

サッカーにおける得点力向上のためのランニングからのジャンプヘッドの指導に関する研究

松本光弘 松倉啓太 小井土正亮

はじめに

UEFA EURO 2012 サッカー欧州選手権はスペインの前回大会に続く連覇と云う輝かしい結果で幕を閉じた。FIFA World cup 2010 南アフリカ大会での優勝を含めるとスペイン代表チームは、サッカーの主要な国際大会において、3大会連続して頂点を極めていることになる。このこれまでのサッカーの歴史にはない快挙の主因は何かを探ると、なんととってもボール保持能力の高さが他のチームに比較しずば抜けていることがうかがえる。その裏付けとなる一人一人のボールタッチ回数の少なさ、これは相手守備者に対してボールを奪うチャンスの絞り込みを極めて難しくしている。また、個々のパスの距離は短く、正確にパス交換がなされるため、ミスがほとんどなく、あたかも技能レベルの高いバスケットボールの攻撃を彷彿させるものである。ミッドフールド（中盤）では、ほとんどボールを失うことなく、相手ゴール前までボールを進め、アタッキングゾーン（終盤）では、細かいタッチ数の少ない、且つハイテンポなパス交換と臨機応変なドリブルを織り交ぜた攻撃スタイルは、「美しく勝つ」というスペインサッカーのコンセプトを遺憾なく発揮していた。また、勝ち進むスペインサッカーのもう一つの特徴は守備力である。細かいショートパス交換による攻撃は、ある一定の地域に味方選手が多く集中することにより可能となる。この一定の地域の中でいったん相手にボールを奪われた時のスペインチームの守備における考え方の統一は徹底している。それはその一定地域の中での相手から再びボールを奪い返すための全員の統一した行動が、次の攻撃を更に効果的にしている。

2012年6月8日から7月1日の間でポーランドとウクライナで開催されたUEFA EURO 2012において、この卓越したスペインチームのポゼッションサッカーに対抗したのがイタリアチームではなかったかと考えられる。これが筆者の今回のUEFA EURO 2012の最大の興味であった。その原因は一次リーググループCの緒戦であたったスペイン対イタリア戦の試合内容はこれまでの世界のトップレベルのサッカーの中でも、さらに見ごたえのある内容であった。常勝スペインチームを破るのはイタリアチームではないかとまで期待が持てるものであった。その主な要因は、スペインチームのショートパスを使った、ボールを失わない

ことを最大の手段としたグラウンダーのパスを中心とした二次元的なサッカーに対して、イタリアチームはこれまで歴史的に世界のサッカーが志向してきた拡がりを持った中距離パスを多用したダイナミックな攻撃を展開していた。このグループCのスペイン対イタリアの両チームの対戦の試合内容が他の試合に比較し際立っていた。これはイタリアチームの守備力の高さが大きく影響をしていたものである。この両チームの対戦が再度実現するためには、決勝戦に両チームが勝ち上がる必要であった。今回の大会の期間中、この両チームの決勝戦での再度の対決を期待して大会の推移を見守った。幸運にも両者が期待通りに決勝戦に勝ち上がり、筆者にとっては夢の決勝戦となった。結果は4対0でスペインチームの快勝であった。華麗なスペインチームの攻撃サッカーがいたるところにみられた。残念ながらイタリアチームは負傷退場者も出し、グループリーグでの戦いぶりは見るができなかった。スペインチームの全員での細かいパス交換による攻撃スタイルに対して、イタリアチームは中距離パスでピッチいっぱいを比較的広く使うスタイルであった。両チームを比較すると、イタリアチームの方が体力的には疲労が大きいサッカースタイルと云える。今大会の期間である24日間で6試合は決勝戦に勝ち進んだイタリアチームのプレースタイルには少し体力的負担が大きすぎたのかもしれない。

いずれにしろ大会は各試合とも素晴らしい内容であった。ここでイタリアチームに期待したもう一つの要因は、スペインチームのグラウンダーのパスを中心としたポジションサッカーに対して、相手ゴール前での空中戦に対する果敢な攻撃であった。これはイタリアチームのみならず、他チームの選手にもみられた攻撃場面でもある。ランニングからの片脚ジャンプによるヘディングシュート、これはグラウンダーを中心としたスペインを打ち破る方法の一つとしての空中戦のチャレンジである。これは以前から筆者が高いレベルのサッカーでは欠かすことができない得点を奪うための攻撃手段であると考え、その指導方法を考案してきたものである。今大会の決勝戦、スペイン対イタリア戦から、その攻撃場面を抽出すると、前半16分、イタリアの左コーナーキック、2人のイタリア選手（背番号3番のキエッリーニ選手、背番号16番のデロッシ選手）がゴール前にこのランニングからの片脚ジャンプによるヘディングシュートを試みている。残念ながら背番号3番のキエッリーニ選手はジャンプのタイミングが早すぎ、背番号16番のデロッシ選手はスペインチームのGKカシーヤス選手のパンチングに阻まれシュートはできなかったが、得点の可能性は充分感じられた。

このランニングからの片脚ジャンプによるヘディング（以下ランニングジャンプヘッドと称す）の特徴を挙げると以下ようになる。

1. 走り込みながらボールの落下地点に入ってくるため、相手守備者はマークが難しい。
2. ジャンプのタイミングを早めることで相手より早く空中でのポジションを取りやすい。
3. 助走を行わない場合に比べ、ジャンプの最高到達点が高い。

4. ジャンプと着地の距離が離れているので、その間の身体の移動の運動量をボールに伝えることができる。
5. ブロードジャンプの要領で最高到達点での身体の反りにより、上半身と下半身が一体となって剛体化することで、相手との接触に威力を発揮するとともに、空中でのバランスが保つことができ、ケガの予防になる。
6. 最終的には、攻撃者と守備者が対等にランニングジャンプヘッドを行うと、サッカー競技で許されているシュルダーチャージを空中で行うことになる。

筆者は長年の指導経験から、このランニングジャンプヘッドは、ジャンプのタイミング、空中姿勢の完成、着地時の安全の三つの観点から選手に対して段階的に指導する必要があるとの認識を持っていた。筆者はこれまで日本の大学サッカーにおいてトップレベルにある筑波大学蹴球部選手に対してこのランニングジャンプヘッドを段階的に指導してきた。この段階的なランニングジャンプヘッドの指導はこれまでサッカーの指導書や研究発表では示されたことはなく、これに類似した研究も見当たらない。今回は平成12年度筑波大学体育専門学群サッカーコーチング論演習Ⅰの授業で展開した段階的ランニングジャンプヘッドの指導を映像として記録していたものを研究資料として公表し、サッカー競技の得点場面の更なる発展につなげることを目的としている。

この研究の目的である得点力向上のためのランニングジャンプヘッドのこれまでの世界レベルの大会における最高の場面は、今大会に優勝したスペインチームがFIFA World cup 2010 南アフリカ大会準決勝ドイツ対スペイン戦、後半28分、スペインの左コーナーキックから5番、プジョル選手が決めた得点であった。その場面を図1に1～6の連続写真で示し、図2の1～5の拡大連続写真でヘディングシュートの場面を更に強調して示している。

研究方法

筆者は、これまでの指導経験を踏まえ、高いレベルのサッカー競技の技術や戦術の開発について客観的に伝達する方法を模索してきた。その結果、新しい指導方法の開発はその指導過程を映像化することにより再現性を可能にすると判断し、VTRに収録し、公開してきた。しかし、このVTRに収録された映像では、広く情報を発信することはできず、現在のように活字化することによる発表は困難であった。そこで新しい知見の発表の方法として、VTRに収録された連続した映像から動作を静止画として取り出し、連続写真として示すことにより理解を深める方法を採用してきた¹⁾²⁾³⁾。

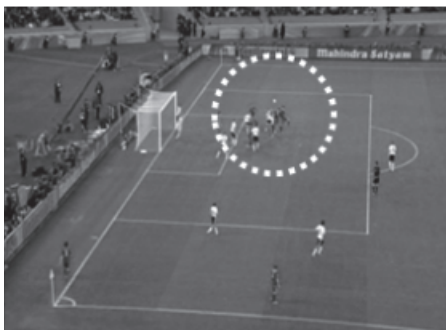
今回もその手法を用いて研究目的を公表する。



1



2



3



4



5



6

図1 2010年ワールドカップ準決勝ドイツ対スペイン戦における、プジョル選手（スペイン）のヘディングシュートシーン。図1-1は蹴られた瞬間のボール位置と人の配置を示しており、実線丸印はボールが蹴られた位置、点線丸印は得点したプジョル選手の位置を示している。プジョル選手のボールが蹴られた瞬間の位置と実際にヘディングした位置が離れていることが分かり、図1-1から1-3にかけて、走りこんでヘディングを行おうとしていたことがみてとれる。



1



2



3



4



5

図2 2010年ワールドカップ準決勝ドイツ対スペイン戦における、プジョル選手（スペイン）のヘディングシュートシーン（拡大）。図1-3の局面を拡大したものである。

サッカーにおける得点力向上のためのランニングからのジャンプヘッドの指導に関する研究

日時 平成 12 年度 筑波大学体育専門学群 第 2 学期

場所 筑波大学第一サッカー場

指導対象 体育専門学群第 3 学年 サッカーコーチング論演習 I 受講生

機材 ソニー製 DV カメラ 2 台

指導者 筆者

撮影者 体育専門学群第 3 学年 サッカーコーチング論演習 I 受講生

モデル 中心となる学生, 鶴見智美

サッカー経歴

1995～1997 山梨県立韮崎高等学校サッカー部

1998～2001 筑波大学蹴球部

2002 ヴァンフォーレ甲府

2003～2005 清水エスパルス

2005 セレッソ大阪

2006～2008 ヴァンフォーレ甲府

指導段階

〈第 1 段階〉

ボールなしの動作の習得

1. ランニングからブロードジャンプ (図 3-1-1～7)

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. ランニングからジャンプに入るタイミングを自分で工夫する (1～4)。特に助走の距離, 歩幅, リズムを反復して習得する。

留意点 2. ジャンプから前方へ移動しながら身体の反りを使って前方に着地する (5～7)。着地は両脚を基本とする (7)。

2. 踏切と着地の距離が離れたブロードジャンプ (図 3-2-1～6)

この段階では、以下の内容を習熟目標とする。

- ・引きあげ脚の膝を高く前方に挙げ、後方に反らす動作
- ・前方へ的大腿部の引き上げから後方への引きおろし
- ・背筋, 大臀筋を引き締めた最高到達点で身体の反りの完成
- ・腰部, 臀部の筋の緊張を中心とした身体の剛体化の習得



1



2



3



4



5



6



7

図3-1 ランニングからのブロードジャンプの連続動作。第1段階におけるトレーニング手法の様子を1~7の連続写真で示したものである。



1



2



3



4



5



6

図 3-2 踏切と着地位置を意識したランニングからのブロードジャンプの連続動作. 図 3-1 と同様の動きであるが, 踏切と着地の位置が大きく離れていることがみとれる. なお, 図中の点線 (2 ならびに 6) は踏切位置を, 実線 (6) は着地位置を示している.

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. 踏切位置と着地位置の距離を延ばすとともに高さも確保できるようにする。そのためには踏切から両腕、引きあげ膝を大きく引き上げる（2～3）。

留意点 2. ジャンプの最高地点で引きあげ膝を後方に引き、身体の反りの姿勢をつくる（4）。この踏切脚の反対脚の膝の引き上げから後方への引きが、動作の習得には重要であるとともに、反復が必要である（3～4）。

3. ボールなしの連続したランニングジャンプヘッド（図 3-3-1～7）

この段階では、以下の内容を習熟目標とする。

- ・連続ランニングジャンプヘッドの繰り返しによる動作の習得。

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. この練習の目的は、ランニング、ジャンプ、着地の動作がこれまでの練習の内容を確実にかつ円滑に、そして力強く行えるようにすることである。連続動作であるが、ひとつずつのジャンプを確実に行う。決して無理な動作はせず、確実さを第一とする。動作が円滑にできるようになったら、高さを求める。

留意点 2. 着地は両脚で行う事を原則とする（7）。

〈第2段階〉

投げられたボールに対してのランニングジャンプヘッド

1. 前方から投げられるボールのスタンディングジャンプヘッド（図 4-1-1～6）

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. この練習は、ジャンプヘッドのタイミングを習得することが目的である。通常ウォーミングアップを兼ねて行う。

2. 片脚踏み切りのジャンプヘッド（図 4-2-1～6）

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. 片脚踏み切りのジャンプヘッドは真正面から投げられたボールは比較的難しい。少し左右に移動しながらの片脚ジャンプヘッドの方がボールの軌跡が確認でき、やりやすい。導入は多少左右に移動しながら行う。この場合の踏切脚はボールが飛んでくる方向に近い脚で踏み切る。

留意点 2. 慣れるに従い引きあげ脚の膝を大きく振り上げ、ヘディングと共に後方に振りお



1



2



3



4



5



6



7

図3-3 ボールなしの連続したランニングジャンプヘッド。図3-1、図3-2と同様の動きを連続して行っている。



1



2



3



4



5



6

図 4-1 投げられたボールへのスタンディングジャンプヘッド。前方から投げられたボールに対して助走をつけずに踏み切ってジャンプをし、ヘディングを行っている。



1



2



3



4



5



6

図 4-2 投げられたボールへの片脚踏切ジャンプヘッド。前方から投げられたボールに対して片脚で踏み切ってジャンプをし、ヘディングを行っている。

ろし、その反動でボールに勢いを加える（3～4）。

3. 前方から投げられるボールのランニングジャンプヘッド（図4-3-1～6）

この段階では、以下の内容を習熟目標とする。

- ・ジャンプのタイミングを早め、身体を剛体化し、前方への移動の勢いでボール飛ばすこと。

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点1. 最初はランニングの距離を短くし、ゆっくりした緩やかな軌道のボールに対してジャンプのタイミングを合わせる。

留意点2. 留意点1のタイミングが合ってきたら、次第にジャンプの高さをあげていく。

留意点3. 留意点2ができるようになったら、ジャンプのタイミングを更に早め、ボールを空中で待つような意識を持ち、フルパワーでランニングジャンプヘッドを行う。この状態でランニングジャンプヘッドを行うには相当の筋力等の発育発達が必要である。（2～3）

留意点4. ボールを強く飛ばす意識から上体の振りを大きくし、上半身と下半身を過度に前屈させない。この身体の前屈でバランスを崩し、着地が不安定になり、その結果、ケガの発生の原因となる。

4. 前方から投げられるボールへのランニングジャンプヘッド2（図4-3-2～6）

留意点1. ジャンプからヘディング、そして着地まで上半身と下半身が確実にブロックされ、剛体化している（5～8）。

留意点2. ジャンプの踏切地点と着地の地点の距離が離れており、身体の移動の勢いがボールを飛ばす原動力になっている（3～8）。

留意点3. ヘディング後、上半身と下半身が一体化している。ボールを飛ばそうとするあまり、上体を過度に前屈させない。

〈第3段階〉

守備者と競り合いながらのランニングジャンプヘッド

1. 2名で前方に移動しながら、ボールなしで競り合いながらのランニングジャンプヘッド（図5-1-1～7）

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点1. ライン等を目安とし、お互いのランニング方向が確認できるようにする（1～3）。

留意点2. ジャンプの最高点でお互いが接触するようにする（4～5）。



1



2



3



4



5



6

図 4-3 斜め前方から投げられたボールへのランニングジャンプヘッド. 左斜め前方から投げられたボールに対して助走をし、踏み切ってジャンプをし、ヘディングを行っている. これらは被験者の左後方より撮影した映像である.



1



2



3



4



5



6



7



8

図 4-4 斜め前方から投げられたボールへのランニングジャンプヘッド。図 4-3 同様に、左斜め前方から投げられたボールに対して助走をし、踏み切ってジャンプをし、ヘディングを行っている。これらは被験者の左前方の高い位置より撮影した映像である。



1



2



3



4



5



6



7

図 5-1 2名で前方へ移動しながら、ボールなしで空中にて競り合いながらのランニングジャンプヘッド。離れた位置からスタートし、タイミングを合わせて空中でお互いに競り合うようにジャンプしている。

留意点 3. 着地の寸前まで身体を剛体化し、着地後バランスを崩さないようにする（5～7）。

2. 2名で前方に移動しながら、ボールなしで競り合いながらの連続したランニングジャンプヘッド（図5-2-1～6）

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. 図5-1の留意点を連続して行うことにより、空中での競り合いの感覚を洗練させる。

留意点 2. 連続して行えない状態は、着地のバランスが崩れているのが原因である。競り合いの前の段階に戻り、練習を行う。

5. 正面から投げられたボールに対して、競り合いながらのランニングジャンプヘッド（図5-3-1～5）

この段階は以下のように行われる。

- ・ボールスローアーは2人が前方に移動しながらランニングジャンプヘッドをするようボールを投げる
- ・次第に両者の間隔を広げ、相手と接触した際の腰でのブロックを強調し、競り合いながらランニングジャンプヘッド
- ・すでに守備者が投げられたボールのコースに入っている状態で攻撃者がコース外からランニングジャンプヘッド

この段階における留意点としては、以下の点が挙げられる。

留意点 1. この段階では、攻撃者と守備者に分かれて、ゴール前の攻防を行っても良い。

留意点 2. 右の攻撃者が走り込みの勢いでヘディングに走り込んでいる（1～5）。

終わりに

今回優勝のスペインチームに代表されるポゼッションサッカーに対し、それを打ち破るための得点力向上の手段の一つとして考えられるのが空中戦である。それも動きながら、一瞬早いタイミングのジャンプによる高い打点の空中での位置取りが必要である。この得点可能なゴール前の空間にボールを思いのままに蹴ることができ、なおかつシューターとなるヘディングする選手が、蹴られたボールにタイミングよく走り込み、シュートを行うためにはリスタートプレーが最適である。攻撃チームのコーナーキック、あるいは攻撃ゾーンでのフリー



1



2



3



4



5



6

図 5-2 2名で前方へ移動しながら，ボールなしで空中にて競り合いながらの連続ランニングジャンプヘッド．図 5-1 の競り合いながらのランニングジャンプヘッドを連続して行っている．



1



2



3



4



5

図 5-3 正面から投げられたボールに対して、空中にて競り合いながらのランニングジャンプヘッド。図 5-1, 5-2 の競り合いながらのランニングジャンプヘッドを実際のボールに対応して競り合う状況で行っている。

サッカーにおける得点力向上のためのランニングからのジャンプヘッドの指導に関する研究

キックがあげられる。このような攻撃および守備チームがお互いの戦術を事前に計画して行うのがセットプレーである。勢い攻撃および守備とも多くの人数がゴール前に集結し、交錯プレーも増加し、ケガの危険性も増す。このような状況でのケガの回避のため、身のこなしを習得しておく必要がある。その意味からも、今回研究資料として提示した、ランニングジャンプヘッドの習得に関する段階的指導内容について、高いレベルのサッカー競技者は、その習熟目標や留意点を学習しておく必要があると判断する。

以上のような得点力向上の手段としてのランニングジャンプヘッドが、多くのチームが創意工夫する相手ゴール前のセットプレー局面のみならず、インプレー中の攻撃パターンとなることがさらにサッカーの戦術の進化につながるものと期待する。

参 考 文 献

- 1) 松本光弘（1999）サッカーにおける特殊技術の指導法の開発（その1）ダイビングヘッド 筑波大学体育科学系紀要（22），99-109
- 2) 松本光弘（2000）サッカーにおける1対2のボール奪いの指導法に関する研究：ボールを積極的に奪いに行く方法について 筑波大学体育科学系紀要（23），117-129
- 3) 松本光弘・鈴木健太郎（2001）サッカーの攻撃における3人のコンビネーションプレーの指導法の開発 —第3の動きのプレーパターンについて— 筑波大学体育科学系紀要 24，139-154