

得点力アップのためのヒント

富岡義志雄

はじめに

サッカーの魅力は何と言っても得点シーンであることは誰もが思っていることです。

ワールドレベルの選手の中で特に注目されるのは、決定的なシーンで得点を決める選手です。

史上最高額で R. マドリーへ移籍した C. ロナウド（ポルトガル）、2002 年日韓 W.C. 得点王のロナルド（ブラジル）、長年イタリア代表として活躍した R. バッジョ、イングランド代表の“ワンダーボーイ” M. オーウェン、そして母国に W.C. 優勝をもたらした“キング・ペレ（ブラジル）”や G. ミュラー（旧西ドイツ）、そして“天才マラドーナ（アルゼンチン）”は、その決定力が観衆を魅了し、世界のサッカー少年達の憧れの選手となりました。

彼らは、抜きんでた素養を持ってはいましたが、不断の弛まぬ努力と自らの工夫で観衆を魅了するスキルや決定力を身につけたと言われております。そして、誰ひとりとして同じスタイルではなく、得点へのアプローチに他の選手にはない独特のプレースタイルを持っています。

彼らばかりではなく、多くのワールドレベルの選手は、自分の特徴あるプレースタイルを向上させるため日々のトレーニングを積んでいるのです。

本編は、将来の C. ロナウドや R. バッジョを目指す少年サッカー選手の得点力アップのために、W.C. で記録された得点シーンや多くの書物の中から参考となる“スキルアップのヒント”を紹介することが目的です。

1. GK（ゴールキーパー）のことを良く知る

得点のための最後の壁として立ちふさがる相手 GK のことをよく知ることは大切なことです。GK の基本戦術は、大きく分けて ①シュートに対して、②クロスに対しての 2 つに分けられると P. グライバーと R. フライスはその著書『サッカーの GK 育成法』の中で述べています。

表-1 シュートに対する基本的構え

<p>A. 中～長距離からのシュート</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボールとゴールの中央を結んだ想定ラインに立つ *ループで頭上を越されない位置 2. シュートの導入動作に入ったら、助走から基本姿勢に入る 3. 時間があるときは、助走のステップは大きくとる 4. シュートの瞬間、GKは両足を地面に着けて立つ 5. 膝と股関節は軽く曲げておく 6. 腕は身体の横か少し前に出す 7. 両手を開き、身体の横に保持する
<p>B. 近距離・正面からのシュート</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ボールとゴールの中央を結んだ想定ラインに立つ 2. シューターにとってゴールの面が小さくなるように、出来るだけ前に出る 3. シュートの導入動作に入ったら、助走から基本姿勢に入る 4. 膝と股関節は十分に曲げておく 5. 腕は身体の横に構える 6. ループで頭上を越される可能性は低いので両手は下げておく 7. ボールをよく見ておく 8. ボールに対して、横か前に出る *決して後ろに動いてはいけない
<p>C. 近距離・斜めからのシュート</p>	<p>*手順は正面からのシュートの場合と同じ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. シュートの瞬間、GKは両足を地面に着けて立つ 2. 膝と股関節は軽く曲げておく、上体は軽く前傾させ、自分の面を出来るだけ大きくする 3. ボールに対して前に出る

表-2 クロスに対する GK のポジショニング

<p>A. ゴールライン際からのクロス</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. クロスを上げるプレーヤーの位置（距離）に応じて、ゴールの前・中・後ろの1/3に立つ 2. ゴールラインに平行でゴールに背を向けて立つ
<p>B. サイドラインからのクロス</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ゴールの中、あるいは後ろの1/3の位置に立つ 2. 身体をボールの方向に軽く向ける 3. ゴール前に立つ
<p>C. ハーフフィールドからのクロス</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ゴールのほぼ中央に立つ 2. ボールに対して正対 3. 距離に応じて、ゴールラインから数歩分離れる
<p>D. 正面からの浮きボール</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. ゴールのほぼ中央、ボールに正対する 2. 距離に応じて出来るだけ前に出る、ただし、ループシュートに注意

*表-1, 表-2とも P. グライバーと R. フライスの著書『サッカーの GK 育成法』より作表

重要な点は、以下（抜粋）のとおり。

- ・どのような基本姿勢をとるかによって、GKの次のプレーが決まる
- ・基本姿勢は、常にボール位置との関係で決まる
- ・基本姿勢をとる前に、常に「プレ・ジャンプ」や助走が入る
- ・助走は、ボールとの距離によって異なる

①シュートに対しての基本の構えは、表-1を参照してください。

②クロスに対するGKのポジションは、表-2を参照してください。

- ・クロスに対する場合も、GKのよいポジショニングが成功のためのベースとなります。
- ・ゴールから出るかゴール内に留まるかを素早く判断することが重要となります。

GKは、基本的な戦術要素をふまえ、得点を阻止すべくシューターに対しています。

このGKを打ち破りゴールをあげるためには、ただ単にシュートを打つのではなく、冷静な判断と決断のもと、GKに阻止されないコースを狙って確かなシュート・スキルを発揮することが重要です。“シュートは、ゴールへの正確なパスである”ということ認識し、様々な距離から・様々なコースから等、常に考え・意識しながら練習しなければ、シュート・スキルの向上は望むべくもありません。

2. 過去のデータが示す得点場面の分析から有効なシュートを見出す

1) 表-3は、ワールドカップ・日韓大会（2002年）とドイツ大会（2006年）に記録された得点がゴールの（GKに対する）どの高さを通過したかを集計したものです。

表-3 得点となったシュートのコース（GKに対する高さ）

	上（肩から上）	中（腰から肩）	下（腰より下）
2002年日韓大会	36点（22.4%）	38点（23.6%）	87点（54.0%）
2006年ドイツ大会	39点（26.5%）	32点（21.8%）	76点（51.7%）

* JFAテクニカルスタディー・グループの資料より作表

このデータから解かることは、得点の50%以上がGKの腰より下のコースを通過していることです。GKにとって腰から下は阻止しにくいという結果がでています。

このことから、シューターは、得点力アップのためには出来るだけ低くシュートを打たなければならないことが理解できると思います。

GKにとって『地を這うような低いシュートほどセーブしにくい』という事実は、結果の分析だけにとどまらず、実験的にも証明されています。

浅井氏の分析によると、図-1のとおり横方向にダイビングする場合、その方向をある一定の角度（摩擦角）内に納めないとグラウンドとシューズがスリップを起こしてしまう（滑

得点力アップのためのヒント

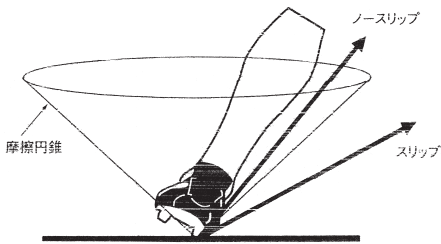


図-1 ジャンプの方向が摩擦円錐の外側になると滑る（浅井氏：ファンタジスタのプレーを解析するより）

ることが指摘されています。このスリップを防ぐために、GKはスリップしないように、キック方向を摩擦角度内（約45度）に収めながら身体を回転させ、最短時間でボールへ到達しようと試みなければなりません。

問題となるのは、身体の回転運動は高い位置のボールより低い位置のボールに対しての方がより大きくなる（時間がかかる）ということで、低いボールほど処理するのが技術的に難しいということを証明

しています。

2) シュートに至るまでのタッチ数は、2006年ドイツ大会ではワンタッチ（ヘディングも含む）が147得点の内98点と最も多く、3タッチ以上になると極めて得点率が低くなりました。この傾向は、過去の大会と同様でした。

3) 得点が生きているエリアは、PKマークとゴールエリア・ラインの間に密集していました。これも過去の大会と同様の傾向でした。

4) 表-4は、得点時に用いられたキックの種類を示したものです（ヘディングは除く）。

表-4 得点時に用いられたキックの種類

	インステップキック	インフロントキック	インサイドキック
2002年日韓大会	32点 (19.9%)	27点 (16.8%)	51点 (31.7%)
2006年ドイツ大会	31点 (21.1%)	42点 (28.6%)	30点 (20.4%)

* JFAテクニカルスタディー・グループの資料より作表

3) で示されたとおり、ゴール前5~6メートルの距離から低く正確なシュートを打つためには、インサイドキックが最も有効であることは、多くの大会で認められてきましたが、表-4からは他のキックによる得点の増加傾向が認められます。

JFAテクニカルスタディー・グループの分析によると、この傾向は2004年のヨーロッパ選手権の頃から認められると指摘しています。得点をあげるためにはより強いシュートが必要であるとも指摘しています。

その理由としては、①守備組織が非常に強固となったこと、②ボールの材質・構造が変わりボールを強くインパクトするとGKの処理しづらい不規則な軌道を描きやすくなった等が

あげられます。

注)『+(プラス) チームガイスト』(2006年 ドイツWC大会 使用球)

: 表皮と内層の一体型。手裏剣型とプロペラ型のパネルを14枚組み合わせる。

: これまでのボールより、より真球に近づき空気抵抗を受けにくくなった。また、掴もうとすると滑りやすい

: ボールの真芯を強くインパクトすると無回転で飛び、不規則な軌道を描きやすい。

この傾向は、1)のゴールインしたコースの裏付けになっています。インサイドで高いシュートを打つことはできますが、ミスキックの場合が多く、インフロントやインステップによるパワフルシュートが多かったと分析できます。

5) 表-5は、得点に至る攻撃法をまとめたものです。

表-5 得点に至る攻撃法

	オープンプレー	セットピース	オウンゴール
2002年日韓大会	109点 (67.7%)	49点 (30.4%)	3点 (1.9%)
2006年ドイツ大会	94点 (64.0%)	49点 (33.3%)	4点 (2.7%)

* JFAテクニカルスタディー・グループの資料より作表

オープンプレーの中でも、クロスからの得点が多い傾向は、過去の資料と同様です。

加藤氏の分析では、『2006年大会において得点の決まったクロス攻撃は総得点のほぼ半数であり、これまで1/3と言われていた割合が格段に増えている。この傾向は2004年のヨーロッパ選手権からより顕著になっている。クロスに入れ方としては、『アーリークロスが多くなっている』と指摘しています。

3. 得点力アップのためのヒント

1) キックの精度をあげる

『世界レベルのサッカー』と『日本でよく見かけるサッカー』では、多くの違いが見受けられます。例えばキック・フォームが異なります。

五味氏(サッカープレー革命の著者)によると、かつてJ-リーグ名古屋グランパスエイトで活躍したD.ストイコビッチがチームの日本人選手に対し『君たちはなぜパスをするたびに毎回止まってしまうのか。それでは相手にパスを読まれてしまうだけでなく、次の動き

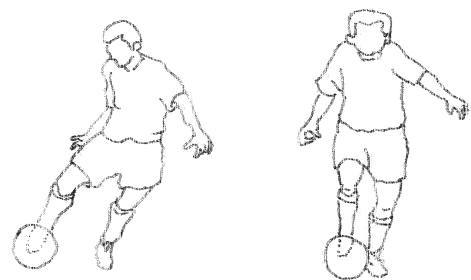
表-6 インステップ・シュート・フォームの比較

	世界でよく見るフォーム	日本でよく見るフォーム
蹴り足の軌道	水平に近いスウィング ：地面に対して水平に近い軌道 ：蹴られたボールは低い弾道	振り子のようなスウィング ：ボールを捕らえた後、蹴り足が上がる ：ボールは上方に上がりやすい
ボールと立ち足の距離	離れている ：蹴り足の軌道を水平にできる ：蹴る直前にキックの種類を変えられる	近い ：蹴り足の軌道が振り子の様になる要素 ：他の蹴り方に直前では変更できない
立ち足と地面の角度	横に傾いている ：ボールと反対側に傾いている ：蹴り足の足首を伸ばすため	横方向には傾かない ：若干後方に傾いて踏み込む ：キックの瞬間には足裏全体地面に着く
立ち足の膝	軽く曲げる ：膝のクッションがキックの変更を可にする ：強く正確なキックを行うための基礎	膝は動かない ：立ち足が傾いていないため、膝が傾くと蹴ること自体難しくなる
腰の動き	捻る ：右キック⇒下半身は左、上半身は右 ：足で蹴るより、“腰で蹴る”感覚	動かさない ：腰はほとんど捻らない ：あくまで“足で蹴る”感覚
蹴り足の膝	動かさない ：蹴り足の膝や両腕はリラックス状態	速く振る ：膝の振りでボールを飛ばす感覚
蹴り足と地面の角度	斜め ：身体の軸が傾いているので当然 ：インステップの中心でボールを蹴れる	垂直 ：つま先よりでボールを蹴ることが多い ：甲で蹴ろうとすると浮いたり、バックスピン
蹴り足の足首	意識的に固定しない	固定する
顔の向き	斜め下方向 ：ボールだけでなく周辺視野も確保できる	ほぼ真下 ：周囲の状況確認は難しい

出しも遅れゲームの流れが止まってしまう』と指摘したそうです。一緒に練習や試合をする中で明確な動作の違いを感覚的に捉えていたのでしょう。

表-6は、『世界でよく見るフォーム』と『日本でよく見るフォーム』についてインステップキック・シュートを例に比較を試みたものです。

図-2は、表-6をもとに作成したキック時のフォーム比較を示したものです。



世界でよく見るフォーム 日本でよく見るフォーム

図-2 インステップ・シュート・フォームの比較



インパクトの瞬間も上体は後傾しない。蹴り足に軸の切り替えながらボールを捉える。



インパクト後も上体はぶれることなく骨盤の上に乗っすぐ立っている。



体が自然にホップ。そのままの勢いを保ちながら蹴り足に体を乗せていく。



上体が後傾することなくインパクトへ。蹴り足に軸を切り替えながらボールを捉える。



インパクトでも上体はぶれることなく骨盤の上に乗っすぐ立っている。



前に振り出されていく蹴り足に体を乗せていく。

世界でよく見るフォーム (上：インステップ・キック 下：インサイドキック)



上体が後傾しながらインパクトへ。体重は立ち足にかかったまま。



上体が後傾気味でインパクトするため、ボールは浮きやすくなる。



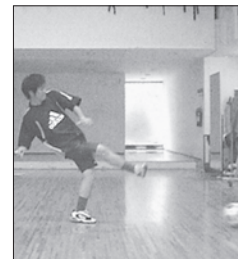
立ち足を支えにして蹴り足が上がりながら、上体がさらに後傾していく。



上体が起きながらインパクトへ。体重は立ち足にかかったまま。



上体が後傾気味でインパクトするためボールに十分な力を与えられない。



立ち足を支えにして蹴り足が上がりながら上体がさらに後傾していく。

日本でよく見るフォーム (上：インステップ・キック 下：インサイドキック)

図-3 インステップ・シュート・フォームの比較 (五味幹男著 サッカープレー革命 P156～156, P162～163 から引用)

得点力アップのためのヒント

また、図-3は、連続写真により比較したものです。比較された内容を吟味すると、日本人選手は『今までやってきたものとは違うサッカーがある』ことを理解することができるでしょう。

ここで重要なことは、『違うサッカーを試してみる』ことです。低く・正確で・パワフルなインステップキック・シュートが打てるかどうか『世界でよく見るフォーム』を真似て練習してみることです。

チャレンジする価値は十分にあります。

2) キックの種類と特徴を知る

日本では、“パスはインサイド・キック” “シュートはインステップ・キック” というような固定概念があり、練習の多くはこの2種類の蹴り方だけをトレーニングすることに当てられてきましたが、世界のサッカーでは状況に応じ、いろいろな部位のキックを使い分けています。

今後、日本サッカーが世界基準に到達するためには、キックの種類と特徴を十分理解し、指導されるばかりでなく、選手自らがトレーニングを工夫し、実践のなかで通用するキック・スキルを身につけなければならないのです。

表-7 主なキックの種類と特徴

	インステップ	インサイドステップ	インフロント	アウトフロント	インサイド	アウトサイド	ヒール	トー
蹴る部位	甲	甲のやや内側	内側前部	外側前部	内側	外側	かかと	つま先
長所	インパクトが強い	角度をつけた時に有効	ボールを浮かせやすい	破壊力のある変化球が可能	精度が高い	タイミングが解りにくい	タイミングと方向が解りにくい	タイミングが解りにくい
短所	蹴るまでに時間がかかる	小細工がしにくい	低い・強いボールが蹴れない	精度が低い	コースが解り易い	飛距離が出にくい	飛距離・精度が低い	精度が落ちる
パス	長距離向き	中長距離向き	中距離向き	密集地帯で効果的	ブロックしながらできる	ドリブルからのパスに有効	中盤やゴール前で有効	咄嗟のパスに有効
シュート	浮かせない工夫が必要	立ち足の位置が重要	GK越えシュートに最適	コースが合えば有効	コントロールシュート向き	GKとの1対1で効果的	向いていない	GKの意表を突く
F K	長距離向き	低い弾道向き	左右の上隅狙いに最適	中長距離向き	落ちるボールが蹴れる	向いていない	向いていない	向いていない
ボレーキック	枠に飛ばす工夫が必要	向いていない	向いていない	向いていない	コントロールシュート向き	パスとして有効	近距離へのパスなら有効	

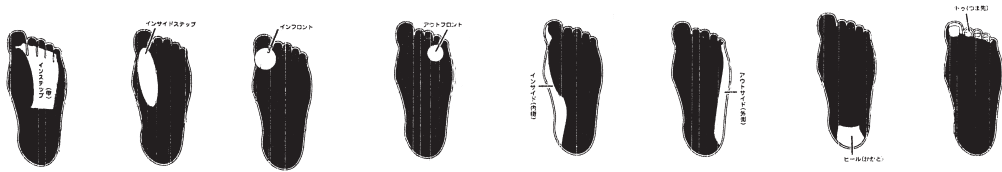


図-4 蹴る部位

表-7は、主なキックの種類と特徴をまとめたものです。

また、図-4は、蹴る部位を示しています。

キックの特徴をよく理解し、練習のなかで特にミニゲーム・紅白戦等で試み、スキル・アップを図ってください。

4) シュートのチャンス

T.スピンドラーは、シュートを打つべきでないと考えられるのは、次の3つの場合であり、それ以外であればチャンスを逃してはならないと述べています。ミスするよりも打たないことの方が問題であるとも述べています。『チャンスなのになぜシュートを打たないのか?』という言葉は、多くの日本選手が持っている共通の欠点として指摘されています。

3つの場合とは、①あまりにもゴールから遠いとき、②DFがシュートブロック出来る位置にいるとき、③角度が極端に狭いときです。

①の場合、国際レベルでは、40メートルの距離でも打てる体勢にあります。練習の中から自分の能力を見極める必要があります。MFやDFの選手は、ミドル&ロングシュート・スキルの向上を目指してください。自分にとっても、チームにとっても戦術上重要なポイントになります。

②の場合、問題なのはDFとの距離であり、シュートコースにDFがいたとしてもキックの種類によってはゴールを狙うことができます。重要なのは、どれだけ離れているかということで、DFをすり抜けるシュートはGKにとって視野の確保が難しく、ボールへの反応が遅れることとなります(国際レベルの選手は、DFの股間を狙ったり、カーブをかけてゴールをあげています)。

③の場合、得点の可能性が低いので、よいポジションにいる味方にパスをすべきです。その時考慮すべきことは、a) GKをかす、b) シュートの角度を広げることです。

しかし、味方がよいポジションにいないときは、成功の確率が低くてもシュートすべきです。

繰り返しますが、シュート場面において重要なのは、視野の確保から生まれる判断力と決断力です。味方が構築したシュートチャンスを逃さないことがすべての選手に求められることです。攻撃に際しては、常にゴールを意識したプレーを全選手が意識することが得点に繋

得点力アップのためのヒント

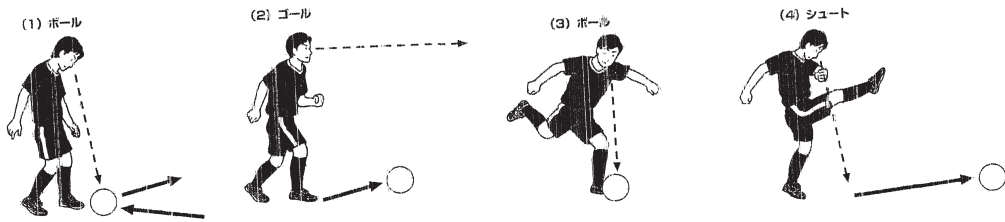


図-5 シュート時の良い習慣

がる最大のポイントとなります。

5) どこへシュートするか？

①前出の T. スピンドラーは、『第1に考えなければならないのは、GKのポジションである』と述べています。シュートを打つ前に必ずGKのポジションを確認すべきです。

シュートを打つ決断をしたら、『ボール⇒ゴール⇒ボール』という流れがシュートの精度をあげることに繋がります。この『ボール⇒ゴール⇒ボール』の一連の動作を普段の練習の中で意識しなくてもできるまで習慣化することがシュート・スキル向上のポイントになります。

②狙うポイントは、a) GKのポジションが悪いときは、最もセーブするのが困難な場所へ、b) ポジションの良いときは、防ぎにくい低いシュートをファーポスト側へ打つことです。特に、角度のあるところからのシュートでは効果的です。

しかし、下田氏（サッカー王国ブラジルに見る「決定力」育成法の著者）によると、ブラジルの指導者は、『シュートは広く空いている方を狙え』と指導するそうです。また、アフリカの選手はよく『ニアサイドの上を狙え』と言うそうです。

いずれにしろ、状況を判断して臨機応変にプレーすることが必要であり、対応できるシュート・スキルを身につけておくことが大切です。

6) シュートを打つ前の動きを工夫する＝ゴールが生まれるときは必ず良い下準備がある

①走りこむスピードに変化をつける＝サイド攻撃時に有効

⇒相手DFは、サイドにあるボールを見ながら守備をするので、スピードの変化に対応できずマークを外してしまうことが起こり易い

②ジグザグに走りこむ

⇒相手DFは、マークし難くなりフリーになる可能性が高くなる

③一度下がって、前が出る＝サイドからのクロスをゴール前でマークされた状況で待つとき有効

⇒バックステップで後方に下がることにより、2つの状況が生まれる

- a) DFがついてきたら→前方にできたスペースにパスを出してもらい飛び込んでシュート
- b) DFが来なかったら→足もとにパスをもらいシュート

7) シュートするタイミングを悟られないように

- ①シュートモーションを小さくする＝アウトサイドやトーキックが有効
- ②ゴール方向を見ないで、さりげなくシュートする
- ③キック・フェイントを入れる＝少し横方向にドリブルしているときに有効

4. シュートの機会

1) シューターは、主に次の3つの方向に動くボールに対応することになります（キックでの場合）。

- ①ボールが離れていく場合
- ②ボールが横からくる場合
- ③ボールが前からくる場合

難易度は、①⇒②⇒③の順に高くなります。また、転がっているボールよりバウンドしているボールの方が難しくなります。

：①の場合（右足キック）は、少し斜め左からアプローチし、最後の1歩を少し狭く踏み込むとコントロールし易くなるはずです。

：②の場合（右足キック）は、右から来るボールに対し左手を体から離し、かつ体を少し開きぎみにすればコントロールし易くなるはずです。

左から来るボールに対しては、右に回り込むようにしてアプローチするとコントロールし易くなるはずです。

：③の場合（右足キック）も①の場合と同様にすればコントロールし易くなるはずです。

浮き球の場合は、しっかり踏み込んだら状態をやや後方に反らすようにし、ミートすることだけを意識して大振りしなければコントロールし易くなるはずです。

試合中、全てのシュート機会を逃さないためには、様々な状況からのシュートを練習することが大切です。利き足だけでなく、両足で蹴れること、ヘディングもマスターしなければなりません。ここで大切なことは、どんな蹴り方をしたら結果として、どんなコースにシュートが飛んだかを1本1本確認することです。“何故上手く蹴れたのか？”，“何故浮いてしまったのか？”原因を考える習慣を身につけることです。

キックの精度あげるために、『世界基準のフォーム』を実践して見ることです。FIFAのワールドカップ・オフィシャルDVD等は、参考資料としておおいに役立ちます。

得点力アップのためのヒント

2) ポジション別のシュート機会とシュートスキル

①ストライカー (FW)

: ゴール前 (ゴールエリア~PK スポット) のシュート機会全てに対応できるよう、様々なコースからのパスをワンタッチ・シュートできるスキルを獲得しなければなりません。

また、ドリブル・シュートも重要なスキルとなります。

②ミッドフィルダー (MF)

: 2列目から走りこんで打つ場合やミドル・シュートの機会が多くなります。

③ディフェンダー (DF)

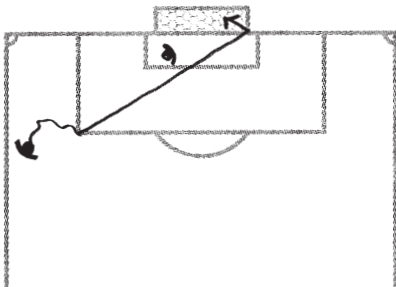
: FK や CK からのヘディングシュートが大きな武器となるようスキル・アップが必要です。

また、ミドル&ロングシュートのスキルアップも必要です。特にサイドの選手は、ドリブルで内に切れ込んでのシュートを身につけましょう。

5. 得点の具体例 (2006年 FIFA ワールドカップオフィシャル DVD を参考に作図)

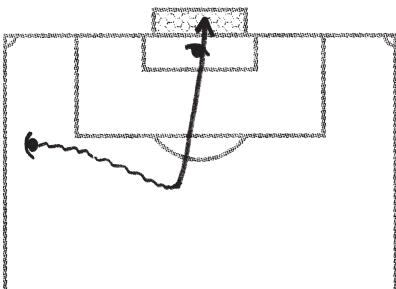
ワールドカップで記録された得点で記憶に残り、かつシュートスキルアップに参考になるシーンを図示します (DF の位置は無視してあります)。

① 開幕ゴール (ドイツ 左サイドバック : ラーム選手)



左サイドから内に切り込み、ペナルティーエリアの角からファーポストを狙い、思い切り右足を振りぬいた。GK のポジションは、悪くなかったが1歩も動けず。狙い澄ました正確なシュート

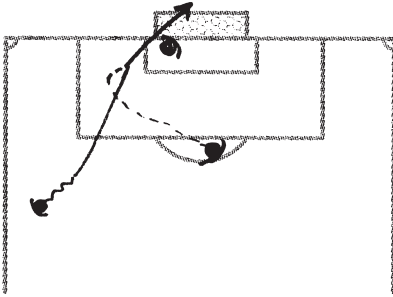
② 3位決定戦のシュバインシュタイガーのゴール (ドイツ)



①と同じように、左サイドから内に切り込み、ペナルティーエリアの外から右足で放たれた強烈なインステップシュート。

ボールは無回転で飛び、不規則な変化をしたため GK のほぼ正面であったにもかかわらず、GK はまったくボールに触れることができなかった。

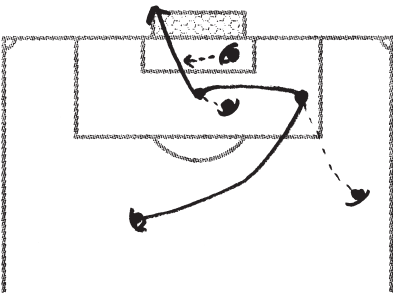
③ 1次リーグ対ブラジル戦の玉田選手のゴール



サントス選手のスルーパスに上手くDFの裏をとって走りこみ、左足でダイレクトシュート。ニアポスト側のGKの右肩を打ち抜いた。

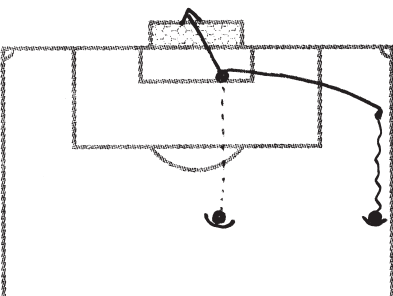
GKのポジションを確認し、正確なキックで得点を奪った。

④ 1次リーグ対日本戦のロナウド選手のヘディングシュート



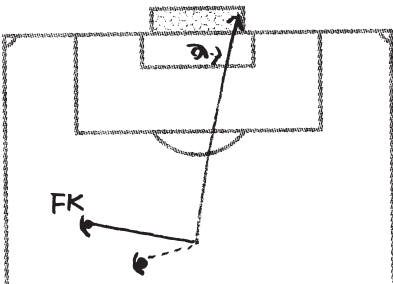
クロスボールの折り返しをフリーでヘディングシュート。GKがクロスボールに反応、折り返しボールに戻り遅れ正しいポジションに戻れなかったため、あいたスペースに容易にゴールを決めた。

⑤ コレル選手のヘディングシュート (1次リーグ対アメリカ戦)



右からのセンターリングに対し、DFと競り合いながらもニアサイドに走りこみ、ジャンプ・ヘディングシュート。コントロールしやすいように左足で踏み切り、GKの頭上に決めた。

⑥ 開幕戦 フリンクス選手 (ドイツ) のロングシュート



FKから横に流されたパスに反応、GKの位置を確認した後右に回り込みながら、右足で強烈なシュート。

30メートル以上の距離を右にスライスしながらゴールイン。ワールドクラスの実力を見せつけた。

以上、147点のうちの6点であるが、スキルアップのためのヒントとして、おおいに参考になると思います。

6. まとめ

1990年のワールドカップ・イタリア大会以来、ヨーロッパにて多くのワールドクラスの試合を観る機会に恵まれ、また、2002年日韓ワールドカップやクラブ・ワールドカップ(旧トヨタカップ)を日本で観ることもできました。そして、多くのすばらしいゴール・シーンを観ることもできました。

そのシーンのなかでいつも感じていたことは、日本の得点力不足でした。世界が認めるように日本の選手のスキルは近年目覚ましい進歩を遂げておりますが、シュート力はまだ発展途上国です。

この課題をクリアーするためには、ワールドクラスの選手のシュートシーンをまねることから始めるのが

第1の出発点になると確信しております。前節までにあげたヒントが役に立てばと考えます。

*発表が遅くなったが、本稿は、1996年度 国外研究員(短期)の研究成果をもとに指導指針としてまとめたものの一部である。

【参考資料】

下田哲朗著「決定力育成法」東邦出版 2008. 11. 23.

浅井武監修「サッカーファンタジスタの科学」光文社新書 030 2002. 2. 20.

P. グライバー, R. フライス 著「サッカーのゴールキーパー育成法」大修館書店 2005. 11.

T. スピンドラー著「サッカー コーチングブック」ベースボールマガジン社 2000. 5.

ワールドサッカークリニック編「よりトータルな能力が求められる守護神」ベースボールマガジン社 2006. 12.

湯浅健二著「日本人はなぜシュートをうたないのか？」アスキー新書 2007. 7. 25.

大橋二郎・田嶋幸三・掛水 隆共著「サッカー ゴールへの科学」東京電機大学出版局 1997. 1. 20.

DVD 2006 FIFA WORLD CUP GERMANY JFA TECHNICAL REPORT (株) リーグ映像 2006. 11. 10.

DVD 2006 FIFA WORLD CUP GERMANY ALL GOALS COMPLETE BOX (株) リーグ映像 2006. 8. 4.

五味幹男著「サッカー プレー革命」(株) カンゼン 2005. 7. 30.