

2023/01/01 00:00:20 evening\_runner 1609202803871977472  
謹賀新年  
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/nenga/index.htm>

---

2023/01/04 11:53:39 evening\_runner 1610469477266894848  
今日の試合。大学生女子。対戦相手にシステムを研究されていて、立ち位置や位置取りを事前に予想され先回りされている場合は、ドリブルで予想を外して、周囲を見ながら足下の球を見ずに蹴ることができる必要がある。球を触った感触で球を蹴る地点を正確に予測できる必要がある。

---

2023/01/04 19:14:19 evening\_runner 1610580374501093376  
今日の試合。大学生女子。プレスに行くにしても、剥がされた際の対策をしておかないと、空いた隙間や空地に、球を通されたり置かれたりしてしまう。プレス要員で前に行かされて、後ろに人が足りなくなるという事態を多発させることにもなった。練習で攻撃に好都合な守備をさせてはいけない。

---

2023/01/07 22:09:40 evening\_runner 1611711667242692608  
ボール保持率。監督としては、球を保持していれば失点しないし、失点を球を奪われた選手に責任転嫁できるので、解説者にもそのような主張をさせる。風潮の原因について言及しての議論や批判ができないところに問題の原因がある。2022年12月30日日本経済新聞朝刊29面。

---

2023/01/07 22:10:02 evening\_runner 1611711758888239105  
高校世代ユースU18のプレミアリーグの参加チームの東高西低。システムに依存させて、対戦相手がシステムを利用して先回りを仕掛けて来ても対応できない硬直的な教え方をしている。高齢者に忖度や迎合していることが進歩や発展を妨害する。2023年1月6日産経新聞朝刊10面。

---

2023/01/07 22:10:24 evening\_runner 1611711850626023428  
「止めて蹴る」を重視すると、球を止めてしまい、体も停まってしまう。球の位置や軌道を触覚で捕捉して足下を見ずに蹴る技術と表現した方が良い。相手に囲まれても周囲が見えるので、球を蹴ることができる。2023年1月7日西日本新聞朝刊20面。

---

2023/01/09 21:48:04 evening\_runner 1612431008439361536

今日の試合。高校生。球が飛ぶ方向は、足に球を当てる部位では決まらず、旋回を中心と蹴点との瞬間的な位置関係で決まるので、球に足を当てるために膝を曲げてはいけない、旋回の半径が変化してしまい、思った方向に球を飛ばせなくなる。球を止めて蹴ると認識や意識ができなくなる。

---

2023/01/10 23:30:41 evening\_runner 1612819219498037249

今夜の練習。小学生。球を面として捉えて推すように蹴る蹴り方では、蹴れる方向や球種が限定されてしまうので、球を点で突く線で斬る蹴り方を学習しないと、対戦相手に蹴る方向を限定されてしまい易くされてしまう。球種の学習としては、正確なバック・スピンから始める。

---

2023/01/10 23:31:04 evening\_runner 1612819318492000258

今夜の練習。中学生。走る速度によって、運動エネルギーが速度の二乗に比例して増加しているので、思わぬ方向に球が逸れる。走る速度が速くなり、体重が増えると、以前とは球が行く方向が変わって来るので、現在の速さや重さに合わせた蹴り方をする。

---

2023/01/10 23:31:26 evening\_runner 1612819407109226497

今夜の練習。女子。0対8で敗けたので、原因を分析する必要がある。おそらく、対戦相手にプレスを剥がされ、プレスで奪われてしまうと、そのような点差になる。トラップした球を対戦相手が届かない軌道に転がし、その球をダイレクトで目標を撃ち抜く練習をする。

---

2023/01/11 00:24:56 evening\_runner 1612832873526231042

球を蹴る際にも、球を投げる際にも、目標を見続けてしまうと、全身の旋回が体幹部分で停まってしまい、歪んだり振れたりしてしまうので、目標も景色の一部として見るようにする。シュートでも、キーパーを見つめてしまうと、目標に蹴れず、キーパーの正面にしか蹴れなくなる。

---

2023/01/13 22:32:35 evening\_runner 1613891761960804353

今夜の練習。高校生。ヘディングの指導にもコーチのポジションによって違いが出て来る。DF出身のコーチは球を高く突き上げてクリアーするので跳躍の上昇段階で頭を球に当てる。MF出身のコーチは正確なパスを送るために水平段階で頭を球に当てる。

---

2023/01/13 22:32:54 evening\_runner 1613891843422580737  
FW出身のコーチは、シュートを決めるために跳躍の下降段階で頭を球に当てる。球の軌道を予測する早さは、FWの方が早い。DFもセットプレイでシュートを決める必要があるので、両方の判断が求められる。球に対して早く跳ぶ練習をしないと、予測の練習にならない。

---

2023/01/13 22:33:14 evening\_runner 1613891927887446017  
今夜の練習。中学生。球を止めて蹴るにしても、対戦相手の守備に対して無防備な地点に球を止めると即時奪還の餌食にされる。対戦相手の守備に対し、球との間に身体を入れ、ターンしながら球を転がし、独りワン・ツーのように蹴らないと、前に球を蹴ることができない。

---

2023/01/13 22:33:31 evening\_runner 1613891997726826496  
以前、中村有氏がブラジル流の指導をしていたのだろう。日本人選手をブラジル人選手に劣後させるように「止めて蹴る」の練習をさせていた。プレスでの即時奪還の餌食にすることにより連戦連敗させ、降格一直線にU18チームを陥れていた。あのような練習をさせてはいけない。

---

2023/01/13 22:33:48 evening\_runner 1613892066794426369  
今夜の練習。女子。フェイントを掛けるには両足が着地していることが必要で、片足だけでは過負荷が発生する。両足を着地させているためには、体軸の垂直や旋回の水平が跳躍の垂直が必要になる。基礎の練習から体軸や旋回が傾かないように意識して練習する。

---

2023/01/17 11:43:06 evening\_runner 1615177864948899840  
今朝の練習。高校生。目標を凝視して体幹の旋回を止めてしまうと、膝下しか動かせなくなり、弱くしか蹴れず、その状態で精度を高めても、強くは蹴れなくされてしまう。目標を旋回する動く視野で捉えて射貫くことができる動体視力の訓練が必要である。

---

2023/01/17 11:43:14 evening\_runner 1615177900420104192  
今朝の練習。球の仰角の上下を、膝下の振りの大小で決定できるということは無いので、球の下半球のどの高さを水平に蹴るかで決めるようにする。球は芝生で浮き、体は体重の重さで沈むので、球が接地する直前に蹴るようにすると、正確に球の高さを捉えることができる。

2023/01/17 22:35:54 evening\_runner 1615342146881744903  
今夜の練習。小学生。同じパターンばかり練習していると、試合で見抜かれてしまうことがあるので、違うパターンも練習して、そのパターンに必要な角度や方向や速度を学習するようにする。苦手な送球角度や走行方向や送球や走行の速度を減らすことも、得意を増やすことと同時に必要である。

---

2023/01/17 22:36:01 evening\_runner 1615342179622465536  
今夜の練習。中学生。球を受けてから動いては晩いので、球を受ける前から動いて、動きながら受けて蹴ることができるように練習した方が良い。そのためには、パスの感覚や動作の精度も要求される。走っている相手に球を送るには、転がした球に送球した球を当てる練習が良い。

---

2023/01/17 22:36:07 evening\_runner 1615342204796665861  
今夜の練習。女子。同じ足の部位で球を強く蹴り続けると、神経が反抗して、強く蹴らないように動作を緩めてしまうことがある。鍛錬でそうならないようにすることもできるが、負傷防止の防御機能でもあるので、同じ足の部位で強く蹴る回数を減らす技術も必要である。

---

2023/01/18 13:14:58 evening\_runner 1615563372963168256  
今日の練習試合。高校生。プレスが掛からなくなるのはシステム依存の配置であるため、チャレンジしても、カバーをカバーされてしまうからなので、後方配備を対戦相手の攻撃や守備に対応し、流動的にしても、右から行くか左から行くかを判断できるようにしなければならない。

---

2023/01/18 13:15:04 evening\_runner 1615563396929458176  
監督者や指導員としても、プレスに行くように指示したところで有効では無いので、選手への教育や訓練として、システム依存の固定的な守備や攻撃では無く、対戦相手に対応した流動的な攻撃や守備ができるように教導できなければならない。そのために、周りが見えるような基礎練習をする。

---

2023/01/20 22:03:36 evening\_runner 1616421181909012482  
今日の練習。小学生。1対1～7対7の練習。監督から指示されなくても、役割分担を決めて、選択肢を準備し、その選択肢を次から次へと作り出して、その選択肢に正確に球を送ることができ

ているようにする。周囲が作り出す選択肢が見えているように、直立姿勢を保つ。

---

2023/01/20 22:03:46 evening\_runner 1616421223797526532  
今夕の練習。中学生。蹴る脚を先に動かすと、腰が付いていかず、軸足の力を使えなくなるので、軸足を先に動かして、腰を推して動かし、最適な地点に体軸の中心を動かして、蹴る脚の力と軸足の力との両方を使えるようにしてバランスによる精度を確保する。

---

2023/01/20 22:03:55 evening\_runner 1616421264792379394  
今夜の練習。高校生。球を蹴るために走るので、1mmの誤差がシュートでは50cm~1m、フィールドでは5m~10mになるので、芝生と靴底との接地を確実にして、芝生の滑りや掛かりによる誤差を発生させないようにして走る。「ペンギン走り」などと侮蔑しているのはなぜだろうか。

---

2023/01/20 22:04:05 evening\_runner 1616421303615123457  
今夜の練習。女子。身体の使い方を学習するには、まず走り方が大事なので、陸上の短距離のように爪先で地面を蹴るのではなく、靴底の全面を芝生に接地させ、爪先を外に開いて芝生を踏み蹴るようにし、芝生の根にスパイクの刃を掛けて、歩幅を正確に刻むことができるようにする。

---

2023/01/25 23:00:50 evening\_runner 1618247527865913344  
今夜の練習。高校生。シュートの練習。跳躍した放物線軌道で、上昇過程で蹴ると仰角が上向き重力加速度で上昇速度が遅くなるので球速も遅くなる。放物線軌道の頂点の向こう側で、下降過程で蹴ると、仰角を低くして、球速も重力加速度で下降速度が速くなり、球速も速くなる。

---

2023/01/25 23:01:15 evening\_runner 1618247632996163585  
下降過程で蹴る場合、着地までの時間的な余裕が無いので、負傷を予防するため、両足が同時に着地できるように、体幹の旋回を水平にする。爪先で足首を使って踏み切ると滑りで誤差が生じるので、踵で膝を使って垂直に踏み切るようにする。体重移動速度を等速度運動にするためにである。

---

2023/01/25 23:01:37 evening\_runner 1618247721294630914  
ゴールに対して横に移動しながらシュートを蹴る場合、シュート速度を速くするために、横方向の移動速度を緩めると、その減速



の加速度で精度が低下するので、横方向の移動速度も等速度運動として、体幹の捻転でシュート速度を速くできるように鍛錬することになる。

---

2023/01/25 23:01:59 evening\_runner 1618247813913280512  
シュート速度を最速にするには、体重落下の重力加速度を最大に利用するために、着地直前に蹴るようにする。球の中心を蹴るには、踵を基準とした歩幅の調節が必須となる。爪先を基準とすると、足首の角度や方向により誤差が発生するし、球を当てる足の部位を調節する技術において不利である。

---

2023/01/25 23:02:14 evening\_runner 1618247877880602624  
今夜の練習。女子。守備の練習としては、幅を使った攻撃をした方が、立ち位置や位置取りの判断や動作の練習として有効である。攻撃の練習としては、密集した守備を幅を狭くして作り出すことで突破の練習にはなるのだろうか。横方向へのパス精度は、脚を旋回させながら走ることで得られる。

---

2023/01/25 23:05:16 evening\_runner 1618248643873763328  
脚を旋回させると、腰の旋回が必須となる。腰を旋回させずに、進行方向に対して直角にした状態での身体操作と、旋回させての身体操作では、足が届く範囲や足を動かす軌道に違いがあるので、腰や脚を旋回させる身体操作に慣れる必要がある。二等辺三角形の壁当てで左右交互に蹴る練習をする。

---

2023/01/28 00:51:50 evening\_runner 1619000237716287493  
今日の練習。小学生。蟹動作の練習。横に動きながら、対戦相手の位置を認識して、次の挙動を予測する練習。手で投げて当てることも、足で蹴って当てることも、対戦相手を見て、手元や足元の球を見ないことで可能になる。身体のバランスを崩さないことが、投げや蹴りの精度を決定する。

---

2023/01/28 00:52:08 evening\_runner 1619000309686349824  
今夜の練習。女子。身長が伸びると、目線の位置が高くなるが、以前の感覚に戻ろうとして、目線の位置を下げると、足を地面に激突させて負傷することがある。身長は夜間に伸びるので、毎朝計測して防止する。骨が伸びると軟らかくなるので、骨折を防止するために必要である。

---

2023/01/28 00:52:26 evening\_runner 1619000388572819457

今夜の練習。中学生女子。右足で蹴るよりも、左足で蹴る方が、シュートが枠に飛ぶのは、右足での蹴り方に間違いがあったからなので、足を直線を描いて動かさずに、足を円弧を描いて動かすように、右足も修正する必要がある。二等辺三角形の壁当て練習で左右均等になるように修正する。

---

2023/01/28 00:52:53 evening\_runner 1619000447385341965

身長伸びによる目線の高さの修正でも、壁当ての練習が有効である。壁当ての壁に、目線の高さに目印をして、その目印を水平に見ながら、壁当ての練習をする。

<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/018-900.htm#926>

<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/018-900.htm#928>

---

2023/01/31 22:47:40 evening\_runner 1620418541211222016

今夜の練習。高校生。ヘディングの練習。手で投げて戻った球をヘディングしても、足で蹴って活きている球を練習することにはならないので、高校生としてヘディング練習をするのであれば、まず自身がヘディングできる球を蹴ることができるようにならないといけない。

---

2023/01/31 22:47:58 evening\_runner 1620418616507396096

ヘディングでの衝突による重傷を予防するに、肩甲骨を対戦相手の肩甲骨に当てるようにして、背骨に当てないようにすることで、頭と頭との間に距離を作れるようにする。相手に手を当てる行為は反則になる。腰と腰、肩と肩とが当たるようにして歯車が噛み合うように擦れ違ふ。

---

2023/01/31 22:48:18 evening\_runner 1620418700657704961

今夜の練習。女子。最初の一步を継ぎ足にして、間合いを盗むという方法もある。最初の一步が大き過ぎると加速度が衝き過ぎて、行き過ぎることがあるので、最初の一步を小さくして、対戦相手に気付かれないようにもする。歩幅を合わせて、そのまま蹴れるようにもする。

---

2023/01/31 22:48:27 evening\_runner 1620418738087669761

今夜の練習。中学生女子。右足で強く蹴っていると、左足で強く蹴れなくなるのは、型が崩れているからなので、左右均等の型を崩さずに、筋力強化をする。型が崩れていると、軸足側に体重が傾き、軸足側への動作が遅れたり遅くなったりする。軸足で球を阻止しても弾いたり逸らすことが多い。

---

2023/02/02 11:38:30 evening\_runner 1620974912910557184

今日の練習。高校生。キックのスルツとした抜けやツルっとした滑りが多いので、時計の秒針のようにカチツとした詰めができるようにキック・ターンのタイミングを計る必要がある。腰の旋回が浅いと抜けや滑りの原因になるので、バック・ターンの旋回を深くする。

---

2023/02/02 11:38:39 evening\_runner 1620974953687572483

今日の練習。高校生。フォワード志望選手をクロスの練習で上手にすると、他のフォワード志望の選手がクロスが下手な場合に、サイドの選手にしてしまうことがあるし、クロスが蹴れないと、クロスの軌道を把握できず、合わせられず、有難みが分からず、注文や要求ばかりするようになる。

---

2023/02/03 23:22:59 evening\_runner 1621514591204409345

今日の練習。未就学。球が硬い方が、軟い球よりも、制球をする技術が向上するので、硬い球の表面のどの点や線を、どの方向や角度で、突いたり斬ったりするとどうなるかを実験して学習する。動いている球は、軌道を予測する脳力を高める。的に当てさせたり入れさせた方が、結果が分かり易い。

---

2023/02/03 23:23:07 evening\_runner 1621514622959521799

今日の練習。小学生。選択肢が無い場合にドリブルをするのだが、周囲を見ていないと選択肢を目視では見つけられず、進行方向を塞がれて球を失うことになるので、球が難しい場合は、球を見て、周囲の動きを予想し、球を易しくできた場合は、周囲を見て蹴ることができるようにする。

---

2023/02/03 23:23:13 evening\_runner 1621514652055404546

今夕の練習。中学生。滑球展開において旋回して蹴る場合、蹴る瞬間に、降下中の足が球の中心の高さになるように跳躍の時機や軌道を調節できるようにする。両足の高さが一致していることが両足着地をするに必要である。中心の高さから下げることで、球の仰角を決める。

---

2023/02/03 23:23:21 evening\_runner 1621514684380880897

今夜の練習。中学生。フリー・キックの練習。低弾道で蹴る場合、対戦相手の壁の隙間が空いていることが必要なので、球を横方向に転がして、隙間を通すことができるように練習する。その隙間を対戦相手が塞いで来ると、どこかに隙間が生じるので、突破者



に球が通るようにクロスを蹴る。

---

2023/02/03 23:23:39 evening\_runner 1621514757261107201

突破者の背が高いと、その前に阻止者が登場するので、背の高い突破者は壁の外側から狙い、背の低い突破者が壁の隙間の裏側に抜けるようにする。そのどちらにクロスを通すかの判断や技能が誰にでも必要になる。どこに隙間が発生するのは、対戦相手が決めることだから。陽動作戦もあるが。

---

2023/02/03 23:23:46 evening\_runner 1621514789355945986

今夜の練習。女子。走りながら蹴る場合、左足で蹴るか、右足で蹴るかで、球を蹴る方向や速度が決まって来ることがあるので、練習をしているうちに分かってできるようになることだが、意識をして決めた方が、周囲への観察力や判断力を向上させる。走る前の方が視野が広い。

---

2023/02/07 22:26:23 evening\_runner 1622949898969833473

今夜の練習。小学生。球を横方向や後方向に蹴る場合、蹴る方向へのターンだけでは、走っている直進運動を相殺できるだけの力を発生させることができないので、準備として、蹴る方向に対し反対方向へのバック・ターンを準備する。常にバック・フォア・ターンを繰り返す走り方をする。

---

2023/02/07 22:26:44 evening\_runner 1622949986270068736

今夜の練習。中学生。走っている力が球に働くので、その力加減を考え、球を蹴る方向や速度を決めないと、球が行く方向や速度を制御できない。アマチュアでは、球を止めて体も停めて計算を易しくするが、プロフェッショナルでは難しい計算もしなければならぬ。

---

2023/02/07 22:26:57 evening\_runner 1622950041509072896

今夜の練習。女子。バウンドの処理では、対戦相手も球の軌道を見ているので、フリーで無い場合は、一発で留めずに、球の軌道を変え、自分が指定した地点や予測できる地点に球を落とし直すようにする。対戦相手が来る後ろに落とすと効果的である。

---

2023/02/07 22:27:05 evening\_runner 1622950073054396417

今夜の練習。中学生女子。アーリー・クロスに対するダイレクト・シュートの練習。球を見続けていると、体勢が崩れて蹴れなくなるので、球を蹴る地点を決めて、球を見ずに、その地点にある

はずの球を蹴り抜くようにする。球の軌道の予測が当たるように練習する。

---

2023/02/10 22:49:17 evening\_runner 1624042824793726977  
今日の練習。未就学。得意な利き足を発揮できるようにしていると甘やかしてしまい、不得意な逆の足で蹴ることができないようにしてしまうことになるので、得意な利き足を塞いで、不得意な逆の足で蹴らせるようにして、フェイントができるように、両足のバランスを取れるようにする。

---

2023/02/10 22:49:35 evening\_runner 1624042900081483776  
今日の練習。小学生。両足で球を扱える選手と、どちらかの足が不得意な選手とでは、試合形式の練習で大きな得点差が発生するので、「無理」とか言わずに、両足で球が扱えるような練習を誘導した方が良い。保護者や監督者や指導員ができないことでの言訳が多い。

---

2023/02/10 22:49:57 evening\_runner 1624042991936757762  
今夕の練習。高校生。身長が伸びると、タイミングや制球で誤差が大きくなり、狂いを騙し騙ししていると、限界に達し崩壊してしまうので、就寝中に伸びる身長を毎朝計測して、狂いを騙さず、調節していくようにする。崩壊してから修正すると、調節期間が長くなり、試合に出場する機会を逃す。

---

2023/02/10 22:50:14 evening\_runner 1624043062786945024  
今夕の練習。中学生。強い球のトラップ。靴の側面でトラップをすると球と足との接触が広がってしまい制球で誤差が大きくなるので、靴底の板の縁でトラップして、球と足との接触を点や線で抑えるようにする。少し跳躍して、足を傾けずに、着地するまでのタイミングで合わせるようにする。

---

2023/02/10 22:50:29 evening\_runner 1624043128977256448  
今夜の練習。女子。20m程度の距離を蹴る場合に、靴の側面で足と球を合わせると、接触面が広く誤差が大きくなるので、靴底の板の縁でキックして、球と足との接触を点や線で抑えることで、誤差を減らすようにする。少し跳躍し、足を傾けずに、着地するまでのタイミングで合わせるようにする。

---

2023/02/14 22:57:47 evening\_runner 1625494515397300224  
今夜の練習。高校生。組織的な練習体系が整っておらず、選手に

よってバラツキが大きい。バランスを取る蹴り方を教えていないので、キック精度を高める蹴り方ができない。監督者や指導員が教わってきた系統に問題がある。

---

2023/02/14 22:57:57 evening\_runner 1625494556551827456  
今夜の練習。中学生。トラップからのキックの練習。トラップで  
転がした球の速度に合わせて、歩幅や走る速度を決めるのだが、  
転がした球を見てから速度や方向を確認しては間に合わない  
ので、球に触った感触で速度や方向を予測できなければならない。

---

2023/02/14 22:58:05 evening\_runner 1625494590244667396  
今夜の練習。女子。球を受ける際に、選択肢が多い方向を向いて  
いた方が、対戦相手の守備を難しくするので、選択肢が多い方向  
がどちらかを確認しておいてから球を受けるようにする。選択肢  
が多い方向が右になるか左になるかで、受ける足を決める。

---

2023/02/18 00:19:13 evening\_runner 1626602173202325504  
今日の練習。未就学。2つのコーンの間に球を通す練習。脚を縦  
に振って蹴ると、当たる足の部位や球の表面の点や線での誤差が  
大きくなるので、足を横に回して球の中心の高さに足が当たって  
蹴るようにする。球の中心の高さに足が当たるように跳んで降り  
ながら蹴る。

---

2023/02/18 00:19:30 evening\_runner 1626602243440115714  
今日の練習。小学生。2タッチや1タッチのパス交換練習。球の  
速度や方向によって準備する立ち位置や動作する位置取りが違  
うので、自身の筋力や体重に合った方法を試行錯誤で探し見  
つける必要がある。球の中心に靴底の板の縁を当てて力加減を  
調節する。

---

2023/02/18 00:19:52 evening\_runner 1626602338281721856  
今夜の練習。中学生。後方からのパスを受けて反転して、前方に  
パスやシュートを蹴るには、球よりも人を見る必要がある  
ので、球を見ないで足に触った感触だけで蹴る必要があり、  
擬蹴動作をするだけでは駄目で、実際に蹴って方向や速度を  
調節できる必要がある。

---

2023/02/18 00:20:09 evening\_runner 1626602407613562883  
今夜の練習女子。スルーパス。20m~30m先の状況は、秒速  
20m(時速72km)で球を送っても、1秒~1.5秒の時間  
が掛かるので、目で見ただけでは状況を判断できず、対戦相手の

選手の立ち位置や位置取りを予想して蹴る必要がある。脳で考えなければならない。

---

2023/02/18 00:20:25 evening\_runner 1626602475439652864  
方向の調節は、足を平行に動かすのではなく、足を円弧に動かすことで行い、速度の調節は、旋回を中心を左右に移動させながら、前方に重くするか後方に重くするかで調節する。球は、体重走行のベクトルと体幹旋回の接線方向のベクトルとを合成した方向に向かう。

---

2023/02/21 22:17:52 evening\_runner 1628021184184066049  
今夜の練習。中学生。キックの質が悪くなるのは、爪先を使って跳び跳ねるような走り方をして、球の中心を捉える時間が短く、球の中心から外してしまい、無理矢理方向付けをしているからである。球を蹴る際には、爪先と踵を同時に地面に着けて膝で走るようにする。

---

2023/02/21 22:18:10 evening\_runner 1628021260918857728  
監督者や指導員が膝を痛めていて、正座ができないほどに柔軟性を喪失していると、爪先を使って走るしかない場合があるので、正座ができるまでに柔軟性を回復する必要がある。爪先を開いて足裏を接地し、膝で跳躍して全身を旋回させて蹴るようにすると、球の中心を捉える時間を長くできる。

---

2023/02/21 22:18:27 evening\_runner 1628021332314324993  
今夜の練習。女子。脳を使って球を蹴る方向の状況を予想できるようになると、目を見た隙間だけでなく、空から見た空地を認識して、上空を使ったパスを蹴ることができるようになる。闇雲に蹴る逃げ道では無いようにする。方向だけでなく距離も合わせる意識ができるようにする。

---

2023/02/24 21:28:44 evening\_runner 1629095986546212865  
今日の練習。未就学。手で投げるよりも足で蹴った方が命中率が高かった。練習の成果が出たようである。次のレベルは、止めた球で無く、横から転がして貰った球を一発で蹴って決めることができるようになること。その次は、走りながら蹴る、転がした球に当てるとなる。

---

2023/02/24 21:28:52 evening\_runner 1629096020029362176  
今日の練習。小学生。障害物を迂回や跳越や後方蛇行してから球

を蹴る練習。体勢が崩れていると球が思った方向に行かないので、体勢を崩さずに迂回や跳越や後方蛇行ができることが必要になる。障害を抜けてから体勢を立て直しても間に合わないことがある。

---

2023/02/24 21:29:00 evening\_runner 1629096049737633793  
今夕の練習。高校生。リバウンドやルーズボールをカウンターに繋げる練習。球の状態や周囲の状況によって、低く速い球で繋ぐのか、高く遅い球で競らせたり守備組織を整えるのか、球の状態が難しいので外に蹴り出しても許されるのかの判断をする練習が必要である。

---

2023/02/24 21:29:07 evening\_runner 1629096080351846402  
今夜の練習。中学生。セットプレーの練習。風上で練習していたので、後ろを向くまで旋回して球に回転を掛けても球が曲がらず門守に捕球されてしまうので、横に流してクロスを入れるとか、球門の横軸や縦軸に直接に当てて入れるとかの練習が有効である。

---

2023/02/24 21:29:14 evening\_runner 1629096108323643392  
試合形式の練習で、風下側のセットプレーが風上での練習になるのは何故だろうか。風上や風下を意識した練習は、吹きっ晒しの場所で試合をすることが多い中学生や高校生に必須である。球を曲げる技術も監督者や指導員が教えられれば教える必要がある。

---

2023/02/25 10:48:36 evening\_runner 1629297278044479488  
イン・ステップ・キックは、野球ではオーバー・スローで、イン・サイド・キックは、野球で言えばサイド・スローになる。投手や外野手は、体重移動の方向と投球や送球の方向が同じなので、オーバー・スローで投げ、内野手は体重移動の方向と送球の方向が違ふことが多く、サイド・スローで投げる。

---

2023/02/25 10:49:27 evening\_runner 1629297491823960065  
サッカーの場合には、体重移動の方向と送球の方向が違ふことが多いので、イン・サイド・キックが主要となり、上半身の使い方、イン・サイド・キックの旋回や方向を安定させるために水平旋回となる。上半身を前方に傾斜させる蹴り方では精度を高めることができない。仰角調節で使うことがある。

---

2023/02/25 10:51:42 evening\_runner 1629298057237114880  
中日ドラゴンズの岡田俊哉氏は、サイド・スローに転向したにも関わらず、下半身の動作がオーバー・スローの動作で投球して



しまい大腿骨を骨折したようだ。条件反射的な動作を大脳からの指令で変更して動作の矛盾が発生しないようにするには、練習の数量や時間が掛かる。

[https://www.youtube.com/watch?v=PoP\\_bKnMrsQ](https://www.youtube.com/watch?v=PoP_bKnMrsQ)

---

2023/02/25 10:54:17 evening\_runner 1629298708574773248

膝を曲げた状態で足に球を当てると、球の中心を外した場合に、衝撃が強くなり膝や腰を痛めることになる。膝を曲げて合わせず、左右に移動したり、上に跳躍をすることで、膝を伸ばした状態で球に足を合わせた方が良い。

---

2023/02/25 10:54:24 evening\_runner 1629298737410605058

側副靭帯や前十字靭帯を痛めている場合は、衝撃を受ける方向が限定されるので、膝が向く方向で合わせず、腰が向く方向で合わせる。球を止めて蹴る練習でも、腰を後前に旋回させることで、球を受け出しするようにする。

---

2023/02/25 10:56:28 evening\_runner 1629299255306510336

早く速い動作での精度が出ないのは、ターン速度が加速度運動になっているからなので、球を受ける前にターン開始しておいて、ターンしながらの等速度運動で球を受けて出さなければならない。そのために、足でターンするのではなく、肩と腰とで空中ターンする必要がある。

---

2023/02/25 10:59:35 evening\_runner 1629300042099220481

強い球のトラップを受動的に受けると、内側靭帯への衝撃や負荷が過大になる。能動的に靴底のエッジを使って、球の直進運動を回転運動に変化させると、最小限度の衝撃や負荷で、独楽を回すように、球を留めることができる。成長期には骨格が軟弱なので、踵に当てて、爪先方向に転がす。

---

2023/02/28 23:02:17 evening\_runner 1630569078669856769

今夜の練習。中学生。イン・サイド・キックの精度が低いのは、足を後ろに引いて蹴っているからなので、足を後ろに回して蹴るようにする。軸足の後ろを回して軸足側の外側に足が回るようにする。直線的に蹴るよりも、円を描いて遠心力を使って蹴った方が進路の斜め方向への精度を高める。

---

2023/02/28 23:02:26 evening\_runner 1630569117920161793

今夜の練習。女子。背が伸びると、脚も足も長くなるので、垂直

方向への調整だけでなく、水平方向への調整も必要になる。膝を曲げて合わせていると、遠心力で脚が伸びて墮振ってしまう危険もあるので、膝を伸ばした状態で、軸足方向に体軸を移動させる調節をする。

---

2023/03/01 12:07:18 evening\_runner 1630766634083438593  
今日の練習。高校生。3m四方に置いたコーンの周囲を迂回したトス・キッキングの練習。停まりながら蹴ると、後方への加速度運動が発生して制球が難しくなるので、完全に停まってからか、等速度運動で動きながら蹴るようにする。動きながら蹴る方が、試合での状況に応用が効く。 posted at [12:07:18](#)

---

2023/03/03 23:14:56 evening\_runner 1631659425512706054  
今日の練習。未就学。走りながら蹴る場合、膝を伸ばした状態で蹴るには、跳躍して蹴る必要があり、跳躍した方向に力が働くので、立ち位置から迂回した位置取りをして球を飛ばす方向に跳躍するか、跳躍しながら身体を捻って旋回させ、球を飛ばす方向の後ろ側に力を働かせることになる。 posted at [23:14:56](#)

---

2023/03/03 23:15:13 evening\_runner 1631659495024893952  
体重が重いので、膝下の振りだけでは、跳躍した方向に対して、十分に球を飛ばしたい方向に向ける力を出せないなので、次に力が強い体幹の旋回の力を使うようにする。前傾姿勢の癖があると、着地で足首を痛めることがあるので、踵を前方に向けた後方着地で練習するようにする。 posted at [23:15:13](#)

---

2023/03/03 23:15:28 evening\_runner 1631659559327793152  
今夜の練習。中学生。FKやCKの練習。軸足を着けたままでは、球種や球速が限定されるので、跳躍して落下しながら蹴る蹴り方で、球速や球種（回転回数、回転方向）を増やした方が良い。球に足を当てる角度で球種を変えられる。前傾姿勢の癖があれば、後方着地が安全である。 posted at [23:15:28](#)

---

2023/03/03 23:16:38 evening\_runner 1631659854464167937  
今夜の練習。女子。右足で受けて右足で蹴る場合に、受ける選手の動き出しが遅くて蹴れない場合に、そのまま待つて居ると球を奪われるので、一度、左足に球を動かし、また右足に戻す動作をした方が良い。「どうせ右足でしか蹴れない」と思われぬように、左足でも蹴れた方が良い。 posted at [23:16:38](#)

---

2023/03/03 23:16:55 evening\_runner 1631659925356306433  
今夜の練習。女子。ターンして蹴る場合に、ターンを止めて蹴る方向を凝視しても、ターンが止まらずに、蹴る方向がズれることが多いので、ターンを止めないで、ターンしながらに蹴る方が、対戦相手も蹴る方向が予想しにくい。ターンしながら360度のどの方向にも蹴れるように練習する。 posted at [23:16:55](#)

---

2023/03/03 23:18:29 evening\_runner 1631660318605856768  
クロスの質。学校部活では風が吹いても曲がらないクロスを要求し、職業水準では風が吹かなくても曲がるクロスを要求するので、価値観の違いが発生する。風が吹かなくても曲がるクロスを要求するので、風が吹いて曲がるクロスの行方も受ける側が予測することができるようになる。 posted at [23:18:29](#)

---

2023/03/03 23:19:58 evening\_runner 1631660693077508099  
背が低くても、上から曲がり落ちるクロスが蹴れれば問題が無い。風が吹いても曲がらないクロスを要求する学校部活の指導や監督が邪魔になっている。そのような指導員や監督者が職業の世界に来てはいけない。ゾーンディフェンスでも mismatchにならないように背の高さで対応する相手を決める。 posted at [23:19:58](#)

---

2023/03/03 23:20:45 evening\_runner 1631660891463913472  
攻撃の立場で、「球を回して曲げるな」というような主張や訓練をされていると、守備の立場で、職業蹴球では欧州人選手が当然に球を回して軌道を曲げて来るので、落下地点が分からなくなり、対戦相手に好都合にされてしまう。回して曲げた球を嫌っている、職業にならない。 posted at [23:20:45](#)

---

2023/03/07 23:02:44 evening\_runner 1633105905938989059  
今夜の練習。中学生。他山の石とか、人の振り見て我が振り直せとか、ことわざが有るように、自分に言われたことでは無いことでも、自分に言われたかのように考えると知識や技能を伸ばせる。それはさすがに良くないという場合に言うことが多い。 posted at [23:02:44](#)

---

2023/03/07 23:02:54 evening\_runner 1633105950331531265  
今夜の練習。中学生女子。ドリブルをして球を見てしまい周囲が見えなくなると、狭い視野での空いていると見えた方向に蹴ってしまい、別の対戦相手が待ち構えていて球を奪われることが多い。下を見ずにドリブルするには、球を触った感触で球が何処にあるのかが分からなければならない。 posted at [23:02:54](#)

---

2023/03/10 22:36:20 evening\_runner 1634186425712398337  
今日の練習。未就学。タッチを掻い潜って10mを往復する練習。  
野球の走塁とは異なり、蹴球では対戦相手の身体に触ってアウト  
にはできないし、手を使う事は反則を誘発してしまう。人工芝の  
色線を挟んで1mの間隔で立ってから走り、ゴール地点で色線  
の上を走っている方を勝ちとする。 posted at [22:36:20](#)

---

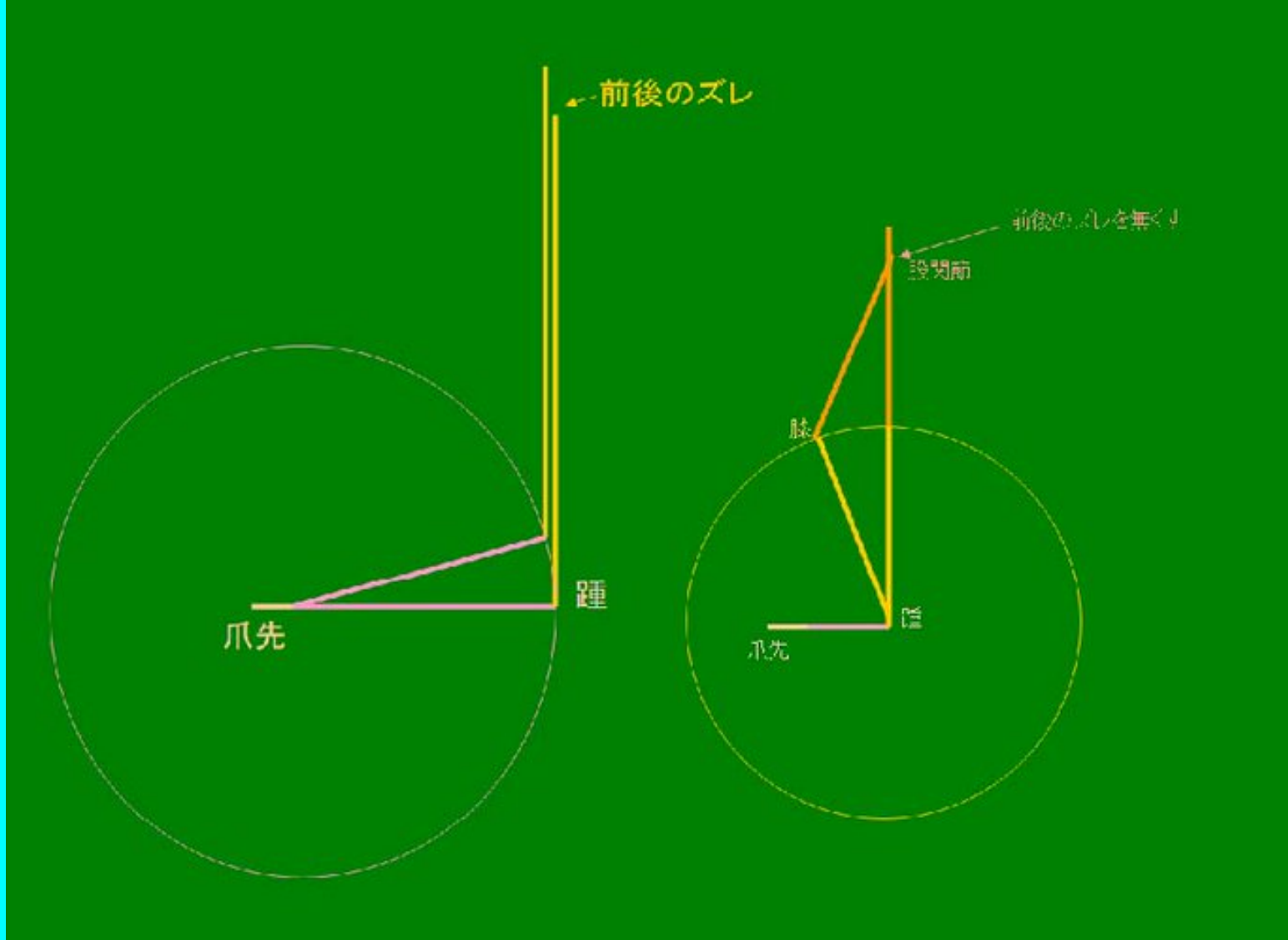
2023/03/10 22:38:13 evening\_runner 1634186899576471558  
今日の練習。小学生。転がした球をトラップしてキックする練習。  
トラップを面ですると精度が低い。球の表面を点で突いて精度を  
高める必要がある。球の表面のどの点をどの方向にどの程度の力  
で突くかで、球の挙動が変化する。走る速度や方向でも変化する  
ので、それを学習する。 posted at [22:38:13](#)

---

2023/03/10 22:38:29 evening\_runner 1634186966865707009  
今夕の練習。高校生。クロスからのシュートの練習。下半身だけ  
で蹴ると十分な力を出せないなので、上半身を蹴る反対方向に捻転  
をさせておいて、巻き戻す力を使う必要がある。蹴るタイミング  
では、膝で跳躍しておいて、下降放物線で球に足が当たるように  
する。 posted at [22:38:29](#)

---

2023/03/10 22:39:44 evening\_runner 1634187283439181825  
今夜の練習。中学生。試合練習になると、走っているのに、パス  
がズレることが多い。基礎練習では走っていないので、ズレない  
ということ。走り方の問題である。爪先で芝生を蹴って走ると、  
踵が浮き、膝が前に出るので、体軸の位置が前にズレてしまう。  
爪先を外に開き、踵で走るようにする。 [pic.twitter.com/dePPhtAtsB](https://pic.twitter.com/dePPhtAtsB) posted



---

2023/03/10 22:40:09 evening\_runner 1634187389240508417  
今夜の練習。中学生。FKでも同様に、跳躍する際に爪先で芝生を蹴るので、膝が前に出てしまい、球を正確に蹴ることができず、球の中心を捉えることができない。陸上競技のように速く走るという観点では、膝が前に出ることは利得だが、正確に球を蹴るという観点では、損失である。 posted at [22:40:09](#)

---

2023/03/10 22:40:32 evening\_runner 1634187482467299330  
今夜の練習。女子。横に狭い横方向での半面では、幅が取れないので、試合練習としては不適當だが、狭い局面で球を通すには、窮屈でも横に動ける必要がある。片足だけでは面積が広く必要とするので、両足を使って横に動ける練習をする必要がある。 posted at [22:40:32](#)

---

2023/03/14 23:05:44 evening\_runner 1635643378867273730  
今夜の練習。中学生。組織的な攻撃をすると、人数を掛け過ぎて守備が杜撰になり破綻することが多いので、組織的な守備をして、押し出せるように引っ張り出されないように駆け引きをすることが先決である。最小限度の攻撃人数で奏功できるよう、対戦相手



の攻撃の人数を増やさせる。 posted at [23:05:44](#)

---

2023/03/14 23:05:51 evening\_runner 1635643406117670917  
組織的な攻撃は、パス精度の高さが全員に要求されるので、そうではない場合は、それそのものが失点の原因となり、連敗の原因となる。選手にできないことを要求して、選手に責任を転嫁してはいけない。士気が低下するからである。FWの対戦相手の攻撃を予想した声掛けも大事となる。 posted at [23:05:51](#)

---

2023/03/14 23:05:58 evening\_runner 1635643436316651522  
今夜の練習。女子。ドリブルからのパスは、ドリブルでの球出しの速度や方向が、次に蹴る地点で、足の運びと合っている必要がある。パスを出してから、その速度や方向に足を合わせるのではなく、足の運びにパスを合わせられるようにする。間に合わないからである。 posted at [23:05:58](#)

---

2023/03/14 23:06:05 evening\_runner 1635643464829521920  
対戦相手の頭越しに向こう側に飛球でパスを出す場合、足の動きが直線であると、十分に仰角を確保できないので、足を円弧状に動かして、置いてある球をリフティングの最初に球を刈り上げるように蹴る。球の方向や速度は、軸足を使って、体重移動の動きで決められるようにする。 posted at [23:06:05](#)

---

2023/03/17 22:36:46 evening\_runner 1636723251987750912  
今日の練習。タグ・ラグビーの練習。ラグビーでは、上着の裾を掴んでも反則にはならないが、サッカーでは、特にP A内で反則をするとPKになってしまうので、選手の方が優秀で、ボールをドリブルする選手の裾を掴みに行く選手がいなかった。 posted at [22:36:46](#)

---

2023/03/17 22:37:08 evening\_runner 1636723344140832772  
人工芝の色線上を走る選手の前に入って球を奪うサッカーとして正当な練習をする方が良い。人工芝の色線は、ドリブル・コースを限定している他の選手の存在を意味するようにする。組織的な守備の要素技術を学習し修得できるようにする。走る速度を遅くする百足（むかで）練習もある。 posted at [22:37:08](#)

---

2023/03/17 22:37:31 evening\_runner 1636723439544463361  
今日の練習。小学生。蛇行の練習。動かないコーンでは対戦相手が進行方向の正面に来ないので、わざわざ曲がり繰練るようには試合では走らない。コーンの代わりに人が立ち、球を奪いに行く

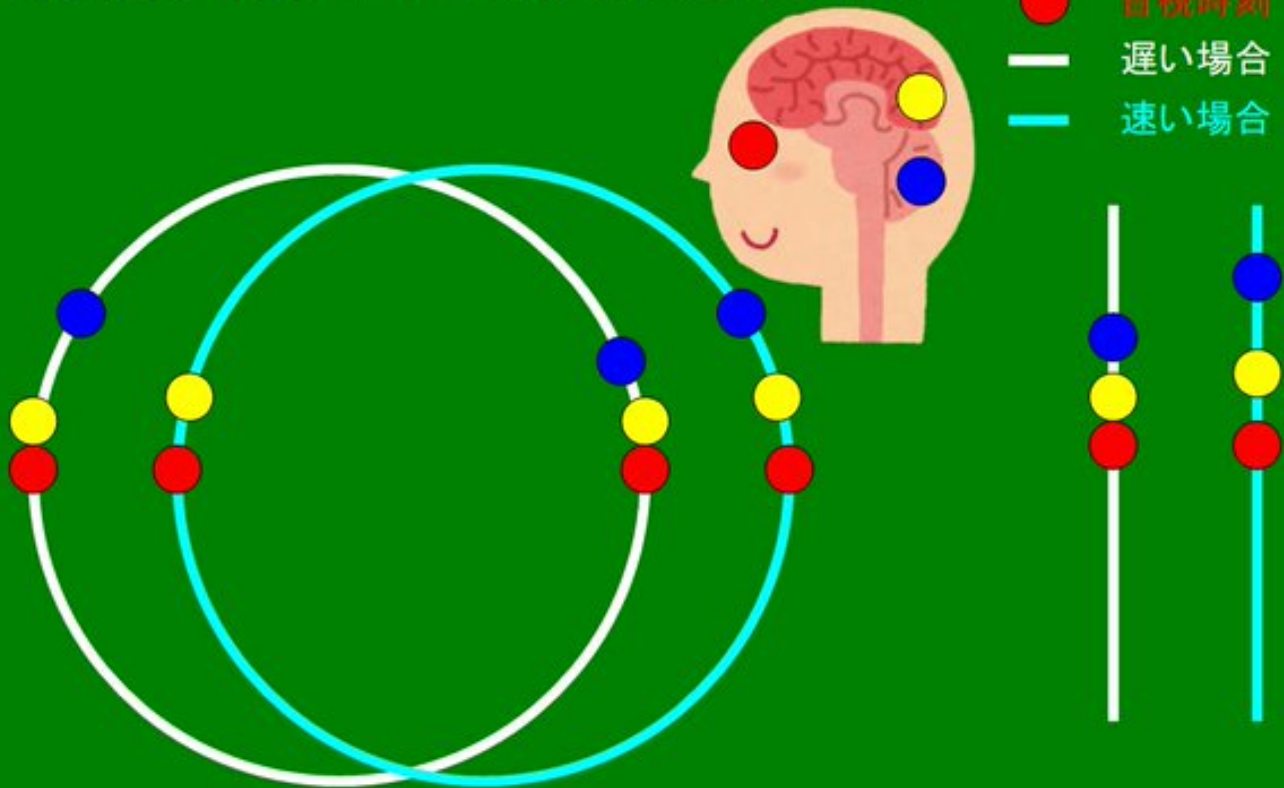
動作をする。前から順番にドリブルして、最後尾で阻止する側に  
回る百足（むかで）練習がある。 posted at [22:37:31](#)

2023/03/17 22:37:48 evening\_runner 1636723509471887363  
今夕の練習。高校生。ターンキックで方向を変える場合、球に足  
を当ててからターンすると、加速度運動になり球が足から外れて  
しまうので、ターンしてから球に足を当てるようにする。計測や  
準備が難しいので、易しく当ててからターンする選手がまだ多い。  
等速度にしたターンで当てる角度を決める。 posted at [22:37:48](#)

2023/03/17 22:39:33 evening\_runner 1636723951014670337  
今夜の練習。女子。中学生は、球の中心に足を当てる計測や予測  
の練習が必要である。球を見て蹴ると、見た瞬間と蹴る瞬間との  
時間差が有り、ズレてしまうので、蹴る瞬間の球の位置を予測し  
蹴るしかないことを、速い球に合わせて学習する。滑球や  
弾球や飛球などで練習する。 [pic.twitter.com/2Ao3mqR4nz](https://pic.twitter.com/2Ao3mqR4nz) posted at [22:39:](#)

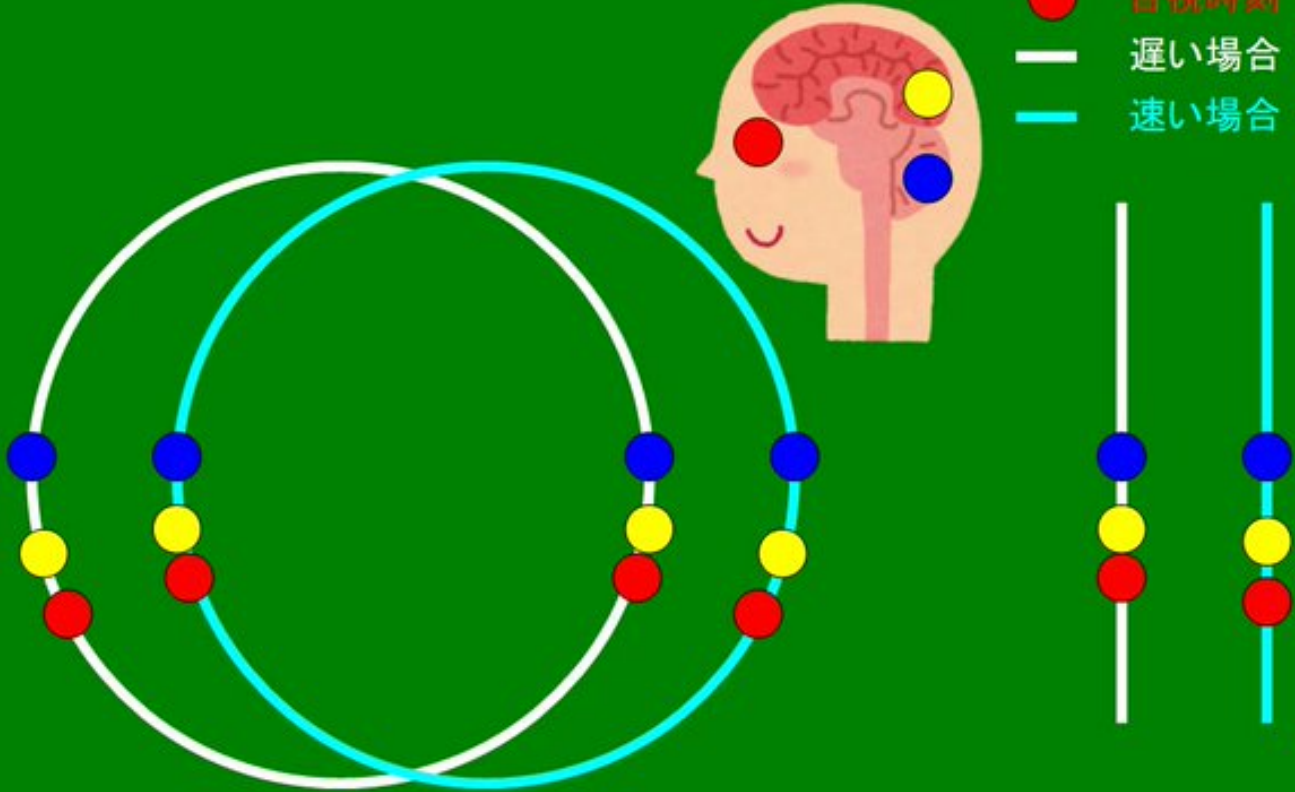
目視時刻で見た球の位置は、認識時刻で観た球の位置  
とはズレているので、そのズレを補正して、作動時刻の球  
を蹴る必要がある。目視時刻と認識時刻は同時ではない。

- 作動時刻
- 認識時刻
- 目視時刻
- 遅い場合
- 速い場合



目視時刻で見た球の位置は、認識時刻で観た球の位置とはズれているので、そのズレを補正して、作動時刻の球を蹴る必要がある。目視時刻と認識時刻は同時ではない。

● 作動時刻  
● 認識時刻  
● 目視時刻  
— 遅い場合  
— 速い場合



2023/03/22 22:59:18 evening\_runner 1638540859640774658  
今夜の練習。女子。1門守+1後衛に対して、2先頭による攻撃や守備の練習。2対1では無く、2対2の意識で攻撃練習をしていないと、シュートを撃つだけで満足してしまうことになるので、立ち位置や位置取りを工夫し、クロスを蹴る選手に選択肢を示すことができるようにする。 posted at [22:59:18](#)

2023/03/22 22:59:38 evening\_runner 1638540946559340546  
クロスの蹴らせ方として、水平面の前後左右に選択肢を作る方法と、垂直面の遠近により選択肢を作る方法がある。事前に空中での跳び蹴りや頭突きの練習をしていたが、近くて遅い球を、手で投げる練習では不十分なので、遠く速い球を足で蹴って足や頭に当てる練習をしなければならない。 posted at [22:59:38](#)

2023/03/22 22:59:50 evening\_runner 1638540993573314564  
2先頭の選択肢の作り方として、2人が離れ、どちらに蹴らせるかで選択肢を作る方法と、1人が決定者となり、1人が対戦相手の守備の走路を阻止して、クロスやシュートのコースを作る方法

とがある。1人の支援者が陰（シャドー）を作り、決定者を陰に入れて助ける方法である。 posted at [22:59:50](#)

---

2023/03/22 23:00:18 evening\_runner 1638541114117615618  
飛球のクロスを蹴る場合は、トラップして転がした球よりも速く走って、トラップして転がした球の前方から球を刈るようにして巻き上げる。そのための球速や歩幅や歩数や歩速を合わせる練習が必要である。1mゴールの天井網に落としたり、折り畳み椅子に球を座らせたりする。 posted at [23:00:18](#)

---

2023/03/24 22:23:36 evening\_runner 1639256652057829377  
今日の練習。未就学。ダイレクトとトラップ&キックとの準備の姿勢の違い。右側から来る球を左足で蹴る場合、ダイレクトでは右足を前に出しておいて、左足を後ろから前に回し蹴りするようになる。トラップ&キックでは、左足でトラップすることが多いので、左足を前に出しておく。 posted at [22:23:36](#)

---

2023/03/24 22:23:46 evening\_runner 1639256694592253952  
今日の練習。小学生。球を見てしまうと、人が見えなくなって、隙間や空地がどこに発生するのかの予想が困難になるので、パスを奪われてしまうことが多い。トラップを正確にできることが、球を見なくても蹴れるようになる方法である。触覚で球の転がりを捕捉できるようにする。 posted at [22:23:46](#)

---

2023/03/24 22:23:55 evening\_runner 1639256730776539137  
今夜の練習。女子。軸足を踏ん張って蹴っていると、滑り込みで突っ込まれた際に、重傷になってしまうことがあるので、蹴る際は両足の膝で跳んで、空中で身体を捻って蹴ることができるようにする。突っ込まれても、身体が浮いているので、膝や足首への衝撃が軽減される。 posted at [22:23:55](#)

---

2023/03/26 09:02:32 evening\_runner 1639779835060039680  
走りながら蹴るには、蹴る際の体軸の位置や旋回の角度を時刻で合わせる必要があり、難しい。走りながら球を受け、ダイレクトやトラップ&キックで、ウエイト・ボールなどの的に、蹴った球を命中させる練習を徹底する必要がある。 posted at [09:02:32](#)

---

2023/03/28 22:12:55 evening\_runner 1640703514191204352  
今日の練習。高校生。インサイドキックの際に踵を地面に擦ってしまう原因は、振子のように脚を振ってしまっている証拠なので、



脚を回すように蹴る蹴り方へと変えるには、その条件反射を解除する意識と時間が必要になる。 posted at [22:12:55](#)

---

2023/03/28 22:13:06 evening\_runner 1640703561444261889  
球に足を合わせる合わせ方も、膝も曲げ伸ばしで蹴る時点だけで合わせるのではなく、球に向かう走り方で歩幅を調節して、球を蹴る際には遠心力で膝が伸びるので、膝を伸ばした状態で合わせなければならなくなる。強く蹴るために必要となる。 posted at [22:13:06](#)

---

2023/03/28 22:13:13 evening\_runner 1640703589726441472  
今日の練習。女子。フィードやクロスを蹴る際に、脚を伸ばして蹴ると、軸足が立って居ると蹴る脚の方向に身体が傾いてしまい、体軸も傾き、球の回転も傾き、受ける相手に受け難くしてしまうので、軸足も平等に横に開くか、膝を曲げて、後ろに回すようにする。 posted at [22:13:13](#)

---

2023/03/28 23:16:30 evening\_runner 1640719516928978946  
参考資料  
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/009-200.htm#285>  
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/009-200.htm#286>  
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/009-200.htm#292>  
<http://www.oct-net.ne.jp/isotaku503/Yofuke/009-500.htm#509>  
posted at [23:16:30](#)

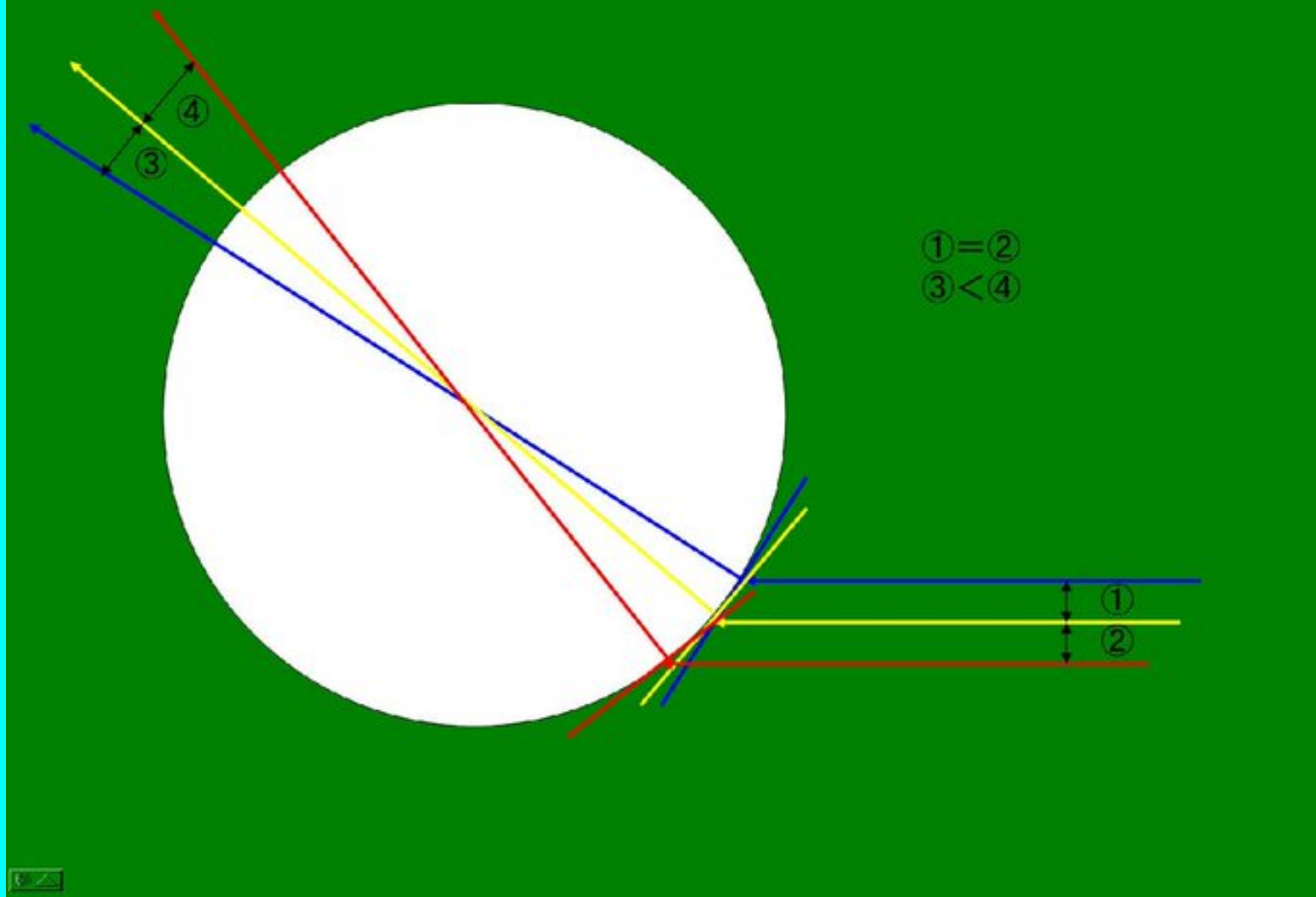
---

2023/03/29 12:58:18 evening\_runner 1640926327237902337  
今日の練習。高校生。陸上の短距離走では、前傾姿勢で出発するが、それでは視線が下がって周囲が見えなくなるので、蹴球競技では垂直姿勢で出発するようにする。蹴球動作でも、前傾姿勢を垂直姿勢する動作で足先が上がり球が浮くので、前傾姿勢は厳禁である。 posted at [12:58:18](#)

---

2023/03/29 12:59:59 evening\_runner 1640926752670380033  
FKの練習でも、球の仰角を決定するにおいて、足の振り上げや上半身の引き起こしや、球の下半球を水平に蹴る高さがあるが、足の振り上げや上半身の引き起こしは球に足が当たる時刻により力加減が変化して不安定になる。球の下半球を水平に蹴る高さでの調節をする。 [pic.twitter.com/moHhmBHBM7](http://pic.twitter.com/moHhmBHBM7) posted at [12:59:59](#)





2023/03/31 22:22:22 evening\_runner 1641793057850036226  
今日の練習。未就学。上手くいかないと、照れ隠しなのか恥隠し  
なのか、ふざけた態度をしてしまい、お茶らけてしまうことで、  
「できるんだけど、できない振りをしているんだ」となるのは、  
お笑い番組の弊害なのだろう。あまり見せない方が良い。監督者  
や指導員も同様である。 posted at [22:22:22](#)

2023/03/31 22:22:40 evening\_runner 1641793132131127297  
動いている球を蹴ろうとして空振りしてしまう原因は、見た時点  
での球と、蹴る時点の球とで、球の位置が変化しているからなの  
で、球を見つめずに、球から目を離して、球の動きを予測できる  
ようにする練習をする。旋回しながら、背後で踵に当てる練習を  
すると効果的である。 posted at [22:22:40](#)

2023/03/31 22:22:47 evening\_runner 1641793163600986112  
今日の練習。小学生。球際が弱いのは、球の軌道を予測する精度  
が低いからなので、姿勢が揺れたり振れたりしないようにして、  
視座の水平や高さが保てるようにする。姿勢を崩さずに蹴るには、

球の軌道の予測が必要であり、その両方を同時に高めていく必要があることになる。 posted at [22:22:47](#)

---

2023/04/02 23:14:25 evening\_runner 1642530929842462721  
今日の練習。女子。球を触ってからヒョイと強引に方向付けすると球が逸れてしまう。球を触る前に、体重移動や旋回動作や降抜動作を合成して方向付けしてから球に触るとカチッと球を向かわせることができる。判断を早くして、立ち位置からの位置取りを適切に行う。 posted at [23:14:25](#)

---

2023/04/04 22:26:10 evening\_runner 1643243565391421440  
今日の練習。中学生。サイド・チェンジをすると、右側から攻撃された場合と、左側から攻撃された場合とで、守備の立ち位置や位置取りの差分が大きい練度の低いチームを混乱させて一瞬の隙を作ることができるが、球を奪われて反攻された場合には、同じことが自隊に問われる。 posted at [22:26:10](#)

---

2023/04/04 22:26:28 evening\_runner 1643243640909643777  
今夜の練習。女子。中学生に止めて蹴るをさせておいて、精度の低いインステップキックでエラーを頻発させると、ミスやエラーをする恐怖で支配や統制してしまうことになるので、罰ゲームを併用することにも問題がある。受けた球を前後左右に転がさせ、球を見ずに蹴る練習をさせる。 posted at [22:26:28](#)

---

2023/04/04 22:26:44 evening\_runner 1643243706173239299  
止めて蹴るは、パス精度の高いチームで可能なことで、パス精度が低い中学生では、身体を動かして体重を移動させないと、球に触ることも受けることもできず、試合での実用性に乏しい練習になってしまう。実際の試合の状況で発生したミスやエラーを修正できる練習をする。 posted at [22:26:44](#)

---

2023/04/04 22:26:51 evening\_runner 1643243737861201924  
今夜の練習。女子。高校生。シュートやクロスを蹴る場合に、球に足を当てるために垂直方向に膝下を振ると球が上に逸れて外すことが多いので、進行方向に走り幅跳びをして、足を水平に回すように蹴ることを徹底させる。着地では踵を前にして着地して、足首への負荷を発生させない。 posted at [22:26:51](#)

---

2023/04/05 17:25:23 evening\_runner 1643530258539487232  
今日の試合。中学生。球を止めて下を見て球を確認してから蹴る

ようでは、パスやシュートの機会を逸してしまうことが多いので、球を止めずに転がして、下を見ず、周囲の状況や状態を見る技能が優先される。球を足下で止めてしまうと、下手な選手に突っ込まれて負傷することがある。

---

2023/04/07 22:48:26 evening\_runner 1644336334071558144  
今日の練習。小学生。鬼ごっこでも試合形式でも、手を伸ばして体を傾けると失策になるので、体幹の垂直を保持したまま、対戦相手に接近する必要がある。体幹の垂直をしっかりとっていないで、ぐにゃぐにゃしていると、シュートやパスの方向が定まらない。

---

2023/04/07 22:48:40 evening\_runner 1644336389344079872  
今夕の練習。高校生。1年生は、体幹の垂直が保持できていないので、方向が定まらないことが多い。高校生になり、要求される速度が上昇すると、体幹の傾斜がシュートやパスの方向を乱してしまうことになる。身体操作の基準を構築しなければならない。

---

2023/04/07 22:48:51 evening\_runner 1644336436571930625  
今夜の練習。女子。中学生は、ビルドアップなどで、得意な足の側にプレスを掛けられて、不得意な足の側で球を奪われ失うことが多い。不得意な足でも強く蹴れるようにシュート練習をして、不得意な足で蹴る球の精度を向上できるように壁当てや対面での練習をする。

---

2023/04/07 22:49:12 evening\_runner 1644336526221012992  
とりあえず、不得意な足でも強く蹴れば、対戦相手に奪われても処理時間を掛けさせることができるので、守備態勢を構築する時間を作ることができる。強く蹴られても、処理時間を短くすることができる優れた相手には通用しないので、精度も向上できるように練習する。

---

2023/04/07 22:49:28 evening\_runner 1644336590272217089  
壁当てでは、得意な足で受けた球を、不得意な足の側に転がして、球を止めてしまうと、対戦相手に時間を与え、蹴ることができる角度を狭くしてしまうので、球を止めずに蹴る練習をする。球が不得意な足の側に来た時は、ダイレクトに蹴ることができるようにする。

---

2023/04/07 22:49:43 evening\_runner 1644336653375541249  
対面で練習ができるようになったら、3人で組んで、左右に蹴り

分けることができるようにする。4人で組む場合には、中央に球が通る4本足の椅子を置いて、股抜きの練習もできるようにする。プレスを躲せると、その前のスペースを有効に利用できるようになる。

---

2023/04/07 22:49:51 evening\_runner 1644336688414756866  
今夜の練習。女子。高校生は、走りながら蹴る際に、歩幅が短いと上下動が激しくなり、球が浮いたり、足を墮振ったりするので、5歩のところを3歩で蹴ることができるように、動く球に走る足を合わせるための歩幅の計算能力を向上する。動作を大きくでき、強くも蹴れる。

---

2023/04/09 20:55:46 evening\_runner 1645032752629313540  
昨日と今日の試合。女子。短く強く速いパスに対応するには、目で見てから体を動かしては間に合わないので、相手が蹴る前に軌道を予測して動いている必要がある。予想する期待に対して蹴る側が応える必要がある。このように練習することでパス精度を向上する。

---

2023/04/11 21:39:11 evening\_runner 1645768455319355398  
今夜の練習。中学生。バック・スピンの回転速度は、跳躍をして落下しながら蹴ると、球の下半球の上から下へと足が入るので、回転速度を速めることができる。跳躍で上昇しながら蹴ると、足が下から上に入るので、回転速度が遅くなる。軸足を離陸させ、体幹の捻転で蹴る。

---

2023/04/11 21:39:19 evening\_runner 1645768489679081475  
今夜の練習。女子。期待する相手と実際の相手との差がエラーやミスの原因になるので、練習では、こうして欲しいという期待を示しながら、試合では実際の相手に球を送るようにする。期待と実際との乖離が激しいと練習にならないので、徐々に現実を理想に近づけるようにする。

---

2023/04/14 21:58:56 evening\_runner 1646860590743437312  
今夜の練習。中学生。1年生は、右足で触った球を右足で保とうとするので、対戦相手と球との間に身体を入れられず、奪われてしまうことが多い。右足で触って、球を転がし、左足で受けると、対戦相手との間に身体を入れられる。左足で受けた球を右に送ることもできるし、左足で蹴ることもできる。

---

2023/04/14 21:59:43 evening\_runner 1646860788924301315  
今夜の練習。中学生。2年生は、クロスやシュートを蹴る際に、球に足を当ててから方向付けをするので、雨が降ると、更に球が滑って制球ができなくなる。球に足を当てる前に、当てる足に、全身で方向付けをしてから球に足を当てる。直線では無く、円弧での弾性衝突で、接線方向に球を行かせる。

---

2023/04/14 22:00:35 evening\_runner 1646861004738019341  
今夜の練習。中学生。3年生は、蹴ることができる球種が少ないので、球に足を当てる球面上の点や足の部位の点により、球種を増やす必要がある。そのためには球の軌道を正確に予測して蹴る必要があるので、速く蹴らせた球に、目を瞑ってでも、球が足に当たる練習をする。脳で予測できる練習をする。

---

2023/04/18 23:12:36 evening\_runner 1648328680438108160  
今夜の練習。中学生。対戦相手の優秀なクロスで失点させられてしまうのは、自隊に優秀なクロスを蹴ることができる選手を育てていないからなので、ドリブル突破に拘らずに、応用練習や試合練習で優秀なクロスに対する守備の練習をしなければならない。

---

2023/04/18 23:12:45 evening\_runner 1648328716957925378  
強く速いクロスを蹴るためには、脚を振り降ろす蹴り方では、地面に足を激突させてしまうので、脚を後ろから前に回し蹴りをする蹴り方に変えなければならない。足が水平に旋回するので、地面に激突させることなく強く速い球を蹴ることができるようになる。

---

2023/04/18 23:12:55 evening\_runner 1648328758351499264  
脚を振り降ろす蹴り方では、軽い片方の脚の体重しか球に載せることができないが、脚を回し蹴りする蹴り方では、全身の体重を球に載せることができるので、強く速い球や、高速に回転させた球を蹴ることができる。球の球面のどの点を蹴るかで変化する。

---

2023/04/18 23:13:02 evening\_runner 1648328790974824450  
今夜の練習。女子。球を受けてから蹴ると、速く重い球を蹴るには体速度が遅くなり旋回角が小さくなるので、ダイレクトに蹴る照準を歩幅や歩速で定める練習をした方が良い場合もある。歩幅や歩速で、球のどの点に足のどの点が当たるかが決まる。

---



2023/04/21 23:57:19 evening\_runner 1649427098992254980  
今日の練習。未就学。脚だけを振ると球を弱くしか蹴れないので、全身を回すことで球を強く蹴ることができるようにする。最初は回転扉のように軸足を地面に着けて回り、軸足を地面から離して回れるようにする。球の中心に足が当たるように工夫する。

---

2023/04/21 23:57:44 evening\_runner 1649427200473456641  
今日の練習。小学生。球を上に見上げて、頭や胸や尻や膝などを触ってから捕球するのは、上を見上げ無くても、球の落下地点を予測できるようにするための安全対策でもあるし、次にどうするかを決められるようにするためでもある。

---

2023/04/21 23:58:04 evening\_runner 1649427284602900481  
今夜の練習。中学生。体軸が軸足側に傾いていると、球が斜めに回転して、思った通りに球が飛ばないので、体軸を垂直にできるようにする。体軸が軸足側に傾く原因は、足を振り降ろして蹴ると地面に激突する危険があるからなので、足を後ろから前に回すように水平に蹴ると、体軸を垂直にできる。

---

2023/04/21 23:59:19 evening\_runner 1649427601356738563  
今夜の練習。女子。配球の速度を上げると、配球角度が進行方向に鋭角になって、走者が追い付けなくなることがある。トラップした際に球を前に転がして、配球の角度を鈍くすることが必要になる。球を見ないで蹴ることになるので、トラップの球向や球速や球質の精度を高めることが要求される。

---

2023/04/25 23:26:50 evening\_runner 1650868978963853313  
今夜の練習。中学生。足を振り降ろすのではなく、旋回して蹴る場合は、球が行く方向は、旋回を中心と蹴球の蹴点で決定される。旋回する円弧の接線方向に球が行くので、力を入れた方向に球が行くわけではない。50～30cm程度の的を置き、球が当たるように練習をする。

---

2023/04/25 23:27:36 evening\_runner 1650869168605118465  
今夜の練習。女子。後方に向けた状態で球を受け、前方に反転をして球を送る場合にも、対戦相手の守備を躲して蹴る必要がある。前方へ動かす軸足に球を当てて速度を緩め、前方の最適な場所で球を見ずに蹴ることができるトラップができるようにする。

---

2023/04/29 00:13:45 evening\_runner 1651967946678476800

昨日の練習。未就学。球を蹴る方向を見て蹴る場合、見る方向に顔の方向を固定すると強く蹴れないので、見る方向を通過させて旋回する。旋回しながら蹴ることで、体軸を垂直にして、水平に移動や旋回をする習慣が形成される。

---

2023/04/29 00:14:00 evening\_runner 1651968010922651648

昨日の練習。小学生。常識の範囲や程度は、地域や団体や系列で異なっているので、その水準を合わせながら、向上させるのには困難が伴う。脚を振り降ろすインステップキックでは精度を出せないなので、脚を回し蹴りするインサイドキックに修正することが必須である。

---

2023/04/29 00:14:10 evening\_runner 1651968051842277379

昨日の練習。中学生。1年生は、脚を伸ばして球を受けるので、体勢が崩れて、球を蹴る時機が晚くなり、阻止や閉塞されることが多い。腰を動かして球を受け、球を蹴る時機を早めて、時間や空間を確保する必要がある。体勢が崩れてしまえば、高精度の基礎を構築できない。

---

2023/04/29 00:14:18 evening\_runner 1651968087359643651

今夜の練習。女子。ターンして前を向く場合、球を蹴る方向に顔が向く方向を固定してしまうと、旋回を止めてしまい、球を強く蹴ることができなくなるので、旋回する方向に過ぎ去るように、上半身の回転を等速度で継続するようにする。ズレの原因の一つである。

---

2023/05/02 22:30:15 evening\_runner 1653391453035573248

今夜の練習。高校生。頭突や胸受での浮き球パス交換の練習では、試合を考慮して、リフティングと同様に2～3回までとし、付近に接地した2mゴールの天井に足蹴や頭突で落とせるように練習しておかなければならない。回数を続けられることが上手な選手の証明にはならない。

---

2023/05/02 22:30:24 evening\_runner 1653391488397750272

今夜の練習。女子。上半身を先行して旋回させておくことの利点として、死角から忍び寄る対戦相手を目撃することができる。目撃できれば判断を変更して、パスを通すよりも、球を奪われないことを優先した動作ができるように練習する。

---

2023/05/02 22:30:31 evening\_runner 1653391520186376192

消極的にクリアするだけでなく、積極的に対戦相手の股下を抜いたり、頭上を越したり、背後を通したりするにも、上半身の先行旋回のを活用できる。対戦相手の守備が奪いに来ると見越して、股下や頭上や背後にパスを通す、立ち位置や位置取りを準備した仕掛けもできる。

---

2023/05/02 22:30:39 evening\_runner 1653391552176357377

普通の部活レベルでは、100人もの部員を集めている私立中学や私立高校には勝てないので、部活レベルで無いやり方を、対戦相手の監督に何と言われようが、チーム事情として、行う必要がある。選手の父親が部活で行っていたレベルは、それよりも低い。

---

2023/05/10 00:45:34 evening\_runner 1655962221527314433

今夜の練習。女子。パスの距離を、視線を交差させて三角測量で計測すると眼球を動かす時間が掛かり晩くなるので、視線を平行なままにして、ゴール・ポストやコーナー・フラグなどとの位置関係で距離や方向を計測できるようにする。視線を交差させると、視野が狭まり侵入に気付かない問題もある。

---

2023/05/12 23:52:24 evening\_runner 1657036003163381761

今日の練習。未就学。父親が子どもと一緒にサッカー観戦をして、選手や監督や審判のミスやエラーについて罵詈雑言を浴びせると、子どもがサッカーを始めて、同じようなミスやエラーをするので、悲しい思いをさせることがある。そのようなことも考える必要がある。

---

2023/05/12 23:52:37 evening\_runner 1657036058758881282

今日の練習。小学生。ミスやエラーを多く発生させる練習をさせていた方が、その原因や理由を明確に認識して自覚できるようになる。乱暴な地域では子に恥を搔かせたとなるが、恥は早い時期に搔いておいた方が良い。知るは一時の恥、知らぬは一生の恥となる。

---

2023/05/12 23:52:50 evening\_runner 1657036114073460747

今夜の練習。中学生。パス精度が低いのは、インサイド・キックの腰や膝の動作がインステップ・キックの動作になってしまっているからなので、きちんとしたインサイド・キックの指導をする必要がある。パス精度が低いので、縦に速い攻撃一辺倒になり、反撃され易い。

2023/05/12 23:53:05 evening\_runner 1657036175415099396  
今夜の練習。女子。足を平行に動かして走ると、前方に向かって  
60度程度の範囲にしか蹴れないが、足を円弧に回して走ると、  
120度程度の範囲に蹴ることができ、ターンしながら蹴ると、  
更に蹴れる範囲を広げることができる。やってみないと判らない。

---

2023/05/16 22:49:00 evening\_runner 1658469600726749185  
今夜の練習。中学生。3年生は、セカンド・ボールを奪いに行く  
意識を強化され過ぎていて、カウンター対策が疎かになっている  
ので、カウンター対策を優先して、攻撃から外れた瞬間に守備の  
立ち位置へ位置取りを修正する必要がある。攻撃しながら守備の  
位置取りを意識する必要もある。

---

2023/05/16 22:49:08 evening\_runner 1658469635380109312  
攻撃しながら守備の立ち位置や位置取りを意識する場合、パスの  
経路はW字やN字のようにジグザグになるので、パス中継点への  
移動をしながら立ち停まらずにワンタッチやダイレクトでパスを  
繋げる必要がある。早く速く繋がないと、予定していたコースを  
塞がれることになる。

---

2023/05/16 22:49:15 evening\_runner 1658469665184813062  
今夜の練習。女子。球に追い付くために速く走る場合、腰の位置  
を低くすることで、歩幅を長くすることができるが、球に触る前  
に、腰の位置を通常的位置に戻して措かないと、正確に球を扱う  
ことができなくなることがある。晚いパスを送る場合は、踵で球  
の後ろを上から踏み、逆回転を掛ける。

---

2023/05/19 22:49:21 evening\_runner 1659556852311658498  
今日の練習。未就学。コーンをランダムに置いた1/12コート  
での1対1~2の練習。コーンは固定されているので、記憶して  
避けることができる。カウンター対策でポジションに戻るだけで  
は、対策にならず、対戦相手と並走したり、ランやパスのコース  
を予想することが必要になる。

---

2023/05/19 22:49:39 evening\_runner 1659556928761262081  
今日の練習。小学生。監督の指示に従う練習は、試合の対戦相手  
の判断や行動に対応できなくなってしまうので、選手の技量を向上  
させる練習に時間を使った方が良い。選手を下手にしても監督  
の指示に従わせるより、上手な選手が監督が指示しなくても適切

な判断や行動ができるようにする。

---

2023/05/19 22:50:00 evening\_runner 1659557016132800514  
今夕の練習。高校生。反復練習では、立ち位置に戻って位置取りをすることを繰り返すので、位置取りを中途半端にして戻る距離を短くする意識が発生することがある。蹴る地点で蹴っただけで中途半端に戻ると球際が弱くなる癖を付けてしまう。対戦相手に肩を当てる意識を実行する。

---

2023/05/19 22:50:18 evening\_runner 1659557090543935489  
球際を強くするには、対戦相手に肩が当たり上半身の動きを止められても、下半身の動きだけで正確に球を蹴ることが必要になる。また、蹴る地点で体を止めてしまうと、対戦相手に押されて転倒させられる危険があるので、垂直姿勢で上半身で高い位置で対戦相手に体当たりする。

---

2023/05/19 22:50:35 evening\_runner 1659557161838542850  
今夜の練習。中学生。カウンター対策として、ポジションに早く早く戻るだけでは、対戦相手に硬直的な守備組織を攻略されて、失点を量産してしまうことになるので、対戦相手に追走する選手やパスやランのコースを塞いだり阻んだりする選手の役割分担を決める必要がある。

---

2023/05/19 22:50:52 evening\_runner 1659557236216037376  
その流動的な守備組織の役割分担は、目で見て決める必要があり、監督や選手の声掛けでは間違いを発生させる危険がある。慣れてくれば声掛けも有効だが、間違いが多いので、言った言わないにならないように、目で見て判断して行動する。判断が重複するので、目で見て自分が決める。

---

2023/05/19 22:51:10 evening\_runner 1659557311080456192  
番号を設定したコーンに、番号を声掛けしてタッチさせる練習。パスやランのコースを塞いだり阻んだりするには体勢を崩さずに目で見て判断して行動することが望ましいので、タッチはせずに、直立姿勢でコーンの前を塞いだり阻んだりした方が良い。コーンよりも人に指示した方が良い。

---

2023/05/19 22:51:27 evening\_runner 1659557383318966274  
今夜の練習。女子。中学生側が守備組織を密集化して、高校生側のパスやランが通り難い状態にはなったが、攻撃としては難しい



状態になった。密集した状態からパスを繋いで前に進むためには単騎突破になるが、弱小部活チームのやり方なので推奨されない。

---

2023/05/23 22:55:31 evening\_runner 1661007955880476676  
今夜の練習。中学生。軸足を芝生に着けっぱなしで蹴ると、身体が硬直して衝撃を吸収できず、球を弾いてしまうので、軸足を前に回しておいて、蹴る動作において、後ろに回すことで、空中での球と足との衝突を行い、衝撃を体重で吸収できるようにする。

---

2023/05/23 22:55:41 evening\_runner 1661007996422610951  
今夜の練習。女子。QBK（球にボールが来たので）の場合に、球に足を直角にして当てると弾いてしまい、制球する時間を確保できないので、球を蹴る方向や回す方向に応じて、爪先側に当て踵側に廻したり、踵側に当て爪先側に廻す。刺し斬りや撫で斬りと呼ぶ。

---

2023/05/26 23:58:35 evening\_runner 1662110990169944065  
今日の練習。小学生。ルールやマナーを守った方が、安全で快適にスポーツができることを教えるために、ルールやマナーを守らない方が勝てるが、危険で不快である状態を演出や演出する必要があるのであるだろうか。ブラジル関係者が植民地化でやっていそうな練習である。

---

2023/05/26 23:58:43 evening\_runner 1662111026140303360  
今夜の練習。中学生。気に入らないプレーがあると笛を鳴らして試合形式の練習を止め、なぜ止めたかを説明しないのは、選手を監督に従わせるためだけの下等なやり方なので、温炳勲氏も韓国でそのようなブラジル流植民化指導法の被害に遭ったのだろう。よくないことだ。

---

2023/05/26 23:59:04 evening\_runner 1662111111934808064  
今夜の練習。女子。個人では球が収まらない場合は、組織で球を収めて、相互に無責任にならないように、パスをした相手が判断ミスや動作エラーをすることを前提にしてカバーをする。数的な優位により、どちらをカバーするのか分からなくしてくる場合は、FWの守備参加が必要になる。

---

2023/05/30 21:21:15 evening\_runner 1663520947201245184  
今夜の練習。中学生。選手が見ているのは対戦相手の攻撃や守備の行動や動作で、監督の頭の中の理想で万能な型や形では無いの

で、その型や形に嵌めれば何とかかなるという発想で監督をしても、対戦相手との乖離や齟齬が拡大し隙や虚を作り出すだけになる。

---

2023/05/30 21:21:31 evening\_runner 1663521013555146753  
監督が型や形に嵌める指導や指揮をしていると、動作についても、フォームを重視する蹴り方になってしまう。球に足をどのような部位や方向や角度や速度で当てるかのためのフォームであるから、フォームを意識して蹴っても、球は思い通りにならない。

---

2023/05/30 21:21:46 evening\_runner 1663521080366211072  
あるがままの球を蹴ることができずに、球を止めて、フォームに合う地点に球を置かないと蹴ることができなくされてしまうと、試合での対応に遅延やズレやブレを発生させ、エラーを多発させてしまうことになる。球の動きに合わせて、体を動かさなければならぬ。

---

2023/06/02 23:07:05 evening\_runner 1664634744179499014  
今夜の練習。中学生。化粧品や美容品には化学物質が添加されていて、娼爵のような体型が理想や典型とされているので、筋肉や骨格の弱化や脆化の危険が運動選手にはあると疑われる。調査をしたり、使用しないようにするなどの対策が必要である。組織や業界により考え方は異なる。

---

2023/06/02 23:07:13 evening\_runner 1664634778384039936  
今夜の練習。女子。MFからFWへパスを通す場合、FWは対戦相手のDFが敷く最終線を突破する時間が必要なので、MFから隙間までの距離が遠く、球速が遅い方が、受け取り易い。隙間を拡げるFWの役割と、精度の高い球を隙間に通すMFの役割とが連携する。

---

2023/06/06 23:19:16 evening\_runner 1666087361804132353  
今夜の練習。小学生。リフティングは、垂直方向に落下する球の中心を捉えて、垂直に上昇させるクリアなどの蹴り方を学ぶために行うので、落下してくる球をシュートするには球の軌道を正確に予測して、真横から水平に蹴る練習をする必要がある。高弾道のフィードをトラップする回数は少ない。

---

2023/06/06 23:19:35 evening\_runner 1666087442116653057  
今夜の練習。中学生。自陣からの縦パスは、キック・ミスで失点に直結する危険が高い。対戦相手に中央から左右どちらにも展開

さしてしまうからである。禿げ上がった練習場の人工芝では速い球も、試合場の天然芝や新しい人工芝では遅い球にされ、奪われてしまう危険が高い。

---

2023/06/06 23:19:53 evening\_runner 1666087516813021186  
禿げ上がった練習場の人工芝では、弱い力でも速い球を蹴ることができてしまうので、新しい人工芝への更新も課題になる。精度が低い自陣からの縦パスを已めて、サイドに展開する練習をした方が良い。キック・ミスをして、ラインを割るだけで済むし、奪われても対処が容易である。

---

2023/06/06 23:20:09 evening\_runner 1666087585062739970  
ドリブル突破をする際には、左右どちらの足でも球を扱えるようにして、左右の切り替えも空中ステップでタイミングを変化させることができるようにする。水平方向の球の中心を捉える視覚鍛錬を斬り返しや壁当てで行う。足下を見ないで、来る球の物理的な規則性で予測する。

---

2023/06/06 23:20:26 evening\_runner 1666087655996821505  
今夜の練習。女子。キックには誤差が発生するので、その誤差の中央値を標準にして、姿勢や体勢の準備や作動をするようにする。そのためには、余裕を作れるように、筋力を鍛える必要がある。予想や予測をするための視覚や思考や反応や反射などの脳神経的要素も必要になる。

---

2023/06/10 00:09:49 evening\_runner 1667187250407325698  
今日の練習。未就学。対戦相手に対して、その位置や方向により、身体を動かす順番や長短が違って来るので、同じ動作を繰り返すのでは無く、いろいろと変えて試してみる。右からしか動けないと、対戦相手に予想されて、塞がれたり阻まれたりする。

---

2023/06/10 00:10:09 evening\_runner 1667187330371706891  
今日の練習。小学生。球の中心を水平方向に捉えることができていると、球が思い通りの方向に行かないので、壁当てでは的に当てたり、斬り返しでは、相手の右足や左足を狙えるようにする。走り方も球の半分の高さで水平に足を動かせるように意識する。

---

2023/06/10 00:10:17 evening\_runner 1667187365213876224  
今夜の練習。女子。やりたいことが、その局面では正しくても、試合として正しいかどうかは、違っていることがあるので、その

適否については、練習や試合で、事後的に相談して、事前の判断が試合として正しくなるように修正を繰り返すようにする。

---

2023/06/10 00:10:38 evening\_runner 1667187455517159426  
下平隆宏氏は、当初から茂平氏を左SBで起用せず、右SBでの起用をしておいて、上夷克典氏を右SBで起用して、左SBへと異動させた。それが負傷の原因になったとも言える。ドタバタと停止する方式は、急激な方向転換でも靭帯損傷の危険になる。

---

2023/06/10 00:11:26 evening\_runner 1667187653463138304  
特に、陸上トラックは硬いので、反転して後方着地をすることで、靭帯への衝撃を発生させないようにする。跳躍をすることにより、直進方向への運動を垂直方向に変換して、重力加速度で減速する衝突でも旋回しながら接触することで激突を防止する。

---

2023/06/10 22:13:22 evening\_runner 1667520328858480641  
今日の試合。中学1年生。周囲を囲まれてしまい、待ち構えられている、空けられた隙間に蹴らされてしまい、終盤の失点が増えていた。トラップやキックの得意・不得意を把握されてのこと。得意・不得意を無くす努力が必要になる。得意なパターンばかり練習してはいけない。

---

2023/06/10 22:13:29 evening\_runner 1667520360668078080  
今日の試合。中学3年生。シュートやパスが浮く原因は、軸足を踏み込んで、膝が曲がり、蹴る脚は遠心力で伸びるため、球の下方に足が入ってしまうからなので、軸足を踏み込まず、跳躍し落下しながら空中で蹴る、体幹を強化した蹴り方に改める必要がある。

---

2023/06/10 22:13:36 evening\_runner 1667520388551802880  
今日の試合。中学2年生。ライン突破をする場合、幅が1mでは、対戦相手に内外の選択肢を与えてしまうので、幅を50cmから30cmにして、対戦相手に内側しか選択させないようにラインに沿った球を蹴ることができるようにする。的の幅を50cm～30cmにして当てられるようにする。

---

2023/06/10 22:13:42 evening\_runner 1667520415479246848  
今日の試合。中学生。球際が弱い原因は、陸上競技のように足を平行に動かす走り方をしているからなので、足を円弧に動かして、外から内、内から外への動きを常時していることで、球に触れる

範囲を広くするようにする。人に対しても、球に触る距離を遠くできる。

---

2023/06/13 22:54:03 evening\_runner 1668617733918044160  
今夜の練習。中学生。球を見るために頭を前後に動かすと、その反動で体軸や振れたり揺れたりして、キックの精度が低下する。球の物理的な運動を予測するより、人の人為的な運動を予想する方が難しいので、球を見ずに、人を見て蹴ることができるように練習する。

---

2023/06/13 22:54:12 evening\_runner 1668617769020174336  
今夜の練習。中学生。ロングキックを蹴る場合、膝下や旋回だけでは速い球を遠くに飛ばせないなので、軸足で体重を加速し、その体重の運動を球に弾性衝突させて飛ばすようにする。軸足で体重を前方や上方に加速して跳躍し、その前方や下方への速度体重で球に足を衝突させる。

---

2023/06/13 22:54:20 evening\_runner 1668617802641707009  
今夜の練習。女子。中央から側方へ球を渡す場合に、対戦相手は奪取を狙っており、球を蹴る方向を見て蹴ることができるように、ターンしながら、足下を見ずに、足下の球の位置を予測し、蹴ることができるように練習する必要がある。対戦相手が走る方向の後ろに蹴る。

---

2023/06/13 23:05:41 evening\_runner 1668620658044194823  
参考資料 [ameblo.jp/isotaku503/ent...](https://ameblo.jp/isotaku503/ent...) [ameblo.jp/isotaku503/ent...](https://ameblo.jp/isotaku503/ent...) [ameblo.jp/isotaku503/ent...](https://ameblo.jp/isotaku503/ent...)

---

2023/06/16 23:25:00 evening\_runner 1669712686152847360  
今日の練習。未就学と小学校低学年。身長が伸びると、脚も長くなるので、水平方向では、爪先の方に当たっていた球が、踵の方に当たるようになり、垂直方向では、球の中心に当たっていた足が、球の下部に当たるようになり、球が浮いたりするようになる。

---

2023/06/16 23:25:25 evening\_runner 1669712790649708545  
上手く行かなくなるので、膝を曲げて脚を短くして蹴っていると、転倒の原因になったり、足を地面に打ち付けて負傷の原因になる。膝を伸ばした状態で、球が足に合うように、体軸の位置を球から離し、目線の高さを高くし、思い通りの足の部位や球の位置に足が当たるように練習する。

---



2023/06/16 23:25:42 evening\_runner 1669712859230781441

今日の練習。小学生。身長の伸びに応じた練習を怠っていると、基準が分からなくなり、コントロールが悪くなるので、トラップで足が球の中心に当たらなくなったり、5mの距離でも、球に球を当てられなくなったりする。球に足を当ててから方向付けするのではなく、球に足が当たる前に方向を決める。

---

2023/06/16 23:26:01 evening\_runner 1669712941921501185

今夕の練習。中学生。球速を速くするためには、直球や変化球を正確に蹴るために、回転の制御も必要になる。足と球とが当たる部位や位置で回転の方向や角度や速度が決まるので、正確に線や点で球を斬るように突くように蹴ることができるようにならなければならない。

---

2023/06/16 23:26:16 evening\_runner 1669713002730520581

今夜の練習。中学生。監督の思い通りに選手を動かしたいにしても、選手が思い通りに蹴ることができなければ、絵に描いた餅にしかない。選手が思い通りに蹴ることができる練習が優先をする。選手がやりたいようにして、監督が選手の勝ちたい思いに応えられるようにする。

---

2023/06/16 23:27:20 evening\_runner 1669713271602184192

今夜の練習。女子。走る選手に送る球を合わせるには、方向だけでなく、球速の調節も必須になる。球速により、球に力を加える方向も変化することを、ベクトル計算の理論や方法で理解して、走りながら動く球を蹴ることができるよう練習する。 [ameblo.jp/isotaku503/](https://ameblo.jp/isotaku503/)

---

2023/06/20 12:41:29 evening\_runner 1671000291213443073

今日の練習。走りながらのパス交換の練習の最後のパスをゴールに決めるにおいて、1mでは曖昧なので、50cm×30cmの長方形の穴に通した方が良い。ゴールの入口に網を張って、布で長方形の穴を成形する。目標が小さい方が、走り方の工夫で調節する必要を発生させる。

---

2023/06/20 12:41:38 evening\_runner 1671000326206541824

今日の練習。速い球への対応。弾ませない浮かせないことも重要だが、弾んだり浮いている場合、身体を傾けて合わせると正確に蹴れないので、身体の水平を保つために、軸足も地面から浮かせて体幹の捻転で蹴ることができるようにならなければならない。

---

2023/06/21 11:43:49 evening\_runner 1671348166208417793

今日の練習。高速で瞬間の試技が必要であればあるほど、球道や球速の精度が必要になるので、幅22cmで高さ22cmの穴にパスを通す練習が必要になる。それを当たり前にする周囲の環境も重要である。コーチができないからできなくても構わないではない。

---

2023/06/21 23:18:18 evening\_runner 1671522938070134786

今夜の練習。高校生。蹴る際に球を凹ませると、不規則な回転により精度が低下するので、球を凹ませないように、球皮に対して接線方向に斬るなり突くなりするようにして蹴る。体幹を旋回し、球を巻き込んだり巻き上げるようにして、水平回転や垂直回転をさせる。

---

2023/06/21 23:18:25 evening\_runner 1671522966457155585

今夜の練習。女子。弾んだり浮いたりしている球を蹴る場合に、走り高跳びのように、立ち止まって垂直に跳ぶと、垂直に跳んだつもりが芝生の滑りや掛かりで跳べないことが多い。走り幅跳びのように、水平方向の速度を低下させずに、蹴る空中の点を通るように跳ぶ。

---

2023/06/22 20:34:56 evening\_runner 1671844214466916352

走り幅跳びとは言っても、もっと速く、もっと高く、もっと遠くというわけではなく、陸上競技とは異なり、速度や高さや距離を目的とする球速や球種や仰角に正確に合わせることを目的なので、助走で水平速度を、踵を着けた垂直の跳躍の垂直速度で、高さや仰角と距離を正確に合わせることに注力する。

---

2023/06/23 23:34:28 evening\_runner 1672251782981091328

今日の練習。小学生。ドリブルの練習で、マーカークレーンなどを目標にしてしまうと、下を向いてしまい、周囲が見えなくなるので、選手が5人一組で、ライン上に3歩間隔で立ち、偶数番の選手が1歩内側に動いて、順番に間をドリブルで通過する練習をする。

---

2023/06/23 23:34:37 evening\_runner 1672251818951462912

今日の練習。小学生。身長伸びや足の長さの伸びに対応せずに、腰を屈めたり、膝を曲げて、身長を低くして、足を短くして対応していると、体幹を中心とした旋回での遠心力で膝が伸びることに耐えられず、姿勢が悪いので転倒してしまうことになる。

2023/06/23 23:35:42 evening\_runner 1672252094236205058  
体幹を中心とした旋回で、背筋や膝を伸ばした状態で、球に足を合わせることに基本なので、基本的な姿勢や動作を徹底させて、その姿勢や動作で球が行く方向に判断基準を合わせる必要がある。中学や高校で速く強い球に対応するために、正しい姿勢が必須になる。

---

2023/06/23 23:36:00 evening\_runner 1672252167514910722  
今夕の練習。中学生。上半身を旋回させた強く速い蹴り方ができていないと、下半身だけを使って、脚を振り子のように蹴る蹴り方しかできないため、球の軌道がうねってしまい、ミスやエラーを多発させてしまう。球の軌道をうねらせないように、脚を水平に回せるようにする。

---

2023/06/23 23:36:17 evening\_runner 1672252240600649728  
今夕の練習。高校生。クロス将球を凹ませずに蹴るには、球に足を当ててから制球していたは間に合わないの、足を球に当てる前に、姿勢や動作を揃えておかなければならない。球を凹ませて膝の曲げ伸ばしで制球する方法は、ピン・ポイントで蹴ることができないと通用しない。

---

2023/06/23 23:36:32 evening\_runner 1672252304215674880  
今夜の練習。女子。無意識で行っていることも、有意識で練習をできるようにすることなので、上半身の準備や動作を最適にするには、蹴る方向を変化させても対応できるようにする練習が必要になる。膝下の動作で誤魔化せるのは小学生までである。

---

2023/06/25 09:13:31 evening\_runner 1672759892514586624  
置いた球に対して、いつもの立ち位置に立ち、爪先立ちで背伸びをして、踵を落とし、直立姿勢を作る。目を瞑って、置いた球を蹴る。足の内側の凹みの中央に当たるかどうかを確認し、爪先や踵の方にズレているのなら、立ち位置を修正する。球が思い通りの方向に行くまで繰り返す。

---

2023/06/25 09:13:39 evening\_runner 1672759928505909248  
二人で練習し、目標からどれくらいズレているかを、相方が球を止めて確認できるようにする。立ち位置や位置取りの前後により、球が行く方向も変化するし、身長伸びにより脚が長くなると、歩幅も長くなっている。筋肉の強化で歩幅も長くなる。足下での

数mmのズレが、数mのズレになる。

---

2023/06/27 22:45:56 evening\_runner 1673689119720108033

今夜の練習。中学生。膝下の振りで蹴る蹴り方と、体幹を回して蹴る蹴り方と、どちらが筋力が必要で、綿密で正確な計算や準備が必要であるかは明白なので、その練習をしていないと、上達をすることが無い。自身を撮影して、映像で優れた選手と比較して客観視する。

---

2023/06/27 22:46:04 evening\_runner 1673689153396146176

今夜の練習。女子。軸足を地面に密着させて蹴っていると、押されたり転んだりすると負傷する危険があるので、軸足を地面から浮揚させて、体幹の捻転で蹴ることができるように練習をする。助走の距離を短くできるようにすると蹴る所要時間を短くできる。

---

2023/06/28 19:06:42 evening\_runner 1673996336864305152

今日の練習。クロスにも、斬るように蹴るカット・ショットと、叩くように蹴るノック・ショットとが有り、ノック・ショットの方が弱い力を確実に伝えるため、少年では多く使われる。カット・ショットは、強い力を加減して伝えるため、速度や回転や角度を自由自在に変えられ、プロで多く使われる。

---

2023/07/01 21:32:08 evening\_runner 1675120100628914176

今日の練習。中学生。パス交換のパートナー練習。対戦相手の守備の立ち位置や位置取りによりパスを通すコースのパターンを複数の暗黙の合意で決めて実行しなければならないので、パートナーを練習して選択できるようにする。対戦相手の守備形態のイメージが無いと、練習の意図が分からなくなる。

---

2023/07/01 21:32:18 evening\_runner 1675120142529998853

小学生では、足の上に球を置いてから、周りを見ても間に合うが、高校生になると、周りを見ながら球を見ずに動かせないと、対応できなくなるので、中学生で、球を見て周囲を見ないのか、周囲を見て球を見ないのか、周囲を見ることができるよう練習する。

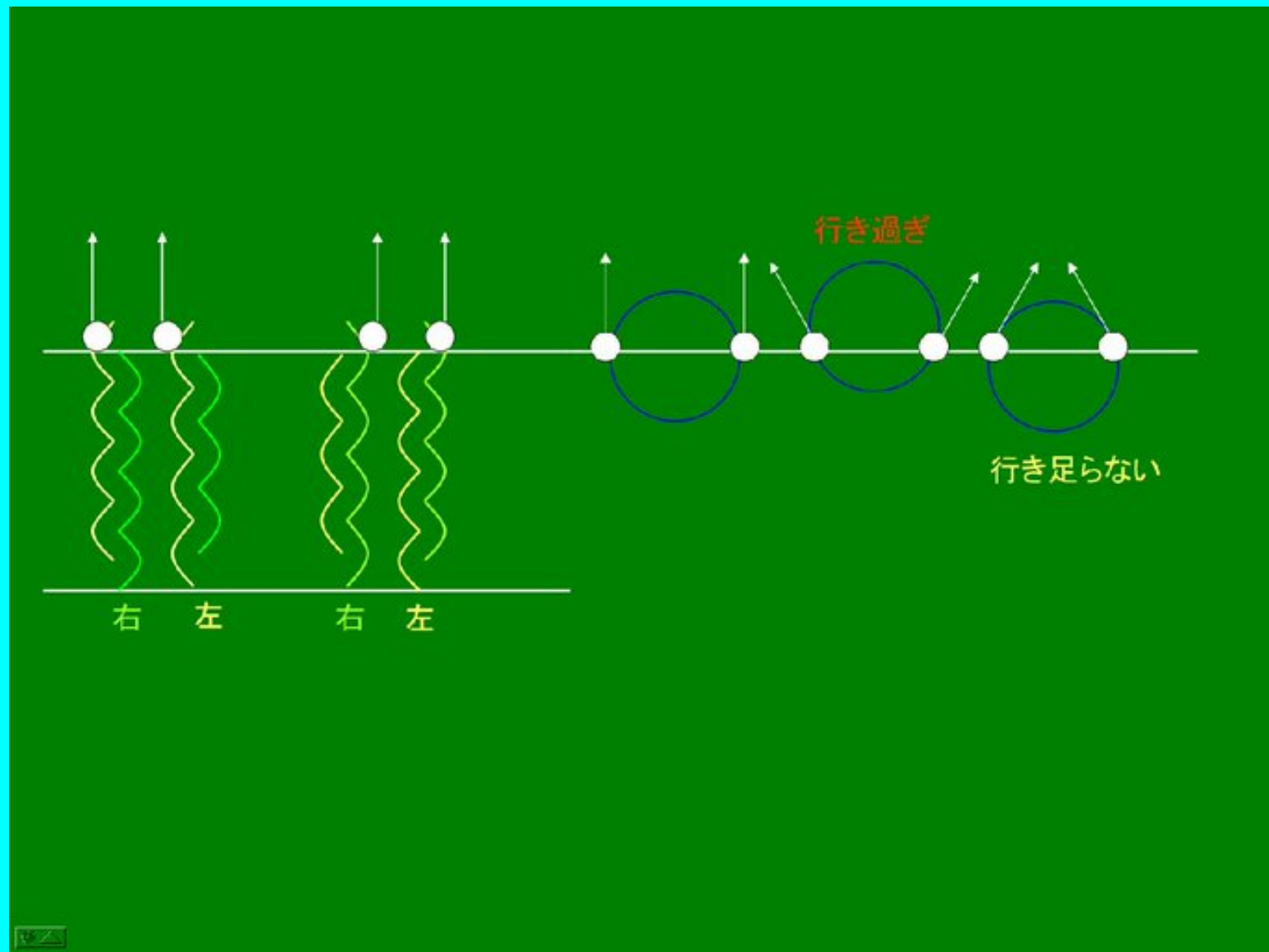
---

2023/07/02 19:24:26 evening\_runner 1675450351942774784

今日の試合。女子。背が伸びて脚が長くなると、歩幅も長くなり、体軸が前に行き過ぎて、蹴った球が外に外れるようになるので、最初に前に出す足を変えて歩数を減らす調節をする。歩幅が長い方が、強くなった力も活かせる。蹴る地点で旋回を楕円にしても、

球の行く方向がズれる。

[https://twitter.com/evening\\_runner/status/1675450351942774784/photo/1](https://twitter.com/evening_runner/status/1675450351942774784/photo/1)



2023/07/04 23:32:38 evening\_runner 1676237587252654080  
今夜の練習。中学生。オフ・ザ・ボールの動きでどのようなパス展開にするのかを相互に連絡や伝達するので、その選択や決断が一致するように練習をする。まず、動くことをしないと、相互のコミュニケーションが取れない。攻撃優先で決めるか、守備優先で決めるかもある。

2023/07/04 23:32:46 evening\_runner 1676237619951439874  
クロス蹴り方として、足を拳にして、球を殴り凹ませておいて持ち上げる蹴り方では、制球できないので、足を翼にして、球を踝の下に当ててから内側を転がして、足の甲に斬り上げて蹴る。様々な回転や仰角の球種を選べる蹴り方になるが、習得や修得は難しい。



2023/07/04 23:32:54 evening\_runner 1676237654151794688  
今夜の練習。女子。軸足を地面に着けたまま蹴ると、強弱の調節や体軸の前後左右への移動ができなくなるので、軸足を地面から離陸させて、脚を曲げ伸ばしたり、前後左右に動かすことにより、体軸の位置を調節したり、蹴る足が球に当たる角度や高さを調節するようにする。

---

2023/07/07 22:42:58 evening\_runner 1677312253463347200  
今日の練習。小学生。直線のライン上を蹴るとラインから外れてしまうのは、球の回転がラインに対してズレているからなので、ラインに対して平行に垂直に回転するように、球に足を当てる点を考えて蹴る。その点に当てるための、軸足の置き地点の調節や蹴る足を当てるタイミングを計る。

---

2023/07/07 22:43:06 evening\_runner 1677312284631134210  
今日の練習。中学生。球を地面に着けたまま転がすには、振子のように足を円弧に振ると球の軌道をうねらせるので、水平に足を旋回させたり、球の後ろ半分を上から靴底の縁で踏んで転がす。軸足を着けたまま蹴ると、蹴れる範囲が限定されるので、軸足を地面から離して蹴れるようにする。

---

2023/07/07 22:43:12 evening\_runner 1677312312242307075  
今夜の練習。女子。中学生は、前に進むために時間を作る必要があるが、プロではできることも、まだできていないので、自分達ができることを行うようにする。個人のキープで時間を作ることはまだ難しいので、遠回りしたパスを使って、時間を作れるようにする。

---

2023/07/08 20:32:02 evening\_runner 1677641689975128066  
今日の試合。中学生。時間を創るにおいて、対戦相手に守備構築をさせる時間を与えたり、球門前に密集させる時間も与えると、蹴賭による得点をし難くなるので、結論としては、早く速いパスの精度を高める必要がある。幅50cmの狭き門に球を通す練習をする。

---

2023/07/11 22:21:26 evening\_runner 1678756385222434816  
今夜の練習。中学生。部活動では、職業選手にはならないことが前提で、球に足が当たりさえすれば好く、陸上競技のように跳び跳ねて走ることが許されているので、インサイドキックは蹴れず、振子のようなインステップキックで蹴るしかない状態にされる。

---

2023/07/11 22:21:42 evening\_runner 1678756452532649984  
インサイドキックでは、足を球に当てる高さを厳密に調節できる必要があるため、跳び跳ねて走ることは禁止されるし、点や線で蹴らないと精度が出ないので、どこに球が飛ぶか分からない面で蹴ることもクリアー以外は禁止される。そのあたりに混乱がある。

---

2023/07/11 22:21:49 evening\_runner 1678756481477537800  
今夜の練習。女子。体格や筋力が備わると、球を飛ばす距離よりも、蹴った球を落としたり転がしたり止めたりする軌道や地点の精度の方が要求されるようになるので、球を蹴る点や線の精度を高めるために、より厳密な姿勢制御を要求されるようになる。

---

2023/07/12 11:32:33 evening\_runner 1678955475428319233  
今日の練習。2 / 5面の球門線に3つの1 m門を均等に置いて、6つの球門に球を入れる練習。パスがズれる原因は、球が来る方を見て、球を行かせる方を見て蹴るからである。目を動かし頭を動かす反動で、足下がズれる。球が来る方を正面で目視せずに、球を行かせる方を見て蹴る。

---

2023/07/12 11:32:45 evening\_runner 1678955525176950784  
球門前の攻防をしても、練習としての意味が無く、球門を球門線から5 ~ 10 m程度外側に置き、球門の幅を50 cm程度に高さを30 cm程度にした方が良い。パスコースを作り、パスを精密に通すことが優先される。空いているコースの前で待つて居ても、試合では通らない。

---

2023/07/13 20:24:46 evening\_runner 1679451800729190405  
今日の練習。サイドステップで、軸足に体重を預けて停まると、軸足側に体軸が傾くことで、蹴足が浮き上がり、シュートやパスが浮いたり墮振ったりしてしまう。体軸を垂直に維持したままで前後左右に移動できるように練習する。体軸を傾けずに、軸足を着いて減速し、軸足を地面から離して蹴る。

---

2023/07/14 23:12:10 evening\_runner 1679856315936702464  
今日の練習。小学生。基礎技術を分割や分断して学習や練習するには限界があり、実際の試合でのように、連続した場面での判断や動作の選択が適切に行えるようになる必要がある。体格の向上によってできていたことができなくなると、退行心理が発生することにもなる。

---

2023/07/14 23:13:02 evening\_runner 1679856533365194752

今日の練習。高校生。飛距離を調節するには、軸足を離陸させて、前に回したり、後ろに回することで、半径や回転の長さや速さを調節できる必要がある。地面に軸足を着けて行う調節では、方向が限定され、柔らかい調節ができず、不規則な回転の球を蹴ってしまうことになる。

---

2023/07/14 23:13:14 evening\_runner 1679856583629758470

今夜の練習。中学生。監督がいろいろと言い過ぎて、選手の判断を混乱させているので、選手の判断を尊重して、その適否は練習や試合での成功や失敗を基準にした方が良い。選手の判断や動作を混乱させないようにする監督の仕事が果たされていない。

---

2023/07/14 23:14:10 evening\_runner 1679856819622285312

今夜の練習。女子。弾んだ球を滑らかに転がすには、落下地点で水平に斬るように蹴ると、だるま落としのように水平に滑らせることができ、受け易い球を蹴ることができる。タイミングで空中の球を蹴る場合でも、独楽を回すように水平回転で蹴ると、球を接地で弾まないようにできる。

---

2023/07/15 21:22:49 evening\_runner 1680191183342153729

今日の試合。夏の選手権直前なので、負傷欠場しないように地域守備で行われた結果、時間や空間に余裕が発生し、パスやクロスやシュートの精度の差が出た試合だった。負傷しないようにする体当たりは、体軸を垂直にして転倒しないように行う。対人守備の当たり加減の練習も必須である。

---

2023/07/15 21:23:11 evening\_runner 1680191276732538882

球を蹴る足の高さを、地面に着地した軸足との差分で計測すると、芝生の凸凹や膝の曲がりなどで計測が狂うので、目の高さを垂直姿勢で維持し、球の軌道の見極めと身体操作との連動を視覚での同一測量で精密に一致させた方が良い。空中での空間認識と身体操作との連動と同一でもある。

---

2023/07/16 22:38:06 evening\_runner 1680572519512670209

今日の熊本との試合。狭隘な地域で周囲を見て方向や時機が合うように送るパスが通る成果が出た。球を見ては蹴れないので、受けた球を見ずに制球する技能が要求される。身長や体重の変化でも合わなくなるので、その当日の状態に合うように調節しなければならない。

2023/07/18 12:54:22 evening\_runner 1681150391940157442

今日の練習。門守の両手拳突でのトス交換の練習。芝生と靴底との摩擦は、場所によって異なるので、跳躍から拳突までを一貫で行うとズレやブレが発生する。跳躍と拳突とを別々の動作とし、跳躍の具合に反応し、拳突の具合を調節しなければならない。

---

2023/07/18 12:54:29 evening\_runner 1681150422210461696

同様に跳躍する空中足蹴でも、芝生と靴底との摩擦が場所により異なるので、跳躍した具合に反応し、足蹴の具合を調節する条件反射の構築が必要になる。軸足の靴底と蹴足の蹴突部位との差分での高さの計測は誤差が多いので、視線を水平にした高さの計測が必要である。

---

2023/07/18 12:54:36 evening\_runner 1681150451444756481

姿勢が崩れていると、練習で構築する再現性を達成できなくなるので、姿勢を垂直かつ水平にして、空間認識能力を高める練習が必要である。同じ数の練習をしていても、姿勢が崩れた再現性の無い練習と、姿勢を正した再現性の有る練習とでは、その効果が大きく異なる。

---

2023/07/18 23:09:59 evening\_runner 1681305319077720066

今夜の練習。女子。足先だけで膝下の振りで直線的に蹴っていると回転が歪んでしまうので、10m先で制球を失うので、全身を旋回させて円線的に蹴り、接線方向に球を行かせるようにする。野球の投手がグラブを嵌めた手を前から後ろに回すように、軸足も前から後ろに旋回させるようにする。

---

2023/07/19 12:15:37 evening\_runner 1681503027407249408

今日の練習。近距離に速いパスを蹴る場合、膝下を直線的に振ると、着地で蹴った足が上がっているため、軸足単独で着地して、パスミスで急激な方向転換が発生した場合、負傷する原因になる。膝下での直線的な振りでは、パスの質も悪い。体幹捻転での両足着地が要求される。

---

2023/07/19 12:15:48 evening\_runner 1681503072869310464

今日の練習。クロスの質を上げるには、軸足を水平に前から後ろに旋回させることで、蹴足とのバランスを取るようにする。野球の投手も、グラブを嵌めた手を大きく旋回させることで、左右のバランスを取り、制球力を向上する。サッカーでも同じである。

---

2023/07/22 15:27:44 evening\_runner 1682638540918890496

昨夜の練習。女子。軸足を地面に着けたまま蹴ると、力が強いと衝撃が股関節に集中して発生するので、軸足を地面から離して、後ろに回すように蹴ることで、蹴突の衝撃を全身に分散させて、損傷や負傷を防止することができる。軸足を後方に回すことで、バランスを取り転倒を防ぐ。

---

2023/07/24 21:48:48 evening\_runner 1683459212867960832

昨日と今日の試合。対戦相手の接近により時間や空間が1/3や1/4にされることがあるので、準備動作を小さくしても、目的とする球向や球速を実現できるように、筋力や動作の的確を向上させなければならない。最小限の力で最大限の効果を発揮できるように球の中心に足を当てる予測を鍛える。

---

2023/07/25 12:58:08 evening\_runner 1683688055201492992

今日の練習。芝生に靴底を接着させたまま待機していると、球が来た時に上昇しながら受けることになるので球を浮かせてしまうことになる。球の軌道を予測して、跳躍して空中で待機していると、下降しながら受けることができ、球を沈めることができる。基本や応用の練習で、予測を鍛える。

---

2023/07/26 21:45:51 evening\_runner 1684183247427878914

今日の試合。小学生。トラップやキックなどを正確に行えることができれば、球を見なくても、球が在る場所が分かっているので、蹴ることができるようになる。球を見て周囲を見ないと、パスの相手が居た場所に蹴ってしまうので、パスを奪われてしまうことが多い。球を見ず、周りを見るようにする。

---

2023/07/26 21:46:09 evening\_runner 1684183321109233664

トラップやキックが下手だった元選手は、球を見ないと蹴れないので、間違った指導や意見をしてしまうことが多い。球を見ないとは言っても、蹴る瞬間には見ないだけなので、蹴る前を見て、その位置や軌道を正確に予測できるようにする練習をするだけのことである。

---

2023/07/26 21:46:17 evening\_runner 1684183356907585537

今日の試合。高校生。パス交換での調子のままに蹴っていると、対戦相手に予想や予測されて奪われてしまうことがある。周囲を見ていて、相手の接近や介入に気付いた際に、故意にミスキック



をして、その意図や思惑を外し、そのミスキックが、パスとして成功するように練習する。

---

2023/07/28 22:21:05 evening\_runner 1684916888558538752  
昨日と今日の試合。中学生。私立学校はフィードやクロスの精度が高い選手を訓練しているので、背の高いCBで跳ね返す方式である4-4-2では太刀打ちできないので、フィードやクロスをフリーで蹴らせない5-4-1のシステムが公立学校には合っている。人脈や費用など、諸事情もあるだろうが。

---

2023/07/28 22:22:21 evening\_runner 1684917208814899200  
今日の練習。未就学。ドリブルには速く走る爪先ドリブルと、球を護る内股ドリブルがあり、その切り替えが難しい。速く走っていて、対戦相手が追い付いて来た時に爪先から内股に切り替えるには、球を足の内側や外側で引き転がして減速させる。内股から爪先に切り替えるには、足下を見て居られない。

---

2023/07/28 22:22:37 evening\_runner 1684917276661944320  
今日の練習。小学生。軸足で跳び上がって蹴る蹴り方では、球の中心を捉えるのが難しくなるため、強く蹴ることができなくなる。球の中心の高さで水平に足を動かし、球の中心に足が当たる確率を高めるようにする。軸足で踏ん張る力で蹴るのではなく、動かしておいた体重の力で蹴るようにする。

---

2023/07/28 22:23:07 evening\_runner 1684917402046550016  
今日の練習。高校生。球の方向付けをするにおいて、足先の直線移動で方向付けをすると、球が逸れてしまうので、旋回を中心の直線移動で方向付けをするようにする。アッパースウィングで球を持ち上げるように蹴るのではなく、水平旋回で球を水平に蹴る高さを調節できるようにする。

---

2023/07/28 22:23:31 evening\_runner 1684917502894297089  
今日の練習。高校生。ループシュートを蹴るには、下から上へと足を振って当てると、強く当たり過ぎてしまうので、水平に足を回して、球の底を数mm単位で薄く斬るように蹴る。その旋回の円弧の接線を調節して、球を行かせる方向を決めることができるようにする。

---

2023/07/28 22:23:48 evening\_runner 1684917573769711618  
今夜の練習。女子。縦に速い攻撃を優先していたが、夏の暑さで

の耐久性を考慮してのことだろうか。対戦相手も同じことを考えてくるだろうから、慌てないということも大事でありそうである。皇后杯県予選は90分なのだろうから、ペース配分も大事である。

---

2023/07/29 09:37:58 evening\_runner 1685087234511556608  
中学校の生徒が教師でもある監督にシステムの勉強をして欲しい  
とは言い難いので、生徒が自分で研究するしかないだろう。人数  
が足りなくなる場所を流動的に作り出す相手に、どのように対応  
するかは課題である。教師よりも生徒の方が、認識力や思考力が  
高いこともある。夏休みの自由研究にもなる。

---

2023/07/29 09:38:10 evening\_runner 1685087283404529664  
今日の試合。高校生。パス交換のパターンを読まれると、早い球  
廻しを遅らされて、判断の遅れでもたついたところを奪われるの  
で、その方向の遠くに選択肢を用意し、ループで競るようになる  
方法もある。地上球よりは空中球の方が反転速攻に遭い難い。

---

2023/07/29 11:08:24 evening\_runner 1685109992775647232  
2トップは、結果として、精度の低いクロスやフィードを下手な  
監督や選手が放り込むサッカーをしてしまうことになってしまい、  
ポゼッションを捨てることになる。精度の高いクロスやフィード  
は面で蹴っては駄目で、線や点で蹴れなければならない。上手な  
選手や監督であれば、捨てることにならない。

---

2023/08/01 22:06:13 evening\_runner 1686362701575147520  
今夜の練習。女子。蹴る際に片足で着地していると、対戦相手に  
突っ込まれた時に負傷する危険があるので、軸足も離陸させて、  
蹴足と揃えて、両足で着地するように練習する。球を止めるにも、  
振り足で止めると弾くので、身体を浮かせておいて着地しながら  
止める方が良い。

---

2023/08/02 20:05:53 evening\_runner 1686694807157256192  
今日の練習。球に対してタイミングを合わせて蹴らずに、力任せ  
に蹴っていることが多いので、徐々に乱れや崩れが増大している。  
体軸を後退させながら蹴ることができていない。後ろからプレス  
を掛けられていないのに、そうすることができないのは、監督者  
や指導員の問題である。

---

2023/08/03 18:18:59 evening\_runner 1687030292253691904  
今日の練習。見てから蹴ると、見た瞬間と蹴る瞬間とで状況変化

が発生するので、見ながら蹴るようにし、視線を水平に回転させ、走馬灯のような景色を観ながら、方向や距離や速度や時間を計測できるように練習をする。対戦相手の守備を相手に複雑な動きをしても球が足や頭に当たるようにする。

---

2023/08/03 18:20:44 evening\_runner 1687030732785655808  
球を見てから蹴ると、頭の上下動が発生し、反動が足先に伝わり、球を上の方に外す力が働くので、頭の動きを水平回転として、仰角の変動を発生させず、水平回転で球速増強に利用できるようにする。タイミングで蹴るとは、足の旋回運動で球に当たる時刻で球が行く方向を変化させること。

---

2023/08/04 22:30:04 evening\_runner 1687455864318496770  
今夜の練習。女子。中学生。前を向ける地点は、対戦相手の守備にも想定されている地点で、その地点に球を送ると、対戦相手が先に待ち構えていることが多い。遅れてその地点に入る走者に球を送り、自分も走って球を返して貰い、対戦相手を動かした方向の逆側の第三走者に球を送ると効果的である。

---

2023/08/04 22:30:20 evening\_runner 1687455933981687808  
対戦相手にとって無意味な地点に立ってフリーになって球を受けても、次の展開ができず、相互が孤立するだけになってしまう。有意義な地点に走りながら、球を受けて出せるように練習すると、歩幅（ストライド）と歩数（ピッチ）とへの配慮もできるようになる。

---

2023/08/15 11:23:34 evening\_runner 1691274403861184512  
今日の練習。最初の姿勢で脚を拵げて構えていると、球に対しては静的に確保できるが、人に対して当たりが弱くなり動的に確保できないことがあるので、脚を拵げずに体を動かして、球を確保した方がよい。相互の転倒を少なくして、反則にもなりにくい。

---

2023/08/15 11:23:46 evening\_runner 1691274451055505408  
身長が伸びて脚が長くなり、足を上げるタイミングで球に触ると球を浮かせるので、足を下げるタイミングで球に触るようにする。タイミングが変化すると、脚の旋回運動で球が行く方向も変わるので、球が行く方向のタイミングも合わせるようにする。歩幅や旋回の半径で調節する。

---

2023/08/15 21:17:20 evening\_runner 1691423826943660032

歩幅や旋回の半径で調節する場合に、走行での足を外側で円弧に動かし、膝の曲げ伸ばしを調節し、球の半径の高さに水平に動かせるようにする。そうすることにより、どの円弧上の点で球に足が当たっても、球の中心を捉えることができるようにする。球が弾んでいると、軌道予測して接地点で合わせる。

---

2023/08/16 11:36:42 evening\_runner 1691640096049840351  
今日の練習。高校生。球を受ける前やダイレクトやワンタッチで蹴る前に、足を後ろに振り上げる条件反射をしていると、球を足で蹴り上げてしまうことになる。足を後ろに回し込む条件反射を構築すると、球を水平方向に蹴り出すことができるようになる。

---

2023/08/16 11:36:51 evening\_runner 1691640132070498730  
球が強くと速くなると、振り上げる条件反射では、軽い脚の力しか使えないが、回し込む条件反射では、下半身だけでなく、上半身の力も使えるようになるので、強く速い球にも打ち負けない力を発揮できるようになる。教え方の問題である。

---

2023/08/16 11:40:05 evening\_runner 1691640944930718003  
今日の練習。ヘディングの練習で頭を振り動かすと、強く速い球に対して、中心を捉えて方向を定める意識が低くなり、頭を振り動かす方向に球が飛ぶと誤解させてしまうことになる。手投げの遅く弱い球でだけ成り立つ練習は、試合では通用しなさそうだ。

---

2023/08/16 11:42:27 evening\_runner 1691641543982297214  
歩幅や旋回の半径で調節する場合、球の回転によって芝生の上を進む球の行方が直進だったり曲進だったりすることがあるので、どのような回転が望ましいかを当て方や斬り方を変えて研究する。体格や筋力によって異なるので、自分で自身の実験をする。

---

2023/08/18 23:50:19 evening\_runner 1692549490732073401  
今日の練習。小学生。強い球や曲球が来てエラーをしそうな場合、ミスにならないように、対戦相手がいない方向に球を転がす練習をして簡単に球を奪われないようにする。左右両足を使えるようにして、左右どちらにでも球を転がせるようにする。易しい球で油断してはいけない。

---

2023/08/19 22:49:28 evening\_runner 1692896564073971796  
易しい球が来た際に、上手な選手が油断したかのようにミスする原因は、多種多様な処理方法が思い浮かんで迷ってしまい、判断

が晚くなり、動作が遅れるからなので、球だけを見ずに、周囲を見て判断するようにした方が良い。どうにでもなると、どうにもできなくなる。

---

2023/08/22 23:58:06 evening\_runner 1694001002494730389

今日の練習。球と人とを別々に目視で三角測量していると、間に合わないので、視線を水平にして旋回しながら、球と人との位置関係を同じ視野の中で同時に測定できる視覚技術を修得しなければならない。速い球を受けて、球を見ず、触覚で球の位置を予測して、3歩以内に蹴踏する練習をする。

---

2023/08/22 23:58:13 evening\_runner 1694001031854858384

今日の練習。小学生。ダイレクトで球を蹴る場合、球に込められている力（ベクトル）を計算して、そのベクトルに対して、どのような力を加えると、思った方向や速度に球が飛ぶようになるかを考えなければならない。自身の身体を足や頭で球に当てる方向を考える。

---

2023/08/22 23:58:20 evening\_runner 1694001059923149247

今夜の練習。女子。球を足下の死角で受けて、その死角から球を出して、球を見て蹴っているのは、時間的にも空間的にも間に合わないことが多いので、足下の死角に入っていて見えない球の位置や軌道を予測して蹴ることができるようにする。そのための正確なトラップが要求される。

---

2023/08/22 23:58:26 evening\_runner 1694001085021929607

見えている球でも、身体操作によっては死角に入ることがあるので、球を見ようとする、身体操作の邪魔や障害になるため、球の位置や軌道を予測する視覚技術が重要になる。上昇や落下する球は重力加速度で減速や加速し、放物線軌道を描くので、頭脳で暗算する脳力が要求される。

---

2023/08/23 11:39:52 evening\_runner 1694177607963816402

今日の練習。球と人とを同じ視野で同時に認識をする測量法は、新幹線の車窓に比喻される。近くの景色ほどビュンビュンと速く動き、遠くの景色ほど長い間見えている。旋回する測量法でも、遠くの景色と近くの景色とでは、角速度に違いがある。走って回って距離や方向を測る。

---

2023/08/25 23:42:54 evening\_runner 1695084341196472545



今日の練習。小学生。体軸を傾けて蹴っていると、逆の足で蹴ることが難しくなるので、体軸を垂直にして蹴り、球の表面の点や線に命中や斬り込む感覚で蹴るようにする。逆の足でも蹴るようにして、体幹の垂直を保持できるようにする。芝生は掛かったり滑ったりすることを考える。

---

2023/08/25 23:43:01 evening\_runner 1695084369894076758  
トラップ&キックでクランクにより目の前の相手を躲して蹴る場合、トラップした球を見て蹴ると遅くなるので、トラップして転がす球を見ないで蹴ることができるように練習する。下の球を見て前を見ると顔を上げる反動で、球が上に浮くため、シュートを外す。ディフェンスでは球を見てしっかり蹴る。

---

2023/08/25 23:43:07 evening\_runner 1695084392711163984  
今夕の練習。中学生。監督としてはシステムで攻撃での数的優位を得たいのだろうが無理がある。数的優位を得るのは選手の判断や行動なので、対戦相手がトライアングルを形成して、蹴る振りをした別の方向に蹴ってきても、数的優位が保てるような準備ができるようにする。

---

2023/08/26 22:09:19 evening\_runner 1695423179085529180  
今夜の試合。ワンタッチやダイレクトの精度が低く、サッカー・テニスの練習をしなければならない。前の世代の監督は、欧州の指揮法や練習法を研究していたが、今の世代の監督は、Jリーグの経験だけで監督をしている。下手で嫌いだった練習は自身でもできないので、選手にさせられない。

---

2023/08/26 22:09:40 evening\_runner 1695423266159304758  
どこまでやらなければならないかのレベルの問題なので、レベルが高ければ入れるべきところを、入れないし入れられない。練習で要求するレベルを徐々に上げるには、理論や理屈では無い感覚や感性が必要である。それが無い人を監督にしてはいけない。

---

2023/08/29 22:10:09 evening\_runner 1696510549599904181  
今夜の練習。中高生。Y O - Y O - T E S T。走り方が良いと、長い距離を走れて体力が向上するが、走り方が悪いと長い距離を走れず体力が向上しない。芝生と足裏との接地と前方への推進との力の按分である。前方への推進を強くすると、足裏と芝生とが滑り、消耗する。

---

2023/08/29 22:10:17 evening\_runner 1696510584274231341  
サッカーの場合は、芝生の葉が滑り、根に掛かるので、足裏全面を同時に接地し、垂直下方への力と水平前方への力とを按分する必要がある。靴底の歯型が芝生の根に掛かるように外側に動かす。身長や体重や筋力によって按分には個人差が生じる。按分を変化させて実験し確認する。

---

2023/08/29 22:10:24 evening\_runner 1696510614808715530  
今夜の練習。女子。中学生は試合をしたばかりなのでタイミングが合うが、高校生は試合から遠ざかっていたので、タイミングが合わないことが多いようだった。身長や体重や筋力の変化により球が飛ぶ方向も変化するので、当日の状態を球を蹴って確認してから練習や試合に臨む。

---

2023/08/30 22:09:13 evening\_runner 1696872702798434736  
今日の練習。無理矢理に方向付けをしていると、余計な力が入り、蹴れる範囲が狭くなり、球種も限られてしまうので、直進運動と旋回運動とで蹴ることができるように単純化した方が良い。複雑な蹴り方は硬直化による行き詰まりの原因となる。

---

2023/08/30 22:09:19 evening\_runner 1696872728400400560  
今日の練習。ポジションからポジショニングする際に、直線的な脚の動かし方をすると、身体が上に跳んでしまい、球を浮かせてしまうので、曲線的な脚の動かし方をして、横方向に垂直方向の力を逃がして、身体が上下動しないようにする。

---

2023/08/30 22:09:26 evening\_runner 1696872759694066142  
今日の練習。高校生。走る動作での垂直方向に力が、身体を上下させると、体重を上空に蹴り上げる力が無駄になる。足首を軟らかく使って、垂直方向の力を水平方向に逃がして、推進力に使用するようにする。上下動を減らした方が、球の視認力も向上する。

---

2023/08/31 20:39:06 evening\_runner 1697212411286306972  
今日の練習。雨天。軸足を突っ立てた状態で蹴ると、濡れて滑るので、球の扱いが乱雑になる。軸足を前に回してから後ろに回し、芝生を掻き耨るように摺って蹴ると、滑り具合を補正できるので、球の扱いが丁寧になる。体幹を空中で制御できる身体操作が要求される。

---

2023/08/31 20:39:13 evening\_runner 1697212441049104614

今日の練習。高校生。雨天。軸足を突っ立てた状態では、滑ってしまい、球の方向が逸れるし、滑らないように、垂直方向に力を加えると、水平方向の力が足りなくなり、球を浮かせてしまう。軸足を前に回してから後ろに回し、芝生を掻き筆るように摺って蹴るようにする。

---

2023/08/31 20:39:19 evening\_runner 1697212468542742787

今日の練習。高校生。サイドチェンジをする場合は、シュートの蹴り方ではタッチラインを割ってしまうので、球を爪先から踵の方向に巻き込むように蹴り、トルネード回転をさせて、落下地点で垂直に落ちるように工夫する。走りながら蹴り、着地は後方踵着地とする。

---

2023/09/02 00:12:58 evening\_runner 1697628619680670172

今日の練習。未就学。子どもの性格を感覚して、どのようにすれば課題に取り組むかを考えるのは難しい。保護者が観察して、子の性格や傾向と課題との適否を判断することになるのだろうか。指導員の引き出しにも限りがあり、色々と回ってみるしかないのだろう。

---

2023/09/02 00:13:13 evening\_runner 1697628682997911764

今日の練習。小学生。どのように離合集散すると、パス・コースやシュート・コースを個人で作ったり組織で編み出したりができるのかを考えるには、上から見た映像があった方が良いので、保護者が撮影する許可が必要だろうか。目視や想像での判断能力を高める。

---

2023/09/02 00:13:31 evening\_runner 1697628761234321724

今夕の練習。高校生。パスの受け出しにおいて、受ける前に跳躍をして、放物線の頂点で球を受けて、落下しながら蹴ると、球を浮かせないで受け出しができる。どの地点からどの方向に跳躍をして、受け出しをするかの判断が重要になる。

---

2023/09/02 00:13:46 evening\_runner 1697628823003730200

今夜の練習。中学生。試合形式。居着いて下の球を見る原因に、準備不足で周囲を見ておらず、受けた球を即座に出せない場合と、周囲を囲まれているのにパスを出されてどうにもならない場合とがある。周囲への常時の観察と、周囲のサポートとが必要である。

---

2023/09/02 00:14:02 evening\_runner 1697628888598564977

今夜の練習。女子。周囲の動きが速くなると、目視だけでは認識が困難になるので、死角で見えない周囲の動きを予想できるようにパターン学習をする。死角の範囲を狭くするために、ターンをしながら目標に球を当てる練習もする。いぶきの森球技場には、円形壁がある。

---

2023/09/03 22:51:18 evening\_runner 1698332847306874931  
スルー・パスがゴール・ラインを割る原因は、受けたトラップの動作で落下してから跳躍をし直して蹴っており、球が浮いて弾むためである。受けたトラップの動作で落下しながら蹴ると、球が浮かず、球を上から抑えてバック・スピンも掛けれるので、球速を落とすことができる。

---

2023/09/05 23:09:32 evening\_runner 1699062210184839203  
今夜の練習。中学生。暗闇から脱出するには、足下の死角に入る球を、暗闇の中で触って蹴るブラインド・タッチの技術を徹底的に練習し習熟する必要がある。停まって止めて蹴っているだけでは脱出できない。走りながら転がして蹴って、的に当てることができるようにする。

---

2023/09/05 23:09:42 evening\_runner 1699062251582591348  
今夜の練習。女子。走りながら蹴ると、停まって蹴るのとは違い、体重移動の方向に球が向かうので、体重移動の力がどのように球に作用するかを考えに入れ、球を蹴る必要がある。立ち停まって球を止めて蹴る方向は、蹴る動作の力だけの方向で、走りながら蹴ると違う方向に球が向かう。

---

2023/09/06 21:21:57 evening\_runner 1699397522308104678  
今日の練習。試合での問題点は、対戦相手の予想通りに動いて、球を獲られることなので、対戦相手の予想に反する動きをする。クロスに対するシュートの練習ではバック・スウィングが小さい。バック・スウィングを大きくして、球の軌道を予測して蹴ることができるようにする。

---

2023/09/08 23:37:19 evening\_runner 1700156364209701334  
今日の練習。小学生。やらされる練習にも基準が必要で、見本や手本が必須である。本人の体格や筋力によってやれることは違うので、基本的な身体の動かし方をオーバー・アクションで行っても、正確に球を蹴ることができるようにする。

---

2023/09/08 23:37:26 evening\_runner 1700156394412843429  
今夜の練習。女子。クロスに対するのシュートの練習。蹴る直前に跳び上がってしまうと、その跳び上がりで球を上を外すことになるので、蹴る地点を予測して、その地点に跳び下りれるように、跳び上がっておく準備をする必要がある。バック・スウィングもしておく。

---

2023/09/12 12:36:50 evening\_runner 1701439699540455493  
今日の練習。後退しながら跳躍する場合、後退距離を稼ぐために体軸を後方に傾けると、跳躍する高さが足りなくなるので、体軸を後方に傾けずに、垂直に跳躍できるように、後方へのステップを垂直姿勢のままで速度を向上し方向の精度を高めることが必要である。

---

2023/09/12 12:36:59 evening\_runner 1701439739327594608  
パス交換の練習では、梃子の原理における力点や支点や作用点を空間での座標移動と体形での身体操作で、やりたい試技での最適な立ち位置や位置取りを工夫できるようにする。作用点に意識が行き過ぎると、支点や力点の立ち位置や位置取りが疎かになる。

---

2023/09/12 12:37:09 evening\_runner 1701439778535919621  
走り方としては、蹴る足が上下に動いていると、球に足が当たる点が上下に動くので、球の中心から外れ、上で当たると短くなり、下で当たると浮かせてしまう。蹴る足が水平に動くように、足を後ろから横を通して前に回るように調節する。球を見ないで蹴るといことになる。

---

2023/11/29 00:06:41 evening\_runner 1701613305570496950  
今夜の練習。中学生。攻撃を良くしようとして、守備が悪くなることが多い。守備を良くして、結果として攻撃も良くなるように試合指揮をした方が良く、練習指導も効果的となる。攻撃できる選手が限られているから、単調になり、球を奪われることが多い。

---

2023/11/29 00:06:49 evening\_runner 1701613339754033178  
今夜の練習。女子。フィールドを蹴る場合、脚の長さは左右同じであるから、軸足を踏み締めて蹴ると、蹴る足の膝が遠心力で伸び、地面に激突させる危険がある。軸足の膝を使って跳躍し、遠心力で蹴る脚の膝が伸びても、地面に激突しないように、体幹を強化し、高速に蹴ることができるようにする。

---



2023/11/29 11:45:51 evening\_runner 1701789256103174476  
今日の練習。位置取りが早く、次にどうするかを予想され易い。立ち位置を工夫して、位置取りを遅くして、動作を速くすることで、対戦相手に次にどうするかを予想され難くする工夫や努力が必要であり、試技のレベルを難しく向上する練習が必要である。

---

2023/11/29 11:45:57 evening\_runner 1701789284406358295  
若手に、一つの人型板の左・右を使って、前後に球を送る練習をさせていたが、2つの人型板の左・中・右を使って、前後に球を送る方向や速度の精度を向上し、左右に高速に動作しても制球ができるようにする練習をした方が良い。練習で失敗を増やして、試合で成功を増やす。

---

2023/09/15 22:04:03 evening\_runner 1702669608208261395  
今日の練習。小学生。ターンからのシュートやパスの練習。視線を旋回させながら、位置関係や方向感覚を学習するには、実際に球を蹴って見て、思ったところに球が行ったかを確認する練習が最適である。垂直姿勢での制球が大事なので、ケン・ケン・パで正確なターンを練習する。

---

2023/09/15 22:04:26 evening\_runner 1702669706493383157  
今日の練習。中学生。高速ドリブルの練習。高速ドリブルをした後のパスの精度が大事なので、パスを出す位置とパスを受ける人との位置関係を動的にする必要がある。パスを出せない場合の、内股ドリブルへの変化も必要となる。至近距離でパス交換をするにも、走行方向の工夫が必要そうだ。

---

2023/09/15 22:05:09 evening\_runner 1702669887381143731  
今夜の練習。女子。中学生。シュートで膝で跳んで蹴る場合は、軸足での支えが効かないので、上半身を捻転させておき、捻転を巻き戻す力を使用する。キーパーを凝視していると上半身の捻転が使えないので、ポストからポストまで視線を旋回させて、その内側にキーパーが居るといように見る。

---

2023/09/15 22:05:26 evening\_runner 1702669956104778134  
小学生から中学生では、それほど筋力が強くなく、軸足で支えて蹴っても、衝撃が股関節に集中して損傷することはないが、筋力が強くなる中学生から高校生になると、軸足で支えて蹴る動作には危険が伴う。試合時間が長く、疲労すると軸足が曲がり、蹴る足が遠心力で伸び、靭帯を損傷する危険もある。

---

2023/09/19 22:22:49 evening\_runner 1704123884029837538

今夜の練習。女子。ターンしながら、上半身の力を使って蹴るにおいて、左右の内耳で機能する三半規管を有効にする必要があるので、目線を水平にして、左右の耳が水平になるようにターンをする練習をする。走馬灯のように見えた景色の中の的に、ターンを止めずに命中するように練習する。

---

2023/09/19 22:23:00 evening\_runner 1704123927805747341

蹴る足を上げて、軸足を地面に着けていると、体軸が傾き、水平を保てなくなるので、ヴォレーを蹴る場合でも、左右の足が水平になるように跳躍して蹴るように練習する。高く跳ぶと脚を痛めえしまうので、両足が同時に着地するように、片脚で着地しないようにする。

---

2023/09/22 23:00:34 evening\_runner 1705220547066626446

今日の練習。小学生。ターンしながらキックをする場合、膝下を動かして足を直線に動かして球速を速くすると制球できなくなるので、股下を動かして足を曲線に回す速さを速くして球速を速くできるようにする。膝下は球の中心に足を合わせるために使う。

---

2023/09/22 23:00:42 evening\_runner 1705220582017831346

今夕の練習。中学生。受球者が受け易いように送球するには、球の回転を斜めにせず、垂直にするか、水平にする。そのためには、軸足を着陸させたまま蹴ると、足が斜め上に上がってしまうので、軸足を離陸させて、足が地面に水平に動くようにする。刺し斬りと撫で斬りとがある。

---

2023/09/22 23:00:51 evening\_runner 1705220616620814548

選手に難しいことをさせて監督の権威や権力を誇示しても、試合で失敗や失策を増やして敗けてしまっただけでは元も子も無くなるので、練習で難しいことをやってみせることが必要で、試合では簡単なことを早く速くできるようにした方が良い。難しいこともできた方が良いが、全員ができるわけではない。

---

2023/09/22 23:00:58 evening\_runner 1705220649000841414

今夜の練習。女子。後ろから来た球を前に送る場合、球を受けてからターンすると晚くなり、対戦相手に送路を塞がれてしまうので、ターンをしながら軸足で球を受けて蹴り易い軌道に球を転がし、そのターンの力を使って蹴ることができるようにする。前方への視野も確保する。

2023/09/26 22:21:45 evening\_runner 1706660330720682308  
今日の練習。腰の高さを低くして脚を拡げて構えると、力が弱くなり、膝を曲げて合わせるので、正確性も低下する。腰の高さを高くして脚を閉じて構えると、前後左右への移動が俊敏になり、高い位置から低い位置に体重を動かせるので、球威を増すことができる。判断の早さが重要になる。

---

2023/09/26 22:21:53 evening\_runner 1706660364317061544  
今日の練習。右足で受けて右足で蹴ると、球を動かす幅が広く、体を動かす域が広がるので、対戦相手の守備に引っ掛かり易くなる。左足で受けて右足で蹴ると、球を動かす幅を狭くできて、体を動かす域も狭くできる。蹴る動作を小さくできるが、小さくするには体幹の鍛錬が重要になる。

---

2023/09/26 22:22:02 evening\_runner 1706660400820113821  
今夜の練習。中学生。停まっていて球を止めると、次の動作への移動が遅くなるので、動きながら受け、その体重移動の力を利用できるようにした方が早く速く動けて動かせる。そのためには、ベクトル計算が必須なので、多種多様な球のベクトル、体重移動のベクトル、蹴球動作のベクトルを合成する。

---

2023/09/26 22:22:11 evening\_runner 1706660439994863811  
今夜の練習。女子。一部に昇格すると、対戦相手には社会人選手が参加しているので、中学生の時に高校生を相手に苦労や工夫をしたことを思い出して、謙虚に丁寧に機会を作り出す練習をしておく。前回の昇格時には、力任せの指導や指揮をして連戦連敗をしていた。

---

2023/09/26 22:22:26 evening\_runner 1706660502368350628  
監督者や指導員が、間違った指導や指揮をされていて、それらを同義反復していると、チームを勝たせることができなくなって、移籍を転々としてしまうことになるので、間違いを正せるようになるにも、謙虚や誠実が必要になる。自身で上手くいかないことを選手にやらせてはいけない。

---

2023/11/29 22:00:22 evening\_runner 1707017336836993356  
今日の練習。クロスに対するシュートの練習。対戦相手の守備陣を揃えない練習では、クロスを送る側がどこに蹴って良いか判別できるように、助走の方向や速度で提示する必要がある。守備陣

が揃えてあれば、その走り込める隙間に蹴ると提示されている。

---

2023/11/29 22:00:35 evening\_runner 1707017391476203640  
シュート者が駆け引きのつもりでいても、クロス者には伝わらず、意思疎通ができない。人間の視覚は、動く者に対して働くので、動かないシュート者は認識や感覚が困難になる。守備陣の代わりに、色の違う風船を浮かべて、駆け引きの練習をする方法はある。

---

2023/11/29 22:00:41 evening\_runner 1707017417854238932  
球の中心は、目で見続けては捉えられないので、球の方向や速度や仰角や回転が決定する放物線軌道を予測して蹴る必要がある。目で見続けていても、目から入った情報は、脳で処理されて足が動くまでに時間差があるので間に合わない。予測する練習をする意識が大事である。

---

2023/11/29 22:02:35 evening\_runner 1707017893467324509  
優秀な選手は、監督の言うことを聞いてプレーしているわけではないので、自身が行っているプレーが、自分としてどう表現すれば、監督として選手に伝わるかが分からない。監督が言っていたであろうことを言うと、間違いを教えることになってしまうので、注意が必要である。

---

2023/09/29 22:24:36 evening\_runner 1707748210977169776  
今日の練習。小学生。20cm程度の高さのバーを球を越えさせ跳び越す練習。ドリブルをしながら対戦相手のスライディングを跳び越す練習だが、正面から球を捉えると球が行き過ぎるので、側面から球を捉えて巻き上げるようにする。走り方も、側面から巻き込むように走る。

---

2023/09/29 22:25:12 evening\_runner 1707748359795327438  
今日の練習。小学生。球を見て、門を見て、蹴るように指導すると視線が固定されて制球が乱れるので、球の軌道と門の位置を頭に入れて、位置関係を想像して蹴る。英語では、インプットとかイメージとか言うのだが、小学生に分かるかどうかはやってみる。やってみせないと分からない。

---

2023/09/29 22:25:31 evening\_runner 1707748440825053458  
今夜の練習。女子。一部チームには社会人や元なでしこや元代表などの選手も参加しているので、システム重視の布陣では体格差や技量差のミスマッチで破られるので、対人重視の布陣で体格差

や技量差を補う。対戦相手の布陣に合わせて対抗するので、複数の役割を担当できるようにする。

---

2023/10/03 12:53:20 evening\_runner 1709053997578072378  
今日の練習。体軸の垂直を保持して水平移動を俊敏にすることができていないので、パスやシュートがボテボテやフンワリになり、サイドに2人、ゴール横に2人を配置したパスやシュートの練習でも、得点が決まらない。体幹の捻転を先行させ、足脚の旋回を後行させる。

---

2023/10/03 22:17:15 evening\_runner 1709195911103164579  
今日の練習。逆足で蹴る場合に多いのだが、体幹の中心を固定し、蹴る脚の曲げ伸ばしで調節すると、旋回の半径が変化して制球が乱れる。体幹の中心を前後左右に調節して、蹴る脚の曲げ伸ばしで調節しないようにする。旋回の半径の変化は球種に応じて行う。

---

2023/10/03 22:18:05 evening\_runner 1709196120784859574  
今夜の練習。女子。体格が向上して体重が増えると、同じ力での跳躍では高さが低くなり、球の中心を蹴れなくなったり、地面を蹴ってしまうようになるので、体重に合わせて跳躍の力を強くし、球の中心に足が当たるように調整する。複数の蹴り方に対応して調節するようにする。

---

2023/10/04 22:15:46 evening\_runner 1709557926267125827  
今日の練習。トラップした球を見ずに、早く速く蹴るには、反復練習での条件反射の構築が必要なので、幅50cm~30cmの的を作って通す練習が必要になる。的はウェイト・ボールの間に作り、見なくても、どちらに、どの程度外れたかが分かるようにする。

---

2023/10/07 00:31:04 evening\_runner 1710316752469692735  
今日の練習。未就学。ドリブルの練習。障害となるコーンの配置は、ボーリングのピンのように並べ、その間隔を練度に合わせて調節する。ピンの間に定時運行して予想が容易なインベーダーを動かしたり、予想が困難な神出鬼没の鬼が動いたりして、進路を変更できるようにする。

---

2023/10/07 00:31:21 evening\_runner 1710316821411463219  
今日の練習。小学生。球を対戦相手との間に置かずに、球と対戦相手との間に体を入れるには、球を体の後ろで扱える必要がある



ので、球を体の後ろを通せるようにするために、触覚で制球することが必要になる。脚の間だけでは足りないことがある。

---

2023/10/07 00:31:39 evening\_runner 1710316897286426843  
今夜の練習。中学生。芝生の摩擦は場所や地点によって異なるので、軸足で踏ん張って蹴ると、摩擦の違いが方向や速度や距離のズレとなってしまう。軸足で垂直に跳んで、体幹の捻りで蹴ると、その違いやズレによる誤差を無くすことができる。体幹の鍛錬はそのために行う。

---

2023/10/07 00:31:55 evening\_runner 1710316966278500834  
今夜の練習。女子。靭帯を損傷した場合は、カルシウムと蛋白質の補給が大事になる。自転車での負荷は靭帯への苦痛を発生させないことが多いので、エアロバイクやフィットネスバイクで体力を維持向上する。負傷原因を分析して、過負荷の発生を防止する。

---

2023/10/10 22:23:52 evening\_runner 1711734293331054810  
今夜の練習。女子。走りながら球を受ける場合、陸上競技のように爪先を正面に向けて、足を平行に動かしていると、球を前後に逸らしてしまうので、爪先を外側に開いたり内側に閉じたりしても走れるようにする。足が真下で引っ掛からないように足の軌道を外側に膨らませて走るようにする。

---

2023/10/10 22:24:01 evening\_runner 1711734331067216142  
走りながら球を受ける場合、球を受けた瞬間に足を止めると走速が低下してしまうので、球を足を動かしながら水平に斬るように受ける。足は前方や後方に円弧を描いて動いているので、爪先の開閉と連動させて、状況に応じて最適な方向や速度で球が転がるように練習する。

---

2023/10/10 22:24:17 evening\_runner 1711734399186972720  
遠くへ蹴る場合は、まだ骨が軟らかいので、強く蹴るよりも、球の中心に足が当たるように、球の軌道に対して、どのような体勢を準備するのが最適かを実験する。蹴球音がガキツとかバキツでは衝撃が大きく負傷する危険がある。カチツとかピンとかキンという音がするように練習する。

---

2023/10/10 22:24:25 evening\_runner 1711734432254804154  
ドリブルでも同じで、爪先を正面に向けたままではコントロールの多様性が少ないので、爪先を開閉して軌道を膨らませて走れる

方が良い。多様性を実現するには、相当な練習が必要になるので、部活動などでは一般的では無い。方向転換の着地は両足で行う。

---

2023/10/13 23:25:50 evening\_runner 1712837051270472156  
今日の練習。未就学。音が出たり物が倒れたりすると、自己実現を確認できるので、音が出る的や倒れ易いの的を使用した方が良いでしょう。コーンを避けたり、人を躲したりする苦手なことと組み合わせると良いのだろう。

---

2023/10/13 23:26:07 evening\_runner 1712837122338738426  
今日の練習。小学生。パス交換からのシュート練習。相互の距離が短いと難しいので、距離を長く取って練習し、徐々に短くするとタイミングやスピードやポジションを合わせる難しさが分かり易いのではないか。準備が大事であることの実践ができるようにする。

---

2023/10/13 23:26:26 evening\_runner 1712837203024622069  
今夜の練習。中学生。手の中指を頭、人差し指と薬指を腕、親指と小指を脚に例えると、親指や小指を振り回しても、小さな動きしかできず、手首を回すと大きな動きをすることができる。脚は振り回すと股関節を中心にして足が上がるが、腰を回すと、足は遠心力で上振れするだけとなる。

---

2023/10/13 23:26:44 evening\_runner 1712837275556725222  
今夜の練習。女子。陸上競技では、対戦相手から押されることは無いが、サッカーでは押されるので、走り方に違いがある。陸上競技では足を高く上げて走るが、サッカーでは転倒の危険があるので、足を地面スレスレに動かして、押されても両足で踏ん張ることができるようにする。

---

2023/10/13 23:27:21 evening\_runner 1712837430347514344  
昨日と今日の練習。体幹を旋回させずに、脚の振り回しで蹴ると、振り抜くことができないので、球の精度や品質を劣悪にすることになる。下平隆宏氏は、練習でポジション（立ち位置、位置取り）やディレクション（体の向き、方向付け）の修正ができないの

で、試合で修正できるはずがない。

---

2023/10/13 23:27:46 evening\_runner 1712837538376016356  
試合で修正するためには、練習での流れを止めずに、選手が理解して実行できるようにする言葉を選ぶ必要がある。出身の地域や学校によって言語体系や行動形態が異なっていることがあるので、同じ言葉でも、選手によって理解や行動が異なる。やってみないと分からないことが多い。

---

2023/10/13 23:29:30 evening\_runner 1712837971932770632  
そう言えば、昨日、カウンターで中央に球を送っても人が居ないから、フォワードの守備参加を制限して、これ以上は後ろに戻らない守備免除をするべきだ、と言う人がいた。皇甫官氏の戦術で大失敗しているのでやめた方がよい。

---

2023/10/13 23:29:39 evening\_runner 1712838010335834385  
フォワードが前に走る時間を作れていないのが問題である。走りながらパス交換ができていない。走り方が陸上競技なのが問題である。梅崎司氏も、それが原因でのエラーやミスが多い。空走と実走との間に迎走の走り方がある。

---

2023/10/13 23:29:47 evening\_runner 1712838046679536020  
球を受ける迎走では、爪先を球が来る方向に合わせて、外に開いたり、内に閉じたりする。足の軌道を外に膨らませて走るようにする。足の軌道を平行にすると、爪先や踵が足下でぶつかるからである。走りながら蹴るにも、足の軌道を外に膨らませていた方が蹴り易い。

---

2023/10/14 20:58:23 evening\_runner 1713162331038134308  
今夕の試合。高校生。上半身のポジショニングが合っていても、下半身の歩調のリズムが合っていないと、思い通りに蹴ることができない。左右の足がどのようなリズムを刻んでいるかも考えて、走る練習をしなければならない。走り出し（動き出し）で球際の強弱が決定される。

---

2023/10/15 22:22:16 evening\_runner 1713545829380980996  
今日の練習試合。アマチュアの選手をプロフェッショナルの選手にすることができていないので、アマチュアのチームに辛勝するという事になってしまっている。走り方からアマチュアなので、プロフェッショナルの走り方にするとところから始めなければなら

ないようだ。

---

2023/10/15 22:22:25 evening\_runner 1713545865451991245  
アマチュアの垂直方向に足を上げて水平方向に平行に足を運ぶと、走る動作と蹴る動作とが異なるので、時間や空間を無駄にする。プロフェッショナルの垂直方向に足を上げず、水平方向に円弧で足を運ぶと、走る動作と蹴る動作を一如にできて、時間や空間を無駄にしない。

---

2023/10/15 22:22:35 evening\_runner 1713545908066128027  
今日の練習試合では、アマチュア式に球を持ち上げる蹴り方で、対戦相手の頭越しのパスを引っ掛けることが多かった。球の下部に斬り込むプロフェッショナル式に球を斬り上げると、球に高速の回転が掛かるが、それに対応できなければならない。

---

2023/10/17 23:54:38 evening\_runner 1714293850985083280  
今夜の練習。高校生。フィードやクロスを蹴る際には、跳躍して落下しながら蹴る。墮振って地面に足を激突させないようにする。第一に足下の球を見ると前傾姿勢になるので、足下の球を見ないようにする。第二に足を上から下に振らず、後ろから前に水平に回すようにする。

---

2023/10/17 23:55:12 evening\_runner 1714293992068874298  
今夜の練習。女子。中学生はパス・スピードが速くなると、球に対する準備が不足することがあるので、どの方向から球が来るかを予想して、立ち位置からの位置取りで、球の力に立ち向かえるようにすること。球に追い付くだけでは十分な制球ができない。

---

2023/10/18 22:36:43 evening\_runner 1714636631192252428  
今日の練習。幼少期や小中高や大学生の時代に、土のグラウンドで練習や試合をしていると、水平方向への引っ掛かりが無いので、垂直方向に力を掛ける癖が付いてしまい、球を浮かせてしまう。芝のグラウンドでは芝に靴底の突起を引っ掛けて、水平方向に力を掛ける。

---

2023/10/18 22:36:53 evening\_runner 1714636670593642858  
球を浮かせてしまうので強く速い球を蹴ることができず、練習や試合のレベルが上がらない。アマチュアからプロフェッショナルへの脱皮ができない原因である。監督者や指導員も同様なので、その性癖の弊害に気が付いていないため、修正もできないでいる。

2023/10/19 10:41:58 evening\_runner 1714819145915945152  
今日の練習。準備体操で、体が跳び撥ねるステップを選手に踏ませ  
せていた。あれでは球が浮いてパスの速度が下がる。そのような  
準備体操を放置している監督やGMにはサッカー・センスが欠け  
ている。指導員は芝生上で球を蹴って、球を浮かせないステップ  
を研究する。

---

2023/10/20 23:48:44 evening\_runner 1715379526681948315  
今日の練習。未就学。引率している保護者に普段どのような練習  
をさせているかを質問すると、どのような練習が得意で、どんな  
練習が苦手かを考えることができる。好きなことをさせないと、  
嫌いなことはさせられない。体格や筋力に合うかも考える。

---

2023/10/20 23:49:02 evening\_runner 1715379602116534505  
今日の練習。小学生。球に足を当ててから方向を決めると、球を  
凹ませて回転が歪むので、球に足を当てる前に方向を決めて蹴る  
ようにする。球の上がり具合は、球に足を当てる点や線の低さで  
決める。低いほど球が上がる。

---

2023/10/20 23:49:37 evening\_runner 1715379752532599031  
今夕の練習。中学生。球に足を当てる点が左右にズれてしまうの  
は、軸足と芝生との摩擦が一定では無いからなので、軸足で芝生  
の摩擦を使う場合は、芝生から軸足を離して、滑り具合や掛かり  
具合を感覚してから蹴らないと、球が思う方向に行かない。

---

2023/10/20 23:50:01 evening\_runner 1715379849970508181  
今夜の練習。女子。振り向きざまに球を蹴る場合、脚を振り回し  
てしまうと、軸足が捻じれてしまい、押されたり転んだりすると  
危険なので、軸足を後ろに回して腰を回して蹴っても、球が足に  
当たるように練習する。空中に体が浮いた状態で蹴るようにする。

---

2023/10/22 23:22:24 evening\_runner 1716097676448768401  
今日の試合。球を浮かせるとキーパーの守備範囲に球が飛ぶので、  
ゴール下隅に決めるには、体幹を鍛錬して腰の旋回で蹴らないと  
いけない。脚の振り回しでは、股関節の構造で球で上に上がる。  
プロフェッショナルとアマチュアでは要求されている技術に違い  
がある。

---



2023/10/22 23:22:41 evening\_runner 1716097749064773910  
アマチュアでは対戦相手の癖を研究しない。プロフェッショナル  
では研究するので、次に何をするかを予想されて、先回りされて  
しまう。癖を見抜くには鋭敏な感覚や認識が必要なので、できて  
いない職業指導者も多い。映像では認識できても、現場で瞬時に  
感覚できないと対応できない。

---

2023/10/24 23:34:38 evening\_runner 1716825532443283490  
今夜の練習。中学生。練習と試合とでは異なり、練習で固定的な  
配置をしていると、試合での流動的な配置や動作に対応できない。  
球を蹴る早さや速さと同時に、走る早さや速さを追究しておく。  
角度を開いたり閉じたりして、球速が走速に合うように練習する。

---

2023/10/24 23:34:45 evening\_runner 1716825561690144931  
今夜の練習。女子。空中で体幹捻転で蹴る場合、球に足が付いて  
来るように、球を蹴る足の方向に少し方向付けをして跳ぶように  
する。フリーキックやコーナーキックでも、球に回転を与えるに  
おいて、接触時間を長くするために、体重移動で方向付けをする。

---

2023/10/25 22:20:47 evening\_runner 1717169334521631050  
今日の練習。方向を合わせても、速度が合わせられない原因は、  
走り方の精度にある。球を速くする場合、球の進行方向に近づく  
ように走り、球を遅くする場合、球の進行方向から遠ざかるよう  
に走る。その差は数mmであるから、走行精度が要求される。

---

2023/10/25 22:20:55 evening\_runner 1717169368931721249  
ユースでも教えておかなければならないが、ユースでは教えては  
いないようだった。球速を速くしないと分からないので、球速を  
速くした練習をしておかなければならない。大学でも教えてられ  
ていないようだ。ベクトル計算を暗算する脳力が要求される。

---

2023/10/26 20:15:54 evening\_runner 1717500293922124022  
今日の練習。ああしろこうしろは言うが、どうしたらできるかを  
言えないコーチは、選手を下手にする。選手の試行錯誤を客観的  
に評価して、その適否を選手の主観で理解して実行できるように  
する言語能力や行動能力が要求されるが、それに応えられない。

---

2023/10/26 20:16:01 evening\_runner 1717500324502720770  
クロスやパスの仰角が定まらないのは、球に触るタイミングでの  
足の高さが合っていないからなので、球に触るタイミングでの足

の高さが求められる仰角に合うように、歩幅を調節する判断力が要求される。その高さに合うように、足を水平に動かすが、着地をする瞬間もある。

---

2023/10/26 20:16:09 evening\_runner 1717500355788116241  
中長距離のフィードを蹴る場合、軸足の靴底を返すと、芝生の根の位置が一定では無いので、滑ったり掛かったりするため、方向の精度も確保できない。軸足で垂直に跳躍することで、芝生との摩擦や滑掛での誤差を発生させないようにする。

---

2023/10/27 22:54:54 evening\_runner 1717902695594611154  
今日の練習。未就学。月齢差が大きいので、得意なこと不得意なことを分類して合ったことを分担して練習することも必要になる。体の大きさや力の強さが違っていても、本質的なことは同じとの観点で、練習する距離や速度や時間を調節する。

---

2023/10/27 22:55:17 evening\_runner 1717902790578892931  
今日の練習。小学生。身長が伸びて、球と目との距離が遠くなるが、距離感を合わせようとすると、猫背になったり、墮振ったりすることがあるので、身長の伸びに合わせて、背筋を伸ばしてのパス交換の訓練をする必要がある。上半身でのターンと球を蹴るタイミングとのズレも修正する。

---

2023/10/27 22:55:35 evening\_runner 1717902869192724849  
今夕の練習。中学生。球が来てからターンをすると加速度運動が発生してズレやブレの原因になるので、球が来る前にターンして、等速度運動でのトラップとキックとを行うようにする。加速するにおいて芝生と靴底との摩擦の誤差が影響してしまうからである。

---

2023/10/27 22:55:51 evening\_runner 1717902937073332618  
今夜の練習。女子。ボランチが下の球を見てインステップキックでパスを蹴ると誤差が大きく繋がらないので、インサイドキックで周囲を見て蹴ることができるようにするには、サイドのパスの供給品質が要求される。サイドの送球者や送球路がフリーになるように、対戦相手の分析をする。

---

2023/10/31 23:17:08 evening\_runner 1719357844598976727  
今夜の練習。高校生。インサイドキックは、弾性衝突で蹴るので、球に足が当たると、体の旋回が止まるように蹴る。100%体の力を球に伝えることで、速度や距離や方向の精度を精確にする。

金属球を衝突させる振子のようにである。水平回転させて衝突をする金属球を想像する。

---

2023/10/31 23:17:26 evening\_runner 1719357916392906943  
今夜の練習。中学生。足の反対側に球を蹴る場合、体を球が行く方向に向けないと、脚が股関節を支点に上に上がって、球の中心から足が外れてしまい、制球が定まらない。職業選手では下半身だけを球が行く方向に向ける偽装をするが、中学生では柔軟性や筋骨格が充分ではない。

---

2023/10/31 23:17:59 evening\_runner 1719358057816432838  
今夜の練習。女子。ダイレクトやトラップで球を強く蹴るには、歩幅や歩数、方角や方向を合わせる技術が必要で、経験での嗅覚とは言っても、練習で意識をした技術習得が必要である。20m離れた地点から球を蹴って貰い、徐々に球速を速くして、10m、5mと判断力を鍛える。

---

2023/11/01 12:11:30 evening\_runner 1719552720276005243  
今日の練習。前方や後方での移動で、足が先行すると、姿勢均衡が後傾や前傾してしまい、球を浮かせたり弾ませたりするため、パス速度が速くならない速くできない状態になる。姿勢バランスを垂直に保持できる意識や鍛錬が必要である。

---

2023/11/01 12:11:39 evening\_runner 1719552755885629497  
後方移動で姿勢均衡が前傾していると、球を高く上げて蹴っても、球が低くしか上がらずに、対戦相手に引っ掛けて失点の原因にもなるし、前方移動で姿勢均衡が後傾していると、蹴踏を上を外し、得点機会を逸失することになる。欧州では職業選手になれない。

---

2023/11/07 23:31:08 evening\_runner 1721898080914817369  
今夜の練習。高校生。球を受けたり蹴ったりする際に、球に足を合わせるために体を動かすと、その方向にベクトルが発生する。球を受けたり蹴ったりする方向は、そのベクトルを相殺や合成し、目的とする球の動きを発生させるベクトルを球に加えて決める。

---

2023/11/07 23:31:19 evening\_runner 1721898128608202843  
今夜の練習。中学生。野球の投球と異なり、蹴球では球を掴んで投げることができないので、球に力を加える時間を短くした方が方向を決定する技術として優れていることになる。野球の打撃とは異なり、球が大きく、蹴撃をする脚や足の形を変化させること

もできる。

---

2023/11/07 23:31:28 evening\_runner 1721898164998090884

今夜の練習。女子。球を遠くに蹴る場合、球の中心に足を当てる水平回転をしてから、股関節を支点とした脚の振り上げが発生をするようにする。脚の振り上げが早いと、球の上半球を上擦ってしまう。対戦相手が前方から接近している場合は、軸足を後ろに回して、前進する距離を減らす。

---

2023/11/10 23:52:12 evening\_runner 1722990544320610571

今日の練習。小学生。球の中心を蹴るには、球の半径の高さで、足を水平に回転させることで、当たる確率を高めることができるので、体が傾かないように軸足を地面から離し、蹴る足と軸足とが同じ高さになるようにして蹴ることができるようにする。

---

2023/11/10 23:52:33 evening\_runner 1722990633084706821

今夕の練習。高校生。サイド突破の練習。半分のコートを横方向にして練習すると、横幅が短く、縦幅が長いので、成功し易いが、半分のコートを縦方向にして、横幅を長く、縦幅を短くすると、球速と制球をより高度に要求されるので、良い練習になる。

---

2023/11/10 23:52:54 evening\_runner 1722990720456241239

今夜の練習。中学生。フリーキックを脚を振って蹴っていると、精度が低くなるので、脚を水平に回して、足が球に当たる高さで仰角を調節するように練習する。足が球に当たる点や方向の線を精確にするには、芝生の硬軟や摩擦に影響されないように空中で蹴ることができるようにする。

---

2023/11/10 23:53:08 evening\_runner 1722990779969282549

今夜の練習。女子。その球を蹴るにおいて、型式や速度が決まる場合、その型式や速度では遠すぎたり近すぎたりする場合には、球に対して足を薄く当てたり厚く当てたりすることで調節できるようにする。少しダウン・スウィングにして薄くする。

---

2023/11/15 00:43:17 evening\_runner 1724452954663768560

今夜の練習。中学生。球の中心は地面から11cmの高さにあるので、軸足を地面に着けたままでは、体幹が傾いてしまい、正面から軸足側に斜めに回って曲がる球を蹴ることにされる。軸足を地面から11cm離陸させて、体幹を垂直にした状態で蹴ることができるようにする。

2023/11/15 00:43:26 evening\_runner 1724452990072053984  
今夜の練習。女子。走りながら蹴るのは、簡単なことでは無いので、走りながら蹴ることを意識して、止まっている球を、動いている球のように蹴る練習をする。走り込む方向を様々に変えて、目標の方向に精確に蹴ることができるようにする。体重移動の力や体幹旋回のを合成して使う。

---

2023/11/16 21:18:37 evening\_runner 1725126224085995704  
今夜の試合。日本代表。仰角を構造するにおいて、蹴る旋回軌道での位置を前方にする方法がある。高さ11cmを少し下げるので、両足が同時に着地するようにして、足脚への過負荷の発生を防止する。蹴撃では旋回が止まらず、片足だけで着地すると捻じられる危険があるからである。

---

2023/11/17 23:16:48 evening\_runner 1725518352867807544  
今日の練習。未就学。クロスに対して走り込んで蹴る練習。球の軌道を予測して蹴る必要があるなので、目で球を追わせないようにするには、どのような方法があるだろう。等間隔に目印を付けたビニール紐で直線を表現しておいて、その直線上に球を転がし、どの目印で球を足に当てるかを決めさせる。

---

2023/11/17 23:17:08 evening\_runner 1725518438171582763  
今日の練習。小学生。ドリブル突破の練習。ドリブル突破をした後で、パスミスをするのが職業選手でも多いので、突破をした後にパスを蹴らせて、コーンに当てさせる練習も加えた方が良い。得意な選手は楽しいが、不得意な選手は飽きてしまう。

---

2023/11/17 23:17:29 evening\_runner 1725518525744521641  
今夕の練習。中学生。トラップする技法として、腹筋を使って、体をくの字に曲げて下を向いてしまうと次への展開が難しくなるので、背筋を使って軸足を前に、蹴足で衝撃を吸収して、周囲を見ながら受けて、その球をどこに転がしたのか、目で見なくても分かっているようにする。

---

2023/11/17 23:17:49 evening\_runner 1725518608913293626  
今夜の練習。中学生。体幹旋回が倒れかけの独楽のようにグニャグニャしてしまう原因に、背が高くなって目の高さや脚の長さにより適正な球の位置が遠くなったにも関わらず、背が低い以前の距離感で蹴ってしまうことがある。球を覗き込み腰が引けている



ことが旋回の歪みの原因になる。

---

2023/11/17 23:18:10 evening\_runner 1725518698381967555

今夜の練習。女子。対戦相手に球を蹴ってしまう原因は、パスの相手を見た瞬間と、球を見て蹴った瞬間との時間差で、対戦相手がパス・コースに入り込むからなので、球を見ないで蹴る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は軌道を予測し、トラップでは球に触る感覚を磨く。

---

2023/11/23 11:41:34 evening\_runner 1727517720483348801

今日の試合。高校生。高速な球に対してトラップの精度が低いので、次に蹴る最適な位置に球を転がすことができている。精度を高めるには、ワンタッチやダイレクトで高速に来る球を蹴り、10~20m先の水を入れた剥がれた球に当てたり、水を入れた2つの剥がれた球の間を通す練習をする。

---

2023/11/23 11:41:46 evening\_runner 1727517768956968970

守備については、ポジションの立ち位置の意識が強く、位置取りで立ち遅れることが多い。球を奪りに行くというのではなく、対戦相手の動きを予想して、効果的な守備ができるようにする。予想は外れることもある。部活動では球を見て蹴れと教えるので、周囲が見えなくなることが多い。

---

2023/11/23 11:48:26 evening\_runner 1727519444682039561

前を向くターンをしながらトラップをする練習としては、円陣を組み、その円陣を周回させながら前に走る練習がある。対戦相手の守備の立ち位置を分析して、ランやパスのコースが嵌まるように選択する。 [www.instagram.com/yofuke\\_runner/](http://www.instagram.com/yofuke_runner/)

---

2023/11/24 23:02:40 evening\_runner 1728051510200648148

今日の練習。未就学。学校の体育の授業では、空振りしないように、球に対して壁を作って面で蹴らせるが、それでは変化球など高度な技術を必要とする球を蹴れなくなるので、競技の指導では、球の球面の点や線を狙って蹴ることができるようにする。授業と競技とは異なる。

---

2023/11/24 23:02:48 evening\_runner 1728051543914750403

今日の練習。小学生。走りながら蹴るには、球と足とが合うように、歩幅や歩数を調節しなければならないので、球と足とが合う地点を予測して、その距離を目測し、何cmの歩幅で何歩で行く

と右足か左足かどちらの足に球が当たり、どちらに球が向かうかを暗算できなければならなくなる。

---

2023/11/24 23:02:54 evening\_runner 1728051571471364510  
今夕の練習。中学生。球を蹴った足が上に向かうと球を浮かせるので、球の半径の11cmの高さで、足が滑空するように、腰を回して軸足を浮かせる必要がある。それができるようにするには、走行時に腰から肩を旋回させて、背筋のX（広背筋・大腰筋）を鍛える。

---

2023/11/24 23:03:02 evening\_runner 1728051603226206708  
今夜の練習。高校生。対戦相手の守備が正面に来た時には作戦は失敗しているので、即座に突破しようとせずに、攻撃用の陣形を守備用の陣形にする時間を作ることが優先される。敗けていて、時間切れ間近の場合には、突破できる相手と対峙できるように、流動的に位置交換をする。

---

2023/11/24 23:03:08 evening\_runner 1728051628555800738  
今夜の練習。女子。対戦相手が突撃してきて衝突してくることもあるので、球と自身の体とだけの関係で弾んだ球を処理しようとすると、転ばされて負傷することがある。対戦相手の衝突に対抗して体を衝突させてから処理できるようにする。負傷させる組織や集団も存在する。

---

2023/11/26 16:43:46 evening\_runner 1728680931307950412  
今日の試合。高校生。対戦相手が攻撃の人数を増やしてきたのに、誰が誰に対応するか、パスやランのコースを誰が塞いで阻むのかが決められておらず、守備の修正ができないまま4失点していた。選手に修正を期待するのであれば、リフティングや鳥籠ばかりで視野を狭くしてはいけない。

---

2023/11/28 23:35:23 evening\_runner 1729509294687600782  
今夜の練習。中学生。球を墮振って弾ませたり、天振れして浮かせたりしてしまうのは、足をブランコのように振っているからであるから、足が地面に水平に動くように、脚を水平に旋回させて蹴る必要がある。指導者ができていないことを、選手が学習することはできないので、自己修練する必要がある。

---

2023/11/28 23:35:36 evening\_runner 1729509349867856365

今夜の練習。女子。中長距離。身長が伸びて、脚が長くなると、徐々に踵の方に球が当たるようになるので、旋回を中心に球から遠ざけて調節する必要がある。膝を曲げて合わせていると遠心力で膝が伸びるので、上手くいかないし、地面に足を激突させて、負傷の原因になる。

---

2023/11/29 21:31:13 evening\_runner 1729840436280205678

昨夜の練習。女子。視線が光の速さで通じて、足から足への球の速さでパスが通るとは限らないので、視野を広くして、足から足へのパスの経路が空いているかどうかを感覚できるように意識しておく必要がある。対戦相手の前方では爪先で、後方では踵でパスが通せた方が成功確率が向上する。

---

2023/12/01 23:37:45 evening\_runner 1730597055524147546

今日の練習。小学生。ワン・ツールの練習。反射パスを出すには、走る方向と蹴る方向とが違ふことが多いので、蹴る方向にターンをしながら蹴らないと、方向や速度の正確性を確保できないことが多い。ターンをしながら蹴るためには、球の軌道と足の軌道とを合わせる計算能力が必要になる。

---

2023/12/01 23:38:10 evening\_runner 1730597159689740649

今夜の練習。中学生。ドリブルしていてパスを出す際に、強く球を蹴るには、ドリブルしすぎると蹴れないので、球の軌道と走る軌道とを離して、迂回しながら蹴る必要がある。筋力が強くなると体幹の捻転だけで蹴れるが、中学生ではまだ難しい。筋力強化も必要になる。

---

2023/12/01 23:38:26 evening\_runner 1730597225246728201

球の軌道が左右にズレたりブレたりする原因は、球を蹴る瞬間に軸足で地面を蹴っているからなので、その摩擦の強弱が影響している。軸足は梃子の力点のように後ろに回して、蹴る足の前への旋回を強くするように使う。体幹を垂直にして空中での姿勢制御を安定させる。

---

2023/12/01 23:38:48 evening\_runner 1730597318754537898

今夜の練習。女子。クロスに応ずる得点者の選択肢の作り方で、全員が前方に直進すると選択肢の幅が狭くなり、守備をさせ易くしてしまうし、遠くまでは時間が掛かり届かないことも多いので、遠方の走者が、内側に走り、正面から来る球を球門に向けて蹴ることもできるようにする。

---

2023/12/02 22:06:37 evening\_runner 1730936508893569360

今日の練習。女子。軸足を地面に接地させて、軸足と蹴足との間の股関節の力で蹴るには限界があるので、軸足で蹴る方向に跳躍して落下する重力加速度の力を使った方が良い。軸足と地面との間の摩擦の強弱による誤差の発生も防止できる。蹴る方向は体幹の旋回や体軸の移動での時差で変化させる。

---

2023/12/05 23:48:31 evening\_runner 1732049316196557030

今夜の練習。中学生。クロスなどのパスに対して、ワンタッチやダイレクトで狭い隙間や空地にパスを通したり出したりするには、方向や速度の精度を高める必要がある。球に足を接触させる球面の点や力の方向を決定する判断は、立ち位置や位置取りや身体の姿勢であるとの認識を高める必要がある。

---

2023/12/05 23:48:40 evening\_runner 1732049352145986025

今夜の練習。女子。高く上がった飛球を正確に捉えるには、球を目で追うために顎を上げると、時間が足りなくなるので、上空の球は誰も触れないのだから、目線を水平にしたまま、飛球の落下する軌道や地点を予測して対処できるようにする。フィード練習で横を向いたり後ろを向いてトラップする。

---

2023/12/08 23:58:57 evening\_runner 1733139105717043712

今日の練習。小学生。後ろに振り被って下を通して前に蹴ると、タイミングで球の左右に足が当たって、大きく外れたり逸れたりするので、後ろに回して横を通して前に蹴ると、タイミングでの外れや逸れを小さくできる。蹴る方向を身体を旋回させることで変化させ易い。

---

2023/12/08 23:59:23 evening\_runner 1733139212562780537

今夕の練習。中学生。京都商業ではリフティングを足の甲だけで100回、腿だけで100回、頭だけで100回できないと入部させないという基準があったそうだ。視野が狭隘で監督に従順な選手ばかりを集めると、止めて蹴る遅く遅いサッカーはできるが、走りながら蹴る早く速いサッカーができない。

---

2023/12/08 23:59:30 evening\_runner 1733139242602356983

今夜の練習。高校生。シュートやクロスやフィードの練習。軸足を地面に接地したまま蹴ると、地面の凸凹や摩擦の強弱で誤差によるズレやブレが発生するので、軸足を地面から離陸させ、空中で蹴ることができるようになる。球の球面のどの点をどの方向に

蹴るかによって方向や球速や球種を変化させる。

---

2023/12/08 23:59:36 evening\_runner 1733139268871028913  
今夜の練習。女子。軸足を地面に接地したまま旋回すると、身体が回り過ぎてしまい、蹴る方向がズレたりブレたりする。必要な旋回が得られたら、軸足を地面から離陸させて、直進運動と旋回運動の合力により球向や球速を決定できるように練習する。体軸を傾斜させないようにする。

---

2023/12/12 23:30:02 evening\_runner 1734581379495768459  
今夜の練習。高校生。芝生の凸凹や摩擦の強弱による誤差を防止するために、体幹を鍛錬して空中で蹴ることができるようにするには、体幹を垂直にして旋回を水平にする基礎的な姿勢制御技術が必要になる。それを基準にして応用的な姿勢制御ができるようにする。

---

2023/12/12 23:30:21 evening\_runner 1734581458151596283  
今夜の練習。中学生。全てが目に見えているわけではなく、時々刻々と変化する状況や状態を予想や予測できないと、球を止めてから見て蹴るという遅く遅いサッカーしかできなくなるので、人の動きを予想し、球の動きを予測する訓練をする。足下の球よりも、周囲の人を見ることができるようになる。

---

2023/12/12 23:30:36 evening\_runner 1734581521619832988  
今夜の練習。女子。中学生は球を見て蹴ろうとしてしまうので、脚を前に伸ばしてしまい、強く蹴ることができない。クリアでも遠くにクリアできないので奪われてしまう。足下の球は見えないので、球の軌道を予測し、球を見ないで周囲の人を見て蹴ることができるようになる。

---

2023/12/12 23:30:51 evening\_runner 1734581585301914102  
球を強く蹴るには、上半身を先行して旋回させ、腰を旋回させ、足を後から旋回させるので、球を蹴る地点は背後に回り込むことになる。球を見て蹴る悪い癖が付いていると、これができないので、強い球を蹴ることができなくされている。幼少期の指導者の間違った声掛けが原因である。

---

2023/12/15 23:21:16 evening\_runner 1735666338570367029  
今日の練習。未就学。兄弟で練習すると、兄が強い球を蹴って、弟が球を取れないことを鍛錬と認識するので、それがイジメには



ならないように、足加減をすることも、球速制御の練習になる。  
球の中心を蹴ることで、球を速く確かにする練習も必要である。

---

2023/12/15 23:21:53 evening\_runner 1735666491763118458  
今日の練習。小学生。球を置く位置が前になると、旋回する方向に球が行ってしまうので、球を置く位置を横にして、旋回して球を離す方向に球が行くようにする。時計の文字盤で、3時や9時の近くに球を置いて、右足や左足で蹴る。球を蹴るタイミングで球が行く方向が変わる。

---

2023/12/15 23:22:13 evening\_runner 1735666576349593890  
今夕の練習。高校生。走り込む歩幅が短いと軸足と蹴足との間隔が間延びし、走り込む歩幅が長いと軸足と蹴足との間隔が窮屈になる。軸足の置き場所を調節し、軸足と蹴足との間隔を、球速や球種によって一定にしないと、精確に球を蹴ることはできない。

---

2023/12/15 23:22:52 evening\_runner 1735666737540923780  
今夜の練習。女子。右利きの選手が左足で蹴る場合、条件反射的に右足を前に動かしてしまうと、槌子の原理が働かず、強く蹴ることができないので、その条件反射を解消する。意識して右足を後ろに回し、左足を前に回す力を強くする練習をする。

---

2023/12/19 23:41:05 evening\_runner 1737120873767903522  
今夜の練習。中学生。右足でトラップして右足でキックばかりをしているとパターンが限られて奪われ易いので、左足でトラップして左足でキックをしたり、左右を交互にしたり、受け戻したりする練習をして、対戦相手が居ない方向に、トラップやキックをすることができるようにする。

---

2023/12/22 23:41:15 evening\_runner 1738208081551782052  
今日の練習。未就学。慌てて走って蹴ると、走っていく方向に球が向かうので、球を向かわせたい方向に遠回りをして走るようにする。大人は体幹の旋回で強い力を使うことができるが、児童には難しいので、走る方向による体重移動を使って強く蹴ることができるようにする。

---

2023/12/22 23:41:22 evening\_runner 1738208110710509890  
今日の練習。小学生。学校の授業や部活では先生が壁を作って面で蹴るように指導するが、それでは運動競技に必要な速度や回転や精度を確保できないので、当然に違う教え方や指導法になるの

だが、抵抗や反発が有るのだろうか。授業と競技とは違うものだ。

---

2023/12/22 23:41:38 evening\_runner 1738208176607281269  
半面での試合形式の練習では、距離が遠くなるので、ドリブルで下を向いて走っていると、球をパスすることができなくなる、ということが分かったところで、普段の練習をどのようにするべきかを考えなければならない。足の触覚だけでドリブルできるようにするとか。

---

2023/12/22 23:41:55 evening\_runner 1738208247172198495  
今夜の練習。女子。球を留めてから周りを見て蹴る動作をすると時間的に晚くなり、パスコースが無くなってしまう。球を留めて即座に蹴る動作（バックスウィング）に入って、周りを見ながら蹴る動作（フォアスウィング）ができるようにする。トラップの精確性が必要になる。

---

2023/12/22 23:42:13 evening\_runner 1738208324385206517  
今夜の練習。女子。近距離で速いパスを送る場合、球の上半球を送るように蹴ってしまうと、球の前転が速くなり、受球者の足に球が乗り上げてしまうので、球を上から踏むように蹴って、球を後転させて、受球者の足に落ち着くようにする。追い掛けさせても、球が減速して追い付けるようにもなる。

---

2023/12/22 23:44:10 evening\_runner 1738208812979585253  
球を踏むように蹴る場合、球を送るように蹴ることで球の向かう方向を決定するという作業ができなくなるので、その一瞬の衝撃で球の向かう方向を決定するという蹴り方をしなければならなくなる。そうするためには準備での姿勢や方角が大事になってくる。

---

2023/12/29 23:27:01 evening\_runner 1740741214482374958  
今日の練習。女子。蹴る瞬間に軸足で地面を蹴って球に方向付けをしていると、走りながら蹴る場合に膝に過負荷が発生して痛めてしまったり壊してしまったりすることがある。軸足を地面から離して、後ろに回すようにし、両肩に直角な方向付けを上半身の旋回で行えるようにする。

---

2023/12/30 19:54:52 evening\_runner 1741050211504714194  
今日の練習。女子。バー当ての練習。仰角を精確に定めるには、姿勢の垂直による基準や、球を足に当てる球面や足面の点や線の一定が必要で、軸足を置く地点、旋回の始点など、そのための

身体動作の精確性が必須となる。その精確性を意識した反復練習をしなければならない。



Isogawa Takuji 2004