督が選手に罵声を浴びせたりしている。

---

280Isogawa Takuji : 2016/09/13(火) 21:43:48.99 ID:Lff0stcO0  
今夜の練習。中学生。ターンしながら球に入りトラップする場合、左右のどちらの足かや、脚の開き具合によって、球が足に当たるタイミングを前後させて、ターンしている身体の角度を変化させ、球を身体のどちらの方角に置くかを決定する。

そうすると、身体のターンを止めることなくトラップできるので、そのターンの力を使ってキックすることもできる。力加減で球を足に載せたままターンしつつ、その球を足から離すタイミングで、球をキックする方向も決定する。ターンを止めてしまうと、球が足から不意に離れてしまい、球を溢してしまうことが多いようである。

---

281Isogawa Takuji : 2016/09/13(火) 21:54:17.31 ID:Lff0stcO0  
今夜の練習。女子。トラップでもキックでも、バウンドしている球の軌跡を、足下の死角の見えない範囲でも予測できていないと、

ミスが多くなってしまふ。壁当てでも、球が足のどこに当たるかを予測する練習をして、球が足のどこに当たろうとも、トラップやキックは正確にできるようにする。

---

282Isogawa Takuji : 2016/09/16(金) 22:19:16.69 ID:hMxVo+e40

今夜の練習。中村有氏は「角度」や「アングル」を執拗に叫んでいるが、一向に改善されない。静的に壁のような角度を作っても、球の速度や回転や歪曲により反射する角度は変化するので精度が向上しないからである。

球の速度や回転や仰角や歪曲に対して、最適な角度を動的に作り出すには、身体動作としての直線運動や回転運動や昇降運動などを多元的に駆使する必要がある。

また、トラップにおいて作る角度とキックにおいて作る角度とを、ターンやムーブやアップダウンで、同時あるいは連続に作り出す動作も求められる。「角度を作れ」と命令しているだけでは駄目であり、それなりの練習方法を実施しなければならない。

---

284Isogawa Takuji : 2016/09/21(水) 23:17:20.39 ID:ZruqQpGm0

今夜の練習。トラップの監督基準ではミスにならないミスが多い。数cm浮かせただけで0・0数秒のタイムロスになるし、数cm足から離れただけで対戦相手に奪取されるという意識が足りない。

監督の指導基準が緩慢であるため、フィジカルの柔軟性や強靭性の到達度も低くなり、レベルが低くされてしまっている。

---

285Isogawa Takuji : 2016/09/24(土) 00:47:09.22 ID:MA2cRFax0

今夜の練習。中学生。ボレーシュートが決まるようになってきたのは良い傾向である。理論を理解できるようになると、理論通りに対戦相手も動作するように錯覚し、対戦相手の非理論的な動作に対応が遅れたり遅れたりすることもあるので、対戦相手の観察による対応をしっかりとすることも重要である。

---

286Isogawa Takuji : 2016/09/24(土) 00:51:03.20 ID:MA2cRFax0

今夜の練習。女子。青赤戦。赤側がパス・コースを予測し、パス・カットができるようになってきたので、青側は、パスの速度や方向を変化させて更に走るのか、パス・コースの選択肢を作るのかを編み出さなければならない。

---

287Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:33:21.95 ID:rBjBHwu30

今夜の練習。パスの球速が速過ぎると、前方に進めなくなる現象。認識や判断や行動の早さや速さの能力に対し、パス球速が速過ぎてしまうと、足下に球が食い込んで、その地点に身体が釘付けにされてしまことが多い。

パスの送側は、パスの受側の次の行動を支援する球速や壺点に球を送らなければならない。パスが到着するまでに待っている時間がもったいないということでもある。

高速パスに慣れて来て、パス速度が高速でも、次の動作のための認識や判断や行動の能力が高まると、相対的に、パス速度が遅く観えるようになっていく。両方を速め高めながら進歩するということ。パスの速度や精度を高くなっていることが前提でもある。

---

288Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:40:08.63 ID:rBjBHwu30

今夜の練習。中学生。球の速度や経路に対して、身体を動かさず、足脚を動かしていると、球が身体の体軸から遠くなるので、各部の可動範囲が狭くなって、球に掛けられる力が弱くなるので、球に十分な速度や精度を与えられず、球を奪取される危険を増してしまう。

台風の進路の予報円のように、球の経路を予測して、その中心の方向に身体を動かしながら、球に掛けられる力を強くする。

---

289Isogawa Takuji : 2016/09/27(火) 22:45:55.97 ID:rBjBHwu30

今夜の練習。女子。練習試合の途中で降雨となったので、靴が雨に濡れて重くなり、しっかり蹴らなくてはならなくなったのに、一つのブラインド・パスのパス・ミスから失点してしまったので、自信を無くして、しっかり蹴ることができなくなり、パス・ミスが多発して、崩壊するという悪循環に陥ってしまった。

自信を無くしてしっかり蹴ることができないのは精神力の問題で、靴が雨に濡れて重くなるとキック・スピードが遅くなると知っていることは知識力の問題なので、経験値だけで済ませていると、改善しないこともある。

---

291Isogawa Takuji : 2016/09/28(水) 07:56:51.57 ID:lsRx+x850

追記>>287

この壺点は、空間的な位置や身体上の部位が、選手個人によって違ったり異なったりしているので、練習で試し撃ちをして、確認

しておくようにする。

---

292Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 00:05:46.08 ID:1yNa4bYB0

今夜の練習。「感覚で蹴るな」は不適切なので、ブランド・パスをミスした場合、感覚を磨け、耳を澄ませ、声を聴け、脳で観ろ、が正しい。プロチームのユースを相手に、見て蹴るサッカーでは間に合わない。

移動しながら回転して足が球に当たるようにするのは、練習していかないと当たらないので、最初は、軸足を外側へ動かしながら、蹴足を移動線上に動かして、移動と回転とが一致するような動きをすると当たり易い。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-09-30\\_MoveAndTurnOfKick.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-09-30_MoveAndTurnOfKick.jpg)

---

293Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 00:08:58.44 ID:1yNa4bYB0

今夜の練習。女子。雨天での方法論や戦術論を知識として知っていても、それを実行できるかどうかは、技術力や筋骨力に基づくので、練習で錬磨するようにする。

---

294Isogawa Takuji : 2016/10/01(土) 11:01:01.01 ID:1yNa4bYB0

追記>>292

全般的に足首や膝関節や股関節が硬いようなので、球と接触する時間が短く、制球力が低下している。フットサルは距離が短いので影響が少ないかもしれないが、サッカーでは距離が長いので、それでは駄目である。

---

295Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 12:27:16.96 ID:qzALrY3A0

追記>>292

膝下だけを鋭く振り抜くと、回転円が崩れて精度が低下するので、回転円を崩さないように、膝下の振りは、股下の回転速度を高速にするために使用する。

---

296Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 19:52:04.11 ID:qzALrY3A0

追記>>295



球の行方の方向を調整するには、蹴足で調節すると大き過ぎるので、軸足の踏み込みの方向や距離で調整するようにする。操船における艦を蹴足に、舵を軸足のようにして使う。野球競技でも、操船の技術や鍛錬が、稲尾和久氏の足腰を鍛えたそうだ。

---

297Isogawa Takuji : 2016/10/02(日) 22:13:14.39 ID:qzALrY3A0  
追記>>296

佐賀関漁港で行われる関の鯛つりおどり大会のおし初め大会で、和船のリレー競艇が行われている。舵の無い艦だけの和船だが、立ち位置により重心を中心に保つことが重要であることが分かる。

>><https://www.youtube.com/watch?v=u1e4Sj9WDj8>

---

298Isogawa Takuji : 2016/10/05(水) 23:13:11.25 ID:dy3//kWR0

今夜の練習。中学生。守備において対戦相手の目だけを見ていると、その目の動きで騙されるので、対戦相手の全身を見て、対戦相手の動き出しが、肩からなのか、腰からなのか、膝からなのか、足からなのかを観察して、その動き出しに俊敏に反応したり、先周りをして、先を制するということを訓練しなければならない。

---

299Isogawa Takuji : 2016/10/06(木) 09:11:50.98 ID:jGocOGpR0

778 Isogawa Takuji : 2016/10/05(水) 23:08:41.15 ID:dy3//kWR0  
今日の練習。流動性が低くなる原因として、長距離と短距離や、高速と低速とや、這球と飛球との組み合わせが単調なので、対戦相手の守備に見破られて、どん詰まりになることが多い、ということが挙げられる。>>772-777

それらを巧妙に組み合わせることを意識して、球速や球種を変化させることを意識した練習をしなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/778>

---

300Isogawa Takuji : 2016/10/07(金) 23:35:02.16 ID:r4Ov/KRm0

今夜の練習。中学生。対戦相手の攻撃を背負って守備をする場合、攻撃側の走路を塞ぐことができても、配球や蹴踏の球路を塞がないことが多い。対戦相手の位置や動作に対して、その位置や動作から球の位置や球路を把握する知識や知力が必要である。

中学生の場合、体力や筋力や骨格が不足している部分を、脳力や

知力や技術で補わなければならない、成長して体力や筋力や骨格が充実してきた時に、その脳力や知力や技術が最大限に発揮できるようにしなければならない。

小学生や中学生から選手を見ていれば、ユースやトップに昇格をした選手がどのようになったかを観て、育成の自信や反省などをこれからの選手に活かさなければならないのではないか。体力が足りないからと言って、体力を付けさせるだけでは、脳筋蹴球にしかないところがある。

---

301Isogawa Takuji : 2016/10/07(金) 23:41:25.49 ID:r4Ov/KRm0

今夜の練習。女子。頭で考えたことと、体で行うこととの差分が発生することが当たり前なので、その差分を怒らず腐らずに根気強く修正していくことが必要なのは、どのようなことでも同じである。

---

302Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 22:40:26.21 ID:evcPykjm0

今夜の練習。「リスク管理」のための約束事が、プレーを遅れさせて、その遅れによって発生したリスクを回避するための約束事が発動されるため攻撃できない状態が多発する、という悪循環に陥らされている。

そして、その悪循環から脱出するために約束事を全解除すると、守備がバラバラになりメタメタにされてしまうので、その最初の「リスク管理」が間違っているということになる。

リスク管理の方法を、パチンコの釘のような固定式ではなくして、人間として動けるようにならなければならない。人間の判断を、システムやスキームに置き換えて強制するやり方は、進歩や発展を止めてしまう。

---

303Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 00:43:44.79 ID:cW7MXceR0

今夜の練習。女子。回転する際に、回り過ぎてしまう場合には、軸足を外して回転の勢いを接線方向へと解放する。回転が不足をしている場合には、軸足を回転の反対方向に蹴って動かすことで回転の半径を小さくする。

軸足の足首前方を痛めないように、爪先を開いて横にしたり、踵で地面を蹴跳ばして、軸足側の半身には後方への回転運動を発生させる。

304Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 12:50:46.38 ID:cW7MXceR0

追記>>303

隙間や股下を通すには、軸足を前後左右に移動させ、位置や時機を守備の予測から遠くしたり近くしたり早くしたり遅くしたりし、予測を外す技術が必要である。

---

305Isogawa Takuji : 2016/10/13(木) 22:47:16.01 ID:cW7MXceR0

追記>>302

一度ノーガードにした撃ち合いをして、出場する選手の個性特徴に合致した守備がどのようなものであるかを一つ一つ作り上げていくとしても、その守備の順番や種類をどうするかに感覚が必要となる。その感覚が無いと、形式的な約束事をゴテゴテと後手後手に飾り立ててしまうものだ。

---

306Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:13:10.55 ID:CAj/8UuF0

967Isogawa Takuji : 2016/10/11(火) 23:02:48.01 ID:7Yo1MVh50

漢字が多くて読解できず理解できないだけだろう。サッカーしていると成績が悪くなるのであれば、そのサッカーが間違っている証拠である。瞬時に距離や速度や時間を計算しなければならないのだから、学業成績が良くなるようではなければいけない。 >>963

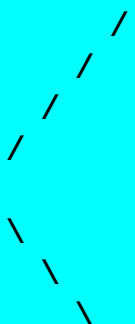
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/963>

968Isogawa Takuji : 2016/10/11(火) 23:18:43.76 ID:7Yo1MVh50

追記>>967

距離や速度や時間を計算しなくても済むように足元で繋ぐだけのサッカーの練習ばかりをすることがリフティングへの執着に表れている。算数の計算と同じで、練習しないと計算する速度が向上することはない。

一人でも、反射板に反射させた球 を斜めに転がして、その球に縦に蹴った球 を当てる練習をすることができる。



<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/967-968>

---

307Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:14:44.05 ID:CAj/8UuF0

981Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:08:40.72 ID:evcPykjm0  
追記>>968

幼稚園生や小学生の場合は、地面や床板の上でビー玉で練習することができる。積み木を反射板やゴールにして距離 ÷ 速度 = 時間の練習問題を解くようにする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/981>

---

308Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:16:37.69 ID:CAj/8UuF0

982Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:11:56.46 ID:evcPykjm0  
今日の練習。劣勢側は、15mや20m先への中距離や長距離のパスで対戦相手に球を奪取されることが多い。15mや20m先に球が届くには時間が必要なので、その時間で対戦相手が動いていることを考慮に入れて、受側相手が球に届いて、対戦相手が球に届かない範囲に、球を蹴る必要がある。

988Isogawa Takuji : 2016/10/12(水) 12:48:46.59 ID:evcPykjm0  
台風の進路図は重要な考え方で、球が到着する所要時間の経過で、球受相手や対戦相手の行動範囲が円状に広がる。その円の大きさは、球受相手や対戦相手の走速や判断や察知や方向などで異なるということを脳内地図で計算しておかなければならない。

サッカー経験が下手糞だと、このような考え方も無しに、闇雲に蹴ったり走ったりしていたことになる。>>985

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/982>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1474494421/988>

---

309Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 11:19:42.70 ID:CAj/8UuF0

追記>>308

攻撃と守備との到達範囲の円弧は、三日月形に空地や隙間を作るので、その三日月形の空地や隙間に合うような曲線を描く球を、配球として蹴るようにする。

---

311Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:24:27.09 ID:CAj/8UuF0

今日の練習。コーチ。梅田高志氏のクロスはヘディングシュートを失敗させているので、良いクロスとは言えない。良いクロスは、球の軌道や回転を工夫することで、ヘディングに当てさえすればゴールに球が向かう。

---

312Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:26:28.15 ID:CAj/8UuF0

今夜の練習。約束事が重複や衝突や対立する場合、失点の第一の被害者は門主なので、門主に、それを修正や仲裁や判断する権利がある。権利には義務を伴うため、門主の仕事である。

---

313Isogawa Takuji : 2016/10/14(金) 23:55:34.36 ID:CAj/8UuF0

今夜の練習。女子。スライディング・キックの練習。靴の裏には歯が立っていて滑らないので、靴の外側や内側を地面に当てて、滑らせるようにする。

滑り出しの最初から、後足を外側で前足を内側とするとバランスが崩れて転倒する危険があるので、最初は、両足とも外側で滑り出し、ターンする地点で、後足になる足の踵で地面を踏んで滑りを止め、その反動で前足が回転する際に、その適切な方向に前足の外側か内側かを地面に着けるようにする。

後足を踏む位置は、正中線に対して左右のどちらかとなり、それによって回転する方向が変化する。正中線からの踏む位置の距離により回転の速度や軌道も変化する。

---

315Isogawa Takuji : 2016/10/17(月) 09:20:05.92 ID:addxxozH0

追記>>307

ビー玉の動かし方にもいろいろあり、爪先で弾く方法、人差し指を横に振って撃つ方法、鉛筆の後ろで突く方法などがある。球に回転を掛け、曲げたり、遅くしたり、速くしたりする方法も研究する。指に唾を付けて親指と人差し指で挟んで圧迫して滑らせて射出する独特な方法もある。

---

316Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 08:42:36.03 ID:INVPZnso0

追記>>315

親指の先と人差し指の第二関節をV字に曲げた間に挟み、ツインシュート（キャプテン翼）のように射出する。

---

317Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 11:11:49.35 ID:INVPZnso0  
追記>>316

人差し指を振る場合、いきなり直角に当てると痛いし、ビー玉へのコントロールが効かないので、15度や75度ぐらいの鋭角や鈍角で球を人差し指に宛てがい、のこぎりを引き押しするように球を人差し指に沿って転がしてから放つようにする。

---

318Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:17:01.37 ID:INVPZnso0  
今夜の練習。負傷から回復した選手は、庇い足などで体軸の垂直や水平に歪みが発生していることがあるので、鏡の前で前進後退走歩や基礎練習をして、体軸の垂直や水平を矯正しなければならない。

跳躍するなどした際にバランスを崩し、再度の負傷となる危険も高いからである。

---

319Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:25:04.53 ID:INVPZnso0  
今夜の練習。中学生。トラップにおいてリフティング技術を使う場合、球の行方を制御するのか、球の行方を察知（擦知）するのか、どちらが優先するのかが、易しい球の場合は行方の制御ができるが、難しい球の場合は、行方の制御が困難であり、行方の察知（擦知）の方を優先する。乱れたリフティングの方が、擦知能力の鍛錬になる。

シュート練習では、コースを狙うのか、小さくコンパクトに蹴り球の行方をキーパーに察知されないようにするのか、大きな動作で蹴り球速を上げたり、見かけの球の行方の逆を突いたり、逆についておいて、その通りに蹴り込むような駆け引きをする必要がある。キーパーにも記憶力が要求される。

---

320Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 22:28:48.71 ID:INVPZnso0  
今夜の練習。クロスの精度。走りながら蹴らなければならないので、軸足と地面との摩擦が変化するため、軸足を地面から離陸をさせて蹴る必要がある。離陸の方向をできるだけ進行方向に向けさせるための準備動作として、走行の外側迂回や半身の後方捻転が必要である。



---

321Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 00:26:50.56 ID:/kZoAQo90  
追記>>320

人工芝のコートは、中央に分水嶺があり水はけを良くしているということをおぼろげに忘れていた。

---

322Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 08:59:58.20 ID:/kZoAQo90  
300 Isogawa Takuji : 2016/10/18(火) 23:37:45.19 ID:INVPZnso0  
松本玲氏は、走速が速いので、トラップの距離を長くしても間に合うところが、スペースが狭くなると間に合わなくなるのだから、トラップの距離を短くしても、歩幅や歩数を合わせなければならない。>>299

306 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 08:57:45.84 ID:/kZoAQo90  
追記>>300

球の速度が球速、走る速度が走速。トラップの距離を短くするには、身体を垂直方向に昇って降ろし、球にバックスピンを掛ける。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/300>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/306>

---

323Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 09:01:50.30 ID:/kZoAQo90  
サッカーマインド。INAC神戸の不振。サッカー観が違うため、互いに要求することが異なり、まとまるのが難しかった。福元美穂氏が的確な指示をしても日テレベレーザには及ばなかったと鮫島彩氏。2016年10月14日毎日新聞夕刊6面。  
#daihyo #代表 #nadeshiko

同じ練習メニューをこなす日はないそうだが、監督が一方通行で提供する練習の意図を理解しても、選手相互の意図が一致しない。トップダウン的組織の失敗事例である。サッカーは複雑な競技で、金融・物流的な手法では駄目なのである。  
#daihyo #代表 #nadeshiko

INAC神戸では、澤穂希氏が選手の意図を組んで監督や周囲に伝達できていたが、澤穂希氏が引退したので、それをする選手がいなくなってしまうことが問題なのではないか。日本代表女子もそうであったように見受けられる。 #daihyo #代表 #nadeshiko

---

324Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 23:40:19.49 ID:/kZoAQo90

今日の練習。小学生。パントキックの二次落下での捕球。攻撃側なのか守備側なのかで、一次落下球と二次落下球に対する身体の向きが異なることを、一次落下球の囲い込みと二次落下球の捕球や頭突方向とでステップの違いや落下地点の予測などで学習する指導が必要である。

---

325Isogawa Takuji : 2016/10/20(木) 08:15:21.30 ID:X7STq6Oz0

追記>>324

擦知という観点からは、強い球を水平に転がして、その球を刈り上げて頭上に上げ、最初は球を見上げて捕球したり頭突をして、徐々に、球を見上げなくても落下地点を予測して、捕球や頭突ができるようにする。>>319

---

326Isogawa Takuji : 2016/10/20(木) 08:18:20.35 ID:X7STq6Oz0

313 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 12:18:30.87 ID:/kZoAQo90

今日の練習。伊佐耕平氏も、膝下の上下動だけで球を抑えようとしてしまうので、トラップでもシュートでも球を抑えきれず浮かせてしまうことが多い。膝下の質量（重量）だけではトラップやシュートに必要な加速度が足りない。

腰下の太腿の上下動や、腰から肩の半身や、全身の重量も使った昇降動を使って球を抑えるように、球速に合わせた技術が必要である。

後藤優介氏や江頭一輝氏は、高速な球を迎えるにおいて、身体を傾けて仰向けに足を出して止めようとするので、そうではなく、体軸を垂直にしたまま、脚を前後や左右などに開き、膝を曲げて膝下を垂直にして前に出し、球を受けるようにする。その際に、上記の昇降動で上から下への加速度を掛ける。

314 Isogawa Takuji : 2016/10/19(水) 12:21:53.63 ID:/kZoAQo90

山口真司氏は、プレースタイルを山岸智氏と同じにしているようなのだが、年齢が違うので、真似や模倣をするのであれば、同じ年齢の山岸智氏のプレースタイルを山岸智氏が所有している映像などを見せてもらって学習した方が良いだろう。今からそれでは運動量が少ないし、シュートへの意識や実行が足りない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/313-314>

---

327Isogawa Takuji : 2016/10/25(火) 22:41:14.21 ID:4fE5RIWp0

今夜の練習。中学生。劣勢側は、優勢側が届く範囲に球を蹴ってしまうので、劣勢側が届く範囲と優勢側が届く範囲とをセットで考えて、劣勢側だけが届く範囲に蹴るようにする。

守備側は、攻撃側の身体を通過することはできないので、攻撃側の身体の陰に球が入るようにすることも肝心である。攻守を逆にしても同じ。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-10-25\\_Creciente.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2016/2016-10-25_Creciente.jpg)

---

328Isogawa Takuji : 2016/10/25(火) 22:49:50.15 ID:4fE5RIWp0

今夜の練習。女子。リハビリで水平や垂直を確認する基礎練習では、棒柱を巡り抜けるスラロームでも、水平や垂直を維持できることを鏡を見て確認する。

球の蹴り返しでは、規定の走路を踏破した既定の位置に球を投げて蹴り返させるだけでは不十分で、既定の位置は回帰点だけにし、自由に前後左右に投げて、不規則性のあるステップに耐えられるようにしなければならない。

球に合わせて蹴り返すステップの難易度を球を投げる側が調節をしなければならないところが難しいだろう。応用練習としては、シュートをキーパーが弾いた球で練習する。

---

329Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:20:33.48 ID:ZWMr1ZfP0

682 Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:01:26.78 ID:ZWMr1ZfP0

今日の練習。松本昌也氏は、頭や肩や腰を回転させながら、球や的を捉えきれておらず、回転を止めてしまうので、球を蹴る方向や的を見る範囲が限定されてしまっている。回転を止めずに回りながら、球や的を捉えて、正確に蹴って当てる練習をする必要がある。

高松大樹氏は、幼少期からの球を止めて蹴る癖が抜けきらないので、プレーの範囲が限定されてしまっている。ひと昔前の人達は、マイ・ボールにするときに、一度、球を止めないと気が済まないもので、リフティング技術が必須であるが、テリトリーに球を転がしておけばマイ・ボールにできる人たちは、リフティング技術を重視しない。

なぜ、そうなるのか。

選手がマイ・ボールにすると、監督が指示を出すので、その指示が出るのを待っている間、リフティングをしてボールをキープしなければならないからである。

その結果、選手の観察力や判断力が育たず、プレーが遅れるので、攻撃も停滞し、守備も発達しない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/682>

---

330Isogawa Takuji : 2016/10/26(水) 12:24:41.09 ID:ZWMr1ZfP0

今日の練習。保育園生。人工芝の上なので、転んでも泣くだけで済んでいたし、球を追い掛けるうちに、自然に運動になっていたようだ。太り気味の子が多いようだったので、自主性を重視する方向で行動力（判断力）や好奇心（注意力）を高めていく必要がある。

---

331Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 00:27:05.64 ID:QSfkv5qV0

追記>>330

保育園生は、追い掛けられる方が好きなので、保育士は大変そうである。狭い地域で声だけで追い掛けている振りをしていても、賢い子は見破ってしまう。保育士1人に対して8人もいると8倍は走らなくてはいけないのだが、現実では、1人あたり1/8になってしまうので、子どもの運動能力が低下する。

その1/8 × 8 = 1も走っていないことが、保育士の運動能力の低下に表れていると言えるだろう。

---

332Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 08:54:24.80 ID:QSfkv5qV0

追記>>331

室内で遊ばせて子どもを動かすには、ビー玉やお弾きがあるが、野球やサッカーなどをイメージさせると動きにルールが発生するので、実際に野球やサッカーを体験させておいた方が良さそう。

ビー玉やお弾きでのベース巡りやゴール入れなどがある。ベース巡りでは穴を掘る必要があるので、室内ではゴルフのパター練習に使用する台や穴がある。ビー玉やお弾きは、飲み込んでもそのまま出て来る。

高齢者が昔取った杵柄で遊び方を教えたりすることが得意な場合もある。

---

333Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 11:44:14.79 ID:QSfkv5qV0

738 Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 11:42:38.03 ID:QSfkv5qV0  
今日の練習。視野を広げるといのは、静的に視野角を広げるといよりも、身体を回転させながら眼に入って来る状況や状態を脳野の地図上に正確に描き出して、距離や方向に対し必要な球速や球種や精度を動的に判断でき実行できるようにするというこになる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1476174406/738>

---

334 Isogawa Takuji : 2016/10/27(木) 23:40:55.45 ID:QSfkv5qV0

今夜の練習。リフティングの練習を空中保持だけにしていると、強い球を受けた際に地面に叩き付けて、対戦相手の反対側に落下させ突破するという練習にならないので、実際の試合に合致した練習をしなければならない。リフティングの方向は上方だけとは限らないということ。

地面に叩き付けた後に自分自身の身体に当てて方向を変えることも可能である。

---

335 Isogawa Takuji : 2016/10/28(金) 19:06:52.77 ID:kXRZS5JN0

軸足を地面に着けたまま蹴ると、球を蹴る衝撃が体内に籠るので、その骨格への歪みが疲労骨折などの原因となる。軸足を地面から離して蹴ると、球を蹴る衝撃が、空中での体重移動に費消され、骨格への衝撃が緩和される。

---

336 Isogawa Takuji : 2016/11/01(火) 23:48:51.05 ID:ED4Yy8MU0

今夜の練習。中学生。球を蹴る際、左右に薄く蹴るのか厚く蹴るのか、前後に深く蹴るのか浅く蹴るのか、足と球が接触している瞬間に触覚から判断して調節できるようにしなければならない。それができるような蹴り方をする。

---

337 Isogawa Takuji : 2016/11/01(火) 23:54:54.54 ID:ED4Yy8MU0

今夜の練習。女子。ラスト・パスに対するダイレクト・シュートがゴールを逸れて外れる。球が後ろや横から来るので、追い掛けてしまったり、待ち構えてしまうので、タイミングがズレている。

球を見ていて蹴るのではなく、球の軌道と足の軌道とが合致する点を予測して決心し、その点を蹴り抜くように練習する。球と足の軌道が一致する空間認識や予測精度を高める練習である。

---

338Isogawa Takuji : 2016/11/03(木) 12:56:16.25 ID:TA5T/Qbf0

72 Isogawa Takuji : 2016/11/03(木) 12:55:15.98 ID:TA5T/Qbf0

今日の練習。ラダーでのステップやコーンでのスラロームでは、歩幅や踏点が固定的になってしまうので、それだけでは、関節の円滑や筋肉の強化の練習にしかない。トラップやシュートの精度を高めるためには、微妙なステップやターンでの歩幅や踏点や半径や角速の調節が必要である。

ラダーやコーンには複数の種類があった方が良く、歩幅の調節や半径の調節ができた方が良い。自由にステップやターンをして、状況や状態に応じた最適なプレーができるようになることが目標であるはずである。

シュートやパスにおいて、球の軌道と足の軌道とが交わる点に、直線的に入ってしまうと、結果としてのシュートやパスの軌道が固定的になってしまうので、その点に入る体重移動や体幹回転の軌道が曲線的に入れるように歩幅や踏点や半径や角速を調節することができるようにする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/72>

---

339Isogawa Takuji : 2016/11/04(金) 00:39:54.54 ID:uLbKMUNz0

追記>>338

試合では、固定式練習での固定的な歩幅や半径では対応できないステップやターンをこなさなければならないので、練習から多種多様なステップやターンの歩幅や半径を数mm単位で調節できる練習をしておく必要がある。球や人の位置や動作への対応と一致させてである。

歩幅や半径を固定的にしていると、球と足とが一致しなくなり、球際に弱くなる。

---

341Isogawa Takuji : 2016/11/04(金) 23:47:41.20 ID:uLbKMUNz0

今夜の練習。C KやF Kでも球の曲がりや落ちが足りない。球の回転数が足りないのは、膝下の振りだけで蹴っているからである。膝下だけでは重さが足りないので、球速や転速を出すには、高速に降り抜くため、衝撃が大きく、膝下だけでは軽いので、反動も大きく、膝関節や足首関節の負傷の原因になる。

大腿や上半身の重さも使って蹴ると、運動エネルギーの法則で、質量×速度の2乗となるので、質量を増やすことで、速度や衝撃や反動を軽減できる。等速度運動で体重移動をすると、球が足に付いて来るので、球には大きな加速度を与えることができ、一定



の方向に球を向かわせることができる。

---

342 Isogawa Takuji : 2016/11/04(金) 23:52:15.99 ID:uLbKMUNz0

今夜の練習。女子。フィールドに対するヘディングの練習。蹴り方として、縦振りで蹴ると、球が上空に高く上がり、重力加速度で球が高速になり痛いので、球を横振りで蹴り、等速度運動で爪先の上に球を載せて、投げるように抛る。

最初は投げ上げて、蹴り易い高さで蹴るようにして、その蹴点を徐々に下に降ろしてきて、接地した球でも同じように蹴れるようにする。

---

343 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 19:22:21.97 ID:CCVswbfa0

191 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 12:02:59.09 ID:CCVswbfa0  
高校選手権。大分工業高校の選手は、旋回性能が足りず、水平に体幹や足脚を回転できないので、ボレーのシュートやパスが困難にされ、ダイレクトに蹴れず、トラップで球を収めてから蹴ろうとして、遅れてしまう。

乗用車と競走車とでは設計思想が異なるように、旋回性能を高めなければならない。ダイレクトやワンタッチが基本で、トラップはどうしてもしなければならない場合だけにする。

202 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:21:52.03 ID:CCVswbfa0

高校選手権。大分南高校は、個人の判断として、球を持ってから判断すると遅くなるので、球に触る前に判断して球を誰に何処に蹴るのかを決めておかなければならない。

大分高校の前半は、運動性が逆に桎梏となって対応が第一選択を自由選択に切り替える判断が遅くなっていたが、自由選択を優先すると対応の遅さが改善された。

トラップをどうしてもしなければならない場合、対戦相手が接近しているので、正確に相手を躲せるような方向に自分へのパスをしなければならない。

204 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:24:09.57 ID:CCVswbfa0

どちらかと言うと、その止めて蹴るが基本というのは素人向けである。ダイレクトやワンタッチで、自分自身へのパスをしなければならない。 >>193

205 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:28:25.18 ID:CCVswbfa0

球を高く上げると、頭が痛いだけでなく、対戦相手も寄って来て衝突で痛い目に遭うのが実際なので、間違っていない。>>197

206 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 14:30:02.62 ID:CCVswbfa0  
追記>>202

少年サッカーの監督が、選手に指示を出してしまうと、球に触る前に自分で考える力を付ける機会を奪ってしまうので、やめた方が良い。

233 Isogawa Takuji : 2016/11/05(土) 17:59:49.19 ID:CCVswbfa0  
追記>>204

どうしても球を留めたいのなら、1歩の歩幅が50cmとして、3歩相当の半径1m50cmの円を地面に描いて、その円の外側に1～12までの数字を時計盤状に書き、その数字の上に、順番にトラップした球を置くことができるように練習する。

ワンタッチやダイレクトで、5m～10m先の相手にパスをするよりも難しい。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/191>  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/202>  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/204>  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/205-206>  
<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/233>

---

344 Isogawa Takuji : 2016/11/06(日) 07:54:57.29 ID:QBhH2ci70  
追記>>343

251 Isogawa Takuji : 2016/11/06(日) 07:51:57.21 ID:QBhH2ci70  
初心者は、球を足下で止めて 球を足下から出して 球を見て蹴るという3段階法となる。

上級者は、初心者の と を同時に、球を足で留めて蹴り易い点に置いて 球の置いた点は見なくても球を触った感覚で分かるので球を見ないで周りを見渡して蹴るという2段階法となる。

昔の人は、初心者の蹴り方を教えられさせられてきたので、今でもできないことがあるのではないかと。教えられ方が良くなかったため、その人の責任ではないのだが、それを子どもに押し付けてはいけない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/251>

---

345Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 09:05:14.65 ID:NfmUqm3e0

431 Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 09:03:17.34 ID:NfmUqm3e0

実際に現場で頭を痛がる選手や衝突する選手を見ての記述なので、  
身体を鍛えればどうにかなると思っているのが間違い。 >>220

衝突するにおいては、身体を回転させながら、相互に歯車が?み  
合うように擦れ違うと、身体への衝撃や損傷を小さく少なくする  
ことができる。

跳躍して回転しながら擦れ違う練習をしておくが良い。どちら側  
に回転して擦れ違うのかを瞬間的に決める必要もある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/431>

---

346Isogawa Takuji : 2016/11/07(月) 11:01:05.05 ID:NfmUqm3e0

追記>>341

その場合、足と下腿と上腿と腰部などが同一の速度で動作すると  
物理的に一体化されるので、関節への衝撃や反動を減らすことが  
でき、負傷の危険を防止できる。回転運動と直線運動とを、どの  
ように発生させ移行させるかが重要である。

---

347Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 10:11:47.21 ID:pTQFYwVn0

Jユースカップの対京都の試合。PKでの失敗は、球速優先練習  
をしてきたからであり、コースを狙ったり、駆け引きをする練習  
が足りなかった結果である。

>><https://soccer.skyperfectv.co.jp/movies/jleague/GVde2wD8j-k/>

---

348Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 10:18:05.96 ID:pTQFYwVn0

野球のピッチャーであれば、空振りを獲らなくてもファールさせ  
ていれば次があるが、サッカーのPKでは必ず空振りを獲らなけ  
ればならない。ファウル・チップでゴールに収まるくらいまでは  
許されるが一球勝負である。それでも三振が獲れるルールである。

---

349Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:19:12.39 ID:pTQFYwVn0

今夜の練習。小学生。動いてる球に対して、動いている体で蹴る  
と、球に足が当たり損ねる。

止まっている球をシュートして、止まっている体でリフティングしていると、動いている球を動いている体で蹴ることが、難しくなってしまう。

動いている球を動いている体で蹴って、動体視力を養わなければならない。

最初は、体の動く方向と、球の動く方向とを、平行に転がして、前後の動きを合わせる。次に、平行に弾ませ、上下の動きを合わせる。

同一方向と反対方向とができるようになったら、直角に転がして、左右の動きを合わせる。徐々に斜めの角度を大きくしたり小さくしたりして、360度の方向から来た球に体を合わせられるようにする。

体の臍（へそ）と球との距離を一定にしておけば、同じ蹴り方をすることができるようにする。

---

[350Isogawa Takuji](#) : 2016/11/08(火) 22:22:35.14 ID:pTQFYwVn0

今夜の練習。中学生。後ろから来た球を前に送る場合、追い掛けて蹴ると球を加速させてコートから出してしまう。後ろから来た球を爪先で前から後ろに刈るようにして躓（つまづ）かせて減速させ刈り上げるようにする。

---

[351Isogawa Takuji](#) : 2016/11/08(火) 22:27:26.09 ID:pTQFYwVn0

[追記>>349](#)

球と足とを、脚の曲げ伸ばしや開き閉じで合わせようとする、走行の歩幅や回転の半径がバラバラになってしまうので、定まらなくなってしまう。球と臍との距離を合わせれば、歩幅や半径を蹴るために必要な長短や角度に調節することができる。

---

[352Isogawa Takuji](#) : 2016/11/08(火) 22:39:19.41 ID:pTQFYwVn0

[追記>>351](#)

相手に詰められた際に、後方にトラップして球を置く場合、その球を反転して蹴る際に、反転をバックスイングとして球を蹴ると晚くなり相手に更に詰められて球を奪られるので、反転をフォアスイングとして、そのまま球を蹴ることができるように、周囲を観察しておかなければならない。

球の位置を擦知できていることも必要であるが、誤差が出るので、球を攫うように蹴っても、誤差を修正して精度が出るように練習する。

---

353Isogawa Takuji : 2016/11/08(火) 22:47:46.91 ID:pTQFYwVn0

今夜の練習。女子。フィードの練習。球を爪先に乗せるには、球を予め逆回転させておかないと乗らないので、一発目で球を足の振りと逆の方向に回転させておき、その回転の抵抗を使って、足に載せてから離すようにする。

時計盤を想起して、何時何分の位置で球に足を当て、何時何分の位置で球を足から離すのか、その際の足の脚に対する角度は何度かを実験しながら練習する。体格や筋力によって異なって来るので、自分自身で実験するしかない。

---

356Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 11:31:17.78 ID:8esLz3ow0

今日の練習。後藤優介氏がゴール前で、シュートなのかパスなのか分からないように動かないと、早めに対応され防がれてしまうので、キーパーを相手にどれだけ悟られないかを練習しなければならない。幅の広い鏡があれば、その前で練習すると良いのだが。

岩田智輝氏は、フィードの際に強く遠くへ蹴ろうとすると、進行方向に球が外れてしまう。回転を掛けて球速を上げると、球と足との接触時間が長くなるので、3時10分程度で球に足を当てていたところを、3時20分や3時30分などで球に足を当てないと、3時などで球を離すことができなくなる。2時50分で球を離すことになるから、球が11時方向に飛ぶのである。

---

357Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:50:59.71 ID:8esLz3ow0

652 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:37:52.46 ID:8esLz3ow0

高松大樹氏が、足下で球を保持できていたのは何年前のことなのだろうか。吉平翼氏は、体格や体重の特徴で、高松大樹氏と同じプレーはできないので、密集で球を貰って前を向くというプレーを要求してはいけない。高松大樹氏に、そのようなプレーを要求した監督が、彼に重大な負傷をさせたとも言える。 >>649

田坂和昭氏も、そのようなプレーをジェナン・ラドンチッチ氏に要求して負傷させた。日本のディフェンスが下手で乱暴なのに、欧州選手のプレーを要求してはいけない。

653 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:40:00.01 ID:8esLz3ow0

大津耀誠氏が基礎練習を再開していたが、軸足を地面にべったり

と付けていると、捻転や衝撃で、また負傷してしまう危険がある。軸足を地面から離陸させて、捻転や衝撃を緩和する蹴り方を練習した方が良い。

654 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 12:49:53.64 ID:8esLz3ow0  
追記>>653

ゴール前でのシュートで球を浮かして外す選手に、球を浮かさずに体を浮かせて球の下を蹴らないようにしろと言いたいところを、その選手の体幹や体軸の回転が垂直を維持できない状態では転倒する危険があるので、そうは言えないところがある。

基礎練習から軸足を離陸させて空中で蹴る蹴り方を練習していると、自然に体幹や体軸の回転が垂直となり転倒を予防できるのであるが。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/652-654>

---

358 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 22:20:18.03 ID:8esLz3ow0

今夜の練習。中学生。弾む球の高さを合わせるのに、脚の伸縮で対応すると方向が定まらないので、体の上下で対応すると、転倒の危険があるので、身体を蹴るために必要である回転以上に身体を回転させて、体軸を安定させ、転倒を防止する。

---

359 Isogawa Takuji : 2016/11/10(木) 22:26:27.11 ID:8esLz3ow0

今夜の練習。球の中心に足が当たらないと、衝撃や反動があるので、足が痛くなるが、球の動きを正確に予測できるようになると、球の中心に足が当たるので、衝撃や反動を減らすことができる。野球でもテニスでも、スイート・スポットでの打撃が重要である。

動体視力と的確動作との一致が必要。

---

360 Isogawa Takuji : 2016/11/11(金) 12:40:20.15 ID:GygA7TzI0

708 Isogawa Takuji : 2016/11/11(金) 11:41:11.40 ID:GygA7TzI0

今日の練習。ループ・シュート。上方への高さは合っているが、前方への速さが速過ぎて合わない。上方へ上げる際に、前方への速さも足してしまうので、前方への速さを引くように、球の前方から足を回して入れなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1477837777/708>



---

362Isogawa Takuji : 2016/11/12(土) 17:26:17.46 ID:A16asJhC0  
追記>>359

球が回っていると、足を球に当てた際に、球の回転で中心に当てたつもりが、中心から外れてしまい、足が痛いことがあるので、球の回転の縦横斜(たて・よこ・ななめ)を視覚や聴覚や触覚で察知(擦知)して、中心を捉える練習を斬り返して行う。

斬り返しにおいては、球の球速だけでなく回転の速度や方向を、積極的に変化させて、制御できるように行わなければならない。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#690>

---

364Isogawa Takuji : 2016/11/13(日) 19:26:50.41 ID:yzokQKkh0  
追記>>352

球を攫うように蹴って、キックやトラップやリフトをする場合には、足が回転する円周軌道と球が通過する曲線軌道とが、2点で交わるようにし、一次の交点で予測との誤差が発生しても、二次の交点で対応できるようにする。

---

366Isogawa Takuji : 2016/11/15(火) 22:30:14.19 ID:MnvUro170  
追記>>364

球を攫うように蹴る場合、球の曲線軌道と足の円周軌道の交点を2つ設けるにおいて、ゴール前では、第一交点を一つのポストに照準し、第二交点をもう一つのポストに照準する。

球の曲線軌道は物理現象として固定されているが、足の円周軌道は体軸移動と連動させると楕円軌道にすることができるので、球の曲線軌道と近似あるいは漸近させるようにすることができる。

---

368Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:39:54.58 ID:FJJ0dIPT0  
249 Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:38:48.15 ID:FJJ0dIPT0  
今日の練習。トラップの際に踏み込みが晚いと、脚が垂直の状態  
で球に足が当たらず、脚が傾斜の状態  
で球が足に当たってしまうので、球が傾斜により跳ねて離れてしまうので、足を伸ばすのではなく、体を動かす必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/249>

---

369Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:40:31.88 ID:FJJ0dIPT0

今夜の練習。中学生。走りながらのトラップでの球の速度や距離が定まらないことが、キックの精度に重大な悪影響を及ぼすので、球の中心の高さに対して水平に体を滑らせるようにして足に当て、球を横回転させて定位置に留めたり定軌道に流したりする練習をしなければならない。

---

370Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:41:03.38 ID:FJJ0dIPT0

今夜の練習。クロスが伸び過ぎるので、球の回転に留意し、回転が順回転なのか逆回転なのかを意識して、練習する必要がある。

球に十分な回転を与えるためには、足と球とが接触している時間を長くする必要があるので、身体を空中で水平に滑らせる時間を作ることで、剛性による衝撃を低下させ、柔性での接着を高めることができる。

---

371Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 00:41:25.21 ID:FJJ0dIPT0

今夜の練習。女子。球を高く上げてゆっくりと落ちるようにするには、球の空気抵抗を初速では低くし、時間の経過により徐々にあるいは急激に空気抵抗を高めて、所定の位置に落下させる必要がある。

つまり、初速では順回転で蹴り出しておいて、途中でスクリューのように球の上下を変化させ、逆回転で落下させるということ。足の親指から外側の踝(くるぶし)の方向に、足を斜めに横切るように、インサイド・キックからインフロント・キックへと変化させるようにして蹴る。

インサイド・キックでバック・スピンを掛けて、インフロント・キックに切り替えることでフォア・スピンにねじ替えて放つと、最初はフォア・スピンで回っている球が、落下地点ではバック・スピンに変化する。

---

373Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 12:28:18.71 ID:FJJ0dIPT0

254 Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 12:27:31.99 ID:FJJ0dIPT0

今日の練習。足の踏み込みが遅くて緩いと、球のコントロールも遅くて緩くなるので、球の方向や速度や回転に過不足が発生し、受け渡しができなくなる。早く厳しく足を踏み込み、球の制御に時間や動作を掛ける必要がある。その踏み込みにおける時間認識や空間認識に対人動体視力が必要となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/254>

---

375Isogawa Takuji : 2016/11/17(木) 23:52:48.27 ID:FJJ0dIPT0  
追記>>369-371

身体を空中に一定の高さで水平に浮かせて滑らせるには、相当の鍛錬や修練が必要であるので、斬り返しで綿密に反復練習をする。

軸足を左右交互にして、軸足を地面に着けたまま蹴足を球の中心の高さにする状態から、軸足と蹴足を同じ高さに跳躍して離陸し、両足を使つての軸足トラップ&蹴足キックを、一度の跳躍でできる状態になるまで。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#781>

---

376Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:00:20.07 ID:aXXA2t+D0  
今夜の練習。できないことをできないままに放置してしまうと、それができなければできない段階に進めないの、学校の教科と同じようなことになってしまう。そういう段階が分かるように、教え方を工夫しなければならない。

377Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:04:44.10 ID:aXXA2t+D0  
追記>>376

どの程度の段階に到達しているかは、斬り返しをさせて観ると、ボディ・バランスが地上でも空中でも保持できているかで分かる。球の乱れを収束させることができずに拡散させてしまうようでは、ボディ・バランスに問題がある。mm以下の精度で足を球に当てなければならないのだから、身体が傾いたり振れたりしていると足が球に的確に当たらない。

378Isogawa Takuji : 2016/11/18(金) 23:08:21.27 ID:aXXA2t+D0  
今夜の練習。女子。ミスが減らそうとすると、球速が低下して、対戦相手に奪取されるリスクを増やしてしまうのだから、球速を高上させてミスを増やしつつ、そのミスに対応して取り返すことができるようにする練習をした方が良い。

379Isogawa Takuji : 2016/11/19(土) 12:28:22.50 ID:WzkMuG5c0

---

374 Isogawa Takuji : 2016/11/19(土) 12:27:37.00 ID:WzkMuG5c0

昨日の練習。脚の縦振りや縦回転に、脚の横振りや横回転と親和するが、芝生の凸凹に対して、縦回転の球は弾むが、横回転の球は凸凹に沿って進む。ディフェンダーの守備でのクリアは縦振りなので、横回転の球でミスが発生しやすく、フォワードの攻撃でのシュートやクロスは横振りなので、縦回転の球でミスが発生しやすい。

球の回転の特性と脚の振りの特性とを勘案し、芝生の状態に対応する。シュートやクロスをダイレクトに蹴らせるパスでは横回転の球が望ましい。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/374>

---

382 Isogawa Takuji : 2016/11/20(日) 19:36:56.80 ID:elQfNzOk0

766 Isogawa Takuji : 2016/11/20(日) 19:35:23.47 ID:elQfNzOk0

今日の鳥取との試合。笛瑠南児如氏は、間合が近くても、軸足側を後方に回転させて、その反動で蹴足を前方に相対的に回転させ、球を前に蹴る技術があるので、一対一での対人距離感が通常とは異なる。練習して装備した方が良い技術の一つである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479040610/766>

---

385 Isogawa Takuji : 2016/11/22(火) 23:29:42.11 ID:wBJJ0Uj00

今夜の練習。成人のコーチと違って、中学生は男子でも非力なのだから、下半身の筋力だけを使った瞬発力だけの蹴り方ではなく、上半身の体重も使った跳躍による落下での重力加速度を使用した蹴り方を教えなければならない。

386 Isogawa Takuji : 2016/11/22(火) 23:35:26.94 ID:wBJJ0Uj00

今夜の練習。女子。短距離と長距離との間で蹴り方に大きな違いがあり、距離の精度を難しくしてしまっているようなので、基礎練習で徐々に距離を長くしたり短くしたりして、試合でも必要な距離精度を出せるようにする必要がある。

389 Isogawa Takuji : 2016/11/24(木) 23:32:17.12 ID:XsnClS1V0

今夜の練習。中村有氏は、いつもの通り、言わずもがなのことを言い、言わなければならないことを言わない。感想しか言わず、どうしてそうなったかを考え、そうならないようにするにはどうすれば良いかを提案できないので、チーム力が弱体化する一方となった。

例えば、クロスの仰角が上に行き過ぎる場合には、クロスを蹴るタイミングが着地の直後になっていて、身体が地面からの反発で上方に動く力が働いているので、クロスを蹴るタイミングを着地の直前にして踵を前方に向けて両足着地ができるようにするか、クロスを蹴る仰角を下げるために水平に身体を回転させるなどを提案できなければならない。

---

391Isogawa Takuji : 2016/11/24(木) 23:47:25.72 ID:XsnCIs1V0

一昨年や去年の同時期の練習を撮影した映像を、今年の練習映像とを、同じ画面に映し出して見比べてみれば、分かることである。中村有氏がポジショニングしか意識していないことがチーム力を劣化させた原因である。 >>390

---

392Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 11:54:29.10 ID:ALf6z8ac0

654 Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 11:51:57.02 ID:ALf6z8ac0

今日の練習。伊佐耕平氏は、体重移動も体軸回転も全力を前方へ推進すると、足が球に当たった衝撃を後ろへ逃がすことができず、前方に衝撃の不確実な反動を影響させて、球を逸らしてしまうので、衝突での衝撃の不確実な反動を後方へ逃がし、前方への精度を確実にする必要がある。要らない加速度を捨てるということ。

後藤優介氏は、脳内地図や間接視野が足りないので、ブラインド・サイドへのパスが晩く遅くなり、奪われてしまうことが多いので、積極的にブラインド・サイドへのパス出しを練習して、脳内地図や間接視野の確からしさを高める必要がある。前しか見るなという育成指導はよろしくない。

正確な身体操作や的確な状況判断であるべきところを、それらができない人々が「動物的な勘だ」と蔑み、それを選手が真に受けてしまうと、森本貴幸氏のように進歩や発展を止めてしまう。

身体的な成長や精神的な従順を「大人」と評価する習慣は、人間としての技能的な進歩や教養的な発展を妨げてしまうことがある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1479721593/654>

---

393Isogawa Takuji : 2016/11/26(土) 22:43:30.54 ID:ALf6z8ac0

追記>>353

一発目の時の足の甲の傾きを低くすると仰角が上がり、足の甲の傾きを高くすると仰角が下がることもある。足の甲の傾きを瞬時に変化させることは難しい。

---

396Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:21:57.82 ID:/0RfsXpp0

22 Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:17:29.76 ID:/0RfsXpp0

今日の練習。見えていないところに、見えていない球を蹴るに、身体の進行方向とは逆方向に、適正な方向や速度を蹴るためには、身体操作を正確にするために、自身の位置や方向を正確に認識し、相対的に移動している配球相手や対戦相手の位置や方向も正確に予測していなければならない。

角度を深く距離を詰めた状態で蹴る練習は厳しいからと、徐々に角度を浅く距離を開けた状態にして練習を緩くしてはいけない。守備対応の練習をすると分かること。

対戦相手との駆け引きで、円陣回転の半径を広げたり狭めたり、左右に移動すると、位置や方向の関係が変化するので、その変化に対応できるようにもする。対戦相手が居ない状態での練習でも、対戦相手との駆け引きを意識した広狭や左右の変化を練習する。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06\\_TriangleRotalyEngine0.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyEngine0.jpg)

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06\\_TriangleRotalyEngine1.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2007/2007-06-06_TriangleRotalyEngine1.jpg)

23 Isogawa Takuji : 2016/11/29(火) 12:20:51.92 ID:/0RfsXpp0

追記>>22

大津耀誠氏や江頭一輝氏は、球を見て蹴るように強制されてきたのか、見えないところに見えない球を蹴る場合に不安で球を見てしまうので、その頭の動きで回転軸が揺れたり振れたりしているので、球の方向や速度が定まらない。

見ておいて見ないで蹴る練習をしたり、球が足に触った感触から球を足の上で転がし、蹴る力を調整する練習をする必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/22-23>

---

398Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:28:24.83 ID:9IH17Tpp0

今夜の練習。チームプレーができなくなっている選手は、現実で与えられたポジションに不満があり、プレーも上手くいかないの  
でストレスが溜まり、鬱憤晴らしにストレス解消でテレビゲームにのめり込み、好きなポジションでの虚構のプレーで成功や得点することに中毒症状を発症している疑いがある。

現実として、前方で斜めに走っている自隊フォワードと対戦相手



のディフェンスが居れば、そのディフェンスに球を当て外に出させれば、前方でのスローインを獲れるのだから、最低でもそうしなければならない。

自隊フォワードとしては、対戦相手のディフェンスから球を奪う練習になるので、その練習機会を奪ってはいけない。

---

399Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:31:01.33 ID:9IH17Tpp0

217 Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 12:44:10.57 ID:9IH17Tpp0

今日の練習。守備が接近して、距離が詰まり角度を深く蹴る場合、守備が接近する前に、蹴る力を確保するために、早く回転運動を始めておいて、球を晩らせた足で蹴るようにする。足首を捻じらないように、足の方向を回転方向に向ける。

見えるところに見えている球を蹴る、リスクを取らせない練習をさせられていると、そうせざるを得ない時に足首を痛める。

218 Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 12:46:33.12 ID:9IH17Tpp0

大津耀誠氏は、地面から高く弾んだり浮いたりした球は、軸足を離陸させて柔らかく上手に蹴るが、地面に着いた球は軸足を着地させたまま蹴るので硬くなる。地面に着いた球でも、軸足を離陸させて蹴るようにすると良いのだろう。球威は、体幹の回転だけで発生させなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/217-218>

---

400Isogawa Takuji : 2016/11/30(水) 23:35:22.00 ID:9IH17Tpp0

今夜の練習。女子。蹴踏の仰角を抑えるには、球の中心を水平に斬る必要があるので、球の半径の高さを意識し、足が地面に水平に周回するように動作する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-010.htm#152>

---

401Isogawa Takuji : 2016/12/01(木) 13:18:18.74 ID:KYBYIjq00

追記>>400

この場合、球と足とが衝突する衝撃を、どのように緩衝するかが重要であり、衝突にならないように、足の内側や外側で球を転がして、遠心力で球を足に付着する。

402Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 22:33:26.29 ID:fkjko+SU0

今夜の練習。中村有氏の監督業が上手くいかない原因は、選手がミスをするとう笛を吹いて練習を止めてしまい、選手にミスを取り返す機会を与えなかったり、思惑と違ったり、何か気に入らないことがあるとう笛を吹いて練習を止めてしまい、選手の自由な意思や判断や特技を認めないことにある。

その理由が説明されることはなく、「俺はこうしたいんだ」だけを示すので、選手には分からない。本人もあまり上手ではないので、実技で示すことも無く、選手に貴重な一年間の無駄足をさせてしまった。

皇甫官氏がトップチームに韓国人選手を送り込みたいたがための悪意があったのだろうかとう疑われかねない。

---

403Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 23:20:20.16 ID:fkjko+SU0

今夜の練習。女子。キック精度が上がってきたので、位置移動において、どこに隙間や空地を開けるかの共通認識が重要であると同時に、その動きで、どこに隙間や空地が発生してしまうのかを考えて、守備を構築する必要がある。中央とか側方とかのゾーンでなく、斜めや個性を意識しないと、一流には勝てない。

---

404Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 23:22:56.66 ID:fkjko+SU0

398 Isogawa Takuji : 2016/12/02(金) 12:40:30.92 ID:fkjko+SU0  
今日の練習。距離感が狭く近いので、広く遠くすると、パス精度が重要となる。パス精度が低いと、狭く近く小さく弱くなるので、チーム力も低下する。距離が2倍になると、誤差も2倍になるので、方向や速度や回転を意識した球扱いを要求される。

少年サッカーで球を止めさせると、その練習にならないので有害だが、その精度を出せる指導者が少ないので、そうになってしまうのだろう。指導者が努力して習得しなければならない。

後藤優介氏は、球の回転への意識が不足、ラスト・パスで蹴踏する相手が扱い易いような回転を与えた球を送ることができないでいる。水を入れて20m先に置いた10リットルタンクに球を当てて、左右や上下に球が動くように練習しなければならない。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1480330873/398>

---

406Isogawa Takuji : 2016/12/03(土) 22:14:04.13 ID:qEjVzm8F0

浦和の守備の戻りが最短距離を走る直線主義なので、葡萄牙仕込の金崎夢生氏の斜曲主義に勝てなかった。直線主義の裏に出して

斜曲主義の前に球を出す、後の先である。

#JLeague #daihyo #代表

今日の槇野智章氏のPK献上は、代表対豪州における原口元気氏のPK献上と同じ現象であると見受けられる。浦和の守備の走行がなぜ急減速できないのかを修正する必要がある。陸上走行では腰が高過ぎて身体を留められない。 #JLeague #daihyo #代表

---

407Isogawa Takuji : 2016/12/04(日) 07:51:01.37 ID:0ISQImR70  
追記>>404

精度をより追求するのであれば、10リットルタンクの代わりに球を一個置いて、その置いた球を弾き飛ばして、蹴った球を置くような精度を追求することもありうる。

---

412Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:01:32.88 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。クロス。下半身の筋肉だけを使って脚を素速く振り抜く蹴り方では、球と足との接触時間が短くなるので、スイート・スポットを小さくし、当たりが良ければ良いが、当たりが悪いと乱れてしまう。

当たりが悪い場合の工夫として、当たりが悪いと擦知した瞬間に脚の振り抜きの速度を緩めて、身体を前に出し、体重を乗せて、射出時刻を遅らせて、球速を速くし、蹴踏の時機が同時刻になるようにする。

---

413Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:08:48.06 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。衝突を回避するには声掛けが重要だが、衝突しても安全を確保するために脛当て同士で当たるようにすると、負傷を最小限度にすることができる。一度衝突した脛当ては緩衝機能が低下しているので、必ず交換する。

---

414Isogawa Takuji : 2016/12/06(火) 23:19:12.76 ID:l8ewBz4w0

今夜の練習。女子。斜めに球を動かすと走る距離が増えて、動き出しのタイミングが厳しくなるので、意識して練習する。球速を緩めると奪われる原因になる。個性については、足下を見ずに、周囲を見渡せるようになるしかない。

---

416Isogawa Takuji : 2016/12/09(金) 23:48:36.10 ID:xPEFPqhb0

今夜の練習。女子。一流チームには卓越した個性（速走、精度、決定）の選手が存在し、縦や斜に対応した横一線の守備をすると、その個性で優位に立てる守備選手を発見して突破しようとするので、その個性に対抗できる選手が専担として対応する必要があることもある。

様々な攻撃の戦術や作戦に対応して、守備の戦術や作戦の変化が必要になるので、監督の指揮能力も要求される。

---

417Isogawa Takuji : 2016/12/09(金) 23:52:56.00 ID:xPEFPqhb0

中村有氏は、スタイルという名称の固定観念に選手を当て嵌めてしまうので、部員が100名程度の私立学校では、そのスタイルに合致した選手を発見できるかもしれないが、大分トリニータのユースでは1学年10数名で全員が試合に出るように選抜してのチームなので、選手に合わせてスタイルやシステムを選択や考案するという能力が要求されている。

なぜなら、大分トリニータは、大分県のチームなので、大都市や私立高と異なり、監督の好みに合った選手を選ぶことができないからである。合わないところで腐るよりも、合うところへ行った方が良い。

---

420Isogawa Takuji : 2016/12/14(水) 00:16:02.26 ID:TLvqDArw0

今夜の練習。中学生。球を見て蹴ろうとして、球を足下から視野の中に出すと、身体から球を離してしまうことになるので、球を奪われ易くしてしまう。

足下の身体に近い球を見て蹴ろうとすると、頭が動いてしまい、体軸が揺れて精度が出なくなる。球をトラップした際に、触覚で球の位置や軌道を正確に予測して、球を見ないで蹴る練習をする必要がある。

また、蹴る球を置く位置を少数にしておく、その位置に嵌まらない球を蹴らざるを得ない場合に、蹴賭や配球の絶好機を無駄にしまうことになるので、得意な球を置く位置（ツボ）を増やしておく練習が必要である。

---

421Isogawa Takuji : 2016/12/14(水) 08:34:41.01 ID:TLvqDArw0

昨夜の練習。女子。足下の球を回転の半径を小さくして蹴る場合、球速を上げるには、蹴る前に軸足で地面を蹴っておき、体重移動の等速度運動の速度を上げておく準備が必要である。球と体との位置関係の準備も必要となる。準備が遅れたり位置が違っていると球が乱れる。

---

424Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 01:25:53.07 ID:Kto7myvV0

N T Tで通話記録を入手するスパイ活動をしていた外国勢力が、配下の精神科医を使って、内部告発者を「精神分裂病」に仕立て上げ、排除したということ。 >>423

---

425Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 01:37:54.55 ID:Kto7myvV0

外国の軍隊によるスパイ活動なので、両親を騙すは、妻を脅すはで、かなり惨虐であった。食事に神経を麻痺させる薬物を仕込むこともさせていた。その毒性によって、体重が100kg近くにまで増えたこともあった。 >>423

---

427Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 08:07:52.91 ID:Kto7myvV0

「独自の指導法と指導論」なのだろうか？サッカーを観たままを、自分自身で実験して書いているのだから、あなたはサッカーとは違う何か別の競技をしてきたのではないか。 >>426

”日本人は、海外のまねをするのではなく、自分達の持っている特長をもっと生かすべきだね”とイヴィチャ・オシム氏も言っている。

昨日の鹿島の試合でも、ポゼッション率が低くても要所を締めて勝っていたが、欧州で圧倒的に強いチームの真似をしていても、現実の対戦相手に勝てるはずがない。

---

429Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 12:50:14.08 ID:Kto7myvV0

そういう意味では実証されたということになる。 >>428

---

433Isogawa Takuji : 2016/12/15(木) 19:19:13.69 ID:Kto7myvV0

これを実証するのは、自分で練習をしないとできないので、練習してみれば良い。あなたが指導者である必要はない。 >>430

もし、あなたが指導者であるとする、この程度も読解できないようでは、資質や能力が足りない。選手が気の毒で可哀想である。

---

434Isogawa Takuji : 2016/12/16(金) 23:45:31.79 ID:Iy6Lk+2N0

今夜の練習。女子。裏を取るということは、対戦相手の複数選手の死角を発見して入り込むということなので、味方同士でも視野から消えることがある。

間接視野としては、対戦相手の選手の顔の向きを観察して、その後ろ側に裏を取りたがる味方選手が入り込んでいるに違いないと考えて、そこに球を抛り込むようにすると、当たることもある。

裏への抛り込み方法として、横からの曲球や、中からの股抜や、上からの落球が有るが、それぞれについて、通過軌道や球速方向や落下地点が、抛り込む選手により異なるのだから、裏を取って入り込んだ選手は、距離感を考えて、入り込まなければならない。

---

436Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 10:47:45.12 ID:wVbJgcMa0

あなたに読解力が足りないから、そういうことになる。私は別に構わない。内容に対して、意見や批判ができないので、そのような愚痴ばかりを並べて書いてしまう。 >>435

---

438Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 12:59:21.21 ID:wVbJgcMa0

既に先人達によって実証された結果が、現在の低迷状態なので、それは否定されることになる。 >>437

---

442Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 18:27:09.54 ID:wVbJgcMa0

先人の言ったことでも、伝言ゲームのように違ったり異なったり誤ったり狂ったりして伝わっていることがあるので、正しいとは限らない。練習指導や試合指揮についても、実証されている方法だと本人が思い込んでいたとしても、実際にはそうになっていないことがある。 >>440

中村有氏の場合は、チームに適しているかどうかという以前に、違いや異なりや誤りや狂いが多い。だから、無理や無駄が多く、選手に徒労や悲嘆を負わせた。彼は劣っていたし、それが実績として実証された。練習法や指導論が優れていようが、それを実践できなければ、猫に小判、馬の耳に念仏である。

---

444Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 19:34:21.81 ID:wVbJgcMa0

あなたがそう思うのなら、従わなければ良いだけのこと。結果がどうなっても私は知らない。参考しなかった結果は、悲惨だったということが実証されてはいるが。 >>443



---

447Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 20:54:10.81 ID:wVbJgcMa0

CWCを見ていても、基礎がしっかりしているから、あれだけのことができる。中村有氏の蹴り方は、回転軸も回転面をブレユレで、球に安定性や制球力が無く、見るに堪えない。監督ができていないのに、選手に教えることができるはずがない。

---

448Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 21:05:00.59 ID:wVbJgcMa0

代理人が自分自身を有利にするために、普通の外国人選手でも「優秀な選手」であるかのように偽装する詐欺が多発してきたが、それを更に有効にするために、ユース選手の知識や技量を衰えさせようとしているようだ。 >>446

---

450Isogawa Takuji : 2016/12/17(土) 21:53:24.00 ID:wVbJgcMa0

優れた指導を求めたい選手心理は理解できるが、結局は実践するのは選手自身なので、時間の無駄や労力の無駄は省きたいものであろう。選手に自由を与えて試行錯誤させ、適切な指導を都度に行える監督者や指導員が優れている。

見る目が必要であるのだが、それができず、決まり切った練習法やらせるだけで、ありきたりの指導論を言うだけの監督や指導ではつまらないことになる。 >>449

---

452Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 00:02:30.60 ID:7X7Mml3C0

スポーツの理論は、自分自身でやってみて正しいかどうかを確認するに限る。やってみて上手くいかなければ、あなたには合っていないか、誤解しているか、どちらかというだけのこと。理論を考えた人の体格や体力に特化していることもある。 >>451

背の低い選手が考えたサッカー論を、背の高い選手にやらせると、球を見て蹴る癖が付いて猫背になったり、姿勢が悪くなるので、負傷しやすくなるようだ。

---

454Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 00:05:02.56 ID:7X7Mml3C0

追記>>452

猫背になると体幹回転での中心設定が難しくなり、安定した速度や方向や仰角の球が蹴り難くなる。姿勢が悪いと回転軸や回転面の安定性や同一性が損なわれる。

---

456Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 07:51:58.51 ID:7X7Mml3C0

米軍や英軍の軍事無線会社であるモトローラやヴォーダの勢力を日本に侵入させ、グリコ森永事件やオウム真理教事件で通話記録による犯罪捜査やテロ対策をさせた。

米社や英社に、日本の企業や政府の顧客取引系列や指揮命令系統を捕捉させ、移民系や外資系の勢力を拡大させたのである。金融や物流の分野で低金利・低価格攻勢を仕掛けさせた。

NTTの法人営業部門関係者は、その移民系や外資系の店舗展開で新規契約を獲得し、組織内で昇進した。慶応大学や早稲田大学の学閥の所業であり、上智大学や立命館大学などのミッション系スクールが幫助している。

---

457Isogawa Takuji : 2016/12/18(日) 08:11:22.87 ID:7X7Mml3C0

その通話記録の漏洩を内部告発されたからと、報復人事をしたり精神科医を動員して休職や解雇へと追い込んだりしてはいけない。人事情報会社に虚偽の人事情報を流してもいけない。 >>455

---

459Isogawa Takuji : 2016/12/19(月) 00:06:17.37 ID:WKIJn3Dv0

CWCでの鹿島。疲労してくると、対人守備で人を追跡するよりも、楽をして位置取りを優先してしまう隙を突かれてしまった。少年時代から、対人守備を重視しておかないといけないのだが、高校サッカーのトーナメントで楽をする守備を植え付けられると、そんなことになる。

---

460Isogawa Takuji : 2016/12/19(月) 07:54:37.76 ID:WKIJn3Dv0

有能な選手は、足下を見ない。球が足に触った感触で、球が何処にあるかを把握している。少年時代から徹底されていないと身に付かないこともある。

---

462Isogawa Takuji : 2016/12/20(火) 23:21:10.74 ID:xia9QzpE0

今夜の練習。女子。ゴール前の攻防で、ドリブラーがドリブル・シュートを撃てないと、ディフェンダーを引き連れてスペースを空けておき、そこにヒール・パスや股抜き・パスで、シューターがダイレクト・シュートを撃てる球を置くことができない。

ドリブル・シュートは、縦振りのスイングではなく、廻し蹴りのターンで蹴るので、身体の前や横に球を置いて、身体を回転させ

ながら竜巻のように跳んで、球に足を当てるようにする。

---

463Isogawa Takuji : 2016/12/22(木) 23:26:40.27 ID:StcCOZC30  
追記>>462

ドリブル・シュートの場合、特に、少年の土砂面であると、球が弾んでいることが多く、スイングの縦振りでは、球が上に上がり過ぎてしまう。

そこをターンでの横振りにして、球が上がり過ぎるのを防ぎ、球の前後・左右・上下の位置を、足の触覚で擦知し捕捉できているように練習する。

---

464Isogawa Takuji : 2016/12/23(金) 21:07:06.79 ID:JT5wbHtK0  
幼少期からサッカーシューズを履き慣れていると、纏足のようになってしまう足が小さく細くなり、甲が低くなって、足首が弱くなってしまうことがあるのだろうか。

中古のスパイクを揃えて、足の大きさの成長に合ったスパイクを選ぶようにしてはどうだろうか。保護者の負担も軽減できる。1年程度で壊れることもないだろうし。中敷きを変えれば使えるのではないか。

---

469Isogawa Takuji : 2016/12/28(水) 12:44:46.00 ID:/IDM2LxP0  
今日の練習。女子。パス・ミスをしたことは、最初にパスをした本人が分かることなので、一番最初にファースト・ディフェンスとしての動きをしなければならない。それによって、周囲の守備の動きも決まって来る。

攻撃では、クロスの種類に工夫が必要である。無理に前向けに球を送ると、速過ぎてしまうので、横に対戦相手の守備が居ても、その頭の上を越えて、ペナルティ・エリアの外か内かぐらいの所に、キーパーが届かない範囲に、球を落とすという方法もある。

ヘディングすると、どこに球が飛ぶか分からない人も、落下地点を予測して囲い込み、背面トラップする練習をして球を捕ることができると、次への展開が可能になる。球の軌道を予測し、適正な位置取りができるように練習をすると、ヘディングでも球が頭に当たるようになる。

---

470Isogawa Takuji : 2016/12/28(水) 21:23:25.94 ID:/IDM2LxP0

そのクロスを蹴る場合、人が走り込んだり囲い込んだりする動作に必要な時間を考慮して、人が間に合うように、球速や仰角などを考えて蹴るようにする。滞空時間や落下地点がどうなるかを、蹴って試す練習をする。

---

476Isogawa Takuji : 2017/01/10(火) 22:22:47.73 ID:89csMQsd0

今夜の練習。女子。基礎練習では、試合では、そんなに丁寧には蹴ることができないので、試合での状況や状態を想定して、短い時間や狭い空間を、できるだけ長く広く利用できるような意識を持って練習すること。時間は思考の速度を速くすれば長くなり、空間は動作の精度を確かにすれば広がる。

---

481Isogawa Takuji : 2017/01/16(月) 19:14:53.03 ID:jB0KN/oS0

今日の練習。強く蹴ったり遠くへ蹴る場合に、バックスイングを直線的に後ろに長く取ると、回転での体幹の揺れや振れが大きくなり、精度が低下する。縦振りになり、仰角も定まらない。

蹴り足のバックターンを、脚を折り畳んで体軸に巻き付くようにして蹴るか、体幹を斜に構えて、体幹を回して体重を球に載せるように蹴ることが必要である。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1484350278/112>

---

482Isogawa Takuji : 2017/01/16(月) 22:30:15.26 ID:jB0KN/oS0

休暇での絞り込みで、体重や筋力が変動していると、体重移動や身体動作のバランス加減やタイミング具合が変化しているので、今年の体重や筋力に合わせた体重移動や身体動作の加減や具合を発見したり、適正な体重や筋力を確保し維持する必要がある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1484350278/120>

---

485Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:07:21.54 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。トラップしてからシュートするまでの歩数が多く、体速度が上がり過ぎて、シュート可能な角度幅が狭くなるので、歩数を減らし、体速度を下げ、シュート可能な角度幅を広くするようにする。

そのためには、トラップで予め決めた通りの位置に球を置いて、足下の見えない範囲で全てを処理し、シュートできるようになる

必要がある。

一度上げた体速度を減速させながらシュートすると、足腰に過剰な負荷が掛かり負傷の原因となるので、フォワードをするのなら、足下死角内でのトラップ&シュートを練習してできるようになる必要がある。

---

486Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:10:58.57 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。中学生。準備として一步踏み込むのか、身長を高くして脚足を長くすることで対応できるようにするのか、練習での対応と試合での準備との兼ね合いを考慮する必要がある。試合で勝つことと、将来の伸びとを両立させる必要がある。

---

487Isogawa Takuji : 2017/01/17(火) 22:16:17.75 ID:Pk14Enav0

今夜の練習。女子。劣勢側はトラップを成功させてから、または、トラップした球の位置を確認してから、キックの動作をするので、対応が晚くなり遅れてしまう。

トラップを成功させる確率を上げ、球の位置を確認しなくても、球を予め決めた位置に置けるようになると、早く速く判断や動作ができるようになる。

トラップを成功させる確率が上がっても、失敗する確率は残るので、失敗した場合の危険の程度を考慮して、プレー選択の判断ができることも必要である。

---

490Isogawa Takuji : 2017/01/19(木) 22:35:27.43 ID:+JFZRxbL0

今日の練習。前監督が待ち構える位置取りの受動的な守備が中心だったので、位置取りの守備と囲み奪取の守備とを、個人的から組織的へと判断で使い分ける能動的な守備に転換するには時間が掛かりそうである。

ディフェンダーも、狭い隙間にパスを通すには、周囲への観察による認識 判断 行動 動作の随時性や即時性が要求されるので、安全を考慮して球を見ることと、認識を重視して人を見ることとの按分を。状況に応じて変化させなければならない。

ボール・ウォッチャーにされていると、判断を誤らされることも多い、それを誘発する戦術の罠に嵌められる。

---

491Isogawa Takuji : 2017/01/19(木) 22:40:39.04 ID:+JFZRxbL0

今夜の練習。小学生。球と足との接触地点に、歩幅や歩数を合致させないとミスを誘発する。球と接触するまでの所要時間を考慮しないと、その間に球が動いているので、足に球が合わなくなる。

予定したプレーをするために、所定の歩幅や走速が必要な場合には、割り算をした余りをスキップで補正してから球に近づくようにする。

---

492Isogawa Takuji : 2017/01/20(金) 12:37:32.06 ID:QOrzim6n0

今日の練習。ポジティブの反対はネガティブだが、積極的と認識するのか、肯定的と認識するのか、能動的と認識するのかで意味が異なるので、日本語を使用した方が良い。状況や状態に応じた選手の判断を高めるためにである。

ポジティブとかアファーマティブとかアクティブや、ネガティブやリジェクティブとかパッシブとかを使い分ける。

---

495Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:45:23.13 ID:dW+MHi8N0

追記>>491

ライン際に球を流す場合、ラインを割らないように、球にバックスピンを掛けて減速させるため、球の速度だけを見て接近すると、歩幅が合わなくなる。球の回転も見て、接近しなければならない。

また、地面の状態によって、球の回転による摩擦での減速の程度が変化してくるので、試合前に確認したり、試合中も天候の変化や太陽に向かって芝が生えている方向を意識する必要がある。

---

496Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:46:23.99 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。自隊のキーパーは、選手の傾向や癖を熟知しているので、蹴る前の動作で、どちらに球が来るのかを予測できるが、他隊のキーパーは知らないために予測できないことがあるので、無駄に高速なシュートを蹴っても、脚や足を痛めるだけになってしまう。

パスは傾向や癖が有っても、隙間や空地があれば通せるのだが、シュートはそうではない。敵を騙すには、まず味方からと言うが、他隊のキーパーにシュートの方向を予測させないために、自隊のキーパーにシュートの方向を予測させないような蹴り方を練習で習得すれば、それが十分条件となる。

---



497Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:52:00.38 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。中学生。攻撃の作戦において、一つの作戦に全員が参加してしまうと、攻撃が失敗した場合の対応が遅れるために、できるだけ接近しておこうとして団子状態になってしまうので、オフ・ザ・ボールの作戦に参加している選手も必要である。

そのためには、守備の作戦として、球の奪い所が何処かを意識し、その奪い所から球を繋いで反攻するための作戦や、攻撃の作戦として、その反攻を察知して、守備を張り巡らせておき、再反攻をするような位置取りや経路取りの準備をする。

単発的な攻撃では、強い相手に勝てない。

---

498Isogawa Takuji : 2017/01/24(火) 22:57:11.67 ID:dW+MHi8N0

今夜の練習。女子。軽い脚を伸ばすだけでは、球に足が届いても、球が逸れてしまうので、重い身体の中心を球に接近させるようにして、運動量を増やさなければならない。

次の動きを即座にできるように、重い身体を跳ばすために地面を蹴った足を、即時に身体の中心に引き付けることが重要である。

---

500Isogawa Takuji : 2017/01/26(木) 22:07:47.96 ID:l0CH/c1t0

今夜の練習。運動量を増やして、適性を見極めて、最適な戦術を練り、難しいところでミスや被奪が発生するところを発見して、それへの対策や再奪を狙えるような動きを考えさせる。

走りながらのシュートは、軸足を強く突くと反動があるし、足や脚を痛めやすいので、強く突かないように、逆に身体を上を跳ばして、その重力加速度で減速できるようにする。その落下段階で球を蹴り、両足着地ができれば、球を浮かせないし、足腰を痛めない。

---

502Isogawa Takuji : 2017/01/29(日) 19:06:58.64 ID:9GUrO3DX0

今日の試合。死角から球が入って来ると、球を見極められずに、球の中心を外して蹴ってしまい失策や被奪になってしまうことがある。死角を減らすか、球の中心を外しても球を足に引き付けて失策や被奪とならないようにするか、どちらかとなる。

死角を減らすには、頭だけを振っても、肩の後ろは見えないので、上半身を水平に回転させ、下半身を球を蹴る方向に維持し、視野を確保しつつ、体勢を確保するという体幹の強度を鍛錬する必要がある。

球の中心を外しても球を足に引き付けるには、球の方向や球種に対して足の回転が速過ぎずに巻き込むように動作している必要がある。回転運動で球を巻き込みつつ、体重移動で球に勢いを与えて、狙った方向に放す。

---

503Isogawa Takuji : 2017/01/30(月) 22:44:48.84 ID:6zQ99dV90  
追記>>502

球に対する構えによって、強く蹴れる方向と、通常では弱くしか蹴れない方向とがあるが、体幹を鍛え、弱い方向に強く蹴ることができるようになると、プレーの幅が広がる。

---

504Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:04:34.41 ID:+RJ/VO/q0  
今夜の練習。肩を回して斜や横に上半身を構えた場合、球や人が視座に対して正面に来なくても、正確に球や人の位置を測量できているように意識して練習する必要がある。

視座の方向と肩の方向と腰の方向と脚の方向とが連動し、正確な身体動作と的確な認識判断が可能となるようにも練習する。

---

505Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:09:13.75 ID:+RJ/VO/q0  
今夜の練習。中学生。初心者は、上半身の方向と下半身の方向とが一致していて、球や人を正面にしないと正確な測量ができないが、それらを「基礎」だからと言って選手を拘束してはいけない。

球を身体の正面で受けるのは正しいが、受けてからターンしては間に合わないので、下半身を球の正面で受けつつ、上半身は進行方向や蹴球方向にターンし始めていなければならない。ステップやターンをしながら動的に球を正面で受ける技術も必要である。

---

506Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:11:04.97 ID:+RJ/VO/q0  
今夜の練習。女子。困難な状況や状態で球を蹴った場合に、強い弱い、長い短いなどの過不足が多発するので、基礎練習の段階で困難な状況や状態を再現した練習をする必要がある。容易な状態や状況で成功率を上げて、良い練習にはならない。

---

507Isogawa Takuji : 2017/01/31(火) 23:14:36.86 ID:+RJ/VO/q0  
追記>>504

リフティングの練習でも、壁に目線の高さで目印を張り、視座を水平にして、その目印を視野の中心にしたままで、頭や目を上下左右に動かさずにリフティングできるようにして、球や人を脳で観る練習をする。視座や眼球を動かしては間に合わないことがあるからである。

---

508Isogawa Takuji : 2017/02/01(水) 09:43:48.04 ID:M/BG/4jL0  
追記>>505

ディフェンダーが下を向いて球を見て、ボール・ウォッチャーとなっているのに、監督が遠くに球を蹴れと言っても、システムに依存して当てずっぽうに蹴るしかできないので、まず、下を向かないで、目線を水平にした状態で球を正確に捕捉し、的確な判断ができるように、練習法を考えなければならない。

---

509Isogawa Takuji : 2017/02/03(金) 18:23:49.06 ID:/sR7skRA0

球を斬るようにして蹴ると、球に秩序ある高速回転を掛けることができるので、球の軌道が安定し、方向や速度や仰角の制御性を高めることができる。変化球も多彩になって、隙間や空地に球を通せる範囲が広がる。

球が高速に回転していると、その回転の速度や方向を見極めて、球際の力加減や当てる方向を調節できる球際の強さが求められることになる。球には模様が印刷されているので、それを目印とし、回転を見極める。

球を凹まして止めて蹴るでは球の制御ができないので、そのように教えられてきた人々は、やり方を変えなければならない。伝統を壊すことになるかもしれないので、躊躇したり、憤激したり、故意に負傷させたりが発生することもあるだろう。

球の留め方は、球の回転を減速させる方向に、あまり凹ませずに斬るようにする。身体を回転させながら足の内側に囲い込み、次の展開を円滑にする方法もある。

---

510Isogawa Takuji : 2017/02/05(日) 18:02:05.25 ID:V+fFg/Hc0

今日の試合。中学生。伝統校や常勝校は、どうしても以前に好調だった過去の選手の担当範囲や役割分担を、現在の選手に割当や配分をしてしまい、現在の選手の個性や特徴を活かし切れない。そうでなくても、硬直的になり一回戦敗退になってしまうこともある。

監督席から罵声が出ると、監督陣の動揺や焦燥が選手に伝わって

しまうので、選手の判断や行動が乱雑で雑駁になり、失策や被奪が増えるということもある。

---

513Isogawa Takuji : 2017/02/06(月) 08:42:11.77 ID:i3u5q4S40  
それぐらいの世話はするだろう。後処理として。>>512

---

515Isogawa Takuji : 2017/02/07(火) 21:36:38.80 ID:XsWv+3J70  
今夜の練習。中学生。蒲鉾や竹輪を包丁で切るとき、上から強く  
押し切ると、蒲鉾や竹輪が凹んで、切り口が歪むので、切り口  
が綺麗になるように切するには、どうすれば良いかを学習する。

足で球を斬る場合にも、強く押し付けると球が凹んで、球の回転  
や軌道が歪むので、思った通りに球が行かない。

分からない場合は、寿司屋の板前の方が上手なので、習って試る  
という方法もある。

---

516Isogawa Takuji : 2017/02/07(火) 21:39:31.12 ID:XsWv+3J70  
今夜の練習。女子。理屈を言えば、「球を皆で回せ」となると、  
迂遠になってゴールが遠くなるので、”皆で動いてゴールへの道  
を作れ”というのが正しそうだ。皆で動くことで、誘引や牽制を  
して、パス・コースやシュート・コースを作ることが課題だから  
である。

---

518Isogawa Takuji : 2017/02/08(水) 09:44:36.94 ID:CXRN+HYb0  
追記>>509

スター方式では、精度の高い球を蹴れる選手が少数で狙われるが、  
ネット方式では、精度の高い球を蹴れる選手が全員に近いので、  
負傷させるようなこともしなくなる。

---

520Isogawa Takuji : 2017/02/08(水) 22:59:21.70 ID:CXRN+HYb0  
追記>>516

1. ④は ⑤を經由して ⑥にパスを通す振りをする。
2. ④は ⑤に接近するか、⑥を切ろうとする。
3. ⑥への牽制球を ④は一発で ⑤に返球する。
4. ④を左方へ誘引した ⑤は ⑥へ一発で送球する。

---

523Isogawa Takuji : 2017/02/09(木) 22:11:21.89 ID:CfFOIsZ+0

今夜の練習。前に転がしたり弾ましての蹴踏。爪先蹴りをするには、脚を前後に開くと足の高さの調整が難しいので、脚を左右に開きながら腰を回して半身になり、着地においては臀部が前方になるようにして、捻挫や衝突の危険を回避する。

---

526Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:28:45.94 ID:Q2VkjLtx0

今夜の練習。歩幅が同じでも、脚速を変化させると、走速を変化させることができる。

距離の計測に有利な等歩幅の走行で球に近づき、体速度が速いと、球を蹴る角度幅が狭くなるので、前半は加速して高速走り、後半は減速して低速で走る技術が必要になる。

---

527Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:34:15.73 ID:Q2VkjLtx0

今夜の練習。女子。人に球を当てる場合、もっと速い球を蹴れば良かったと後悔し、人の間を球を通す場合には、もっと遅い球を蹴れば良かったと後悔する。

人に当てる場合、その人しか見ていないからパスをカットされるし、人の間を通す場合、その隙間しか見ていないから、その後ろの距離や時間の関係を見損なっている。

シンプルにプレーするためには、周囲を見回していなければならないし、周囲の人は止まっていると捕まってしまうので、動いていなければならない。その動いている人を、周囲を見回して常に発見しておかなければならない。

---

528Isogawa Takuji : 2017/02/14(火) 21:41:47.72 ID:Q2VkjLtx0

追記>>526

前後左右へのステップの練習。各地点で目線が下がっていると、人を見失い球を奪われるので、目線が上がるように、前に立つ人

は、頭上に手を置いて、指で数を示し、その数をステップ練習者に各地点で言わせるようにする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#43>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#44>

---

529 Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:27:38.07 ID:suEY7w4A0

792 Isogawa Takuji : 2017/02/13(月) 11:28:22.31 ID:7iEPIrYZ0  
今日の練習。吉平翼氏は筋力が上がったのか、球を巻き込み過ぎてしまうので、脚を捏ね繰り回したり、脚の振りを緩めたり開いたりして調節するので上手くいかない。単純に体軸の位置を後方に移動させるだけで良い。球の位置と軸の位置とを調節するようにする。

伊佐耕平氏は、ゴール前で球を叩く際に強く叩き過ぎてしまうので、体を球の上に持ってきて、球に乗っても転ばないような体軸の垂直や移動の水平を維持して、足の裏で球を転がし離すようなこともできなければならない。

905 Isogawa Takuji : 2017/02/15(水) 12:41:15.19 ID:w5c+nQFt0  
追記>>[792](#)

軸足を地面に着けたままでは、芝生の摩擦や凸凹に上下左右させられるので、身体を空中に滑空させた方が球と足との接球の位置や方向の精度を高めることができる。滑空における姿勢制御は腕や脚を閉じたジャイロ式の回転運動で行われる。腕や脚を開くやじろべえ式では対戦相手と接触して崩されることが多い。

925 Isogawa Takuji : 2017/02/15(水) 19:34:33.31 ID:w5c+nQFt0  
松本怜氏のクロスは、高速突破でゴール前が空いている場合には直球で合わせ易いのだが、ゴール前が混んでいる場合には、対戦相手のディフェンダーの阻止に遭いやすいので、対戦相手の間を通す曲球の変化球も必要となる。

990 Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:24:20.91 ID:suEY7w4A0  
今日の練習。吉平翼氏は、歩幅や歩数が合わないと、シュートを蹴る瞬間に軸足を踏み込んで調節するので、その地面との反発が身体に作用して球を上を飛ばしてしまう。

シュートをする数歩前に歩幅や歩数が合うように調節しておいて、シュート動作に入らなければならない。クロスについても同じである。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/792>



<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/905>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/925>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1485788523/990>

---

530 Isogawa Takuji : 2017/02/16(木) 22:34:49.75 ID:suEY7w4A0

今夜の練習。定点での測量（目視、脳観）や動作（準備、蹴り）の精度と比較すると、移動における測量や動作は低くなるので、それを高める練習をしなければならない。プロになるにも大学に進学するにも、これを90分間続けることができる体力と気力が要求される。

実際の試合では、今年は九州プリンスリーグであるので、去年に大分トリニータU18がプレミア勢に斬り崩されたような方法で、斬り崩すという研究や実践が必要である。

---

531 Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:30:40.91 ID:TuBlkWgx0

20 Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:26:50.31

今日の練習。松本玲氏が曲球を蹴るには、体軸よりも後ろで球を爪先で合わせて、球を足に載せて、回転運動での遠心力で球を踵まで転がしながら、球を放つ必要がある。

体軸よりも前で球を足に当てて、当て具合で球を回転させようとしても、球が凹んで歪むので、曲球の制御の精度は上がらない。

21 Isogawa Takuji : 2017/02/17(金) 11:29:45.99

[追記>>20](#)

球が来る方向によっては、踵で合わせて、爪先まで転がして離すという方法もあるし、爪先や踵で合わせて、踵や爪先まで転がしながら、軸を入れ替えて爪先や踵まで戻してから離すという方法もある。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1487217265/20-21>

---

532 Isogawa Takuji : 2017/02/18(土) 21:11:55.45 ID:wtYopy800

今日の試合。中学生。ターンからステップへと移行する場合に、球を保持して攻撃する側であれば、サイド・ステップにより身体の断面を狭くして擦り抜ける。

ターンしながら球を奪えなかったり失った場合には、対戦相手の動きを封じるためにフォア・ステップやバック・ステップで立ち回すようにする。対戦相手の次の動きを予測や察知すること

が必要である。

ターンしてステップへ移行する際に、迷いで立ち止まってしまうと、ターンで作り出した運動エネルギーを無駄にしてしまうので、対戦相手との肩と肩や背と背での接触で敗退してしまう。一対一に強い選手はどうしているかを研究して実践する。

---

534Isogawa Takuji : 2017/02/19(日) 13:17:30.19 ID:mtr3Tnxb0

今日の試合。サイド・ステップでのキックの強弱や方向の精度が足りないので、サイド・ステップの歩幅や脚速、水平移動で上下方向への重力加速度を発生させないようにするなど、練習をする必要がある。

---

536Isogawa Takuji : 2017/02/20(月) 11:31:03.92 ID:4D7owR2r0

263 Isogawa Takuji : 2017/02/20(月) 11:24:21.83  
今日の練習。ワン・トラップやダイレクトでの精度が必要な高速パスの練習。ワン・トラップさせるには、球が落ち着くバック・スピンの方が有利であるし、ダイレクトであれば、足により強い摩擦を発生させるサイド・スピンの球の方が有利である。

サイド・スピンの方向は、蹴って欲しい方向に対し、より摩擦を強く発生させる方向に球を回転させてパスする。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1487217265/263>

---

537Isogawa Takuji : 2017/02/21(火) 21:28:21.40 ID:oW2/zN/y0

今夜の練習。中学生。走行時の上下動をできるだけ減らすようにする。キック時の水平滑空にも必要である。

44Isogawa Takuji : 2015/07/03(金) 22:11:50.85ID:F57byt3l0  
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回転させた方が、振動や動揺を減らせる。 >>43

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#44>

---

538Isogawa Takuji : 2017/02/21(火) 21:32:19.68 ID:oW2/zN/y0

今夜の練習。女子。個人によって骨格や筋力が異なるので、選手の個性や特徴に合った蹴り方を認めないと、失策や負傷を増やすことになる。

教本で蹴り方を教えている場合、その教本の著者の骨格や筋肉に最適であるに過ぎず、真似をしてはいけない。

どういう練習をすれば、それらができるようになったかを教えているのが良い教本である。

---

542Isogawa Takuji : 2017/02/24(金) 21:33:25.23 ID:rPHIT39d0

今夜の練習。女子。アーリークロスの練習。オフサイドを考慮し、対戦相手のセンター・バックを背走させて不安定な状態にして、キーパーに球を渡さないように、緩く高い球を蹴ったり、門前に留まるような変化球か、門前から遠ざかるような変化球を蹴る。

最初は、試合を考慮していたのが、徐々に失敗を修正するための練習のための練習に墮落してしまい、試合の練習にならなくなるので、試合を想定できるように、センター・バック役を背走させたり、もう少し後方から走り込ませたりする必要がある。

---

546Isogawa Takuji : 2017/02/28(火) 22:22:55.76 ID:PVBK7v7C0

今夜の練習。中学生。キックの際に軸足を離陸させるにおいて、離陸前は体重は軸足に支えられているため、軸足側が軽い状態にあるため、体軸は蹴足側にある。離陸後、軸足が体重を支持しなくなるので、相対的に軸足側が重くなり、体軸が軸足側に移動してくる。

この体軸の移動を意識して、回転面を調節して、制球力を増すように使い、無意識でも、それができるようになるまで練習をする。

---

547Isogawa Takuji : 2017/02/28(火) 22:26:04.41 ID:PVBK7v7C0

今夜の練習。女子。ドリブル・シュートの練習。足を球に合わせないと蹴れないので、キーパーとの駆け引きで得意足で蹴るのか不得意足で蹴るのかを決めて蹴る必要がある。前に転がる球を後ろから推す蹴り方だけでなく、前に転がる球の前から足を回して刈り上げてループ・シュートにする練習もあった方が良い。

---

548Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 12:35:59.51 ID:t8U5c8eP0

今日の練習。トラップが流れてしまう選手は、足首の瞬発力不足なので、走る際に意識して、足首を外側に開いたり、内側に閉じたりして、瞬発力を高めたり、耐衝撃を強くする。

---

549Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 18:20:47.73 ID:t8U5c8eP0

追記>>546

軸足を接地したまま、蹴足側に重心を置くと、体軸が蹴足側へと傾斜して、蹴足で地面を蹴ってしまうので、軸足を地面から外し、傾斜を止めるようにする。

---

550Isogawa Takuji : 2017/03/01(水) 23:03:11.93 ID:t8U5c8eP0

今日の練習。小学生。真っ直ぐ蹴るためには、回転させる身体の均衡が最も重要なので、軸足の突き方や外し方をバレエやダンスのように教える必要がある。その結果として、球が真っ直ぐ行くようにである。

---

551Isogawa Takuji : 2017/03/03(金) 12:41:45.54 ID:BumkLjiA0

追記>>549

軸足を外すことで、軸足側の軽さと蹴足側の重さによる縦回転は止まるが、慣性（惰性）で縦回転運動は続いているので、これを考えて球と足との位置関係を計算しなければならない。

身体操作の物理運動では、制御をできるだけ簡単にするために、余計な動作をできるだけ減らすようにする。重力落下による動きは加速度運動であるから、その速度をできるだけ遅くするために早く動くことも必要である。

縦回転をできるだけ発生させないためには、軸足を突いて着ける時間を短くして、体幹の力で身体を回す分量を増やすことになる。身体の姿勢や状態によって、重力や筋力の使い方の按分が異なるので、場合に応じた練習をする。

シュートについては、基本的に身体の向きをファーかニアの隅に向けて正面に蹴るようにし、反対側のニアやファーの隅にも、その身体の向きから蹴ることができるように球の軌道位置や足の回転時機を練習する。

---

552Isogawa Takuji : 2017/03/03(金) 23:20:46.60 ID:BumkLjiA0

シュートの際の、体の位置や方向や球の軌道、時機の早い晚いや走速や球速の速い遅いは、シュート者には適否の判別が難しいので、キーパーが見ていて、何が失敗や成功の原因だったかを知らせる必要がある。

キーパーも、それらのシュートの要素によって、シュートがどのように飛んでくるかを見極められるようにし、セービングの判断や動作の速度や精度を高めるようにする。

---

553Isogawa Takuji : 2017/03/04(土) 02:06:24.79 ID:DUpgOG480

今夜の練習。監督者や指導員の思惑よりも、選手が凌駕している場合、選手を抑圧や抑制することなく、選手のやりたいであろうことを先回りして研究や実践できるようにすることが仕事である。

---

555Isogawa Takuji : 2017/03/06(月) 19:14:55.29 ID:KIm4tC+t0

10 Isogawa Takuji : 2017/03/06(月) 19:14:11.54 ID:KIm4tC+t0  
クロスの精度が低い原因は、目標を目視しようとして顔を上げると、重い頭が動いて、体軸が揺れて回転が歪むからなので、目標を目視せず、事前に見ておいた景色からどう動いているかを予測して、脳観で蹴るようにしなければならない。

どうしても目視したければ、先に球を足に付けておいて、身体を回転させながら、顔が目標に向くようになった時に目視ができるという状態にすること。回転運動に球を巻き込んで措けば、目視後に球を放すことができる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1488792833/10>

---

558Isogawa Takuji : 2017/03/07(火) 21:41:13.14 ID:keoPfsak0

今夜の練習。中学生。まだ体重が軽くて、速く重い球を溢したり流してしまう人は、足を八の字に構えて、片方の足に当てた球を、もう片方の足にも当ててトラップすると、球の勢いを減衰できる。

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

---

559Isogawa Takuji : 2017/03/07(火) 21:45:41.32 ID:keoPfsak0

今夜の練習。女子。身長や体重や体形の変化で重心の位置が変化するため、身体の成長に応じて動作を微調整していく必要がある。女性の方が男性よりも体形の変化が大きいいため、微調整を続ける

ことが必要である。

コーチになると腹回りの体形変化があるので、節制で体形を維持したり、体形変化の影響が最も著しいターンでのキックやボレーでのキックの球が、どの方向に飛ぶかを常に確認しておく必要がある。

---

560Isogawa Takuji : 2017/03/09(木) 11:46:57.00 ID:E4ZYy4qA0

2017/03/02 01:37:51 isotaku503\_2 836978801959546880  
日本側の位置関係の変化に対して、スペイン側が守備から攻撃への形を作ってきているのに、そのスペイン側の形に対して、位置関係を変化させられていないところが、劣勢側に回される原因となっていた。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/04 09:33:55 isotaku503\_2 837823385052700672  
中里優氏を攻撃な位置や方向へと行かせ過ぎて、バランスを崩す場面が後半は多かった。そういう指示なのだろうが、機会を覗く判断力も養った方が良い。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/08 21:33:37 isotaku503\_2 839454056305184769  
一戦目のスペイン戦で、カットしたスピン・ボールのメッセージを読み取れずに、球を凹ませるキックで、対戦相手に球を渡してしまったプレーが悔やまれる。日本には無い共通認識の環境が、まだあるということ。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 01:42:48 isotaku503\_2 839516763108716544  
中長距離の落下地点の精度が低いので、身体の体重や体幹の回転を使ってスピンを掛けた到達距離や落下地点を制御できる変化球を練習する必要がある。#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 07:28:10 isotaku503\_2 839603677753032704  
背の高い欧米の選手の後ろに居る選手に球を通すのに、直球では通らない。横に曲げたり縦に落としたりする変化球を蹴る必要がある。その変化球を禁止していたかのような敗けであった。  
#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 08:03:15 isotaku503\_2 839612505131364352  
PK戦を回避したい心理もあったのだろう。個人の責任の負担に耐えられるようにする必要もあるのだが、監督者や指導員の力量も問われる。若手育成の縛りもあったのだろう。  
#daihyo #代表 #nadeshiko

2017/03/09 11:35:32 isotaku503\_2 839665929566875648  
変化球は、蹴るよりも、受けたら撃ったりする方が難しいので、相互に水準を高めていかなければならない。変化球の蹴る受ける撃つができない監督者や指導員が、選手を抑制や抑圧することもある。#daihyo #代表 #nadeshiko



---

561Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:06:27.58 ID:IGol6hd00

今夜の練習。軸足を地面に強く付けていると、重心と軸足の2つを中心とした楕円回転になってしまうので、精度が上がらない。軸足の設置は転倒防止の気休め程度とするか、ターン・キックを練習して、ターンでのジャイロ姿勢制御で転倒防止ができるようにする。

---

562Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:10:53.16 ID:IGol6hd00

今夜の練習。女子。試合形式の練習で、折角作った得点機を、球を弾ませてしまい合わなくしたり、球を弾ませて着地の地点が合わなかったりでふいにしてしまうことがあるので、普段のパス交換の練習から、球を弾ませないように意識したり、球を弾ませて着地点を合わせられるように意識する。

パス交換の練習は、長方形や平行四辺形として、長辺での高速、短辺での低速とした、メリハリを付ける必要がある。

球を弾ませた場合には、後退して後ろで合わせていると球を奪取される危険を増やすので、前進して前で合わせるように練習する。

---

563Isogawa Takuji : 2017/03/10(金) 23:16:49.36 ID:IGol6hd00

追記>>559

現在の体格（骨格、筋力）や体形（重心）の状態では、自然体でボレー・キックやターン・キックを真正面に蹴ったつもりで球が向かう方向が、正しい方向なので、その方向に合わせたプレーをするようにする。真正面に蹴ったつもりで球が真正面に行くように準備（身体の向き）や動作（身体の動き）を調整する。

体格（骨格、筋力）や体形（重心）は、そう簡単には修正できるものではないので、現在の状態に合わせて練習し、筋力や重心を現役時代に漸近させるようにすると、現役時代にできていたことができるようになったりする。

---

564Isogawa Takuji : 2017/03/11(土) 19:26:31.01 ID:u0DRyorG0

睡眠時間は身長伸びに影響するので、練習前に宿題を済ませるようにしたり、帰宅の車中で後部座席で水平に寝ることができるようにするなど工夫が必要である。

---

566Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 22:12:34.81 ID:yNbvVbeF0

今夜の練習。叱り方や怒り方が悪かったのだろう、待って受けて動いて蹴るというプレーが多かった、ミスが減らすための消極的なプレーをしても良い練習にはならないので、動いて受けて蹴るという待ち時間を削る積極的なプレーを練習しなければならない。

---



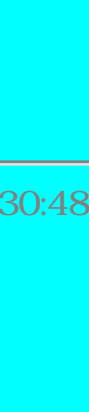

567Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 22:15:29.51 ID:yNbvVbeF0

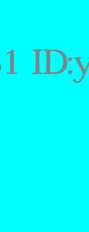


今夜の練習。女子。蹴り足を引く際に、軸足に巻き付けるようにすると、回転が真円となり、球が飛ぶ方向が安定するが、軸足を地面から外さないで擦ってしまうことになるので、軸足を外すことができるように、独楽式の姿勢制御で転倒を防止しなければならない。

---

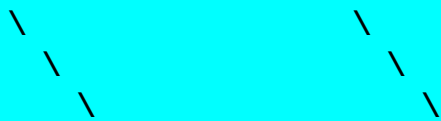
568Isogawa Takuji : 2017/03/14(火) 23:08:42.54 ID:yNbvVbeF0

追記>>562

平行四辺形の練習の場合、順時計回りでは、 のパスが、 にとって前から来るので受け易いのに比べて、反時計回りでは、 のパスが、 にとって後ろから来るので受け難い。

後者の場合、 は、 の動きを予測して、左足か右足かに、球を横スピンで当てる。あるいは、 のドリブルを意識して、左足と右足との間に挟まるように当てる。

順時計回り



反時計回り



570Isogawa Takuji : 2017/03/17(金) 23:30:48.01 ID:1mO+78gU0

今夜の練習。女子。前に出て球を捌いた場合に、危険を察知した対戦相手が複数寄って来ると、どこかに空地や隙間が発生する。その場所や相手を、自分自身で目視や脳観することもできるし、

繰り返していると、対戦相手の対応の癖を後方で見ている選手が察知していて、訊くと教えてくれたりする。

---

571Isogawa Takuji : 2017/03/17(金) 23:35:10.91 ID:1mO+78gU0

攻撃練習では、守備がない場合は、前線に選手を滞留させても構わないが、守備がいる場合には、前線に選手を滞留させておくと、守備の押し上げを妨害してしまい、攻撃側がミドルシュートを撃ち易くなるので、そのような症状が出ていた。

ポスト・プレーなどをする選手が、どの位置を取るのかは、毎回走り込んで決めた方が良い。声を出すのは、死角に入った選手が球を受けたいからである。関係の無い選手を前線に滞留させると、死角の作り方の練習にもならない。

---

576 五十川卓司 soalaRO1Zo : 2017/03/21(火) 23:06:46.65 ID:fHr534LQ0

今夜の練習。女子。対戦相手の頭の上を越えるように、高い球を蹴る場合は、足を高く上げる走り方で蹴る方が連続性があるし、対戦相手の横や下を抜くように、低い球を蹴る場合は、回し蹴りに近い足の動かし方をして走っていた方が連続性がある。走り方を蹴り方に応じて使い分ける必要がある。

---

577五十川卓司 : 2017/03/21(火) 23:07:36.77 ID:fHr534LQ0

今夜の練習。女子。対戦相手の頭の上を越えるように、高い球を蹴る場合は、足を高く上げる走り方で蹴る方が連続性があるし、対戦相手の横や下を抜くように、低い球を蹴る場合は、回し蹴りに近い足の動かし方をして走っていた方が連続性がある。走り方を蹴り方に応じて使い分ける必要がある。

---

578五十川卓司 : 2017/03/21(火) 23:12:36.37 ID:fHr534LQ0

斬り返しは、足脚を動かすよりも、身体の本体を動かさないと、球の軌道や回転や速度が安定しないので、身体を回転させないと上手にはできない。それだけの筋力が必要であるということでもある。

片足に特化していると、回転させた身体を即座に巻き戻して準備する必要があるが、左右の足脚を交互に使えば、巻き戻す時間や労力を節約できるということでもある。

---

579五十川卓司 : 2017/03/22(水) 18:58:31.76 ID:qSKdTMK90

今日の練習。走者への配球。走路に対して沿うように球を曲げるとドリブルがしやすく、走路に対して交わるように球を曲げると強い球が蹴り易くなる。走路の方向にネットやゴールがあるようにして、蹴賭が撃てるようにしても良いのではないか。

---

581五十川卓司 : 2017/03/22(水) 20:06:25.06 ID:qSKdTMK90

パワハラやセクハラの被害者の証言を「妄想」や「幻覚」と決め付けて精神病院送りにする加害者もいるので、注意や警戒が必要である。 >>580

---

582五十川卓司 : 2017/03/23(木) 09:42:11.01 ID:X3EZwu3s0

追記>>579

球の地這軌道の曲げ方としては、踵を下方に爪先を上方にして足を傾けて球を斬るのか、踵を上方に爪先を下方にして足を傾けて斬るのかによって、球の回転の傾きを調整する。

---

584五十川卓司 : 2017/03/23(木) 20:20:06.93 ID:X3EZwu3s0

追記>>578

斬り返しの要領は、相撲の鉄砲と同じ。前方への球の直進性を、身体の回転運動での筋肉の伸縮運動の連動性を高めるために練習する。

---

587五十川卓司 : 2017/03/24(金) 02:39:34.36 ID:huh2jOf10

組織内部で「通常業務」として不正や犯罪をしている関係者に、それらが不正や犯罪に該当すると告知すると、こちらが「狂人」ということにされるので、困惑させられる。 >>586

---

588五十川卓司 : 2017/03/24(金) 23:36:38.81 ID:huh2jOf10

今夜の練習。中学生。新1年生は、5号球がまだ重いので、体重の影響が及ぶ身体の真下で球と足とが合うように、身体を大きく動かして、目に見えない足下での感覚を掴むことから始めなければならない。

---

590五十川卓司 : 2017/03/25(土) 22:31:20.23 ID:v13n2P8p0

2017/03/23 19:35:40 isotaku503\_2 844860191250104321  
FC今治でサッカー選手分析をするそうだ。欧州の選手はパスの速度や精度が速く高いので、球を止めても、時間的及び空間的な余裕があるが、球速や制球が不足しているのに球を止めてしまうと、囲まれて奪われる。2017年3月23日日刊工業新聞朝刊14面 #daihyo #代表

---

591五十川卓司 : 2017/03/25(土) 22:36:41.47 ID:v13n2P8p0

746 五十川卓司 : 2017/03/23(木) 11:50:33.53 ID:X3EZwu3s0  
今日の練習。松本玲氏は、ランニング・シュートの際に、上がる爪先でのインフロントで蹴るとゴールの枠を捉えられないので、あまり上がらない踵付近のインサイドで蹴るようにした方が良さそうである。

ランニング・フォームを変える方法もあるが、縦振り式から回し蹴り式にすると、骨格や筋肉の構造や形質も、両方に対応できるように変えなければならないので、難しいと思われる。>>471

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1489555621/746>

---

592五十川卓司 : 2017/03/26(日) 13:00:39.29 ID:0rTJRXbF0

今日の練習試合。トップの方がユースよりもメンタルが強いので、ユース側の予測の先を予測して先回りできるので、球を奪取することができていた。

ユース側も最終ラインの堅守をしていたのだが、トップ側が個人だけでなく組織に対しても先回りできるようになってきたことと、ユース側の脳が疲れてきたので、思考や予測の精度や速度が低下してきたため、失点が増えて行った。

体力の方は、意識が高い良質な練習を大量にしていくことで年季を積むことだが、知力の方は、意識の高い自分自身を保つことが必要である。

---

593五十川卓司 : 2017/03/28(火) 12:28:41.84 ID:M8+aebvg0

今日の練習。中学生。試合形式。劣勢側は、足腰だけで蹴るので球が弱く飛ばないため、押し込まれると押し返せていないところがある。足腰だけで蹴らずに、体幹のターンを使うと強く蹴れるのだが、ターンをすると方向を見失うことがあるので、強く蹴ることを優先して、ターンをしても方向を見失わないように、周囲の景色を観察し、樹木や建物などの基準点(目印)を使って位置や方向を確認できるようにしておくことが必要である。

---

594五十川卓司 : 2017/03/29(水) 12:30:30.67 ID:xIEoWF8X0

刈り上げ（フリック）の練習。3列を形成し、発側と刈上と受側と構成する。発側も走って、刈受に渡し、受側は刈った球を受けて、ドリブルやシュートをする。走路の角度や方向を自由に変更して、試合での連携を向上させる。

発 刈 受      発      刈      受  
                 \                   /  
  
                 \      /  
                 刈

---

595五十川卓司 : 2017/03/29(水) 12:45:26.25 ID:xIEoWF8X0

[追記>>594](#)

一瞬の目視で、それぞれの発球地点や接触地点や待合地点が予測できるように、等速度運動で走るようにし、時間や距離の関係を意識した練習が必要である。

---

596五十川卓司 : 2017/03/30(木) 11:32:47.77 ID:kaLHnpRv0

[追記>>595](#)

対戦相手のディフェンスがない状態での練習では等速度運動で位置を予測するが、対戦相手のディフェンスがいる状態を想定し、障害物や守備者を設置や参加させる場合には、どこに空地や隙間が生じているかを共通判断として、位置や時刻や球種を合わせる。

対戦相手は、刈上者がシュートするかスルーするかを想定して、当初のパス・コースに対して守備をするので、刈上者がフリックをすることでパス・コースが変化する。対戦相手が予測して準備しているシュート・コースへの防御を外すことを戦術とする。

---

597五十川卓司 : 2017/03/31(金) 10:58:25.82 ID:JyHdP6Cv0

[追記>>596](#)

刈り上げ（フリック）については、足を止めて当てるのではなく、足を振り切ってスピンを掛けて、スピんで目的地点に球が留まるようにする。独楽を回して投げて目的地点に独楽が定位するようにする。



回転している球を蹴る場合は、球の回転で足の上を転がるので、壺点を的確に捉えるには練習が必要である。

---

598五十川卓司 : 2017/04/02(日) 21:10:30.13 ID:XQ8pdMAm0

今日の練習。中学生。視野を広くするには、球が来る方向を球が出発した瞬間に見切って、球を蹴る方向を向き、球を見ないまま足に当てて蹴る必要が有る。球が出発した瞬間に球の速度や方向や球種を見極めて、球際を強くする練習をする。人工芝での練習で球際の視覚や感覚を磨くことで、芝生や土砂での多少の不規則変化に対応できるようにする。

---

599五十川卓司 : 2017/04/03(月) 09:12:03.06 ID:ley4NC2+0

追記>>598

「球を止めて球を見て蹴れ」と素人に教えるような練習ばかりをしていては、球際が強くない。多少予測とズレていても修正して蹴るための動作や筋力が身に付かないからである。

---

600五十川卓司 : 2017/04/07(金) 11:18:20.15 ID:c0O45Ns30

今日の練習。クロスなどがワン・バウンドする場合、にバック・スピンであると地面の状態によって球の変化が大きくなり過ぎるので、川面での石水切りのようにサイド・スピンを掛けて、球が上ずらないようにする。フォア・スピンを掛けて足の高さに沈むようにしても良い。

サイドへのフィードの受け方は、折角、前方に向けて走っているのだから、そのスピードを落とさないように、通過地点で受けるように走速を調整する。そのためには、反転しながら受たり、球の落下地点を正確に予測して、球を見ないで受ける技能が要求される。

---

601五十川卓司 : 2017/04/08(土) 10:01:55.44 ID:abLbsYMw0

追記>>600

フィードが伸び過ぎたり高過ぎて受け難い場合には、仰角を高めにしてバック・スピンを掛け、その逆揚力や空気抵抗による降下減速で、初速が速くて終速が遅くなるように蹴る。

---

603五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:13:42.43 ID:sezrIZOo0

今夜の練習。シュートやキーパーのフィードは初速と終速との差で、球の落下地点を対戦相手に予測困難にし、キーパーの跳躍のタイミングを外さなければならないので、当初はフォア・スピンで飛ばし、途中から球の上下に捻りを効かせて、バック・スピンに変換し、球を相対的に減速させて降下させなければならない。

---

604五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:15:53.52 ID:sezrIZOo0

今夜の練習。中学生。身体が大きくなると、小さい時代にできていたことができなくなったりもするので、無理をせずに、身長や体重を活かした特徴を伸ばすようにすること。

---

605五十川卓司 : 2017/04/11(火) 23:21:35.40 ID:sezrIZOo0

今夜の練習。女子。顔面（視線）の方角は周囲の認識に必要で、身体（体勢）の方角は動作の準備に必要だが、身体の動作の方向では、体重移動の影響が最も大きいので、動作中の顔面や身体の方角は、次の動作を考えて決定する。準備地点から動作地点への体重移動の方向を重視して動作する。

---

606五十川卓司 : 2017/04/12(水) 19:19:39.15 ID:RvIUnfV00

今日の練習。小学生。球と足との接触の感覚を研ぎ澄ませるためには、動いてる球を足に当てて、どのように接して触ると、球がどちらに行くのか飛ぶのかを多種多様に体感させることが必要である。

動いてる球に対して、体を動かして、距離や速度の違いで、どのような変化が発生するのか、その場合の蹴り方は、どう蹴ると、どう飛ぶのかを、ミスを含めて学習する必要がある。

---

607五十川卓司 : 2017/04/12(水) 20:18:05.29 ID:RvIUnfV00

追記>>604

骨格が先に伸び、筋力は後から強くなるので、筋力の強さが必要なプレーは、大学やプロで筋力を強化して、できるようになれば良い。

そのためにはプレーにおける筋力や重力や衝撃に耐えられる骨格を形成しておくことが重要である。

---

608五十川卓司 : 2017/04/14(金) 23:12:26.46 ID:/Q9WwEC/0

今夜の練習。女子。ノー・ルックでパスをする場合、対戦相手も流石に受球者の足下への経路は阻止しているの、受球者が届く範囲で阻止者が届かない範囲に、球速や球種を計算して球を送るようにしなければならない。>>605

---

609五十川卓司 : 2017/04/14(金) 23:16:51.24 ID:/Q9WwEC/0  
追記>>608

蹴踏練習では、球をゴールの枠内に入れるのか、球を強く蹴ってキーパーにミスさせるようにするのかにおいて、球を強く蹴る方を優先する。

球を強く蹴って、球が飛んだ方向が、その準備方角や身体動作の結果なので、その結果を踏まえて、準備方角や動作方向を調整し、強い蹴踏が枠内に入るようにしていかないと、幾ら練習しても、強い蹴踏を枠内に撃つことができないようにならない。

---

610五十川卓司 : 2017/04/15(土) 21:13:59.13 ID:l+uncvzF0

今日の試合。側線際の走破において、球を外に溢すことが多いので、外側の足は、旋回させるように動かすことができるように、股関節の柔軟性と強靱性とを鍛錬した方が良い。

プロでも股関節を痛める選手が多いので、可動域を広げると同時に、無理な力が掛からないように、脚を延ばさないような初速による位置取りや、上体の方角や直立も学習する。

---

613五十川卓司 sage : 2017/04/18(火) 17:52:41.63 ID:XVfgNuyQ0  
追記>>609

強く蹴る場合、球は芝生の上に乗る、体は芝生を踏み締めているので、球と体の接地面は同じ標高ではない。同じ標高だと勘違いしていると、数mmの出発点での標高の違いが、到達点での数mの違いとなって現れる。

芝生や天然でも人工でも、踏み締めた場合の凹みの深さが違うので、軸足で踏み締めた状態で球を蹴ると、誤差を修正できない。強く蹴るには、軸足で跳躍して、自身の標高を正確に捕捉できている状態で、球を蹴る必要がある。

---

614五十川卓司 : 2017/04/18(火) 22:18:36.00 ID:XVfgNuyQ0

今夜の練習。中学生。小学生の頃は、コートが狭くて、プレーの

スピードが遅いので、監督の声が良く聞こえ、待つて球を受けて、ドリブルして、監督の指示に従ってパスやシュートをしていたのだが、中学生になると、コートが広いので監督の声が聞こえなくなり、プレー・スピードが速いので、監督の指示よりも先に局面が変化するので、動いて球を受けてパスやシュートを撃つことに集中する必要がある。

---

615五十川卓司 : 2017/04/18(火) 22:23:27.23 ID:XVfgNuyQ0

今夜の練習。女子。作戦上通さなければならない横パスをカットされてピンチを招くことが多い。サイドから中央に横パスするには、前方と後方との選択肢を必ず用意しなければならない。中央からサイドに横パスするには、前方へ止める球を蹴って走らせることも可能だが、やりすぎると疲れてしまい、追いつかれるようになってしまう。

横パスをカットされないためには、ロブを使う方法もあるので、発側が距離や球速をピッタリと合わせることも練習の課題である。着側は落下地点で待機するのではなく、落下地点を通過点として走りながら受けられるようにする。

---

616五十川卓司 : 2017/04/19(水) 18:25:23.08 ID:DNVyT1Fp0

今日の練習。小学生。跳躍して着地する場合、片足で着地すると負荷が限界を超えてしまい、筋肉や骨格を損傷する原因になるので、必ず両足で着地するようにする。

---

617五十川卓司 : 2017/04/19(水) 21:27:35.87 ID:DNVyT1Fp0

インサイド・キックで3時や9時の方角で、親指内側に球を衝突させて正面に蹴っていると、衝撃が親指内側に集中し、足首にも負荷が集中するので、骨格や筋肉を損傷する原因になる。

2時や10時の方角で、足指内側から踵方面に球を転がして衝撃を分散し、足と脚とを一直線になるようにして負荷を腰へ向かい直線にしたり、

4時や8時の方角で、踵付近から爪先方向に球を転がして衝撃を分散し、足と脚とを一直線になるように負荷を爪先方向に直線に逃がすなどの工夫が必要である。

---

618五十川卓司 : 2017/04/21(金) 23:10:17.94 ID:O/v5joxN0

今夜の練習。フリー・キックでは、最初から球を回し過ぎて球速が遅い傾向があるので、球速を速くし、球を回すきっかけを与え

て蹴るようにする。風圧で球の回転が高速になるような蹴り方を  
する。

野球の投球のスロー・モーション映像を見ると、途中から回転の  
速度が上昇していく模様を見ることができる。

---

619五十川卓司 : 2017/04/21(金) 23:16:40.76 ID:O/v5joxN0

今夜の練習。女子。強く蹴って遠くへ飛ばすことを欲張り過ぎると、バック・スイングが大きくなり過ぎて、体幹の強さを超えてしまうので、滑ったり転んだりしてしまう。

自身の体幹の強さに合ったバック・スイングの大きさを練習して決めて蹴るようにする。体幹の強さを向上し、より大きなバック・スイングができるようにする。バック・スイングは後ろに脚を伸ばさず、軸足に巻き付けるようにする。

軸足が捻じ切れないように跳んで蹴るので、跳び箱を跳ぶように、両足を揃えて着地するようにする。真中からずれて、片足だけが高く上がったような跳び方でも、両足を揃えて着地する。

---

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。>>530

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。

---

621五十川卓司 : 2017/04/23(日) 08:19:55.23 ID:5qdY+VUG0

追記>>616

球を前方で所定の位置に止めるように蹴る練習。試合での場面や局面を想定して、カウンターの際に前方にパスをして、キーパーとの駆け引きをする状況を想定して、指導員が実況アナウンスを入れると良いのではないか。

---

622五十川卓司 : 2017/04/23(日) 17:49:04.59 ID:5qdY+VUG0

キープ力。ボールは地面に固定されていないのだから、対戦相手のディフェンダーに身体を押されても、球と一緒に動いていれば球を保持することができる。体重を増やしたり筋力を使って押し返す必要はない。

球を奪いに対戦相手が足を突っ込んできても、その足の突入方向と平行に身体を回転させていれば、脚の間に対戦相手の足が入ることはない。身体を回転させて前を向くためには、体重が重いと滞空時間が短くなるため不利である。

高松大樹氏のように体重を重くして対戦相手の押しに耐えるようにすると、体重が重いため、滞空時間が短くなり、その体重での落下の衝撃で負傷する危険が高くなる。対戦相手の押しや衝きによる歪みや撓みで負傷する危険も高い。

対戦相手の押しや衝きに跳ね飛ばされようとも、球が足に付いてくれば、キープ力が有るということになる。

---

623五十川卓司 : 2017/04/25(火) 07:49:28.34 ID:CV+zDB6E0

42 Isogawa Takuji : 2017/04/24(月) 11:05:49.95 ID:JApIJsYo0  
運動エネルギーは、質量×速度の2乗になり、衝突の衝撃による損傷が人体には問題なることを理解していないのだろう。球だけに意識が向き、人への意識が足りない。

116 Isogawa Takuji : 2017/04/25(火) 00:27:12.12 ID:CV+zDB6E0  
追記>>42

まず、走り方だが、後方に地面を蹴った足を前方に持って来る際に、地面に水平にボールの中心の高さで滑らせるように動かすと良い。4号球なら標高10.25cm、5号球なら標高11cmである。回し蹴り法と膝曲げ法とがある。

119 Isogawa Takuji : 2017/04/25(火) 07:17:51.64 ID:CV+zDB6E0  
追記>>116

走行時の足の前方移動が水平になっていないと、蹴球動作でも足を水平に動かすことができず、球を浮かしたり、球と地面を蹴る墮振り足首や膝を負傷する原因となる。

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/42>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/116>

<http://hanabi.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1492939779/119>



---

624五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:05:57.11 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。中学生。身体が小さく軽いうちに、接触や衝突での  
躲し方や往なし方を学んでおかないと、身体が大きくなると、  
接触や衝突での転倒や衝撃が大きくなるので、積極的に行う必要  
がある。

---

625五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:13:42.29 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。走行での回し蹴り法と膝曲げ法とを左右で違えると、  
回し蹴りの遠心力で走路を曲線にすることができる。 >>623

方向転換の方法として、急減速・急発進で足首への負担が大きくな  
り過ぎると、損傷の原因になる。もちろん、足首を鍛える練習  
として制御された速度での急減速・急発進・急旋回による足首の  
鍛錬は必要である。

上半身を先行して回転させ、方向転換する準備をしたり、身体を  
回転させながら跳躍して、両足着地した時に方向転換する方角を  
向いたりするなどして、足首の外側や内側に過剰な負荷がかから  
ないようにする。

---

626五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:16:27.64 ID:CV+zDB6E0

蹴踏練習では、3年生と同じ距離で1年生が蹴っても入るわけが  
ないので、球速に合わせて距離を近づけた方が良い。無理に高速  
に撃とうとして、力が入り過ぎ、球の中心を外してしまうことが  
多いようでは良い練習にならない。

---

627五十川卓司 : 2017/04/25(火) 23:18:30.78 ID:CV+zDB6E0

今夜の練習。女子。負傷予防の練習として、方向転換や跳躍着地  
なども取り入れた方が良さそう。安全な方法を探ると、遅れる  
こともあるので、そこを早く動き始めることが肝要である。

---

628五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:10:30.64 ID:H4Vc5vyR0

今夜の練習。中学生の試合形式。ドリブル突破やパス受球などで、  
周囲を見渡す際に脚が止まってしまうので、脚を止めずに、走り  
ながらでも周囲を見渡せるようにならないといけない。

走りながらであると、認識のミスなのか動作のミスなのか不明に  
なることがあるので、ドリブル突破やパス受球をした直後に脚を

止めずにゴールの左右のポストに蹴り分ける練習をする。

そうして、動作のミスが減らし、認識のミスについても、パスの標的である人が動く練習をして、人の動きを予測し、自分の動きの作用を計算に入れて、減らすようにする。

---

629五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:14:23.19 ID:H4Vc5vyR0

リフティングは、小学生用の狭いコートで身長の高い対戦相手と試合をするには有利な戦術だが、中学生以上の広いコートで身長の高い対戦相手と試合をするには、球速が遅く、遠くには届かず、球際が弱いので、不利な戦術になってしまう。

リフティングで球を浮かす癖が付いてしまうと、トラップのミスが増え、フィールドで遠くに蹴る際の強く速い球速や回転への対応が困難になってしまうので、リフティングの回数を増やす努力を捨てて、トラップを沈めたり、フィールドを遠くの人に当てることを選ぶようにする。

---

630五十川卓司 : 2017/04/28(金) 23:22:16.39 ID:H4Vc5vyR0

今夜の練習。女子。強く速い球を正確に蹴るためには、体重を球に載せる時間が必要なので、足と球とが接触している時間を確保するために、球を巻き込むように、足に当てて付けておいてから放す必要がある。そのための軸足で地面を蹴る位置や蹴足で球を当てる位置がどうであるかを試行錯誤する。

---

631五十川卓司 : 2017/04/30(日) 07:44:37.45 ID:v8j5TwKI0

追記>>629

中学生以上になると、リフティングは回数の数量よりも、一発の品質が重要となる。速球や飛球や乱球を一発で適切な場所に落下させ次に繋げることが重視される。シュートの速球を一発で対戦相手の攻撃陣の裏に落としてカウンターを仕掛けるディフェンス技術など。

---

633五十川卓司 : 2017/05/02(火) 22:22:32.47 ID:N872r4VA0

今夜の練習。中学生。球が左右に振れる人は、軸足の踏み切りが足りないなので、最初は、球を通常よりも0～30cm程度前方に置いて、その距離を軸足の踏み切りで前方に身体を動かして蹴り、10～20m程度前方に置いたコーンなどの的に、当てる練習をする。

それができるようになったら、球の置く位置を前後左右に動かし、後方に踏み切っても的に当てられるようにする。そうすることでパスがズレて到着しても、トラップやワン・タッチやダイレクトでの対応の精度が向上する。

---

634五十川卓司 : 2017/05/02(火) 22:27:10.68 ID:N872r4VA0

今夜の練習。女子。守備の問題。大柄なコーチはポジショニングを優先し、小柄なコーチはチャレンジングを優先する。大柄小柄はマッチ・アップする対戦相手によって相対的であるから、その両方ができていなければならない。

チャレンジングでは、間合が近いと衝突での加速度が小さくなり振り切られるので、フリーランニングで先行して間合を遠く取り、一気に近づく加速度を使って球を奪う必要がある。

---

636五十川卓司 : 2017/05/03(水) 10:13:19.13 ID:kbxKK3kl0

追記>>634

国際試合になると、マッチ・アップの相手が相対的に大柄であることが多いのだから、チャレンジングを増やした守備方法を採用することが、育成として望ましいことになる。

軸足の踏み切りを使ったポジショニングやチャレンジングでは、身体を垂直にして水平移動し、動作の精度を高めたり、対戦相手を水平方向に移動させることで反発や抵抗を減らし、反則となる危険や、浴びせ倒しや掛け倒しで負傷したりさせたりする危険を減らす。>>635

---

639五十川卓司 : 2017/05/04(木) 21:56:54.21 ID:uSL4C1FW0

今日の試合。女子。セーフとリスクとの取り方で中立的にミスをつえた方が良い。判断や動作の間違いは、監督が原因を特定して改善できる練習を提案して実施する。

---

642五十川卓司 : 2017/05/05(金) 21:04:06.11 ID:cKf5S8Bs0

N T T 情報システム本部でも、情報漏洩の不正や犯罪の教唆犯や実行犯が威張っていて、指摘や告発すると逆上し、「統合失調症での幻覚や妄想だ」と薬物を食事に混入させたり、薬物で記憶を失くさせようとした。逆らうと解雇である。>>641

---

643五十川卓司 : 2017/05/05(金) 21:08:07.74 ID:cKf5S8Bs0

電話の構造上、電話線を盗聴や傍受して通話発信をすると、その通話回線の契約者に料金を転嫁できる。ダイヤルQ2を使用した詐欺事件が多発した。最初からダイヤルQ2発信契約を締結した加入者のみが発信可能としないのは、詐欺集団と共犯していたと考えられる。>>640

---

644五十川卓司 : 2017/05/06(土) 09:07:11.94 ID:2Dj6UWxc0

追記>>642

サッカーでも虐待された選手が監督になると言葉遣いが酷く悪いことがあるので、良い監督について修行することが肝要である。

---

645五十川卓司 : 2017/05/06(土) 19:18:45.89 ID:2Dj6UWxc0

今日の試合。前監督がポジショニング重視で、突破されると応急処置ばかりする継ぎ接ぎ守備だったので、チャレンジング重視で流動的に対戦相手に対応してもバランスが崩れない状態になるには時間が必要だろう。

また、前監督は、ポジショニングが気に入らないと頻繁に練習を中断させていたので、無酸素状態と有酸素状態とを繰り返して、耐久性や対応力を向上させることができていなかった後遺症が、失点場面に見られていた。

3分や5分は激しい動作を継続して、無酸素状態でも対応できる持久力と瞬発力とを鍛錬する必要がある。試合の動きの中でも、役割分担による負荷分散をし、特定の個人の過負荷による機動力の低下を防止する意識や練習も必要である。

---

647五十川卓司 : 2017/05/08(月) 17:48:55.34 ID:+bxs2C5z0

蹴り方として、野球盤のバットでパチンコ玉を打つような蹴り方と、ベーゴマを紐で回し投げてビー玉を跳ね飛ばすような蹴り方とがある。

---

648五十川卓司 : 2017/05/08(月) 17:52:59.57 ID:+bxs2C5z0

球のキープで、相手に背中を取られると、股間に置いた球を抜かれてしまうので、相手に背中を取られないように、相手の動きに応じて、肩腰を相手に付けるように動かなければならない。衝き離して左右の肩腰を入れ替えて脱出する。

---

649五十川卓司 : 2017/05/09(火) 22:58:57.78 ID:ggcZGxnX0

今夜の練習。中学生。雨上がりの半面試合形式。濡れた球と靴とは摩擦抵抗が減少しているので、軸足を地面に固定したままで、脚だけを伸ばして球を寄せようとしても滑って奪われてしまう。

軸足を球の軌道に近付けるように踏み切って、身体の直下に球を蹴足で寄せて軸足に当てるようにする。軸足に当たった時に、球が有利な方へ転がるように、足脚の方角や身体の方角を準備する。

---

650五十川卓司 : 2017/05/09(火) 23:03:37.96 ID:ggcZGxnX0

今夜の練習。木を見て森を見ず、森を見て木を見ずという言うが、近付き過ぎると、人が見えて球が見えなくなる。人がどうしようとしているかによって、近付き方が異なる。ただ付いて邪魔しているだけでは評価が高くないので、球を奪われる怖さを相手に与えるように動くことが効果的である。

---

651五十川卓司 : 2017/05/09(火) 23:06:03.70 ID:ggcZGxnX0

追記>>633

軸足を踏み切ると、軸足を地面に着けたままと比べて、空中での身体制御で、次に軸足を置く場所を選べるので、球を蹴る方角が広がることになる。

---

652五十川卓司 : 2017/05/11(木) 22:05:24.61 ID:jjchzVox0

今夜の練習。試合形式。2年生は、監督の指示が無いと攻撃方法を変更することができないようにされているようなので、積極的かつ自発的に選手間の共通理解で攻撃方法を変更し、その変化に対する守備の変化を学習する練習をしなければならない。

方法としては、左右のSHやSBの左右や前後を交代して、右側からの攻撃を左側からの攻撃として実施したり、攻撃から守備への変化を位置取りを交換しながら相互に学習する方法などがあるだろう。FWやCBやボランチなどでも同じである。

最初は混乱して大変だろうが、試合で混乱して大変になると収拾できなくなるので、練習で収拾できるように練習する。1年生は2年生の攻撃や守備に対応することで練習でき、3年生は、より実戦的な練習を積むことができる。

---

653五十川卓司 : 2017/05/11(木) 22:07:51.06 ID:jjchzVox0

監督者や指導員としても、選手が自発的かつ積極的に変化しないと、監督や指導をする優れたところや劣ったところを発見したり修正したりすることができなくなるので、そののこのところを楽しんでいると、評価や評判で苦しむことになるから、苦勞を自ら求めることも必要なのではないか。

---

655五十川卓司 : 2017/05/15(月) 11:52:30.48 ID:kVYGP/iH0

744 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:43:30.61 ID:kVYGP/iH0

今日の練習。声掛も、動作における認識や判断の精度と同じく、目に見えないが耳に聞こえて、言った言わないのことになることもあり、結果として嘘になってしまった時には、その場での謝罪が必要となる。

特に、サイドからの視点は重要なので、結果として嘘にならないように、最大限の注意力と観察力を発揮して、智恵を出さなければならぬ。

745 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:48:45.08 ID:kVYGP/iH0

追記>>744

声掛については、育成や所属により、流儀が違異していることもあるようなので、誤差や誤解が発生した場合には、スルー（通過）なのかフリック（曲折）なのか、聴覚で背後の位置を把握するところまで要求しているのか要求していないのかを確認する必要がある。

746 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 11:51:33.34 ID:kVYGP/iH0

衝突する場合、足から尖って行くと双方が痛い思いをすることがあるので、腰から平たく行くようにした方が良い。その方が負傷することなく上達するし、誠実な印象を与えて、対戦相手からも友好的な姿勢や態度を引き出すことができる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1494280204/744-746>

---

656五十川卓司 : 2017/05/15(月) 17:17:15.17 ID:kVYGP/iH0

784 Isogawa Takuji : 2017/05/15(月) 17:15:24.60 ID:kVYGP/iH0

追記>>745

聴覚で方角や距離を判別できるようになると、フリック（刈上）の距離も合わせることができるようになる。両耳が地面に対して平行であるように視線を水平に保つことが、視覚や聴覚での計測には必要である。



追記>>746

チェッカーズのギザギザハートの子守唄では、「ナイフみたいにとがっては 触るものみな 傷つけた」と唄われている。退場者に歌われることもあるだろう。

<https://www.youtube.com/watch?v=WZN1Dq95wGo>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1494280204/784>

---

657五十川卓司 : 2017/05/17(水) 07:14:52.30 ID:hiTxb8v90

昨夜の練習。中学生。「止めて蹴る」の癖が付いていると、周囲を囲まれているのに、球を止めてしまい、時間稼ぎしかできなくなってしまいが、そういう指導法なので、それが許されてしまう。

「止めて蹴る」では、判断が晚くなり球速が速くなるので、結果としてミスを増やしてしまうのだが、その方が精度が上がるとの指導法ではある。しかし、精度が幾ら高くても、判断が晚くなれば、配球や走破の経路は塞がれてしまう。>>183

---

658五十川卓司 : 2017/05/17(水) 07:20:14.33 ID:hiTxb8v90

昨夜の練習。女子。周囲を囲まれているほど、トラップとキックとの連動において、トラップの球を置いたり通したりする精度の高さが要求される。

周囲の人の動きを見て、適切な身体操作をしなければならないので、球を触覚だけで動かす練習をしなければならない。数mmの誤差でも、球速や球向が意図と異なってしまふ。

---

659五十川卓司 : 2017/05/17(水) 19:06:37.44 ID:hiTxb8v90

今日の練習。4色の6対2で配給先の色指定。目視での認識では間に合わない。脳内地図を構築する練習とし、規則性と不規則性を取り混ぜる必要があるが、受け側のオフ・ザ・ボールの動きが足りない。動きながら受ける練習も必要である。

---

660五十川卓司 : 2017/05/17(水) 23:10:51.03 ID:hiTxb8v90

追記>>659

4色の6対2で配給先の色指定では、中央の1色の2人は、動か

ないようにして、他の3色順番の配球交換のオフ・ザ・ボールの動きを観察するようにした方が良いのではないかと。球が動かせるようになってから守備に動いた方が良い。最初から守備があると何もできないままに練習が終わってしまった。

---

661五十川卓司 : 2017/05/18(木) 01:28:14.93 ID:GUxY4ZnV0

今日の練習。小学生。方向は足の振りで、距離は体の跳びで、と分けて、足や体を使えるようにする必要がある。

---

663五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:01:25.44 ID:0kHcLV1e0

昨夜の練習。パス・スピードの速い球で狭い隙間を通しておいて、パス・スピードの遅い球で広い空地に置くようにする作戦が有効である。中継で実現する方法もあるし、変化球で実現する方法もある。

---

664五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:08:04.19 ID:0kHcLV1e0

昨夜の練習。国体女子。各チームの選り優りを集めているので、上手にするための練習をする必要はなく、各選手の特徴や特技を相互理解できる練習に時間を使った方が良いのではないかと。

監督の作戦よりも、選手間の理解や連携の方が、試合の役に立つように思われる。その時々状況や状態において各選手が、どのように認識して判断し、行動や動作をするのかを観察することの方が重要である。

試合形式の練習が短く、ポジション間のパス交換で終わっているようでは、時間が勿体ない。

---

665五十川卓司 : 2017/05/19(金) 19:13:38.45 ID:0kHcLV1e0

NTTは、ベリオ事件を主導したゴールドマン・サックスに支配統制されているので、米大や米社が布教する経済学や経営学などに従順にされており、通信サービスの利用者や従業員よりも米社へ送金や提供する資金収益や株価成長が優先されている。

通話履歴についても、法人営業での顧客攻略として、キーマンが誰かを調査する通話交流分析をアンダーセンやマッキンゼーなどのコンサルティング会社にデータ提供して、外部委託させられる有様であった。 >>662

---

668Isogawa Takuji : 2017/05/22(月) 01:10:24.15 ID:LoH6VBf80

精度の高いパスは、受け足の何処に球を当てるかまで決めているものだ。

<https://www.youtube.com/watch?v=rkiviHjvZb0#t=1m16s>

---

669Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 22:27:47.97 ID:d2dHPwD20

今夜の練習。強いパスやシュートの精度は高まったが、弱いパスやシュートの精度が低い。足脚の振りを緩めるのではなく、身体の体重を、球の進行方向と逆方向に移動させるようにして、衝撃を吸収する。

<https://www.youtube.com/watch?v=brWGdf8tX4g#t=15m03s>

---

670Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 23:08:23.17 ID:d2dHPwD20

今夜の練習。中学生。飛んではいたり弾んでいる球の挙動は放物線を描いているので、目視した位置での球の軌道を、放物線として予測せずに、直線運動をしていると誤認していると、球の中心を外して蹴ってしまうことになる。

また、目視できる範囲で球を見て蹴ると、球が落ち切っていない状態で蹴るため、足の軌道が上を向いてしまうので、シュートを枠の上に外すことにもなる。

球が落ち切って、足下の死角に入った状態で、足の軌道を水平にして蹴ると、シュートを枠内に収めることが容易となる。放物線の軌道を正確に予測できるように練習しなければならない。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/>

---

671Isogawa Takuji : 2017/05/23(火) 23:13:37.33 ID:d2dHPwD20

今夜の練習。女子。対戦相手の頭上を越そうとするロブが上がり切らずに阻止されてしまうことが多い。足の振りを遅くして球を厚く蹴って甲に当てるという方法が間違っているため、足の振りを速くして球を薄く蹴って甲で転がして振り切る方法に変える。

672Isogawa Takuji : 2017/05/24(水) 20:11:35.16 ID:qVbkJBct0

今日の練習。足裏で球を止めると、靴底が厚くスパイクがあるので、微妙な感覚が掴めず、下を向いて球の位置を確認していると、周囲の状況を見失う。

球を足の横で止めると、足が痛い場合には、靴底で止めて、瞬時に靴横で触って、球の位置を見ずに確認できるようにする方法も

ある。それでも時間が掛かるので、痛い場合に限定される。

強い球を靴の皮の薄い足の部位で受けると痛くなる原因は、同じ足の部位で球を受けているからなので、様々な部位で球を受けることができるようにする必要がある。

蹴る場合も同じで、同じ部位で蹴ってばかりいると、その部位を痛めるので、部位を変化させたり、左右の足で蹴り分けるようにする。

---

673Isogawa Takuji : 2017/05/24(水) 20:14:14.45 ID:qVbkJBct0

高速の縦パスを低速の横パスに折り曲げる場合の精度が足りない  
ので、身体の使い方を工夫して、バックステップとターンを組み  
合わせることで、衝撃吸収と球向制御とをダブル・タッチできる  
ようにする。

---

674Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 18:30:10.97 ID:DV/Wn//00

追記>>670

今日の練習。小学生。小学生は重力落下での加速度運動の学習を  
していないので、弾ませた球を落下地点で蹴ろうとすると、球が  
等速度運動で落下していると思い込んでしまい、加速度運動して  
落下する球を、落下地点で弾んだ後で遅れて蹴ってしまうことが  
多い。

球がだんだんと速くなることを写真や映像で見せる必要がある。

<https://www.youtube.com/watch?v=jxPiNxdFms4>

そのため、球が上空で落下速度が上昇しない段階でヘディングを  
する場合の方が、球の中心に頭が当たる確率が高い。

---

675Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 18:32:17.43 ID:DV/Wn//00

315 Isogawa Takuji : 2017/05/26(金) 11:47:07.69 ID:DV/Wn//00

今日の練習。吉平翼氏は、球の中心（スイート・スポット）に足  
が当たらないので、球が乱れて、心も乱れているようだ。原因は、  
田坂和昭氏の指導で身体の回転の中心を固定し、足の曲げ伸ばし  
で調整しようとするからなので、それをやめなければならない。

球の位置に対して、足の曲げ伸ばしでの調整をできるだけ小さく  
し、身体の回転の中心や標高を大きく正しく調整することにより、  
目測や脳観と判断や動作とを一致させるようにする。

676Isogawa Takuji : 2017/05/27(土) 20:02:41.28 ID:M6NxO/ot0  
追記>>674

重力加速度による落下の加速を体感するには、公園の滑り台の上や途中からサッカーボールを転がして、球の高さによって、どれぐらいのスピードになるかを実験すると良い。空気抵抗や風向も考える。

---

678Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 21:52:15.91 ID:j0lLbmKM0  
追記>>674

額や胸や甲の面でトラップしていると、トラップした球の球向や球速を制御できなくなるので、骨を意識して、骨の丈夫な部位の点で球を捉えるトラップができるようにする必要がある。

---

679Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 21:55:02.81 ID:j0lLbmKM0

597 Isogawa Takuji : 2017/05/28(日) 19:07:42.87 ID:Glda8iTp0  
今日の岡山との試合。國分伸太郎氏や三平和司氏が球を失うことが多いのは、ターンをしながら球を受ける際に、身体の後ろ盾が無い状態の足で球を受けるからなので、試合での強い球を受ける際には、球と足と体とが瞬間的に一直線になるような状態で受けられるように練習する必要がある。

交代としては、運動量の低下を考慮し、先に山岸智氏と黒木恭平氏とを交代してから、國分伸太郎氏と三平和司氏とを交代した方が良かったのではないかと。左側で失策が多かった國分伸太郎氏を右側に移行したところが、左側での後藤優介氏の疲労に起因しているであろう運動量の低下が予想以上に大きかったこともあったようだ。

伊佐耕平氏を交代させずに、後藤優介氏と林容平氏とを交代するという練習もしておいた方が良い。代えられない選手が居ると、疲労による負傷で連敗してしまうこともある。

678 Isogawa Takuji : 2017/05/29(月) 10:31:15.31 ID:j0lLbmKM0  
追記>>597

三平和司氏と國分伸太郎氏とに同じ症状が見られるということは、京都の育成に問題があるということか。岩崎悠人氏も同じだろうか。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1495371178/597>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1495371178/678>

---

680Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:14:17.88 ID:IL3vT7+40

U 2 0 世界杯のまとめ。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Japan/2017\\_U20/index.htm](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Japan/2017_U20/index.htm)

---

681Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:17:10.69 ID:IL3vT7+40

今夜の練習。ディフェンダーに囲まれた狭い空間で、強い蹴踏を撃つには、助走や旋回を小さくして最大限の短く太いベクトルで球を蹴る必要がある。軸足の踏み切りによる瞬発力で、体重移動の運動エネルギーを最大化する。

---

682Isogawa Takuji : 2017/05/30(火) 22:19:45.86 ID:IL3vT7+40

今夜の練習。女子。ターン・キックをする場合、回転方向に死角が発生しているので、顔を進行方向に回しておいて、回転方向に発生していた死角を消して、侵入されていても対応できるようにする。

---

683Isogawa Takuji : 2017/05/31(水) 19:54:12.33 ID:9mSKXTMq0

今日の練習。小学生。小学生は、角度や距離の感覚が完成されていないので、シュートする位置からゴールのポストまでをロープで結んだ線を、マーカーで示して、その間に収まるように蹴ってみる練習をすると感覚が掴めるようになるかもしれない。

コーンを狙った球が当たらない原因は、コーンを見ながら蹴ってしまい、身体がその場に残ってしまうからなので、コーンを見ておいて、目を瞑って蹴るようにすると、身体がその場に残らないようになりそうでもある。

---

684Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:17:11.15 ID:/6O/TbPZ0

今日の練習。小学生。前から来た球を蹴る場合、球を凹ませると、足の上振りや球が浮くので、球を凹ませないように輪切りにして足の側面に付け回して、球を離す際に縦回転に捻じるようにする。



左右のゴールポストに飛び縄を結んで、シュートの地点まで届くように繋げて、三角形を作り、そのシュートの地点から両ポストまでの直線を球が進むように蹴る。

野球でもそうだが、カーブやシュートは、ストレートが投げられないと、コントロールできない。ストレートのコントロールが、投げるコースの基準になるからである。

---

685Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:20:52.90 ID:/6O/TbPZO

今夜の練習。中学生。基礎的な作戦が多いので、選手が練習していて楽しいかどうかの問題も考えなければいけない。基礎的練習ができてこそ、応用的な作戦や戦術が可能になるかどうかだが、そうはならなかった事例が、トップチーム監督であった田坂和昭氏により現実となり、降格という事態を発生させた。

---

686Isogawa Takuji : 2017/06/03(土) 00:24:00.53 ID:/6O/TbPZO

今夜の練習。女子。クロスを蹴るにおいて、軸足が垂直に立ったままであると、蹴足の軌道が上に向いてしまうので、軸足を蹴足の旋回に先行させて後方に旋回させておくと、軸足側の腰の位置が下がるので、蹴足の回転面が水平に近くなり、速い球を蹴っても球が上ずらない。

---

687Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:55:55.27 ID:6baUVeDL0

今夜の練習。中学生。ゴールに向かって走りながらラスト・パスを蹴る際には、身体の数だけ十分な前への加速を球に与えることができるので、足による加速は、ゴールの反対側へと向かうように刈り上げや折り曲げで蹴るようにする。

前方に向かって踵で着地するようにして、足首への過負荷による負傷を防止する。

---

688Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:59:20.49 ID:6baUVeDL0

今夜の練習。女子。小学生U12の競技水準が低下しているので、好調な女子に小学生向けの練習内容を実演させて、小学生向けの指導方法を研究していたのだろう。反対側から見ていると、狭い範囲でやっているのだから、下を向いて足下ばかりを見ないように、視野を広く保つことに苦労しているようだった。

---

689Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 07:23:05.54 ID:O0JLL2rt0

243 Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 18:44:02.27 ID:6baUVeDL0  
なぜ、そこでF Cバルセロナが出て来るのか不明。バルセロナは素人レベルの蹴る止めるなんてやってないので、そう見えるのが素人レベルであるということ。>>240

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/240>

249 Isogawa Takuji : 2017/06/06(火) 23:51:54.58 ID:6baUVeDL0  
追記>>243

足に球が吸い付くように足に球を留めるであれば高レベルだが、地面に球が止まってから蹴るでは低レベルである。おそらく誤訳をして、” 球を止めて蹴るのは素人だ ” と言ったにも拘わらず、「球を止めて蹴るのが基本だ」と言い換えたのだろう。

球を地面に止めないと精度の高いパスやシュートなどを蹴ることができない監督者や指導員が、彼等には都合な「別の真実」を捏造してきたと考えられる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/243>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/249>

---

690 Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 07:49:54.08 ID:00JLL2rt0

237 Isogawa Takuji ; 2017/06/06(火) 12:42:25.08 ID:6baUVeDL0  
今日の練習。前田凌佑氏は、パスを受けて蹴る際のターンの準備方角や回転速度を同じにして足先で調整しているようなので球が弱い。方角や速度を受けや蹴りの球向や球速や、球種に合わせて変化させる必要がある。

大津耀誠氏は、ターンしながら球を受けられるようになったので、倒れ難くなったが、次に、倒れないんだったらマイボールにするようにと、要求されるようになった。最後の詰めが甘いとも言われるようになった。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1496469742/237>

---

691 Isogawa Takuji : 2017/06/07(水) 20:19:50.71 ID:00JLL2rt0

今日の練習。中学生。ポスト・プレーをするにおいてターンするのであれば、球を受けてからターンを開始すると、ターンに必要な加速で身体の回転が安定していないので、その球を受ける前にターンを開始して、身体の回転が安定した状態で球を受けようとしなければならない。

ターンの回転方向の前後に球が出せるように、左右の足を使える

ように練習する。

---

692Isogawa Takuji : 2017/06/08(木) 08:20:28.52 ID:bO34uVeZ0

276 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 22:11:11.05 ID:AKZWCnBP0

今夜の練習。全面の試合形式。練習後、走力や筋力の強化のためか、下級生の子がランニングをしていた。筋肉を緊張させたままで就寝すると、睡眠中に骨が伸びることを阻止することがあるので、就寝前にストレッチをして、筋肉を柔らかくして弛緩させておくことが必要である。

279 夜更けのランナー : 2013/02/19(火) 23:08:32.71 ID:AKZWCnBP0

追記>>276

身長が伸びるということは、骨が伸びるということなので、毎夜毎朝に身長を測定して、大きく伸びていたら、骨が軟らかい状態であることを考慮して、激しい練習は控え、骨折事故を予防する必要もある。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#276>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#279>

---

693Isogawa Takuji : 2017/06/08(木) 23:48:02.12 ID:bO34uVeZ0

今夜の練習。正面から来る強い球を受ける場合は、正面を向いたままでは、球を弾いてしまうので、受け側の足が後方に周るように身体を回転させて、1 / 4回転で受けるようにする。

右足 左足

左足 右足

左足 右足

---

694Isogawa Takuji : 2017/06/09(金) 23:23:35.85 ID:C2CY28fO0

今夜の練習。「膝下を素早く振り抜け」と誤った間違いを教えられてきているので、膝下(下肢)がブランコのように上を向いてしまうので、球が浮いてしまう。間違いは正さなければならない。

膝下を揺動する場合、その円弧を相殺して修正するために、軸足の跳躍による放物線を使う方法がある。しかし、この放物線には時間が必要なので、球速を上げるには所要時間が短くなるため、膝下の揺動は数cmから数mmへと短くしていく必要がある。

小学生は、膝下の揺動で蹴るが、中学生になると腰回りの回転で

蹴らなければならなくなるので、その接続が問題になる。理由はコートが広くなり、遠くの水平方向に精度を高くして球を蹴らなければならなくなるからである。

---

695Isogawa Takuji : 2017/06/11(日) 19:18:18.22 ID:TD8NwIXx0

今日の試合。中学生。軸足で跳躍する場合、跳躍しない場合とは違って、蹴足も上に上がっているの、跳躍した標高を考慮して、球の半径と同じ標高に調整する必要がある。ステップやターンの練習で、球を使わなくても、球の半径の標高を常に意識する必要がある。

また、ターンにおいて、球を見失わないように下を向くと、周囲の方向を見失うことがあるので、球の位置は足の触覚で捕捉していることができるようにする。周囲を見失ったミス・パスと、球を見失ったミス・キックとでは、どちらが奪われて反攻され失点する危険が高いかを、状況や位置によって判断する。

昨日のトップチームの試合で、派手なダイブやシミュレーションをしてPKを獲得していた対戦相手の選手がいたが、中学生選手が真似をすると衝撃が強く重大な負傷の原因になるので、真似をしてはいけない。プロ選手にも自覚が必要である。

常に動き続けて姿勢や体勢を維持していると、想像以上に体力を使うので、普段の練習でも、姿勢や体勢を維持して、体力強化をしなければならない。

---

697Isogawa Takuji : 2017/06/14(水) 23:28:31.39 ID:UR29g24A0

今夜の練習。低い弾道のクロスは、対戦相手の守備の隙間を通すのだから、突入者が欲しい位置に球が来ることは無く、対戦相手が作り出す、あるいは、対戦相手に作らせる隙間と発射点を結ぶ直線や曲線の軌道に交わるように時機や経路を合わせて突入するしかない。

隙間が無い位置で欲しがり、「球が来ない」と不平や不満な表情を表現するのは、奇異で不審なことである。何かそういうことが仕掛けられているのだろうか。

---

698Isogawa Takuji : 2017/06/14(水) 23:30:39.12 ID:UR29g24A0

付記>>697

後段は、2017年6月13日に行われた日本のイラクとの代表試合における、酒井宏樹氏のクロスに対する大迫勇也氏の表情についてである。

---

699Isogawa Takuji : 2017/06/15(木) 00:34:36.40 ID:Chw4tnM20

球の方向や速度の精度を高めるには、軽い脚だけを使っていては運動エネルギーの量が足りないので、全身の体重を使えるようにする。全身運動の精度を高めるには、左右のバランスを保って、ステップを踏み、ターンを回れるようにする。キックは、それらのステップやターンの一部となる。

---

700Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 22:50:36.82 ID:EV1tsLj00

今夜の練習。ある程度以上に上手になると、自分で自身の判断や動作の失策や失敗を許せなくなり、周囲が許してくれないと誤想や誤認することもあるので、自分で自身に厳しいことは良いことだが、度を越えると自信喪失や自暴自棄になったりするので、何が問題なのかを監督者や指導者が的確に指摘し、改善や改良をするための練習方法を提案しなければならない。

---

701Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 22:54:32.40 ID:EV1tsLj00

追記>>700

シュートを上や横に外す原因も、準備不足と片付けることは簡単だが、どういう準備をしていれば良かったかを考えると、普段のシュート練習で、同じパターンの練習ばかりしていたことに気が付いたりするものだ。同じパターンを反復練習すると、同じ筋肉や骨格に負荷が掛かったり衝撃が及ぶので、バランスが崩れたり、隠れた負傷が試合での大きな負傷になる原因になったりもする。

---

702Isogawa Takuji : 2017/06/16(金) 23:00:47.09 ID:EV1tsLj00

今夜の練習。女子。火曜日の練習は浮かれていたようだが、また、次の準備を始める現実において、どのような練習をすれば良いかが課題になる。球の軌道を捕捉して、しっかりと足を球に当てることが最も重要である。

---

703Isogawa Takuji : 2017/06/17(土) 23:51:54.51 ID:BIGHc4/70

平成29年度全九州高等学校体育大会。大分工業高校は、専門校である神村学園をPK 8対9まで追い詰めた。対戦相手に先回りしてコーナーリングで廻り込んで前に出る加速力を高めると勝っていた試合であるように思われる。

柳ヶ浦高校は、佐賀商業高校に対してのプレスが有効であった。

対戦相手が球を止めて蹴るスタイルやシステムだったので、対戦相手を慌てさせて球を奪う効果が発揮できた。次の試合は、そのプレスが躲された場合への二重三重の備えが重要になりそうだ。

---

704Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 21:40:57.68 ID:jqn3fblG0

平成29年度全九州高等学校体育大会。決勝。東福岡高校の選手は、中学生がパワー・アップしたような試合での動作であったが、身体は成長したのだが、チーム内での背番号による序列が、技能の進歩や発展を止めてしまったのだろうか。野球でも、大会だけ背番号を付与する。頭文字と誕生日とでも良いのでは。

---

705Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 21:45:55.24 ID:jqn3fblG0

平成29年度全九州高等学校体育大会。柳ヶ浦は、男子も女子も前半に失点すると、慌てて取り返そうとして続けざまに失点してしまうのはなぜだろうか。ゲーム・プランの立て直しができるという監督の能力と選手の意識が必要である。

---

706Isogawa Takuji : 2017/06/19(月) 23:28:01.89 ID:jqn3fblG0

柳ヶ浦高校のサッカー・ボールは、何か蛍光色を塗っていたが、そこだけ摩擦係数が異なるのは、あまり良いことではないようだ。そこに足を当てると少し滑っていた。夜間照明の照度を落として電気代を節約するための工夫なのだろうか。

サッカー・ボールのメーカーが考えるべきことでもある。

---

707Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:32:28.95 ID:c9JE/6pD0

今日の練習。小学生。縦パスを受けて反転してのシュートの練習。縦パスを受ける際に、刈り上げのフリックをしてバック・スピンを掛けて、前方への球の転がりの速度を減速させて、シュートが撃ち易い軌道に球を乗せることが難しいので、その練習を集中的に行うべきである。

身体を使っただけの位置争奪は、大学生になってからでもできるので、球と足との接触の感覚を小学生は徹底的に学習した方が良いのではないか。

---

708Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:36:14.60 ID:c9JE/6pD0

今日の練習。中学生。ダイレクトで球を繋ぐ場合に、その角度が鋭角であれば、中継者は発球者と着球者との両方を視野に収める



ことができるが、その角度が鈍角になると、過去の発球者よりも未来の着球者を優先的に見る必要が出て来る。その場合の判断の仕方や球の観方やターンの仕方などを、徹底的に練習しなければならない。

---

709Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 22:40:49.17 ID:c9JE/6pD0

今夜の練習。女子。福岡や鹿児島島の私立学校の流儀では、人数が多くて競争が激しいので、相互に教え合うということをしていないの  
だろうが、大分トリニータでは、人数が少ないので、選手相互の  
教え合いを容認し推奨する必要がある。

---

710Isogawa Takuji : 2017/06/21(水) 23:22:14.51 ID:c9JE/6pD0

追記>>707

安全対策として、頭同士を衝突させないように腰から当てて肩で  
止めるとか、跳躍して擦れ違う際に歯車が噛み合うようにターンの  
回転方向を合わせるとかの練習はした方が良い。

---

711Isogawa Takuji : 2017/06/22(木) 10:15:45.70 ID:m0S6l4Kp0

昨夜の練習。フリー・キックでは、枠外から枠内に曲げる練習を  
していたが、リードしている状態ではカウンターのリスクを回避  
するためにそうすることがあるが、そうでない場合には、曲がり  
切らない場合でも枠内に収まるように蹴るのではないか。中央に  
蹴る振りをしながら、枠隅に曲がるように蹴る練習の方が良いと  
思われる。

---

712Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 11:01:45.67 ID:JKugLcTZ0

追記>>707

ターン・キックでシュートする場合、トラップで球を思い通りの  
軌道に乗せられないと、途中でターンの起点や速度や方向を変化  
させることが難しいので、左右や上下に枠を外れる。

---

713Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:14:11.12 ID:JKugLcTZ0

今夜の練習。ゴール中央にフリー・キックを蹴って見ると、球が  
ほとんど曲がらないが、ゴール隅に蹴ると球が曲がっているよう  
に見えるので、そういう自分で自分を騙す練習をしていても進歩  
していないことが多い。

---

714Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:17:25.23 ID:JKugLcTZ0

今夜の練習。中学生。パスを受けてドリブルをする場合、広場で球を受ける場合は突破するための初速を確保しやすいが、囲まれている状態で球を受けた場合には、収めても奪われるので、刈り上げフリックで周囲の身長よりも高い標高まで球を揚げて、背後の隙間や空地に落とし、そこに直線で走り込めるように落とし処を見ておいて、初速を確保するようにする。

---

715Isogawa Takuji : 2017/06/23(金) 23:21:55.16 ID:JKugLcTZ0

今夜の練習。女子。堤晴菜氏は、定速度運動でスイングをして、加速度運動でインパクトする精度の低いキックのやり方を教えられてきているようなので、加速度運動でスイングを準備して回転し、定速度運動でインパクトをする蹴り方に変更した方が良いと思われる。

---

716Isogawa Takuji : 2017/06/24(土) 08:10:54.12 ID:9DqafxFS0

訂正>>715

誤：定速度運動

正：等速度運動

---

717Isogawa Takuji : 2017/06/25(日) 22:48:55.12 ID:A55fq2RF0

762 Isogawa Takuji : 2017/06/25(日) 22:41:33.95 ID:A55fq2RF0

今夜の群馬との試合。小手川宏基氏は、刈り上げの際に足を上下に動かすセルフ・リフティングでの癖が出て、球を飛ばし過ぎてしまっていた。足で球を水平に刈るだけで球の方向や仰角や速度を調整できなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1497695836/762>

---

718Isogawa Takuji : 2017/06/27(火) 22:51:30.22 ID:ZwmFhpRC0

857 Isogawa Takuji : 2017/06/27(火) 22:22:24.14 ID:ZwmFhpRC0

バランスを崩した時の復原の仕方が悪いので、空中で姿勢を整えてから足を着地させる必要がある。足の接地を先にして、脚の力でどうにかしようとしてはいけない。

復原は体幹の捻りを使って行う。着地は踵を前にして足首を痛めないようにし、一回転させてから前を向く。足首を庇ったので、腿裏に過負荷が発生したのではないか。

出来ない場合には、転倒して受け身をした方が良い。 >>855

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1497695836/857>

---

719Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 18:12:02.16 ID:UsaD3kv+0

今日の練習。小学生。球のスピンのによってバウンドが変化するので、それでも球の中心を捉えて撃つことができないと、シュート・チャンスを逸したり、クリア・ミスをしてしまうことになるのだから、球をスピンさせてバウンドさせての練習が必要である。

地面の状態（天然芝、人工芝、土砂など）によっても、スピンによるバウンドの変化が変化するので、それにも対応できるように練習しなければならない。法則性を見つけると、対応がしやすくなる。

---

720Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:25:18.37 ID:UsaD3kv+0

今夜の練習。中学生。1～2年生は、3年生向けの戦術の練習をしているのだろう。所要時間が短いために、現状の身体の強さや速さでは、十分な球速や距離が確保できないので、相互の距離が短く詰まってしまうようだ。試合での実行では、選手相互の距離をくつろげるようなフィードやサイド・チェンジを囁ませる必要があるのではないか。

---

721Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:28:28.32 ID:UsaD3kv+0

今夜の練習。フリー・キックでバック・スピンを掛けると仰角が高く上がり過ぎる原因は、軸足の跳躍と蹴足の振動とが同時進行しているためなので、軸足の跳躍を先行させて、その下降曲線で蹴足の振動が球を捉えるようにしなければならない。

---

722Isogawa Takuji : 2017/06/28(水) 22:30:37.00 ID:UsaD3kv+0

今夜の練習。女子。フィードの精度を高めるためには、ショート・パスとは異なり、軽い足脚の回転運動の接線方向よりも、重い体重の直線運動の進行方向の方が強く効くので、体重の進行方向を優先した準備や動作をする必要がある。

---

723Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:11:57.72 ID:Q24vXM630

今夜の練習。暑くなってきたので、対戦相手も、疲労度を考慮し、徹底的に偏った攻撃を仕掛け、特定の選手を疲労させようとする

作戦を仕掛けてくるので、戦術交代よりも疲労交代を優先して、負傷を防止しなければならない。負荷や負担を偏らせないようにする工夫や、それを逆手に取る工夫も必要である。

---

724Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:13:45.74 ID:Q24vXM630

今夜の練習。中学生。サイド・チェンジやフィードをする場合に、落下地点やバウンドが合わないと、足数が掛かって詰められて、慌てると奪われてしまうので、落下地点やバウンドを合わせるには、どうすれば良いかを考えなければならない。

---

725Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:20:12.58 ID:Q24vXM630

今夜の練習。女子。フィードでの方向が合うと、次に落下地点やバウンドを合わせる必要がある。球を蹴る要素として、足の傾きや開き、脚の縦振りの振幅や速度や、脚の横回しの角度や速度、軸足の跳躍による放物線の長さや高さや速さや強さなどがある。

精度を高めるには、できるだけ変動する要素を減らす必要があるので、球種によって、足の傾きや開きを一定にし、縦振りの振幅や速度を一定にし、脚の横回しの角度や速度を一定にして、軸足の跳躍の放物線の長さや高さを、踏切の強さによる速さや向きによって変動させ、放物線のどの点で蹴るのかを決めるようにする。

---

726Isogawa Takuji : 2017/06/30(金) 23:23:30.52 ID:Q24vXM630

参考資料>>725

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#352>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#354>

---

728Isogawa Takuji : 2017/07/04(火) 22:39:56.89 ID:isvXcKLY0

今夜の練習。中学生。プレスを掛けられると、弾んでいる球に、その接地点で接触できないので、放物線を描いて飛んでいる球を空中で輪斬りにして水平に飛ばして滑らせる技術が要求される。

球を飛ばしたり弾ませたりする場合に、受け側のことを考えて、落下点や接地点がスペースやスリットの真ん中であるように蹴る技術も要求される。

---

729Isogawa Takuji : 2017/07/04(火) 22:49:48.63 ID:isvXcKLY0

今日の練習。女子。フィールドの練習。目の前に、長く広い空地が

開いているのは、ほんの一瞬なので、その瞬間に蹴ることを考え、飛んできた球を一発で予定の位置に置いて、そのまま蹴る練習をしなければ、試合で使えるようにはならない。

目の前に対戦相手が来た場合には、その頭上を越したり、曲げて横を通すフィードが要求されることになる。

軸足での跳躍で身体が描く飛型の放物線が、長く低く跳ぶと、球も長く長く飛び、短く高く跳ぶと、球も短く高く飛ぶ。跳ばした身体の回転の接線方向が、身体の跳躍の進行方向と一致していれば、球は直線に飛び、その接線方向と進行方向との角度によって、球は曲線に飛ぶ。

---

732Isogawa Takuji : 2017/07/07(金) 23:49:56.94 ID:xl34NG6Y0

今夜の練習。中学生。コートを広く使うと、少しの角度の誤差が大きな距離の誤差になるので、精度を高める練習には良い方法である。全国大会になると、パス精度の高いチームがコートを広く使って攻撃を仕掛けて来るので、それに対応する練習もしておかなければならないということ。

---

733Isogawa Takuji : 2017/07/07(金) 23:56:53.54 ID:xl34NG6Y0

今夜の練習。女子。パスの球速や回転が速くなると、その球速や回転に対応したトラップの方向を要求される。球を止めると跳ねてしまうので、球を撫で巻きして思い通りの方向に転がすことが必要となる。

監督者や指導員は、選手が自分で分かっている失敗を指摘しても意味が無いので、選手がやりたかったことを思い遣って、それができるようにするためにはどうすれば良かったかを教えなければならぬ。やれやれと思っても、やれやれと励ますのである。

---

734Isogawa Takuji : 2017/07/08(土) 08:51:25.98 ID:jlikYLSj0

追記>>733

コーナーキックで球の軌道を捕捉できていないようなので、軌道を捕捉できるようにするためには、キーパー・グローブを使ったキーパー・キャッチの練習をして、球をおでこの前で受けられるように練習する。

---

735Isogawa Takuji : 2017/07/08(土) 10:11:10.49 ID:jlikYLSj0

追記>>734

球が頭に当たるまで目を離せないと蛙飛びのようなヘディングになってしまうので、体をモアイ像のように垂直にした状態で球を額に当てるためには、視線を水平にしたまま、上から降って来る球の軌道を予測していなければならない。

---

737Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 12:45:24.55 ID:AVFZ1fnY0

今日の試合。女子。飛球の落下地点を正確に予測し、次の配球先を決めておくと、対戦相手のクリア・ボールを的確に処理して、連続攻撃ができるようになる。

対戦相手の戦術変更に対して、混乱させられて守備が中央に集結させられたところを外側からの右曲がりのシュートを決められたのは、対戦相手の職業的な技なので、まず、混乱させられないというところから解決する必要がある。

---

738Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:03:12.46 ID:AVFZ1fnY0

追記>>737

思考や判断が混乱すると、動作や行動が硬直して動けなくなるので、対戦相手の作戦を予習しておいたり、徹底的なマン・ツー・マンのディフェンスで相手の方を動けなくさせる方が良い。硬直して、思考も動作も停止していると、対戦相手を落ち着かせて、相手の思い通りの作戦を遂行させてしまう。

---

739Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:53:52.11 ID:ANRfOrko0

今夜の練習。中学生。球が上擦るのは、軸足の踏み切りが晚く、身体の放物線の上昇段階で球を蹴ってしまうからなので、軸足の踏み切りを早くして、身体の放物線の下降段階で球を蹴る必要がある。

ドリブルをする際のトラップで、前足でトラップすると、球が前に行き過ぎるので、後足でトラップして、球を前足に当てることで、球を減速させたり、方向転換ができるようにする。

---

740Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:56:22.02 ID:ANRfOrko0

今夜の練習。女子。監督者や指導員の声掛けが、練習のレベルを上下させるので、下げるような声掛けは易しいが、上げるような声掛けは難しいので、よりレベルを上げる方向に言葉を調べたり考えたりしなければならない。



---

741 Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 23:58:58.63 ID:ANRfOrko0

845 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:35:59.50 ID:AVFZ1fnY0  
敷居如氏が高身長の手選手に合うようなクロスを蹴っていたそうだが、代理人（人材業者、派遣業者）の営業活動の一環なのだろう。人材業者や派遣業者を高収益・高成長にすると、事業者が衰退し滅亡する。知識や技術を持ち逃げしておしまいとなる。

847 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:44:52.41 ID:AVFZ1fnY0  
追記>>[845](#)

トリニータでは、ゴール前に走り込む低身長の手選手に球を上から落としたり前から曲げて合わせるクロスの精度が求められるので、それらが蹴れなければならない。

849 Isogawa Takuji : 2017/07/09(日) 19:50:01.24 ID:AVFZ1fnY0  
追記>>[847](#)

吉平翼氏の出場機会の減少が派生すると思われるが、現在の状態は、田坂和昭氏の後遺症でフォーム優先となっている。フォームが合っても、球と足との接触がズレれば、思わぬ方向に球を飛ばすことになる。フォームに固執するのではなく、球の軌道や位置を点で捕捉できるようにする訓練をした方が良い。

ユースでもそうだが、フォーム優先にすると、その場での試技としては適当では無いフォームを、教えられた通りに使ってしまい、ミスを増やすことになる。球の動きに対して体の動きをどうすると球がどちらにどのように飛ぶかを、物理学的に考えて、判断し行動した方が良い。

893 Isogawa Takuji : 2017/07/10(月) 11:18:22.52 ID:psL5gBzK0  
追記>>[849](#)

つまり、選手の手習い方や選手への教え方として、形式から入ると、フォームを教える手習わせることになるので、多種で多様な球種や球速に対応した適切な蹴り方を、オリジナルで考えて行うことができにくくなる。

そのため教えた通りに、手習った通りに蹴って失敗してしまう選手に対し、「球を止めて蹴れ」と言うしかなくなるのである。それが間違いの原因である。

961 Isogawa Takuji : 2017/07/11(火) 08:24:08.34 ID:ANRfOrko0  
追記>>[893](#)

球に対して、どのような力を加えるかで、球の飛ぶ方向や種類が

変化するので、どのような力を加えるかによって、身体の動作の方向や種類を決める。身体の動作の方向や種類を先に決めるのであれば、球を止めて蹴ることしかできなくなる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/>

---

742Isogawa Takuji : 2017/07/12(水) 10:49:39.22 ID:/bD2lzEF0  
昨夜の練習。女子。クロスを蹴るにおいて、前から回したり、上から落としたりするためには、球に高速のスピンを掛けなければならないので、軸足を地面に突いたままでは、軸足が捻じれてしまうので、軸足を踏み切って、空中で身体をスピンさせなければならない。

身体をスピンさせた状態で、転がったり弾んだり飛んでくる球の中心に足を当てて水平方向に蹴る練習をする。野球練習でのトス・バッティングのような練習から始める。

止まっている球を蹴っても、試合に役に立つ練習にはならないし、リフティングでは球を上に向けて蹴ってしまうし、スピンを掛けていると続けられる回数が減り、スピンを掛けないようにされてしまうので、練習にならないどころか、有害である。

---

745Isogawa Takuji : 2017/07/13(木) 08:09:31.21 ID:8SJd5c0r0  
109 Isogawa Takuji : 2017/07/12(水) 21:26:00.19 ID:/bD2lzEF0  
今日の柏との試合。失点は、坂井達弥氏や山口貴弘氏が、位置や初速の駆け引きで、クリスティアーノ氏やディエゴオリヴェイラ氏に抜き去られたことが原因だった。あのような駆け引きの機微を小中学生時代からやらせていく必要がある。

駆け引きをすれば、当然にパスの方向や速度や球種の精度が必要になるため、徹底的に練習するようになる。パスの精度が低いのを騙すための近距離のパス交換ばかりをやらせているから、いつまで経っても上手にならない。

選手の交代としては、坂井大将氏を交代させてはいけなかった。前田凌佑氏との連動で駆け引きをしていた機微を、片野坂知宏氏は認識や理解できていなかったのだろう。坂井大将氏のパスミスが目立っていたが、片野坂知宏氏や吉村光示氏の練習が近距離が多いため、受け側の動きと合わず、そうなってしまうのである。固定的なパス交換から脱却しなければならない。

吉平翼氏のシュートは、身体のスピン速度が足りないなので、棒を逸れて行ったが、身体のスピン速度を速くする練習を重ねることで、棒に飛ぶようにしなければならない。

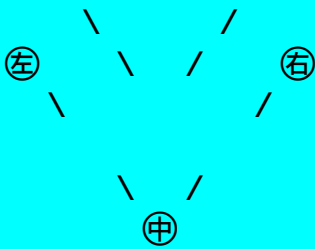
軸足を地面に着けたままでリフティングばかりをするような練習をさせていては、軸足を宙に浮かして体幹のスピンドキ蹴る欧州や南米の選手に敵わない身体能力にされてしまう。

---

746Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:20:20.95 ID:Y03mmpPi0

190 Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:02:15.23 ID:Y03mmpPi0

今日の練習。トス・バッティングで想定される場面は、ゴール前で、対戦相手のディフェンダーの横に入った選手にパスを出して、その選手に対戦相手のディフェンダーが付いたところをリフトし、対戦相手のディフェンダーの反対側に落とした球を、そのパスを出した選手がシュートする。



<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/190-195>

---

747Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:25:19.73 ID:Y03mmpPi0

追記>>746

リフトした球は、回転していても構わないので、その回転を制御したり、その回転を確認して、跳躍しながら体をスピンさせて、球の中心に足が当たるように練習する。

---

748Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:34:23.03 ID:Y03mmpPi0

追記>>747

その跳躍において、遅く跳躍すると、身体の上昇段階で球に足が当たるので上に逸れるから、早く跳躍して、身体の下降段階で球に足が当たるようにしなければならないので、球が落ちてからでは間に合わず、球が空中に在る段階で、球の軌道や落下後の拳動を判断していなければならない。

---

750Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 12:39:32.43 ID:Y03mmpPi0

追記>>748

現実的には、回転している球の落下後の挙動を判断するのは困難であり、地面の具合にもよるので、球の軌道を予測して落下前の球を蹴るような跳躍をした方が容易だから、このリフティングにおいて、球の滞空時間を調節することが求められる。

---

751Isogawa Takuji : 2017/07/14(金) 23:56:00.56 ID:Y03mmpPi0

今夜の練習。フリー・キック。足を球に圧着させないと変化球が蹴れないので、足と球との衝突速度が過剰となり、球を凹ませて、その反発で、球が足から離れるようなことがあってはいけない。

体重移動（ムーブ）や体幹回転（スピン）が速過ぎてしまう場合は、脚をバック・スイング状態で球に足を当てることで、足と球との衝突速度を減速させることができる。

---

752Isogawa Takuji : 2017/07/15(土) 00:01:27.31 ID:63ITlzuU0

今夜の練習。中学生。駆け引きをすると、右に振られて左に行かされたり、左に振られて右に行かされたりするので、体重が軽い時期にやっておいた方が負傷の危険を減らすことができる。

持久力や瞬発力には限界があるので、体重が軽い時期に、認識力や判断力を鍛錬しておいて、左右に振られる距離や時間を短くし、負担や負荷を減らすことができるようにしておく。

1対1だけの認識力や判断力では不十分なので、試合での組織として、どの方向に動くのが最適なのかを、その場でも必要だが、事後的に検証できるようにもしておいた方が良だろう。監督者や指導員の声掛けが適切だったかの検証にもなる。

---

753Isogawa Takuji : 2017/07/15(土) 00:04:46.35 ID:63ITlzuU0

今夜の練習。女子。パス・ミスが多いと、パスが成功した場合でも、パスが成功したかを確認するまで動けないので、時機が晩くなってしまうことがある。パスが成功するか失敗するかの判断を早くする確認や意識が必要である。相手がパス・コースを読んで、パスの失敗が増えても、心が折れないようにしなければならない。

---

755Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 17:31:27.08 ID:y2ZC1nVH0

昨日の長崎総科との試合。トップチームの戦術を強要されていたそうなので、選手の走速や特徴と合っていなかったところがあり、隙間や重複が多いように見受けられた。余計な介入をしてはいけない。

それでも、松本怜氏の走速を前提とした作戦の裏側の隙間を突かれた失点以外は互角以上だったので、役割分担を整備して、全国大会でも通用しそうだ。

---

756 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:53:13.70 ID:y2ZC1nVH0

360 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:18:12.15 ID:y2ZC1nVH0

今夜の愛媛との試合。大津耀誠氏が懈怠しているように見えるのは、片野坂知宏氏が彼の起用法が分からないだけであるようなので、とりあえず、中山竹通氏のように長距離の走破を重視して、余計な重い筋肉を付ける筋トレを止め、長距離をしなやかに走り続けられる走力を鍛錬した方が良い。

現状では、高松大樹氏やラドンチッチ氏のように負傷することが多くされてしまう。プレー・スタイルは、中山雅史氏のような方が良いのではないか。アマチュア・サッカーのように「前で待て」というのでは面白くないし、酷い起用法だった。

364 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 22:36:32.11 ID:y2ZC1nVH0

岸田翔平氏や國分伸太郎氏にキック・ミスが多いのは、同じ歩幅（ストライド）を頻度（ピッチ）の違いで調節しているからなので、頻度を同じにして歩幅で調整する走法を練習する必要がある。

歩幅が同じでは、中途半端な振幅や接線で蹴ってしまうのでミスになる。歩幅や半径を変化させることで、Q B K対応での精度を向上するようにする。速度変更や方向転換の反応速度も向上する。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/360>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/364>

---

757 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 23:01:45.05 ID:y2ZC1nVH0

366 Isogawa Takuji : 2017/07/16(日) 23:00:31.45 ID:y2ZC1nVH0

大津耀誠氏は、球を対戦相手が獲った場合に、後ろの位置関係を把握していて、何処に立ち何処に動くのかが分かっていないようであるから、それが分かるようにしなければならないのであるが、そういう訓練をされてこなかったのだろうか？>>365

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/366>

---

759 Isogawa Takuji : 2017/07/17(月) 11:59:56.66 ID:DYRv/zBK0

今日の大分高校との試合。難しいことをしようとする緊張するので、試合で緊張しないように練習する。ああだっけこうだっけと

思っている間に、時間が過ぎ去って、慌ててしまう。

---

760Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:03:53.98 ID:cq76xocT0

今日の練習。中学生。動いている球を蹴る場合、球の軌道と足の軌道とを合わせるにおいて、点で合わせないで、線で合わせようとすると蹴る方向が限定されるので、点で合わせられるように、練習をすること。

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

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#464>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#540>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#541>

---

761Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:07:40.84 ID:cq76xocT0

今夜の練習。中学生。ラスト・パスの速度を速くするには、球が受球者の足に当たった場合の拳動を計算して、球が落ち着くようにバック・スピンを掛けて蹴る必要がある。少し跳躍して、球の際を上から踏み斬るように蹴る。

762Isogawa Takuji : 2017/07/18(火) 23:11:08.82 ID:cq76xocT0

今夜の練習。女子。遠くを見ると、意外と、近くが見えていないことがあるので、両方が見えるように工夫すること。

764Isogawa Takuji : 2017/07/19(水) 08:23:24.69 ID:iEOIFbxa0

昨夜の練習。「絶対撃たせるな」は、上手な対戦相手には不可能なので、絞り（プレス）や塞ぎ（ブロック）でシュート・コースを限定させたり偏向させることで、キーパー正面に飛ばさせたり、枠を外させるようにしなければならない。PKやFKを誘発させてしまうような声掛けをしてはいけない。

練習では、難しいことにもチャレンジしなければならない。試合でも、難しいことができるように。そうしなければならないことがある。易しいことだけで済ませられるものでもない。

765Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 10:43:06.31 ID:l51bjf3v0

今日の練習。試合形式。劣勢側は、最初から守備位置を絞ると裏を抜かれるので、対戦相手との位置関係において守備位置の距離の取り方（間合）を研究する必要がある。対戦相手の攻撃の構築



によって、適切な間合は変化する。

---

766Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 19:58:04.19 ID:l51bjf3v0

515 Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 10:40:19.14 ID:l51bjf3v0  
今日の練習。フリックやリフトは、球を止めてから方向を定めて蹴るような二段階では、速度や強度が速く強くなると制御ができないので、球のどの点に足のどの点を合わせて一発必中で速度も距離も仰角も球種も決める練習をしなければならない。一期一会である。

516 Isogawa Takuji : 2017/07/20(木) 11:01:02.07 ID:l51bjf3v0

追記>>515

欧州や南米の選手が、日本でのリフティングのやり方を間違いだと言うのは、一発必中で球と足の合わせ方や当て方や蹴り方の練習になっていないからである。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1499688265/515-516>

---

767Isogawa Takuji : 2017/07/21(金) 23:01:12.35 ID:o/KfW2qt0

今夜の練習。女子。早く速い対戦相手との駆け引きで、撃たせて獲る守備をする場合、ディフェンスの動きを見てポジショニングをしたり、ディフェンダーの動きを決めるコーチングをすることがゴール・キーパーに要求されることになる。

ディフェンダーも、ゴール・キーパーをやってみることで、何を見ているのか、何を言っているのかを理解できるようにする練習も必要そうだ。ゴール・キーパーが、ゴール裏からコーチングを発声して、効果や効用を実感することも必要である。

ディフェンダーも、ミッド・フィールダーやフォワードに対してコーチングしなければならないこともある。

---

768Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 10:32:03.80 ID:Db7tfRYu0

追記>>745,>>752,>>767

配球者が、スペースに出した球を、攻撃者が左右に置いたコーン(Ⓢ、Ⓢ)のどちらかに当てる練習をする。守備者がプレスして来ることを想定して練習する。左右のコーンに球を当てることができるようになったら、守備者が実際にプレスを掛ける。

Ⓢ 守 Ⓢ

## 攻

駆け引きとしては、状況に応じて、左か右かにより組織としての有利・不利があるので、その状況判断が守備者に求められることになるが、技術として、どちらにも絞れるようにしておく必要がある。

---

769Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 22:10:42.51 ID:Db7tfRYu0

今日の試合。中学生。宇佐の選手は、セカンド・ボールやルーズ・ボールに先に触っても、収めようとして奪われるので、第一に誰かにパスすることができるように、周囲の観察力が必要である。リフティングをするにしても、単独では無く、数人で回せるように練習する必要がある。視線は上下には無く、左右に動かす。

ディフェンス・ラインを突破してクロスを蹴るにおいては、その後の状態を確認してからでは晚いので、突破して後ろに置き去りにしたディフェンスや追い掛けて来る得点者の位置を予測して、ターンしながら蹴る方向を決めておき、視線を先に回して確認し、微調整するように蹴ること。

そのためには、球の位置を確認することはできないので、最後の球と足との接触の触覚で、球の位置を捕捉できている必要がある。

---

770Isogawa Takuji : 2017/07/23(日) 22:15:25.53 ID:Db7tfRYu0

追記>>768

守備がプレスで接近した際に、どちらかを早過ぎで塞いで来ると、その反対側へのドリブルを仕掛けて、その後ろに球を送る技術もある。守備の間合は、早く近過ぎても、晩く遠過ぎてもいけない。

---

771Isogawa Takuji : 2017/07/24(月) 21:40:29.55 ID:/dq2DqLo0

787 Isogawa Takuji : 2017/07/24(月) 21:36:48.07 ID:/dq2DqLo0

去年の田坂和昭氏が直伝した中村有氏の棒立ち守備による後遺症があるので、選手は自覚して自発的に修正しなければならない。守備と攻撃とを分離していたので、余計な段取りが多すぎて後れてしまう。 >>782

---

772Isogawa Takuji : 2017/07/25(火) 11:22:05.38 ID:40GnCgoC0

今日の練習試合。ミス・キックの原因は、身体の姿勢の方角では球を制球しきれず、身体の動作の方向で制球しなければならないところを、「身体の姿勢の方角だけで制球できる」と過信をしていることにある。

身体の動作の方向や速度を変化させても、身体の姿勢による視認や準備による判断を、成功させる練習をする必要がある。

練習で方向や速度を一定にした動作ばかりしていると、試合での方向や速度の変化に対応できなくなる。選手の意識と監督の観察が要求される。

---

773Isogawa Takuji : 2017/07/25(火) 22:03:59.71 ID:40GnCgoC0

今夜の練習。女子。同じ蹴り方ばかりをしていると、筋肉が伸びたり縮んだりして、動作の精度が低下してくるので、5回蹴るのであれば、その5回を、準備姿勢の向きや動作移動の向きを変化させ、同じ筋肉に負担や負荷が集中しないようにしなければならない。

パス・ミスやトラップ・ミスで予定した準備姿勢や動作移動での力の向きに、余計な力が加わった場合、その余計な力と修正した力との合力が、予定した力になるように修正する必要がある。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-07-25\\_AdjustedVector.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-07-25_AdjustedVector.jpg)

---

774Isogawa Takuji : 2017/07/26(水) 11:07:15.56 ID:L9kQyjEM0

今日の練習。30m×20m程度の1対1～3対3。パスを送る場合の距離感が、試合で想定されるよりも遠いので、球を受けてから離れて間合を外す練習も必要である。先行して詰めておいて、後方にスペースを作り、バック・ステップしながら球を受ける練習も必要であるということ。

---

775Isogawa Takuji : 2017/07/27(木) 11:44:06.69 ID:SVrDBBi/0

今日の練習。球を奪う際にターンで入るにおいて、ターンの開始が遅いと、ターンの回転が速くなり、ターンから出るにおいて、球の制御が難しくなるので、ターンの開始を早くして、ターンの回転を遅くし、ターンから出るにおいて、状況判断や身体操作による制球を改善する必要がある。

---

776Isogawa Takuji : 2017/07/28(金) 09:22:05.01 ID:cqcgABof0  
追記>>768

コーンに球が頻繁に当たって倒れるようになったら、水を入れたポリタンクにして、音で強さや速さを確認できるようにする。

プレス担当が間合を取れるようになって難しくなったら、頭越しや脇回しに落としたり曲げたりするリフトやカットの練習もする。

---

777Isogawa Takuji : 2017/07/28(金) 23:06:18.77 ID:cqcgABof0

今夜の練習。女子。ランニング・トラップもクロスもドリブル・シュートでも、走りながらの足が、走行状態のどの時点や地点で球に当たるかを考えて、歩幅(ストライド)や頻度(ピッチ)を決めて球に向かわなければならない。

走行では、足をできるだけ水平に動かし、足が上に向かって球を浮かせたり、足が下に向かって球を墮振らせたりしないようにしなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/623>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/625>

---

778Isogawa Takuji : 2017/07/31(月) 07:11:44.12 ID:yhpgS2dy0

押し込まれた状態でのダイレクト・プレーやワンタッチ・プレーで球の中心を足で捉えられないミスが多い。普段からダイレクトやワンタッチを標準とした練習や試合をしなければならない。「球を止めて蹴るが基本」では駄目である。

#daihyo #代表 #nadeshiko

---

779Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 11:22:54.07 ID:p1BfFfPU0

今日の練習。試合形式。予定外に球が後ろに来た際に、後ろに脚を伸ばすとバランスが崩れて次へ動けないので、球の軌道を後ろに飛び越えて両足で着地し前に蹴れるようにするか、球の軌道を巻き込むように後方にターンして前に蹴れるようにするか、その両方の組み合わせを考える必要がある。

練習としては、後ろに球を置いて、後方に飛び越えるか、後方にターンして、前に強く蹴れるようにする練習をする。

---

780Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 13:04:36.10 ID:p1BfFfPU0

セット・プレーの密集で頭を打ってしまう人は、球に対して最短距離で跳ぼうとして身体が斜めになってしまっているのではないか。身体は垂直にしたまま、回転して斜めに跳べるように練習をしなければならない。誰かに衝突する際には、背や腹などで衝突しないように、肩を当てることができるように回転のタイミングを調節できるようにする。

---

781Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 23:37:31.08 ID:p1BfFfPU0

今夜の練習。女子。それぞれに試合でできたこと、できなかったことを反省して、その場面での適切な対応を考案や学習することが必要である。強豪相手になると、守備の課題が増えそうである。強豪の攻撃方法を研究する必要がある。

---

782Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 00:08:42.33 ID:9bzZfBdZ0

参考資料>>781

星槎国際湘南 v s 常盤木学園

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=ZTRc3dnTNjs&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=9)

[v=ZTRc3dnTNjs&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=9](https://www.youtube.com/watch?v=ZTRc3dnTNjs&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=9)

常盤木学園 v s 柳ヶ浦

[https://www.youtube.com/watch?](https://www.youtube.com/watch?v=KKLgQaI8_mY&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=38)

[v=KKLgQaI8\\_mY&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=38](https://www.youtube.com/watch?v=KKLgQaI8_mY&list=PLYin9acQ8Fq5E6SWMMqmgIpUtkTZzl6KI&index=38)

---

783Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 00:22:23.20 ID:9bzZfBdZ0

パス交換において、球が乱れて来る場合に、空間的及び時間的に余裕がある位置取りをしている選手を準備し、そこに乱れた球を送る技術と整序した球を的確に送り返すことができる技術が必要である。乱れ球に対する対応力が勝敗を分ける。

---

784Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 08:08:04.83 ID:9bzZfBdZ0

479 Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 08:07:07.72 ID:9bzZfBdZ0

パスやクロスの精度が高い選手は、先に受け側が動いて欲しいと考える。パスやクロスの精度が低い選手は、先に蹴る側が蹴って欲しいと考える。下手な選手が偶然と思える球の軌道やバウンドも、上手な選手はそうしようと思って必然に蹴っているものだ。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1501186901/479>

---

785Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 11:06:33.10 ID:9bzZfBdZ0

今日の練習。フィールドを受けてのシュート。無理に球を沈めての接地で下を向いて、体軸の重心が傾き、シュートを外してしまうよりも、球を偶然に浮かせるのではなく、球を目の高さに必然に上げて、球を目視してボレーでシュートを撃った方が、シュートの精度が高くなる。球を接地させるのであれば、足の感覚だけで球の位置を捕捉していなければならない。

---

786Isogawa Takuji : 2017/08/02(水) 11:08:25.46 ID:9bzZfBdZ0

422 Isogawa Takuji : 2017/08/01(火) 11:33:57.35 ID:p1BfFfPU0

今日の練習。川西翔太氏のシュートがキーパー正面に飛ぶ原因は、ユース時代は適度に球が荒れたり逸れたりしていたので、正面に蹴ったつもりが偶然に入ることが多かったのだろう。キック精度が向上すると、本当にキーパーの正面に飛ぶようになってしまうようになったのではないか。最初から、キーパーとディフェンスの隙間を狙って枠内に飛ばす練習をしていなければならなかった。

坂井達弥氏は、球への接近が直線的なので、球を蹴る方向や速度が限定され、精度も低下してしまうので、球への接近を回り込みをして球の方向と正対するように蹴る必要がある。そのためには、判断を早くして曲線的に迂回する走速を速くする必要があるのだが、そのステップの踏み方の練習をしないと、負傷の原因となる。

直線的なラダーや蛇行的なコーンの練習では足りないので、二人でロープの両端を持って一人が一人の周囲を周回する練習をする。ロープの長さを変えて周回の半径を変えたり、二人とも周回して、ステップの複雑な変化や遠心力や求心力に耐えられるようにする。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1501186901/422>

---

787Isogawa Takuji : 2017/08/03(木) 10:50:02.19 ID:E6B9OuJn0

今日の練習試合。中学生。死角に入られて、球を奪われることが多いので、死角を減らすような走り方や首の振り方や全身ターンの仕方を学習する必要がある。具体的には、選手各人に癖があるので、実際に球を奪われた場面で、どのような死角が発生したか、その原因を分析して特定し、その死角を解消する。

対戦相手からボール・ウォッチャーになっている隙を突けなどと言われないように、周囲への観察力や判断力を錬磨する。監督も現象だけでなく、原因を分析して、解決するための練習法を選手に提供しなければならない。



---

788Isogawa Takuji : 2017/08/04(金) 22:57:16.88 ID:suW0m3FM0

今夜の練習。女子。少数（1～4対1～4、キーパー有り）での練習では、常にダイレクトでシュートが撃てるようなパスを出すようにすること。また、キックとトラップとでは初動動作を同じとし、守備をシュート・コースに行かせて抜く練習・抜かせない練習をすること。

---

789Isogawa Takuji : 2017/08/08(火) 23:04:59.53 ID:Z/XpxGNu0

今夜の練習。女子。トラップとキックとの初動を同じにするに、トラップをする際に球を縦回転させてバック・スピンドで止めるのか、横回転させてジャイロ・スピンドで留めるのかだが、バック・スピンドで止めると、芝面と球面との摩擦係数が不均一で不安定になるので、球が弾んでしまい、球の下を蹴ってしまうことがある。

芝に水を撒いて、摩擦係数を下げる方向で均一にして安定させることもあるが、そうではない場合もあるので、球を横回転させて、一点で独楽（こま）のように球の回転を支えた方が位置や標高を特定しやすい。

また、バック・スピンドで球を止めるには、広い空間と長い時間が必要なので、対戦相手に詰められたり、対戦相手に球との間合に入られてしまうことがある。

ジャイロ・スピンドで球を留めた方が、狭い空間と短い時間で処理できるので、やり方としては正しいが、正確な動作に神経を使うので、多用すると神経疲労が嵩むこともある。

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

骨格や筋肉への負荷も高いので、速度を徐々に上げるようにして球に対する身体の角度や方向などを慣らすことも必要である。

---

790Isogawa Takuji : 2017/08/09(水) 11:56:58.50 ID:ielDj7J00

今日の練習。身体が左や右に動いていて球を触ると、身体が前に動いていて球を触るとでは、球が飛ぶ方向が違うので、その物理法則を理解して、その左右に球が飛ぶ力を利用できるように練習すること。左右に球が飛ぶからと身体を止めると、足腰などに余計な負荷や負担を発生させることになる。

---

791Isogawa Takuji : 2017/08/10(木) 22:34:37.32 ID:iEa83jkR0

今夜の練習。女子。言葉が乱雑だと試技も乱雑になってしまうの

で、監督者や指導員の悪影響だろうが、誹謗や中傷や揶揄や皮肉や愚痴にならないように、結果と原因、現象と理由、判断と動作について論理的かつ具体的に言及できるように、言葉遣いも練習することが必要である。

ゴール中央に置いたコーンに球が当たらなかった原因は、最初の一步の左右の誤りや、歩幅の調整の誤りが原因なので、改善するには、球を撃つ地点を決める認識と判断を時間的に早くすることである。

---

795Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 09:49:30.87 ID:3jjDhPqv0

そのように揶揄や皮肉しか言えず、原因や理由を選手に説明することができない素人未満の監督者や指導員も多いようだ。選手に迷惑である。 >>793-794

---

797Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 12:49:22.49 ID:3jjDhPqv0

そういう拒絶や拒否をすることが、素人未満である。記述内容を読む読解力が無いから、記述内容を実践する技術力が無いから、そう書いてしまうのだろう。 >>796

---

798Isogawa Takuji : 2017/08/16(水) 21:36:09.42 ID:3jjDhPqv0

追記>>797

きちんと改善点や改良法を提示して提案できない監督者や指導員が、選手を侮辱することで反発心を利用することが多く見られるのだが、結局は監督者や指導員の能力不足や知識不足を露呈しているだけなので、選手からは軽蔑され、権力や暴力による統制に依存するようになってしまう。

---

799Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 11:19:32.91 ID:dPiEPiXS0

今日の練習。女子。見て動いて蹴るという脊髓や小脳の周辺での作業で精一杯の選手に、大脳を使う声を出せと言っても、簡単ではないので、声を出せるようになるまでに習熟するように練習させる必要がある。

脊髓や小脳での条件反射だけでは一流にはなれないので、大脳を使って試合中に対戦相手の行動分析や思考解析ができるように、まず、声を出せるようにするという観点が良いだろう。

声を出すというよりも、音を発して、その音で位置を告げたり、危険を告げたりするところから始める。

自分に球を送れる場合には ” こっち ”、自分に球を送ると危険な場合には ” そっち ” で、位置関係で近い方は ” そっち ” 遠い方は ” あっち ” とする。

左右が区別できるまで余裕が出て来れば、 ” ひだり ” ” みぎ ”、名前を思い出す余裕が出て来れば名前を呼ぶようにする。脊髄や小脳での身体操作の運動制御を大脳から調整や変更できるようにするという事。

---

802Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:14:09.91 ID:dPiEPiXS0  
教育関連や学校関連の問題について報告しているから。あなたも教育や学校の関係者ですか？中学や高校のサッカー指導にも問題がある。罵詈雑言が多いのは、知識や技能の不足が原因である。それで絡んできたのですね。 >>800-801

---

804Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:22:36.14 ID:dPiEPiXS0  
追記>>799

小脳と大脳との連絡網は、パターンが多い方が良く。小脳で身体操作をして、成功や失敗を大脳で確認し、成功する方法を身体に落とし込む試行錯誤をする。自己の身体特性は個人によって違異するので、その身体特性に合致した身体操作の方法を試行錯誤しなければならない。身体特性は年齢による成長で変化する。

---

805Isogawa Takuji : 2017/08/17(木) 21:26:12.16 ID:dPiEPiXS0  
欧米企業が植民地化して奴隷化した地域で収集した資料や数値に依拠する経済学や社会学に準拠していたら、日本を植民地化し、日本人を奴隷化することになってしまう。 >>803

---

808Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:11:43.18 ID:nV+nEnqA0  
親族を偽装するなど、特殊詐欺に見られる手段を行使しており、通話記録漏洩と特殊詐欺との関係性を露わになっている書込である。 >>806-807

聴覚が低下した高齢経営者を特殊詐欺で騙することにより、企業や政府の指揮命令系統に介入していた。それを応用した、現在の高齢者への詐欺行為の多発である。

---

809Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:13:22.07 ID:nV+nEnqA0  
追記>>802

生徒や選手が多い学校では、織田信長式に「鳴かぬなら殺してしまえホトトギス」と脅迫的になっているようだ。鳴かせてみようという技能も無いし、鳴くまで待とうという知識も無いと見られてしまう。貧しいブラジルでは植民地式にサッカーしかない選手を淘汰し、豊かなヨーロッパでは本国式に自由に競技を選択することができる限られた選手を育成する。

---

810Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:14:07.69 ID:nV+nEnqA0

今日の練習。5人で突入する際に、誰を狙ってクロスを蹴るのかを決めて蹴る練習。突入する5人は、対戦相手のディフェンダーを釣る動きやバレーボールの時間差攻撃になるような配置を考えて、走る方角（ディレクション）や時機（タイミング）を図る。シュートの方向（ベクトル）も考えて準備ができる走りが必要なければならない。

---

811Isogawa Takuji : 2017/08/18(金) 23:25:43.82 ID:nV+nEnqA0

今夜の練習。女子。他の選手のこととは言えても、自分に球が来ることは、責任が発生するので、勇気が必要である。言えるように考えることで、練習の質が向上する。

選手名を呼ぶ場合、システム上の計画での予定の記憶で呼ぶのか、その練習や試合の状況を認識して思考し判断して呼ぶのかでは、質の違いが発生するし、その呼び名は対戦相手にも聞こえるので、同じ名前ばかり呼んでいると、選手間のパス・コースに阻止するディフェンスを呼び寄せることにもなる

---

813Isogawa Takuji : 2017/08/19(土) 08:03:18.26 ID:halElrTK0  
追記>>799

”こっち”に作戦上で球が必須の場合、対戦相手の阻止者が入り込んで来ても、脚だけの場合は、腰の高さの球のトスで通せるし、全身が入って来ても、頭の高さの球のループで通せることもある。

---

814Isogawa Takuji : 2017/08/19(土) 08:12:20.98 ID:halElrTK0

ストーカーや盗聴や盗撮の被害は、性犯罪で多く発生している。加害者が、被害者を追跡や捕捉して、黙らせる手段として。

通話記録漏洩や位置記録漏洩も、被害者の交友関係や立寄場所を

把握して、「友達の友達」や「運命の出会い」を演技や演出して騙す手段である。 >>812

---

815Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:42:39.07 ID:s1xJfEEEm0

240 Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:26:08.32 ID:s1xJfEEEm0  
自隊の強い選手や速い選手と、他隊の弱い選手や遅い選手とを、マッチ・アップさせて突破できるように仕組みで仕掛けるのも、組織としての仕事である。 >>236

241 Isogawa Takuji : 2017/08/21(月) 21:34:51.65 ID:s1xJfEEEm0

今日の練習試合。PKとFKは、ユース側の守備の仕方が奪いに行く守備で球を引いたのでファウルになっていた、球を押す守備にしつつ、球の行方を制御できるようにすると良い。ユース側のプレスで慌てたのが、敷居如氏や國分伸太郎氏のクロスの仰角が高過ぎることが多かった。体軸を外側に逃がしつつ、足脚を内側に斬り込む技術が必要である。

同様の問題は、大津耀誠氏のポスト・プレーでもあった。その場から、衝突して負傷しないために、身体を逃がすのは正しいのだが、その身体動作の加速度運動や等速度運動が球に及ぼす影響を考えて、球に与える力の加減を練習しなければならない。

練習では早く速く逃げないで、試合で早く速く逃げると、球への力加減が異なって来るので、練習でも試合と同じように動作する必要がある。下手な指導者は、逃げるなど命令するので、選手を負傷させる。逃げる方角や速度によって、力加減を研究する必要がある。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/240-241>

---

816Isogawa Takuji : 2017/08/22(火) 22:30:56.30 ID:ILaAWYoZ0

今夜の練習。オーソドックスな部分とオリジナルな部分とを兼ね備えていないと、特徴の有る選手と認められて選ばれなくなるので、その兼ね合いを整えるようにしなければならない。

817Isogawa Takuji : 2017/08/22(火) 23:10:28.96 ID:ILaAWYoZ0

今夜の練習。女子。正方形や長方形のパス交換練習ぐらいいは足下を見ずに、足の触覚だけで球の位置を正確に捕捉して蹴ることができるようにならなければならない。コーンに球が当たるということは、受側の位置関係の認識が疎かで、パス精度に難が発生をしているという現象である。受側の左足なのか右足なのかで局面が大きく違ってくることもある。

声掛けや声出しについて、「練習後は多く喋るのに、練習中には喋れない」と皮肉を言うのは耳に胼胝（たこ）ができるので有効ではない。秀吉のように事前に指示をすると選手が自立できなくなり、豊臣政権のように選手生命が短命に終わるので、家康のように事後に”ああ言えば良かったのに” ”こうすれば良かったのに”と直後にその場で言った方が徳川幕府のように長命になるだろう。”先に言ってよ” ”自分で言えば”となる。

---

818Isogawa Takuji : 2017/08/23(水) 12:08:41.44 ID:1aNSWfn40  
付記>>817

事前に指示や命令すると、その通りにしないと試合に出して貰えなくなるので、その通りにするのだが、その通りにするだけにもなるので、自分で考えなくなり、自身で見なくなるため、指示や命令を実行するにも必要な判断力や認識力が進歩せず、そのうち命令や指示も実行できなくされてしまう。それを「馬鹿」と非難しても、そういう「馬鹿」に選手をしてしまったのは監督である。

そういう監督に、反省させるのが難しいのは、本人もそうやって監督に指示や命令されてきたからなので、誰がそうしたのかまで遡って、問題を解決する必要がある。

---

819Isogawa Takuji : 2017/08/24(木) 12:35:58.32 ID:kPveBThT0

今日の試合。劣勢側は、バウンドした球の軌道や落下への認識や判断に問題が発生していたので、バウンドを合わせたパスやランやキックやヘッドの練習をしなければならない。同じ距離や標高での練習をしていると、試合での多様性や変動性に合わなくなる。

---

820Isogawa Takuji : 2017/08/26(土) 00:17:27.83 ID:gEanWcPI0

今夜の練習。女子。8対8（7対7、キーパー有り）。劣勢側は、システムやスタイルに依存しているので、横の動きが硬直的で、縦の動きで合わせるので、パスやランの多様性に乏しくされて、パスを奪われ、ランを止められることが多かった。

システムやスタイルを硬直的にしていると、声掛けは、失点直結となる深刻なパス・ミスを防止するための保険にしかないが、本来の声掛けの意図は、各人の位置や方向を知らせ合うための音や声なので、システムやスタイルを硬直的にしていると、聴覚を鍛錬する機会を奪ってしまうことになる。

選手が移動しながら声を発することで、何処から何処へと移動をしていて、その意図が何であるかを察知することが、他の選手に



求められることになる。ドップラー効果を感覚して認識できるということもあるだろう。自身が高速で動いていれば、判別できる。

---

821Isogawa Takuji : 2017/08/27(日) 13:18:42.01 ID:LzU/9C/m0  
追記>>819

フィードを受けるには、リフティングの練習での地面からの標高を下げていないと、高い位置で受けてしまい球を撥ねさせるので、リフティングでも地面ぎりぎり足下で目に見えない高さで球を受ける練習をして、球を水平方向に寝かせる受け方をしなければならない。

足を止めたリフティングでは、球の落下地点に動いて受けるよりも、その場で球を高い位置で受けてしまう癖が付くので、動いてリフティングをしていた方が練習になる。

---

822Isogawa Takuji : 2017/08/27(日) 13:21:11.18 ID:LzU/9C/m0

今日の試合。今年の最初からやっていたら良かったのだが、何が間違っていたかを考えることも必要である。修正するためには、何が間違っていたのかも分かっていないと、正しいことばかりを押し付けられても、新しいことに対応できなくなる。

---

823Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 09:43:12.95 ID:3p6ZHw3x0

バウンドを合わせる練習。3 mゴールを伏せて開口部に球が通る大きさの輪を正面に向くように、接地しない程度に、2本の紐でぶら下げる。その輪をワンバウンドで通すと2点、当てると1点でゲームをする。距離を変えながら練習する。>>819

横パスをダイレクトで蹴って、合わせる練習もする。横パスの質も研究する。

---

824Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 10:04:55.06 ID:3p6ZHw3x0

追記>>823

ホワイト・ボードに回数枠を固定的に書いて、監督者や指導員が練習内容を書いておき、選手が自分で名前を書き込んで、成功・失敗を選手が自分で○×で書き込めるようにして、結果を写真で撮影して保存し、選手の得意・不得意を把握できるようにする。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2017-08-28\\_TrainingSheet.htm](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/2017-08-28_TrainingSheet.htm)

---

825Isogawa Takuji : 2017/08/28(月) 10:12:56.83 ID:3p6ZHw3x0  
付記>>823

距離が遠くなると、ワン・バウンドで受けるのが難しくなるので、状況に応じてバウンド回数を増やしても良い。目的は、目標地点でバウンドが接地するようにして合わせることである。

空地や隙間に走り込んで来る選手に、バウンドを合わせることを想定する。球速を速過ぎず遅過ぎずに、失敗や被奪を防ぐようにする。

---

826Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:22:40.31 ID:pIPBk3hJ0  
592 Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:21:43.63 ID:pIPBk3hJ0  
今日の練習。4角形のパス交換。パスがズレると、身体を移動しなければならぬが、移動の際に、足から動くと、身体が傾いて、球を浮かせたり撥ねさせたりしてしまうので、身体を垂直に保ち、身体を水平に動かすために、身体の重心を意識し、重心から動くようにする。岸田翔平氏や佐藤昂洋氏や大津耀誠氏などに、多く見られる。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/592>

---

827Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 11:26:44.14 ID:pIPBk3hJ0  
付記>>824

枠内に○や×を書く場合には、どの位置に球を外したかが分かるように○や×を書くこと。表現としては、小さく外した場合は、大きく書き、大きく外した場合は、小さく書くと、どの程度外したかが分かるようになる。

---

828Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 22:46:47.34 ID:pIPBk3hJ0  
今夜の練習。中学生。早く速くを実践していないと見えて来ない世界もあるので、それが見えて来ての認識や判断を錬磨し、身体の技術や能力を鍛錬しなければならない。監督者や指導員が追従できなくても、それを超越して脳力や技能を錬成しなければならない。それを守破離と言う。

---

829Isogawa Takuji : 2017/08/29(火) 22:50:43.13 ID:pIPBk3hJ0

今夜の練習。女子。システムやスタイルでは促成的に早さや速さを計画的で固定的に達成できるが、それを看破されると先回りをされてしまうことになる。晩成的に認識や判断を自由に行わせて、自由な準備や行動をさせておくと、最初は遅くて遅いのであるが、早く速くなると、誰にも止められなくなったりする。

---

830Isogawa Takuji : 2017/08/30(水) 12:36:27.21 ID:7WwqozP60

今日の練習試合。動き出すと、周囲は、その動きを完遂することを期待や予測しているので、その期待や予測を裏切る場合には、声掛けをして、周囲の初動の修正をしなければならないが、時間が無いことが多いので、その動き出しを完遂した方がましである。

---

831Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 08:02:42.90 ID:T+QXZ5Pg0

追記>>830

誰にも止められないということは、自分で自身を止めるしかないということでもある。過剰な疲労や負荷などを回避したり、危険を察知して逃避することも必要である。危険を察知するためには、どのような危険があるかを知識としていなければならない。

---

833Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 12:52:57.46 ID:T+QXZ5Pg0

今日の練習。フィールドの受球では、受球者が前に走るのか、横にパスするのか、後ろに戻すのかなどのプレーの選択を、キーパーが状況を認識して判断して決めて蹴ることができるようになると、一流になれる。フィールドの受球においても、プレーが選択できるように、的(まと)を置いた方が良い。

---

834Isogawa Takuji : 2017/08/31(木) 12:56:33.39 ID:T+QXZ5Pg0

オフサイドになる原因が、送球者と受球者とが、球と人とをどのような順番で見ているかにもよるところがあるので、目の動かし方を考えて、状況認識のために方向さえ見えていれば良い場合と、距離計測のために両眼を使わなければならない場合とで、違うということを意識しなければならない。

---

835Isogawa Takuji : 2017/09/01(金) 23:39:33.76 ID:gxqKY/Gm0

今夜の練習。ランニングでは、腰のローリングも使えた方が良い。同じ脚の動かし方でも歩幅を調節できるからである。球の中心に足を当てるためには数mm単位での調整が必要になる。できないと、球を止めて蹴るしかできなくなるため、遅れたサッカーしか

できなくなってしまう。

---

836Isogawa Takuji : 2017/09/01(金) 23:43:49.85 ID:gxqKY/Gm0

今夜の練習。折角、球筋を読んだパス・カットができたにも関わらず、球を弾いてしまい、パス・ミスのカバーしようとして必死に球を奪い返しに来る対戦相手に球を再び奪われてしまうことが無いようにするには、パスをして来た相手に正対しているから、そうなってしまっているのを、球を弾いてしまうことを前提に、身体の方角を準備しておく必要がある。

普段から、球を身体を回転させながら受けていると、その回転の速度を調節することで、どちらにでも蹴ったり弾いたりすることができる。

---

837Isogawa Takuji : 2017/09/02(土) 11:16:39.37 ID:v3YwfW8k0

追記>>836

そういう場合、パスをカットした相手は、奪い返そうと突進してくることが多いので、衝突されないように、その走路から外れるように身体を逃がす危険回避行動が必要になる。パスを出す動作と身体を逃がす動作を、同時に行わなければならない。>>831

---

839Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 11:20:30.61 ID:+LtypliD0

947 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 11:19:24.28 ID:+LtypliD0  
今日の練習。岸田翔平氏は、身体を動かすと、必ず重心は放物線を起動して移動しているので、足の振り子線が、放物線を相殺するように足を動かして、球の軌道を水平にしなければならない。

時々、そのタイミングがズレて、天麩羅で球を浮かせ、墮振りて球を撥ねさせたりしていることが、他の選手よりも多い。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/694>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/947>

---

840Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 12:37:54.74 ID:+LtypliD0

950 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 12:31:44.32 ID:+LtypliD0  
パス・カットされた対戦相手が詰めて来る練習。最初のパスの球が緩いので、良い練習にならない。対戦相手は、カットされると見えているので、弾かせるような強い球を蹴って来るはずである。それを想定して、強い球を受ける練習をしなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1455021489/836-837>

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/950>

---

841 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 13:03:46.61 ID:+LtypliD0

953 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 13:02:37.61 ID:+LtypliD0  
國分伸太郎氏は、死角に向けて蹴る練習をしているようだ。準備として蹴る方角に先に視線が向くように、顔と肩と腰とが別々の方角を向いても、蹴る方向を照準できるようにする。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/953>

---

842 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 22:56:38.79 ID:+LtypliD0

973 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 22:55:36.78 ID:+LtypliD0  
追記>>947

山口獅子隊の岸田和人氏も、先日の大分酉隊との試合で、同一の症状で得点できないでいたので、Q B K対応が困難にされている。Q B Kの場合、身体は跳躍して上昇過程にあるので、足脚は故意に墮振るように蹴ると、具合良く水平に球が飛ぶことがある。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/973>

---

843 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:27:25.94 ID:+LtypliD0

974 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:26:25.41 ID:+LtypliD0  
追記>>973

後藤優介氏も同じ症状だったが、努力して修正できているので、原因や理由を判明させて、結果や事象を変化させて試行錯誤していけば良い。才能と言う名の努力が必要である。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1503117679/974>

---

844 Isogawa Takuji : 2017/09/06(水) 23:31:13.27 ID:+LtypliD0

今夜の練習。蹴踏で門守と駆け引きするには、体幹の動きと足脚の動きが一致していると球道を見破られ易いので、故意に体幹の動く方向と足脚を回す方向とを違えて、その方向の間に飛ぶ球道を見破られ難くする。

---

845Isogawa Takuji : 2017/09/07(木) 00:24:05.44 ID:NquR29t40

今夜の練習。女子。パス・カットで弾み球や撥ね球が発生すると、それを反射衛星砲のように身体で反射させて繋げて、広い空地で自由に球を扱えるようにすると、得点機になる。

<https://www.youtube.com/watch?v=LHfGyvlpze8#t=2m13s>

<https://www.youtube.com/watch?v=x8BF1ale6FQ#t=17m50s>

<https://www.youtube.com/watch?v=5Hih6cWBFrA#t=25s>

---

846Isogawa Takuji : 2017/09/08(金) 23:07:53.54 ID:/KQOoesf0

今夜の練習。中学生。中盤中央の選手にまで「球を見て蹴れ」をやらせていると、球が到着するまで球を凝視し、球を受けてから周囲を見回して、受球者を発見してから送球するので、サッカーとしてなっていない。

---

847Isogawa Takuji : 2017/09/09(土) 00:07:37.82 ID:WT6+8uWM0

今夜の練習。女子。女性は、第二次性徴で体形が著しく変化するので、重心が上方へ移行したり、体軸が前方へ移行したりするので、体形の変化に合わせて、重心や体軸を合わせる練習をしなければならない。重心や体軸を意識して、走行や練習をする。揺れや振れを最小限にする装具も必要である。

---

848Isogawa Takuji : 2017/09/09(土) 17:20:54.70 ID:WT6+8uWM0

追記>>847

男子選手でも、足脚を負傷して暇なので、ベンチプレスで上半身の筋肉を鍛錬して重くしてしまい、折角に負傷から治癒して復帰しても、重心や体軸のバランスが変化しているので、以前と同じようにすると、バランスを崩して転倒し、また、負傷するという悪循環に陥ることもある。

---

849Isogawa Takuji : 2017/09/13(水) 00:01:23.50 ID:pSUKnbla0

今日の練習。中学生。指示や命令のようなことを言う場合には、その結果について、充分か不十分かを言い、言葉と行動とが言行一致するようにして、監督者や指導員の言う言葉の意味の定義を明確にしなければならない。

トップであれば、監督者の言葉の意味を絶対視させることも可能



だが、ユースであれば、ユースの方言の意味に沿いつつ、標準語表現も教えていかなければならない。

やろうともしないのは、やる気が無いのではなく、意味が伝わらないからであることの方が多い。やってみせると言行一致となる。指導資格者の言行を見ていると、原語からの誤訳や誤解が多いのではないかと疑われる。地域性よりも属人性なのではないか。

---

850Isogawa Takuji : 2017/09/13(水) 00:12:39.64 ID:pSUKnbla0

今夜の練習。女子。個人によって球を思った場所に飛ばせる距離や走る速さが違うので、それらに対応した守備をしなければならない。守備や攻撃のバランスは、対戦相手の個人や組織の個性によって変化する。

---

851Isogawa Takuji : 2017/09/15(金) 23:49:24.31 ID:41TJhh0L0

今夜の練習。コーナー・キックとフリー・キック。中村俊輔氏のように予定通りの軌道や位置に球が飛ぶわけではないので、球が出たところ勝負で、軌道や位置を早く予測し速く到達した方が勝つ。自隊の選手が予測や到達し易い球を蹴るのか、他隊の選手が予測や到達し難い球を蹴るのかの場合分けが必要である。

フリー・キックの仰角を、軸足の足首や膝腰での跳躍の加速度で調節していると、地面が硬いと強くなって仰角が上がり、地面が軟らかいと弱くなって仰角が下がるので、軸足の跳躍で仰角調整をしてはいけない。

軸足の跳躍は、身体の回転面を上昇させて、身体の回転軸の傾斜を確保するために行う。仰角を高くすると、回転面が地面と接触することがあるので、足の位置をレコード盤にレコード針を揚げ降ろしするようにして地面との接触を避ける。

レコード盤やレコード針は、今は一般には無くなってしまったので、城島高原で回転ブランコに乗ると分かるだろうか。

<https://www.youtube.com/watch?v=ncxo1rlzhBQ>

<http://www.kijimakogen-park.jp/ride/waveswinger.html>

---

852Isogawa Takuji : 2017/09/15(金) 23:52:05.92 ID:41TJhh0L0

今夜の練習。女子。サッカーは運動競技なので、組織よりも技術が優先されるところを、部活動や社会人では、組織を優先させて技術を劣後させるので、世界で勝てないことを痛感して、プロ化して技術優先としたというところが、分かっていないこともあるようだ。

---

853Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:12:28.83 ID:BU4sU+oY0  
追記>>851

トップ・チームでも、鈴木惇氏が同じ蹴り方をしていて、練習場では上手く行くが、試合場は、練習場とは地面の硬さや軟らかさが異なるので、上手く行っていない。

---

854Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:14:37.44 ID:BU4sU+oY0  
追記>>853

同じ試合場でも、場所によって硬さや軟らかさが異なっているので、信じられるのは、跳躍して着地するまでの空中での動作だけである。

---

855Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 00:15:49.02 ID:BU4sU+oY0  
訂正>>854

誤：信じられるのは  
正：確からしいのは

---

856Isogawa Takuji : 2017/09/16(土) 12:59:55.14 ID:BU4sU+oY0  
今日の試合。組織的な部活動に対して、技術的なユースが勝つには、1対1の守備で得意側に張って来る守備を躲して、苦足側で球を捌く技術が必要となる。日本国内で組織的な守備をしていても、外国の一流選手との対戦では、両足が得意な一流選手に対応できない。 >>852

---

857Isogawa Takuji : 2017/09/17(日) 08:36:38.83 ID:T6qS1M+r0  
追記>>856

部活動や実業団の守備では、攻撃側の選手が、片足だけが得意であることを前提に、片足だけに対する守備をするので、両足が得意な選手の攻撃には無力化されてしまう。まず、両足で攻撃ができる選手を育成しなければならない。

ところが、部活動や実業団では、片足が優れていれば通用するし、両足が得意な選手を育成すると、その偽善や欺瞞が露呈することになるので、両足が得意になるような選手の育成を拒絶してきた。

---

858Isogawa Takuji : 2017/09/17(日) 08:39:58.54 ID:T6qS1M+r0  
追記>>857

女子日本代表のなでしこでも、部活動や実業団での独善や欺瞞が波及したようで、欧米代表には勝てなくなった。南米代表には、植民地方式が残存していたので、まだ何とかになっていたが、敗退するようになる。

---

860Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 22:35:18.68 ID:6d9D9aDc0  
今夜の練習。順足を塞がれて、逆足で受けさせられた場合、順足に持ち替えようとする間に入られて球を奪われるので、逆足での捌きをするか、球と対戦相手との間に身体を入れるターンを噛ませ、球を奪われないように持ち替えながら、前に球を送れるようにする。

---

861Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 22:40:05.09 ID:6d9D9aDc0  
追記>>851

体軸を傾斜させて仰角を上げる場合に、接地させないように足を揚げておいて降ろすと、遠心力で外振れして思ったよりも回転の半径が拡がるので、体軸から足までの半径が伸びないように調整する。

回転の半径が伸びると接地してしまうので、最初は墮振りによる地面と衝突で足を痛めないように、スパイクが無い靴で練習するようにした方が良いでしょう。

---

862Isogawa Takuji : 2017/09/19(火) 23:23:42.27 ID:6d9D9aDc0  
今夜の練習。女子。逆足でのパスやトラップやシュートの練習を流れの中でしておく、試合で使えるので、積極的に行うようにするには、相互の理解が必要なのだろう。良い練習になると喜ぶ人も居れば、怒り出す人も居る。

---

864Isogawa Takuji : 2017/09/20(水) 00:25:58.61 ID:Zkoe3L110  
怒り出す人はいない、ということですか？そうは見えない試合もあるのだが。練習不足である。>>863

---

865Isogawa Takuji : 2017/09/20(水) 12:34:18.03 ID:Zkoe3L110

非力で球速が上がらないほど芝生の丈が長ければ、低い弾道の球の距離の精度を高める練習をしなければならない。

---

866Isogawa Takuji : 2017/09/21(木) 20:49:49.71 ID:4UiJ5gRW0

933 Isogawa Takuji : 2017/09/21(木) 11:35:20.20 ID:4UiJ5gRW0

今日の練習。左足でのパスやシュートが外れる原因は、右足でのキックでの体軸の作り方が、左足でのキックでの体軸と異なっているからなので、左右のキックでの体軸の作り方を共通にするのか、瞬時に体軸を移行できるように峻別して近接しておくのかを、練習で体得していなければならない。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1504670107/933>

---

867Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 00:18:48.42 ID:VSKC0JA70

今日の練習。小学生。キーパーからのパスに対しシュートさせる場合、トラップは、キーパーとの駆け引きのために行うのだから、前に転がすのでは無く、横や斜めに転がす。直線的に球に向かい走りながら、横や斜めに動く準備をする。

ダイレクトで、ゴール枠の隅に蹴り込む技術と合わせて行くと、駆け引きの材料を増やすことができる。その場合分けの判断力も重要である。

球を弾ませた場合は、球の軌道を見定め、球の落ち際を振り抜くようにする。球を見つめ続けると、キーパーの位置や動作が見えなくなるので、水平視野の下側の死角に入った球は、軌道を予測して蹴るようにする。

ヘディングについては、球の軌道を完璧に予測できないと、顔面に球を衝突させて鼻血が出る危険があるので、球の軌道を見つめ続けて頭頂に当てる練習をしてから、徐々に、頭を垂直に立てて額に球を当てられるように練習する。

---

868Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:53:19.53 ID:VSKC0JA70

昨夜の練習。斬り返しの練習は、左右を連続や交互に行わないと、体軸や体重の移動を円滑に行う効果が不足するので、左右の使い分けをするようにも練習する。

---

869Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:53:50.70 ID:VSKC0JA70

昨夜の練習。中学生。スペースに走り込む走者に配球する場合、受球予定地点での球の弾みが接地していないと受け斬れないことがあるので、会合予定地点での弾みが接地するように最初の弾みの地点を調整しながら蹴るようになる必要がある。

---

870Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 07:54:11.86 ID:VSKC0JA70

今夜の練習。女子。確信が持てるようになったら、様々な作戦を他チームを参考にして試行錯誤し、自分達に合った作戦や戦術を選べるようになる。監督が独断や独善で決めて押し着せをすると、碌なことにならないのは、トップチームを見ていれば分かることである。

---

871Isogawa Takuji : 2017/09/23(土) 09:44:55.95 ID:VSKC0JA70

昨日の練習。小学生。三角形を組んでパス交換の練習をする場合は、同じ位置でパス交換をしていると位置や角度の感覚の練習には不足なので、パスがズレたら、その角度の分を全員が周回するようにすること。

---

872Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:03:45.49 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。右半身と左半身とでは体重も筋力も異なり、右回転と左回転とでは速度も強度も異なるので、同じようにはできない。体重も筋力も、消耗や疲労や負傷や苦痛で変化するのだから、常に同じ状態ではない。

このため、練習でも試合でも、パス交換をしながら、中央に球が行く体重移動や体幹回転や足脚振幅の組み合わせを、常に探すということをする。中央と右端と左端とを捕捉しながら、球を行かせたい方向に蹴れるようにする。 >>844

---

873Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:09:34.62 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。中学生。ゴール前の横パス。ステップで身体を振動させながらパスすると球は弾み、ターンで身体を滑空させながらパスをすると球は滑る。身体を滑空させるようにステップを踏むことも可能ではある。

対戦相手の守備の足脚を越えてパスしたければ、球を弾ませた方が良いこともある。後方からの中距離や長距離のシュートを撃たせたいのであれば、ヒール・パスで球を弾ませるよりは、ターン・パスで後方にも強く長く球を滑らせた方が良い場合もある。

---

874Isogawa Takuji : 2017/09/27(水) 00:13:17.54 ID:rz6FXUgW0

今夜の練習。女子。相互に球や人が見えている見ている状態でのパス交換から、見えていない見えていない状態での作戦遂行の時機や位置の合わせ方の精度を高める必要がある。

時間の差による位置の差を考慮して、見えている球や人を、見ておいて、作戦遂行の時機での位置や方向や速度を予測しなければならない。

---

875Isogawa Takuji : 2017/09/28(木) 11:20:50.05 ID:6+Bk1vBY0

331 Isogawa Takuji : 2017/09/28(木) 11:19:39.36 ID:6+Bk1vBY0

今日の練習。余分な球の浮きや弾みが減ったが、体軸の位置を、球の軌道と足の軌道と合わせる合点を決めて、定める制御が次に必要になる。足で合わせるのではなく、軸で合わせる。足で合わせると回転の半径が変更されるので、回転が歪曲し、球道の精度が低下する。

<http://matsuri.2ch.net/test/read.cgi/soccer/1504691178/331>

---

876Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 00:38:36.32 ID:0g2/TUN10

今夜の練習。監督として、予定通りに選手が行動する方が、奪取や負傷の危険がある場合、選手が独自に修正することを推奨するのだが、その修正が適正であるかどうかを選手に告知しないと、どのような修正が適当であるのかが、選手にとって不明なままになってしまう。

---

877Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 00:44:36.28 ID:0g2/TUN10

今夜の練習。女子。距離や方向を合わせるには、地面と靴裏との摩擦は一定では無いので、空中での体重と速度と方向を一定とし、その運動エネルギーや位置エネルギーを利用した方が精度が出る。

---

878Isogawa Takuji : 2017/09/30(土) 13:09:07.90 ID:0g2/TUN10

追記>>867

監督者や指導員が、キーパー役として駆け引きするために、跳び出したり跳び付いたりするのはしんどいので、その役割を選手にさせるための練習や道具も必要となる。キーパーグローブや胸部プロテクターなど。



---

879Isogawa Takuji : 2017/10/02(月) 22:59:45.44 ID:zWYXWvBIO

追記>>878

小学生は男女共学なので、尾骨や頬骨を保護するアイスホッケーのキーパー用のヘルメットの装着も必要だろうか。ゴールに頭をぶつける危険もある。反射神経や動体視力を鍛えるにも良いのではないか。

---

880Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 22:11:17.07 ID:oiU8nzk0

今夜の練習。中学生。涼しくなってきたので、運動量を増やして来る対戦相手に試合で勝つには、それ以上に運動量を増やして、走りながら蹴る技術を要求される。

走りながら蹴るには、上下動を無くして、球が浮いたり撥ねたりしないようにする走り方を実現する必要がある。蹴る動作では、浮いたり撥ねたりしないはずなのに、球が浮いたり撥ねたりする原因は、身体の上下動である。

選手が、自分では「100%」のつもりでも、監督は「120%」を100%だと考えているし、プロになると観客は150%を「100%」だと思っていて、もっとできるはずだとなるものである。

剣道の稽古では、能力の限界を高める練習を監督は黙ってやらせているものだが、サッカーでは要らない暴言や侮言をしてしまうのだろうか。竹田高校では、未熟な監督が選手を死なせてしまうようなことをしたが、大阪の一部ではそうなのだろう。

---

881Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 22:15:56.66 ID:oiU8nzk0

今夜の練習。女子。作戦通りに練習すると引っ掛かるところを、どのように改善するのか。決行するのか中止するのか。奪われた場合の守備の位置取りや対人分担をどうするのかを、試合で判断や対応できるようにしておく必要がある。

---

882Isogawa Takuji : 2017/10/03(火) 23:27:25.31 ID:oiU8nzk0

追記>>880

走りながら蹴るためには、走る足運びもキックの前回しと後回しと同じにしておくのと効率的で効果的であるし、ランニングがそのまま、キックでのスイングやターンの練習になる。

ゴール前で待ち構えていて、球が来てからバック・スイングして

いては間に合わないので、蹴足を後方に回して置く準備をするには、ゴールに向かって走り出し、ベクトルを作っておかなければならない。

---

884Isogawa Takuji : 2017/10/05(木) 09:25:38.27 ID:d1G/jFmf0  
追記>>880

そういう暴言や侮言は、選手時代に指導員や監督者から浴びせられてきた言動の反復連鎖であるから、誰がそうしたのかが問題となる。

---

887Isogawa Takuji : 2017/10/05(木) 12:42:26.19 ID:d1G/jFmf0  
追記>>884

植民地では、暴言や暴行で現地人を従わせることが多いようなので、その悪影響があるのだろう。外資系や移民系は外国の植民地になることで威張ったり偉ぶったりすることが多い。

---

890Isogawa Takuji : 2017/10/06(金) 22:42:09.37 ID:8SGYdaiV0  
今夜の練習。女子。引っ掛かった場合に、その5W1Hを覚えておいて、その要素であるWhen・Where・Who・Why・What・Howのどれを外せば引っ掛からないかを考えて、その外し方を実行するようにする。そこに対戦相手の人を行かせないようにする外し方が一般的である。

---

891Isogawa Takuji : 2017/10/06(金) 22:45:42.43 ID:8SGYdaiV0  
追記>>890

「ラインを高くしろ」とは言っても、対戦相手が強豪であれば、そうするための方法や技術が必要なので、それらを教えることができなければならない。

前後の動きよりも、左右の動きの方が効果的であるだろう。パス・コースやクリア・コースを作らないと、相手は引き下がらない。相手が引き下がるような攻撃が必要である。

---

893Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 12:00:48.41 ID:OjTnG90w0  
90 Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 11:10:09.25 ID:OjTnG90w0  
シュートの狙定や動作が晚いということ。目で見ていては晚いの

で、脳内で位置や動作を演算していなければならない。 >>85

>><http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/85>

92 Isogawa Takuji : 2017/10/10(火) 11:59:22.49 ID:OjTnG90w0  
追記>>90

小中高生の指導で、球が足に当たらないと「目で見て蹴れ」との誤った指導をしているが、“脳で観て蹴れ”と言わなければならない。球と足の軌道が合うように予測して蹴らないと、晚いのである。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/90>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/92>

---

895Isogawa Takuji : 2017/10/13(金) 22:26:37.46 ID:B5LQTI070

今日の練習。小学生。上手な選手でも得意足を極めてから不得意足を練習したのでは間に合わず残念なことになることがあるのだから、最初から両足が使えるように練習した方が良い。得意足では中央の向かって蹴り、不得意足ではネットに向かって蹴ると、球を取りに行く時間を節約できる。

ステップ・バーの間隙を4号球を通す練習では、球を弾ませないように蹴るのが肝心なので、足を水平に動かせるように、身体を飛ばして、足の振り軌道と身体の放物線軌道とが相殺されるように調節しなければならない。

[http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-10-13\\_Jump&Swing.jpg](http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/photo/2017/2017-10-13_Jump&Swing.jpg)

---

896Isogawa Takuji : 2017/10/13(金) 22:30:39.48 ID:B5LQTI070  
追記>>895

野球でスイッチ・バッティングやスイッチ・フィールディングが少ないのは、投球されてから打席を入れ替わることができないし、両手にグラブを嵌めることができないからなので、サッカーでは、球の軌道や種類や目的により、右足で蹴るか左足で蹴るかを選択することが必須となる。

---

897Isogawa Takuji : 2017/10/14(土) 21:52:31.73 ID:FENQO5Hp0  
追記>>895

球が、体軸から離れている距離が長くなると、水平方向の半径が広がるので、垂直方向の円弧軌道の深さが浅くなる。それに合わせて、跳躍する高さを低くする。

---

898Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 10:53:08.40 ID:L/k0+e1c0  
練習していくうちに自分で発見して独自に工夫できる選手と、何か示唆や教授しないと自分で発見して独自に工夫しない選手とがいるが、職業として行うには、自分で発見して独自に工夫しないと成り立たないので、監督者や指導員は、自分で発見して独自に工夫できるように指導や誘導しなければならない。

体技の場合は、身長や体重や骨格や筋肉などが、個人で異なっているのだから、同じことをするにも、違うやり方で行わなければならないからでもある。体格が異なっているのに、同じやり方ですると、同じことはできないし、無理が祟って怪我をしたり、無駄な練習をしてしまうことにもなる。

---

899Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:01:28.85 ID:6zHsOw0r0  
140 Isogawa Takuji : 2017/10/11(水) 11:42:08.60 ID:cFY7rZTD0  
追記>>139

國分伸太郎氏は、球の動きと人の動きとを別々の脳野で認識しているようなので判断や動作が晚くなる。球の動きと人の動きとを同一の脳野で認識できるように練習しなければならない。

目で見て動くときと晚くなるのは、目から入った像が視覚神経で認識されて、大脳で情報処理され小脳に動作伝達されるまでに時間が掛かるので、脳で観ることで、時間を短縮するということ。>>92

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/140>

---

900Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:04:48.57 ID:6zHsOw0r0  
435 Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 09:16:53.43 ID:L/k0+e1c0  
昨日の福岡との試合で川西翔太氏や岩田智輝氏がシュートを外していた原因は同じであり、重い身体で合わせられず、軽い足脚を加速度運動状態で合わせようとしたからである。>>433

狙った点に球が行くように撃つ練習を、下手な監督者や指導員は自分自身ではできないので、選手にもさせることができない、ということ。

434 Isogawa Takuji : 2017/10/15(日) 09:10:38.97 ID:L/k0+e1c0  
欧州や南米から監督者や指導員を招聘しても、自国の選手の売込に熱心で、日本人選手には本当のことを教えないから、そういうことになってしまう。 >>432-433

アメリカやイギリスは、侵略的なので、同化政策のために交配や混血をして勢力を拡大しようとする。自分で考えて自身で行える監督や選手を潰すこともある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/434-435>

---

901 Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 08:07:44.30 ID:6zHsOw0r0

139 Isogawa Takuji : 2017/10/11(水) 11:36:33.34 ID:cFY7rZTD0  
今日の練習。ゴム・バンドを使用したキック動作のバランス練習で、頭や首筋が動く選手は、キック動作のスイングやインパクトにおいて、重い頭が動くことで体幹が揺れたり振れたりする崩れを発症しているの、鏡の前で頭が首筋が動かないように練習をする必要がある。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/139>

---

902 Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 11:45:23.78 ID:6zHsOw0r0

524 Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 11:44:32.56 ID:6zHsOw0r0  
今日の練習。球を受け止めて周囲を見回して出す人を決めて蹴るという練習をやらされてくると、球を見る脳野と人を見る脳野とを別々にしてしまい、人の動きを予測する時間を短くしてしまうので、脳の訓練としては劣悪である。ダイレクトやワンタッチでの練習をすると、球を蹴る方角や速度の精度に表れる。 >>140

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/524>

---

903 Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 21:57:28.00 ID:6zHsOw0r0  
追記>>902

練習では、想像（イメージ）した人の挙動予想や球の軌道予測が事実（ファクト）の人の挙動や球の軌道と一致していたかを常に確認し、想像と事実とが合致するように、想像の精度を向上させていくようにする。戦術や配置の変更において想像を変化させるために必須な脳力である。

---

904Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 22:02:04.82 ID:6zHsOw0r0

今夜の練習。中学生。ターンの身体回転を使って、球に高速回転を掛けるには、球の軌道と自身の拳動を正確に予測や制御できなければならないので、身長や体重が変化する時期に固定的に考えてはいけない。毎日、体格が変化していると考えて、基礎練習で視覚認識と身体動作との一致を確認する。

---

905Isogawa Takuji : 2017/10/17(火) 22:07:18.30 ID:6zHsOw0r0

今夜の練習。女子。単独突破で身体の色度による運動量が大きくなると、バック・スピンだけでは吸収できなくなるので、サイド・スピンを併用する。身体の前進行方向をゴール・ポスト内側1mに向けて、軸足を捻らないように、身体を跳躍させて、横方向に曲げる球のシュート・レンジを確保する。着地は踵を前に向けて足首に過負荷が発生しないようにする。

---

906Isogawa Takuji : 2017/10/19(木) 08:29:08.62 ID:sfOwnP0H0

追記>>900

点に球を当てる練習には、竹をゴール・ポストの高さに切って、垂直に立て、先端に銀紙を吊るし、それに当てるように練習する。

ネットの同じ場所ばかりに当てると破れるので、移動できるように、3mゴールに紐で結ぶ、いう方法もあるだろう。

---

907Isogawa Takuji : 2017/10/19(木) 08:31:55.30 ID:sfOwnP0H0

関連>>343

560 Isogawa Takuji : 2017/10/18(水) 11:28:49.82 ID:1Tz2MB0H0

今日の練習。國分伸太郎氏や岩田智輝氏や福森直也氏は、準備に於ける身体の前きの角度の目が粗いので、30度であるところを、15度や5度に目を細かくして、左・左中・中・右中・右の角度の幅を3度や1度以下にしていく必要がある。

大津耀誠氏は、得意な右足を振り回し過ぎて棒に収まらないが、不得意な左足では振り回さずに体重を使っているため棒に収めるという逆転現象を発症していた。準備を十分にすれば、足を振り回して、加速度運動で精度の低い球を蹴らなくて済むようになる。

---

908Isogawa Takuji : 2017/10/20(金) 23:01:14.26 ID:U5H4zYjZ0

今夜の練習。体重移動と体幹回転とを合成する場合、体幹回転を真円にしていないと合わせるのが難しくなるので、真円回転する



ことができるように体軸を中央に定めることが必要である。

体軸を中央に定める矯正方法として、ランニングでの捻転走法がある。肘をL字に曲げて脇腹に密着させて、拳を水平に前に突き出し、体幹の捻転が左右均等に回ることを確認しながら走る。

慣れてきたら、肘の密着を緩めて、目で拳を見ながら、あるいは影を見ながら、左右均等に捻転していることを確認する。

---

909Isogawa Takuji : 2017/10/20(金) 23:04:52.95 ID:U5H4zYjZ0

今夜の練習。コーナー・キックの守備。球の軌道を曲げて直接にゴールを狙ってくる球に対する守備で的確な指示ができていないのは、男性と女性とでは身長に差が有って、男性では分からないことがあるからと見られる。キーパーが、ニアやファーに自由に動けるようにしておくことも重要である。

---

912Isogawa Takuji : 2017/10/24(火) 13:03:11.18 ID:0dTnWnEH0

849 Isogawa Takuji : 2017/10/24(火) 13:02:25.22 ID:0dTnWnEH0

今日の練習。伊佐耕平は、球に合わせる足の高さが合わないことがあるが、歩数や歩幅の関係で合わせられなくなることが多いので、歩数や歩幅を合わせるための位置取りを考えるようにしなければならない。國分伸太郎氏は、球の中心の高さと足の高さとを合わせる意識を高めなければならない。

吉平翼氏は、球を曲げようとするならば、体幹を回す加速度と、体重を動かす加速度との方向を一致させる必要がある。一致していないと、体重移動の方向が体幹回転の影響で歪んでしまうので、変化球を蹴る基準が定まらなくなり、飛球軌道や到達地点が定まらなくなるからである。三平和司氏も、負傷の影響か、定まっていなかったが。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1507464831/849>

---

913Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 10:55:42.22 ID:T5fO1vkr0

追記>>909

練習としては、前に出てサイドに弾き出せる位置と、後に逸らしサイドを割り切れる位置とが個人によって異なるので、立ち位置を決める練習をする。

キーパーが練習するためには、曲がる球を蹴り当てるキッカーの育成が先行しなければならない。>>906

---

914Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 22:55:29.51 ID:T5fO1vkr0

今夜の練習。中盤に密集を作って、そこに球を放り込むことで、ミスをかバーするという戦術は、時間や空間のロスが大きいので、パスの球速や方向や仰角や回転の制御の技術を発達させないことになる。ステップやターンをしながら、自身の方角や走速や位置を自覚して蹴る練習をしていかないと、選手の進歩を阻害する。

---

915Isogawa Takuji : 2017/10/27(金) 22:59:54.64 ID:T5fO1vkr0

今夜の練習。女子。クロスやシュートが不発に終わった原因は、弾みながら前に転がって行く球に追い付いて蹴る際に、弾み球の撥ね際を蹴ると、球と足との接触時間が短くなり、方向や球速や仰角などを制御できなくなることがあるので、球の落ち際を蹴ることで、球と足とが密着や包接するように接触時間を長くし、それらを制御できるようにする。

「台無しにした」と非難しては選手の進歩が無いので、何が原因だったかを説明しなければならない。

---

918Isogawa Takuji : 2017/10/28(土) 12:58:25.45 ID:f9NrN2a20

追記>>915

対戦相手の守備も、落ち際を狙って阻止してくるので、その裏を掻いて撥ね際をダウン・スイングで上から叩くという方法もあるが、技術的には難しい。

---

919Isogawa Takuji : 2017/10/31(火) 22:06:02.73 ID:ZBikRkK/0

今夜の練習。中学生。見えていない地域や空間に蹴る場合、球を蹴る時点では無くて、球が達した時点での人の位置や動向を予想する必要がある。期待して、自隊が早く速く動いたり、対戦相手が遅く遅く動くような予想をしがちである。

---

920Isogawa Takuji : 2017/10/31(火) 22:22:21.72 ID:ZBikRkK/0

今夜の練習。女子。最近の試合で、昼飯前の準決勝には勝つが、昼飯後の決勝に敗れることが多いようだ。昼御飯を食べると胃腸に血が回って、頭脳や神経に血が巡らなくなることがあるので、昼御飯は消化器に負担が少ない食事の献立とする必要がある。

戦国時代には、干飯と焼き味噌とを携行し、飯盒炊爨で味噌粥を食べていたそうだが、現在では携帯コンロでの鍋や電気自動車の

コンセントに炊飯器を繋いで、味噌雑炊を食べるようなものか。野菜や肉類は現地調達だったようだ。餛飩や団子は小麦粉の場合である。

---

921Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:41:29.59 ID:WJGwvxf60

336 Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:40:39.24 ID:WJGwvxf60

今日の練習。パス交換の緩急による突破。速球を遅球に変換するにおいて、進行の運動エネルギーを回転の運動エネルギーに変換するのだが、回転する球への対処が不得意な選手は、球に回転を与えることを躊躇するので、十分に球を減速できない。

聞くところによると、球を斬るように蹴って球を回転させることを禁止している場合もあるそうなので、その悪影響なのだろうか。球を水平に規則的に回転させて送り受けをする練習が必須である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/336>

---

922Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:44:22.32 ID:WJGwvxf60

今日の練習。小学生。半円の地域内でパスを受けてシュートするのなら、パスが蹴られる前に、シュート・モーションを始めないと間に合わない。パスを出す人は、そのシュート・モーションに合わせて、パスを送らなければならない。

---

923Isogawa Takuji : 2017/11/01(水) 20:47:15.05 ID:WJGwvxf60

今日の練習。中学生。横に動くと身体が傾いて、球を斜め回転に蹴ってしまい、受球者にパスを受け難くしてしまうことがあるので、横に動く場合に、身体を垂直に維持して、水平に移動できるように意識して練習する必要がある。身体が斜めになると、高さの合わせも難しくなり、精度を出せなくなる。

---

924Isogawa Takuji : 2017/11/02(木) 11:48:11.48 ID:x84UmuVv0

369 Isogawa Takuji : 2017/11/02(木) 11:47:32.44 ID:x84UmuVv0

今日の練習。体軸を垂直に維持して水平に移動する骨格や筋力を意識すると、思うところに球が行くようになるものだ。足先から見える景色を、脳で観るようにもしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/369>

---

925Isogawa Takuji : 2017/11/04(土) 22:20:32.15 ID:f4qIXJ3H0

436 Isogawa Takuji : 2017/11/03(金) 22:55:40.70 ID:vXHnez8U0

今日の練習。後方から到着する飛球をダイレクトで前方に蹴るといふ練習も必要である。蹴る方向まで示して蹴っているのに、球をトラップされると、なぜ球を止めないと蹴れないのかと不思議に感じることもあるが、そういう癖を付けられてしまっているのだろう。状況に合ったプレーができなくなる元凶である。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/436>

---

927 Isogawa Takuji : 2017/11/09(木) 11:29:49.21 ID:1nMXbRzD0

784 Isogawa Takuji : 2017/11/09(木) 11:28:41.96 ID:1nMXbRzD0

今日の練習。後藤優介氏は、左足のスイングの軌道制御の正確性に自信が無いのか、足の縁や角の点で球を当てずに、足の甲の面に球を当ててしまうので、シュートの精度が出ないようだ。

リフティングの練習で、足の甲に当てるだけの練習をしているとそうになってしまうので、テニスのリフティングと同じように、縁や角に当てても続けられるようにしなければならない。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1509021266/784>

---

929 Isogawa Takuji : 2017/11/12(日) 18:31:18.05 ID:PPbLtdjS0

今日の練習試合。中学生。野球で言うランニング・スローの精度が低いので、野球の練習方法を取り入れてはどうだろうか。本塁と一塁と二塁と三塁とを四角形に設置し、ファースト・セカンド・ショート・サード・キャッチャーの位置に選手を配置し、本塁からゴロやライナーやフライをノックし、ダブル・プレーをするように練習する。

四角形は、サッカーなので正方形で無くても構わない。精度向上の上達段階を考慮して、塁間の距離や角度を決める。各塁の設定は、地面に図形を描いたり、コーンで範囲を決めたりする方法があるだろう。

930 Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:24:12.48 ID:/AhfSUOZO

227 Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:23:27.61 ID:/AhfSUOZO

今日の練習。走者へのフィード。走者の走路に沿って球を曲げるのであれば、最初から球を斬りに行くと球に足が滑るので、球を足に当てて、斬る方向と逆に圧して措いてから斬るようにする。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/227>

---

931Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 08:28:49.40 ID:agGinKWT0  
追記>>929

各塁の位置関係を前後左右に入れ替えたり、走者の位置や人数や走向を変化させて、状況判断を思考する練習もする。体勢が整わない場合は、体勢を整える準備ができていない選手にパスをして、球速や精度を高めるようにする。

---

932Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:30:28.51 ID:agGinKWT0

237 Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:29:43.93 ID:agGinKWT0

今日の練習。最後の蹴踏の左右への方角は、蹴足を精一杯に伸ばしている場合、軸足を曲げたり伸ばしたりして、回転半径を短くしたり長くしたりすることで、調節できる。着地は、前方に踵を向けてすること。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/237>

---

933Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 22:18:58.92 ID:agGinKWT0

今夜の練習。中学1年生は、まだ体幹が脆弱なので、脚を伸ばしたり、足を振り回したりすると、体勢が崩れてしまう。脚を伸ばさず身体を動かし、足を振り回さず身体を回すようにすることが必要である。

---

934Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 22:57:37.56 ID:fMz6/DeR0

今日の練習。小学生。足脚の運動神経と触覚神経とは反射や連動しているので、視覚で確認するよりも、早く動くことができる。このため、普段の自宅練習や昼休練習や基礎練習で、視覚で確認せずに、触覚だけでトラップした球の位置や動向や回転を、捕捉できるように練習する。

---

935Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 23:03:27.81 ID:fMz6/DeR0

今夜の練習。中学生。球を奪いに全速力で走行すると、球を収められずに、逆に奪われてしまうことが多いので、球を捌いて送ることができるようにすること。球が膝の高さに来て、球を弾いてしまう場合には、跳躍して脚の間に挟み込んでターンしながら、後方両足着地するようにする。

球を足を振り回して蹴ると、足脚だけでは十分な力を球に与えられないので、速い球を受けたり送ったりすることができなくなる。体重移動と体幹回転とを組み合わせ、最適な位置取りを、球や

人に対して行うことができるようにする。

---

936Isogawa Takuji : 2017/11/17(金) 23:08:07.25 ID:fMz6/DeR0

今夜の練習。女子。中長距離に蹴る場合に、同じ足の部位に球を当ててばかりいると、その部位が痛くなって、精度や球速を球に与えられなくなるので、両足の様々な部位を使うことで、最適なスイングを研究して習得できるようにする。

連携では、個々によってポジショニングやタイミングが異なるので、それをチーム共通にしようとする対戦相手に見破られ易くなるので、個々の異なった特性を選手各人が把握して、対戦相手に見破られにくくした方が良い。それでも癖を見破られた場合は、パターンを変えられるように練習しておく。

---

937Isogawa Takuji : 2017/11/18(土) 12:53:55.83 ID:eEYlc9pv0

追記>>935

また、球を見ようとして、頭が前に俯くと、その動作で身体全体が前のめりに縦回転してしまうので、その反動で球を蹴る際には足脚が過剰に斜め上に動作することになる。パスやシュートでは球を浮かせたり枠を外したりしてしまうようになる。

シュートでは、枠の縦よりも横の方が長いので、身体を垂直方向では無く、水平方向に回転させた方が、狙いを定められないのであれば、枠に入る確率を高めることができる。

狙いを定めてシュートを撃ちたければ、枠に入るだけで満足する練習をしてはならず、枠内に標的を設置して、それに当てる練習をしなければならない。枠や網に引っ掛ける的が必要である。

---

938Isogawa Takuji : 2017/11/20(月) 01:33:02.43 ID:lnZXV2Ni0

付記>>937

満足しないということは、飢餓や貪欲などの野蛮な状態や態度では無く、自己満足せずに向上心を抱く謙虚な姿勢や態度である。餌を与えずに飢餓させて貪欲に喰い付かせるような指導は、欲望に起因する暴力を誘発してしまう。

---

939Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 22:30:53.27 ID:3EM85GN10

今夜の練習。トラップで球を浮かせてしまい、球が落ちて来る迄、その場に居付いてしまい、プレスされて球を失う事態が多発して



いた。球を浮かせないようにターンしながらトラップできる姿勢の方角や動作の方向を修得しなければならない。

習得は他人に習って得ること、修得は自分で修めて得ること、という意味である。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#578>

---

940Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:10:30.97 ID:3EM85GN10

今夜の練習。中学生。長い演説や説教をすると、気温が下がっているので、選手に風邪を引かせる危険がある。選手の言語能力にも差が有るので、長い演説や説教は文章に書いて、論理的になるようにしなければならない。選手が、保護者や教職員や先輩などに訊いて、意味を正確に理解できるようにすることも必要である。

---

941Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:15:49.90 ID:3EM85GN10

今夜の練習。女子。球を足に当てる部位やスイングによって球の飛ぶ方向が変化するので、部位や脚振を一定にして、姿勢の方角や体重移動の方向を変化させることで、球の飛ぶ方向を調整することができるようにする。 >>936

そうすると、ミス・キックをしても、球がどちらに飛ぶかを予測し、次にするべき行動の判断を早くすることができる。対戦相手のプレスで、姿勢の方角や体重移動の方向を限定された場合に、球を足に当てる部位や脚振の変化で、球を飛ばしたい方向に飛ばせるようにもする。

---

942Isogawa Takuji : 2017/11/21(火) 23:18:22.97 ID:3EM85GN10

追記>>940

走る速さや跳ぶ高さは、人によって違うので、それだけで優劣を競ってはいけない。走るのが遅く跳ぶのが低い選手は、判断力や想像力で、それらを補おうとする。

---

943Isogawa Takuji : 2017/11/23(木) 20:24:40.63 ID:DdHoDaPa0

今日の試合。球に対する目測や予測の精度を高めると、足に当ててから体を移動させるのではなく、足と体とを同時に移動させることができるので、2動作を1動作として、試技時間を短縮することができる。

---

944Isogawa Takuji : 2017/11/24(金) 23:41:02.49 ID:GPqMgEpW0

今日の練習。小学生。ヴォレー・シュートを撃つには、球の高さに足の高さを合わせて水平に振り抜かなければならぬので、バック・スイングの際に足の高さを球を撃つ高さに上げておかなければならぬ。 >>670

足が上がらなければ、低い位置で水平に打ち、徐々に高い位置で撃てるようにする。球の空中での放物線軌道や重力加速度による速度変化を予測できるようにもならなければならない。 >>674

---

945Isogawa Takuji : 2017/11/24(金) 23:46:22.29 ID:GPqMgEpW0

今夜の練習。女子。フィードやクロスの距離の合わせ方は、球を斬る量と推す量との按分で行うようにする。

631 Isogawa Takuji : 2017/11/20(月) 00:17:03.46 ID:lnZXV2Ni0

鈴木惇氏の距離が合わないのは、球を蹴る運動量を加減しているからなので、球を蹴る運動量を加減せず、球を斬る運動量と球を推す運動量との配分を適量に加減する蹴り方に変えなければならない。

227 Isogawa Takuji : 2017/11/13(月) 23:23:27.61 ID:/AhfSUOZ0

今日の練習。走者へのフィード。走者の走路に沿って球を曲げるのであれば、最初から球を斬りに行くと球に足が滑るので、球を足に当てて、斬る方向と逆に圧して措いてから斬るようにする。

237 Isogawa Takuji : 2017/11/14(火) 11:29:43.93 ID:agGinKWT0

今日の練習。最後の蹴踏の左右への方角は、蹴足を精一杯に伸ばしている場合、軸足を曲げたり伸ばしたりして、回転半径を短くしたり長くしたりすることで、調節できる。着地は、前方に踵を向けてすること。

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/631>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/227>

<http://matsuri.5ch.net/test/read.cgi/soccer/1510387066/237>

---

946Isogawa Takuji : 2017/11/25(土) 20:17:36.89 ID:roH8kG2j0

今日(2017年11月25日)の第41回全日本少年サッカー大会大分県大会準決勝。カティオーラU12は、対戦相手に対しての観察力が、ドリームキッズよりも相対的に不足していたので、攻撃では単調になって行き詰まり、守備では対戦相手の変化への対応が後れていた。

全てをセットプレーのように決めてやる方法は、未熟な相手には通用するが、上手な相手には通用しない。練習の段階から、選手

の判断力による攻撃の変化や守備の変化への対応を、チーム内で試合形式で練習しておくべきだろう。

判田と別府ミネルバとの試合はPK戦となった。PKでは、確率でのシュートでは外れることがあり、的を狙い定めたシュートの練習が必要である。キーパーの対応にもそれが表れる。

---

948Isogawa Takuji : 2017/11/25(土) 23:42:33.28 ID:roH8kG2j0  
もちろん、トリニータU12が勝てなかった理由や原因としても書いていることである。読解力や識見力が無いと読み取れないだろう。 >>947

---

951Isogawa Takuji : 2017/11/26(日) 08:36:27.84 ID:9egNn2Nf0  
外国人選手の脚が伸びて来るのは、腰の高さを低くできるからであるので、日本人の選手も、腰の高さを上下できるような走法や蹴法の鍛錬をしなければならない。体操選手ができるのだから、日本人ができないわけではない。 #daihyo #代表 #urawareds

日本人選手でも、フットサル出身選手は脚が伸びるので、地面が土砂であることの影響が大きいのだろう。グラウンドが土砂でも、体育館で脚を伸ばす練習をしておくことができる。  
#daihyo #代表 #urawareds

基礎練習で、前後左右の4か所に設置したコーンの先端にタッチさせる練習があるが、あれでは体幹が傾き、脚を伸ばせていないので、人を掴むために腕を伸ばす練習ではなく、球を奪うために脚を伸ばす練習に切り替えなければならない。  
#daihyo #代表 #urawareds

---

952Isogawa Takuji : 2017/11/26(日) 18:33:39.30 ID:9egNn2Nf0  
今日の試合。20点の得失点差を逆転しようとしたのだろうか。超攻撃的に行って守備が破綻し、3失点の前半になってしまった。前半を風上で行くゲーム・プランをコイン・トスで風下に立ったのだから、変更しなければならないところもできていなかった。

---

953Isogawa Takuji : 2017/11/28(火) 21:37:42.43 ID:VudBXb300  
今夜の練習。パス精度が低いと、双方の間を近めて走速も球速も遅くなることになるので、双方の間を遠めて、パス精度を高めて、走速も球速も速める必要がある。パス精度には、方向だけでなく、次に蹴るであろう方向への支援を球転(球の回転)により行う。

---

954Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:27:34.72 ID:sl8nAFen0

今夜の練習。今年は、フィジカルでの瞬発力が足りなかったので、戦術が成功し準備充分の場合は良いが、戦術が失敗し準備不足の場合に脆弱だったので、来年は、瞬発力も強化する必要がある。激しい練習が必要なので、激しい練習をしてきていないと、選手にさせることができない。

---

955Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:31:18.61 ID:sl8nAFen0

今夜の練習。中学生。達成しなければならないことは、判明しているなので、それを達成するために、どのような練習をしなければならないかは、選手個々の課題であり、失敗を繰り返して、成功する練習を発見していく必要がある。

---

956Isogawa Takuji : 2017/12/01(金) 23:55:38.82 ID:sl8nAFen0

今夜の練習。女子。シュートが撃てる距離は、選手によって違うので、パス・コースを塞ぎに行くと、シュート・コースを空けてしまうことになるので、連携として、どのようにするのかを相談しなければならない。

---

957Isogawa Takuji : 2017/12/03(日) 12:23:37.97 ID:CtZJD8BD0

今日の試合。上半身が傾いたり揺れたりしてバランスを崩す場合は、対戦相手の守備の隙間に斬り込む際に、後向きで受けて後ろに出す振りをして、前を向いてシュートをする練習をすると良い。

ターンするには、上半身が垂直になっていないと体軸が振れて、自分で自身が何処に居るのが、数mm単位で正確に分からなくなるので、それを改善する。

オフサイドの突破に関しては、突破者が、球が配球者に到着した時刻で出発してしまうので、球を配球者が発射した時刻を、出発の時刻にしなければならない。そのためには、配球者が一接触で球を発射できるようにしたり、突破者が、到着する球の難易度や配球者の姿勢や体勢を見極めて、出発時刻を調整する必要がある。

---

958Isogawa Takuji : 2017/12/03(日) 20:03:29.51 ID:CtZJD8BD0

今日の試合。小学生。先のことを考え、自発的で自律的な判断力や行動力が必須になるので、監督は、できるだけ、指示や命令をしない方が良い。監督の声を聞くと、判断が遅れて、行動が疎かになることがあるからでもある。プレー持続中ではなく、プレー

の合間に、事前の注意点や事後の改善点を述べる方が良い。

---

959Isogawa Takuji : 2017/12/04(月) 08:10:06.34 ID:p2EYDdNK0  
追記>>957

方法としては、右回転なら左足に球を当てて後に蹴る振りをして、右足に球を当て直して前に転がす。その際に、バック・スピンやサイド・スピンを掛けて球を留める。左回転では、逆足を使う。球を見ると、上半身が傾いたり揺れたりするので、球を見ないで、触覚の感覚だけで行う。シュートも感覚だけで蹴れるようにすることが望ましい。シュートまでの距離や歩数や時間を削減する。

---

960Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 00:12:48.74 ID:HBwo2hZs0

今夜の練習。仕組（システム）や戦術の浸透度が低いので、応用が効かない。対戦相手が少しでも対応すると、それへの対応での微調整ができず、出たところ勝負になってしまう。微調整が難しいのであれば、いっそのこと仕組（システム）を変更してしまった方が、組織的な対応力が向上する。仕組変更の練習も、役に立つし、元の仕組に再変更した時には、前の仕組とは違う微調整が、対戦相手への観察力や洞察力を磨いて、できるのではないか。

---

961Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 00:17:06.60 ID:HBwo2hZs0

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かせていた。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-011.htm#95>

---

962Isogawa Takuji : 2017/12/06(水) 08:11:03.35 ID:HBwo2hZs0  
追記>>961

簡単に言うと、優勢側で楽をしている選手を、劣勢側で苦労している選手と交代させることで、負荷を均等にしたり、鍛錬や発見の機会を設けるということ。

---

963Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:43:30.55 ID:ITqpU3Po0

今日の練習。小学生。ゴールの上隅に蹴り込む練習。仰角を調節するには、正面の正中線に対して、正面を時計盤の12時の方向とすると、真横は、3時や9時なので、蹴る位置を2時や10時の方向に動かして調節する。蹴る際の足の開き具合の角度も調節する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#327>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#499>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#912>

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/YofukeRunner-009.htm#914>

---

964Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:47:24.42 ID:ITqpU3Po0

今日の練習。足先に冴えを出して技を効かすには、力のゆとりが必要なので、体重移動や体幹回転を駆使して、球を捉えるようにする。近距離や中距離のパス交換では出来ているので、クロスに対応する目測や予測の精度を高めて、球に対して追い撃ちをせず、迎え撃ちができるように、周り込みの動作が出来るようにする。

---

965Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 22:55:42.38 ID:ITqpU3Po0

今夜の練習。中学生。ターン・キックの精度を高めるには、準備としての姿勢の方角と、行動としての動作の方向との連動を意識する必要がある。練習で、同じ方向から来た球を同じ方向に蹴る練習では、その連動の調節をしなくても構わなくなってしまうので、同じ方向から来た球を違う方向に蹴る練習をする必要がある。

具体的には、ゴールの前に10個のペットボトルを等間隔で並べ、右端や左端から順番にターン・キックを命中させる練習をする。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Trinita/755.htm#898>

---

898Isogawa Takuji : 2016/06/09(木) 12:31:38.57 ID:qttslk/S0

今日の練習。10対10(キーパーは攻守交代の受け渡しのみ)。普通に放置しておく、球を受けてから離すまでの時間が長いので、一回接触のみとすると、支離滅裂になる。それが支離滅裂にならないようにしつつ、判断や行動の自主性や迅速性を高める技能向上との間に、進歩するための段差がある。

伊佐耕平氏は、中央への蹴賭と門際への蹴賭との間に大きな違いがあるので動作が大きいのだろう。球門内の線に70cmごとに2リットルのペットボトルを置いて、端から一つずつ当てていく練習が必要そうだ。



---

966Isogawa Takuji : 2017/12/08(金) 23:00:29.13 ID:ITqpU3Po0

今夜の練習。女子。シュート・コースを塞いで、パスの相手への対応を別の選手がすると、対戦相手はドリブルを仕掛けて来るので、ドリブルへの対応に切り換えなければならない。一連の動作を練習では考えて行い、考えに耽って足が止まらないようにする。

Don't think, feel. とも言うが、考えて練習し、考える速度を速くして、考える時間を短くするという。余計なことは考えないようにする、ということをする、そこに隙が生じる。判断力を高めるとは、そういうことである。

---

968Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 08:34:35.55 ID:Fb+djxvZ0

改訂>>965

誤：行動としての動作の方向

正：発動としての動作の方向

---

969Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 08:37:24.82 ID:Fb+djxvZ0

通信記録や通信傍受により、顧客取引系列や指揮命令系統などを外資系や移民系に捕捉され、擬声電話による介入や擾乱が行われていることに、留意する必要がある。福岡での金塊窃盗にも通信記録や通信傍受が使用されていた疑いがある。>>967

---

971Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 12:48:47.87 ID:Fb+djxvZ0

今回も代表戦の当日である。清武弘嗣氏が出場することがないので、多数の来場者が見込まれる。>>970

---

973Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 17:52:29.83 ID:Fb+djxvZ0

西山哲平氏や宮明透氏とは、議論にならない。彼等は新興宗教の信者のようなものである。溝畑教や田坂教である。同根であるだろう。>>972

---

977Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 18:35:31.08 ID:Fb+djxvZ0

今年はユース選手の昇格が無いようだが、監督である鈴木智彦氏の力不足が原因なので、監督の交代が必要である。外部から選手を採用するようでは、西山哲平氏の背信行為と認識される。田坂

和昭氏と鈴木智彦氏は、東海大学の同窓であり、そういう策略でコースを衰退させてはいけません。

---

979Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 21:54:15.79 ID:Fb+djxvZ0  
今夜の練習。球を見て蹴る練習をしていては、実際の試合で球が見えないで蹴るための練習にならないので、球を触って蹴る練習をしなければならない。球を見失っても、球に触れ失わなければ良いのだから。

---

980Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 21:57:33.76 ID:Fb+djxvZ0  
今夜の練習。中学生。突破者への配球は、突破者の歩幅や歩速や歩数を考慮し、最適な足に当てて突破者の触覚を活かすように、送球するようにする。突破者への支援として、足下を見ないまま、前を向いてキーパーとの駆け引きや勝負ができるようにする。

---

981Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:01:27.49 ID:Fb+djxvZ0  
今夜の練習。女子。フィールドで横回転して球が曲がり過ぎる場合、その球の横回転を縦回転にするように、足の甲の上を球を斜めに転がすようにする。

中学生は、足よりも先に、身体を対戦相手と球との間に入れて、その身体的位置により、脚を伸縮させ、球に足が合うようにする。球に足を合わせてから、身体を動かすので、対戦相手の足が球に届いてしまい、奪われることが多い。

---

982Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:04:17.63 ID:Fb+djxvZ0  
ここも現実世界である。「ネットは現実世界ではない」とか言うのは、現実世界に住んでおらず、NTTの井の中の蛙として仮想空間で遊興してきたことを意味する。仕事をしている振りだけで給料が貰えていたのだろう。>>978

---

983Isogawa Takuji : 2017/12/12(火) 22:41:14.36 ID:Fb+djxvZ0  
追記>>980

突破者が、自分がトラップし易いように走速を緩めると、配球者の予測とズレて、球が前に外れるので、突破者は走速を緩めてはならない。

対戦相手の守備が存在すると、その隙間や空地が合流地点になる

ので、練習として分かり易くすることができるが、カウンターでの突破の場合は、目標が存在しない場合があるので、等速度運動で合わせた方がよい。

---

985Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 18:38:32.72 ID:xMGDH+2Z0

今日の練習。左足でのシュートが苦手な選手は、筋力が足りないのと、姿勢の方角や動作の方向が右足でのシュートの方角や方向を踏襲しているので、球が右に逸れてしまう。最適な方角や方向を暗中模索しなければならない。

球を見て蹴ると、頭が傾いてバランスが崩れるので、球を見て、軌道を脳で予測して、球を見ないで蹴る必要がある。空振りしてでも球の位置や軌道を正確に捕捉や予測できるようにする。足下の球を目で見ることはできない。

---

986Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 22:51:51.66 ID:xMGDH+2Z0

追記>>985

右足で蹴ると、脚の振りが右から左方向へ向かうので、バランスを取って、身体の姿勢の方角や体重の移動の方向を、左から右へと向かわせる。脚の重さは、全体重の1/5ぐらいなので、速度や距離や時間を加減する。

左脚で蹴ると、脚の振りの向きが逆になり、身体の姿勢の方角や体重の移動の方向は右から左に向けるようにする。脚の振りよりも、体重の移動で蹴る力を増やした方が簡単ではある。

---

987Isogawa Takuji : 2017/12/15(金) 22:57:16.36 ID:xMGDH+2Z0

今夜の練習。処理が難しい球が来て、足下の球を見るために下を向いてしまった場合、第一選択肢の方角を視野の中央にして顔を上げると、第二選択肢が見えなくなってしまい、パス相手を探している時間が掛かり居付いてしまう。

第一選択肢の方向を視野の隅にして、トラップの状況により蹴り易い第二選択肢を探し易い方角に、顔を上げるようにした方が、球を奪われ難い。

---

988Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 00:37:14.71 ID:nOaDnNzY0

今夜の日本代表女子の北朝鮮代表女子との試合。足下の見えない球への的中率が低く、球速が出ずに、パスの相手に届かず、奪われる事態が多かったので、見えない球への予測精度を上げ、球速

や球向をきっちりと調節できるようにする必要がある。

---

989Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 07:02:59.01 ID:nOaDnNzY0  
追記>>988

監督者や指導員が、選手に間違っただけを教えていると、それに気が付いた選手に恨まれることがある。努力や時間を無駄にされていたからである。その監督者や指導員も、先生や先輩に間違いを教えられてきたに過ぎないことでもある。その組織や人脈などに依存していると、その間違いを修正することは、「裏切者」や「乱心者」として排除される危険もあるだろう。

見えていない球を「見えている」と誤認や誤解していると、脳で観ている予測や予想や期待に過ぎない、球や人の位置や軌道を、より精細化や精緻化する練習をすることができなくなる。

---

991Isogawa Takuji : 2017/12/16(土) 11:03:14.98 ID:nOaDnNzY0  
選手の骨格や筋肉は、個人によって異なっているので、その選手個人に合わせたトレーニング・プロセスにより結果を出さなければならず、結果が悪ければ、監督者や指導員の方法論の間違いを正さなければならない。 @TatsuoSugimoto

基礎トレーニングで、同じ指示をしても、違う判断や異なる行動をする選手が出て来る。それを無理矢理に合わせるのか、選手の個性として伸展させたり、組み合わせ活かすのかも、監督者や指導員の器量である。 @TatsuoSugimoto

---

992Isogawa Takuji : 2017/12/17(日) 08:37:29.93 ID:AdfRFp2v0  
追記>>989

見えていない足下や背後や頭上の死角を観る脳の想像力の解像度を向上する練習が必要であるということ。物理法則に従っている球の方向や速度や仰角や回転を見極めた軌道予測は、対戦相手の戦術や作戦に従う行動や個人の判断や動作を見極めた行動予想の精度を向上する。

<http://www43.tok2.com/home/isotaku503/sahyou/Yofuke/009.htm#540>

---

993Isogawa Takuji : 2017/12/17(日) 08:51:34.18 ID:AdfRFp2v0  
追記>>987

難しい球が来た場合、処理に遅れが発生しているので、挽回するために判断を慌てたり、動作を速くしたりすると、球が乱れて、次や次々のミスを誘発し、第一選択肢を対戦相手は予想しているので塞がれていることを前提として、第二選択肢や第三選択肢を模索や即興しなければならない。

---

995Isogawa Takuji : 2017/12/18(月) 08:38:09.46 ID:0tUL6wXt0

負傷した曲芸師の佐助は、サッカー選手のようにもある。貯金をして選手代理人の思い通りにされる選手と、選手代理人を上手に使いこなす選手との差は、配偶者の姿勢や態度によって出て来るのではないか。 #わろてんか #NHK @chitaponta #JFA #Jleague



[Isogawa Takuji 2004](#)