



技術指導部

少年サッカーの ねらいと活動方針

- 選手育成**
 - ・Tリーグ・中央大会・東京U-12選抜参加の各種大会技術分析（ワーキンググループ）
 - ・地域トレセン、ブロックトレセンとの連携・協力（ブロック大会・キッズエリートを通して）
 - ・東京U-12トレセンの指導補助
 - ・関東トレセンU-12の運営、指導者・選手派遣
 - ・ナショナルトレセンU-12関東の運営、指導者・選手派遣
 - ・少年指導研究（東京都の選手に合った指導）の企画・立案
 - ・U-6、U-8、U-10年代の指導普及の企画・立案
 - ・海外交流遠征
 - ・関東選抜大会選手派遣
- 指導者養成**
 - ・中央大会・東京U-12選抜参加の各種大会技術分析報告（ワーキンググループ）
 - ・指導者養成（指導者講習会へのトライアル開催・参加依頼・情報提供）
 - ・公認C級コーチ養成講習会の開催
 - ・技術指導部員の指導技術向上
- 選考・強化**
 - ・中央大会・東京都選抜大会の優秀選手選考
 - ・東京都U-12選抜の強化
- 運営補助**
 - ・U12リーグ1部・中央大会・東京都選抜大会の運営補助

目 的

少年期におけるサッカー選手の指導では、勝敗を競うことは「最終目的」ではなく、最も重要なことは一人一人の選手に目を向け、その選手が「完成期（20歳前後）に向けて、いかに大きく成長するか」である。

そして、サッカー選手の育成にとって、最も大切なゴールデンエイジと呼ばれる年代（8～12才頃）に、サッカーの技術・戦術だけでなく人間性も含め、さまざまなことを身に付けておくことが、選手のその後の成長に大きく影響を与える。そのため

1. 少年期（7～12才）の発達段階を考慮し、基本的な技術・戦術、人間性の育成を図る。
2. 少年指導者の研修の機会を設け、指導者の育成を図る。
3. トレセンでは、東京都全地域から優秀な選手を選抜し、優秀な選手同士による刺激を効果的に引き出すことにより、より高い技術レベルの向上を図る。

これらのことを達成するため、（公財）東京都サッカー協会技術委員会、東京都少年サッカー連盟に所属する各ブロック関係者、チーム指導者、そしてすべての少年サッカーに関わる人達と協力し推進する。

《1. 指導・育成方針》

◎私たちが目指す理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」 ～動きながら～

- ①観て判断する選手
 - ・次のプレーを意識し、どのタイミングで、何（ボール・ゴール・味方・相手・スペース）を「観る」のかがわかる。off the ballの場面で「観る」ことにより、判断を伴ったテクニックの発揮ができる。
- ②判断を伴ったテクニックの発揮をする選手（ファーストタッチの質・プレーの選択）
 - ・左右同じようにボールを意のままに扱える確かな技術、ボールを簡単に失わない確かな技術、
 - ・on the ballの場面で周りを「観る」ことのできる技術+ベースとなる確かな技術の定着。
 - ・個人戦術の理解とプレーでの具現化→攻撃の優先順位、守備の優先順位
- ③攻守に関わり続ける選手
 - ・「ボールに寄る」「パスしたら動く」「周りを観る」「ボールを奪いに行く」「off the ballでの動きの質」
- ④積極的にコミュニケーションできる選手

- ・積極的に自分の考えを伝え、他者の思いを受けとめることができる選手を育てる。
- ⑤リスペクトの心をもてる選手
- ・勝利のために全力でプレーすることは大切であるが、「勝つためには手段を選ばない」という考え方を断固排除することがフェアプレーの原点である。さらに相手・審判員・味方・競技役員・観客・競技場・施設・用具等に対しても、リスペクトの心をもつことを徹底していく。

《2. 活動計画 2016年度》

(1) ワーキンググループによる技術分析・報告 (Tリーグ・中央大会・東京U-12選抜参加の各種大会)

◆平成27年度⇒平成26年度からの継続 → 「Tokyo U-12's way」の確立

- ・ゴールを目指しながらのボール保持状況の分析
→ ポゼッション (パス4本以上) 成功数・シュートまでのパス本数・シュート地点等
 - ・枠内シュート率 (フィニッシュの精度)
 - ・スローイン成功数 (JFAデータとの比較)
 - ・GKのプレー選択と成功率
- ※登録選手の出場機会数 (指導者への啓発) 等
※各種大会ごとに「テクニカルレポート」を作成し、振り返るとともに発信していく。

(参考「ワーキンググループ活動のこれまでの経緯」)

- ◇平成23年度 → 8人制へ移行を見据えた有効性の検証
 - ・触球数 (1試合1人当たり: 8人換算、ポジション別)
 - ・シュート数 (ペナルティエリア内・外)
 - ・シュート数 (ポジション別)
 - ・ペナルティエリア侵入回数
 - ・オーバーラップ回数
- ◇平成24~25年度 → プレーの質の追求
 - ・パス4本成功=ポゼッションできている (FIFAの基準を採用)
 - ・GKのプレー選択と成功率
 - ・継続検証からの時系列比較

(2) 大会優秀選手の選考

少年連盟主催の中央大会において顕著な活躍をした選手を大会優秀選手として表彰する。

なお、大会優秀選手はその大会で活躍した選手を表彰しその栄誉を称えるもので、トレセン選手、及びトレセン候補選手ではない。

＜ 選考する大会 ＞

- ・全日本少年サッカー大会東京都大会 (6年) < 20名 >
- ・トーマスカップ東京都選抜少年サッカー大会 (6年) < 20名 >
- ・JA東京カップ東京都5年生サッカー大会 (5年) < 20名 >
- ・フェアプレーカップ東京都少年サッカー大会 (4年) < 40名 > *4グループ各8名+女子

＜ 選考基準 ＞

- ・前述の理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」がベースとなる。
- ・その他「印象に残るプレー」「チームの勝利への貢献度の高さ」「得点やアシストの数」等を加味する場合がある。

(3) トレセン関連 (予定変更あり)

☆東京トレセンU-12 会場: 駒沢補助・第2G、FC東京・深川G、十文字女子大学など

- ①4月16日(土) ②4月23日(土) ③5月14日(土) ④6月11日(土) ※FFP選考会 ⑤7月9日(土)
- ⑥8月3日(水)~7日(日) ⑦8月20日(土) ※選考会 ⑧8月27日(土) ⑨9月10日(土)
- ⑩10月15日(土) ※関東TC マッチデイ選考会 ⑪12月3日(土)~4日(日) ※関東TC マッチデイ
- ⑫1月14日(土) ⑬2月5日(日)・2月12日(日) ※中体連選抜大会

☆JFAフットボールフューチャープログラム 会場: 御殿場「時の栖」※東京トレセンよりピックアップメンバーで参加
8月3日(水)~8月7日(日)

☆関東トレセンU12 (仮称) 12月3日(土)~4日(日) 会場: 鹿島ハイツ

☆ナショナルトレセンU-12関東 1月7日(土)~9日(月) 会場: 調整中

(4) 強化活動〈少年連盟・東京都U-12選抜〉

- 【夏】・選手選考会 6月中
・強化練習会〔選抜選手〕6月中＝1日間、7月中＝3日間、8月中＝4日間の予定
☆『MTM栃木大会』 7月22日(金)～24日(日)
☆『ワールドチャレンジ』 8月25日(木)～28日(日)
- 【冬】・選手選考会 日時未定
・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
☆『第23回関東選抜少年サッカー大会』 2月25日(土)～26日(日)会場：茨城県ひたちなか市

(5) 指導者養成

- ☆公認C級コーチ養成講習会【少年連盟コース】 11～12月土・日（全8～10回）を予定
会場：東京ガス深川IG/小平G
- ☆公認B級コーチ養成講習会【4種推薦トライアル】 ※予定 日時未定 会場：私立駒込中学・高等学校
- ☆指導者講習会【ナショナルトレセンU-12伝達含む】 ※予定 日時未定 会場：東京ガス深川IGなど(予定)

(6) 育成・普及活動

M1

- ①U-7～U-9 キッズフェスティバル 各ブロック 年1回～2回の実施
※少年連盟「プロジェクト推進部」を中心に、各ブロックで運営

M4

- ①キッズエリート U-10対象 4会場 年1回 研修試合、指導者講習会を実施
※少年連盟「プロジェクト推進部」を中心に、各ブロックで運営

《3. トレーニングセンター》

(1) トレセンの全体像



(2) 実施の目的

1. 東京都の優秀な選手をより高い環境でプレーすることで、選手同士による刺激を効果的に引き出し、より高い技術レベルでの向上を図る。
2. 少年期の発達段階を考慮した基本的な技術、戦術、人間性の向上を図る。特に、人間性はゲームマナーやルールを守る等は勿論、あいさつ、服装、言葉遣い、礼儀等の指導を行い、より良い社会人への育成を図る。
※この様な内容を考慮し、選手一人一人が将来いかに成長するかを目的とする。

(3) トレセンの選手選考について

1. 東京トレセンU-12選手は、各地域トレセン推薦選手より4月に選考する。その後8月に各地域トレセン、少年連盟からの推薦による選考会を実施し追加する。以後夏季強化、東京選抜大会等で随時追加する。
女子については、5年生時の東京トレセン女子に参加した選手に各ブロックトレセンに所属する女子選手を加え実施する。
2. 東京トレセン、地域トレセンとブロックトレセンの選手は重複しない。
東京トレセンと地域トレセンの選手も重複しないことが望ましい。
*より多くの選手にトレセンの機会を与える。
*但し、東京都選抜少年サッカー大会は、すべてのトレセン所属選手が出場できる。

3. 6年生主体に選考する。5年生は若干名（6年生と同レベルであること）
4. 各地域トレセンの推薦選手は、東京都技術委員会育成部・地域担当委員、少年連盟技術指導部員の協議にて決定する。※次年度最終トレセン参加選手の名簿を東京都サッカー協会に報告。
5. 東京トレセンU-12より、東京トレセンU-13選考会へ選手を推薦する。（Jクラブ進学者除く）

(4) 選考基準

- ・前述の理想の選手像 ⇒「Tokyo U-12's way」がベースとなる。

(5) トレセン指導者について

- ① 東京トレセンU-12の指導者は、東京都サッカー協会インストラクターが行い、少年連盟技術担当部員が補助する。
- ・東京地域トレセンU-12の指導者は、東京都技術委員会・指導育成部、少年連盟技術指導部が推薦する。
- ② 1～16ブロックトレセンの指導は、各ブロックの技術指導部が行う。
- ③ 各指導者は、D級、C級、B級コーチ養成講習会やリフレッシュ研修会に参加して、指導技術向上に努める。
- ④ 2種、3種、女子の指導者と積極的に交流を図り、指導方法などの情報交換を行う。
- ⑤ 2014年度からはU-12というカテゴリーで、男女同一日に実施する。

	選手人数	指導者	開催期日	指導内容・時間・回数
東京トレセンU-12	60	5+6	年間計画による	・U-12年度の課題 2時間・12回
地域トレセンU-12	5,6略10~20	責任1 補助2 観1		・2時間 年間10回程度
ブロックトレセン	30前後	4~5		・2時間 年間10回程度

☆前述の理想の選手像 ⇒「Tokyo U-12's way」がベースとなる。

※選考にあたっては、多くの要素を備え持った選手が良いが、ひとつの要素がずば抜けている。（例えばテクニク的にはあまり上手ではないが、すごいスピードがある）選手も選考対象になり多方面から考察した上で決定する。

※5年トレセンは、U-12トレセンに推薦する選手選考のすれをなくす上で、できることは実施。

※前年度の各ブロックトレセン報告は、2月末までに提出する。

(6) トレセン参加にあたって

○トレセンに参加する選手は、チームの代表者 及び 保護者の承諾が必要となる。

○事故・疾病に対しては応急の処置は行うが、それ以後はチームならびに保護者の責任において処理する。

(7) 東京都U-12地域・構成（※東京都サッカー協会の地域割りに準ずる）

- 第1地域 5B、7B（渋谷区・新宿区・目黒区・千代田区）、8B（港区・中央区・品川区・大田区）
- 第2地域 3B、4B、6B、7B（文京区）
- 第3地域 1B、2B、8B（江東区）
- 第4地域 9B（武蔵野市・三鷹市）、13B、14B（小平市・東村山市）
- 第5地域 10B（立川市・国立市・国分寺市）、14B（東大和市）、15B
- 第6地域 9B（調布市）、10B（府中市）、12B
- 第7地域 9B（狛江市）、11B

※少年連盟統括責任者 井上 雅志（少年連盟技術指導部長）

※トレセン活動責任者 秋山 敬貞（東京都サッカー協会4種担当チーフインストラクター）

☆関東トレセン担当 <インストラクター>秋山 敬貞、宮坂 拓弥 <事務局> 長尾 幸二、岡島 稔

☆東京トレセン担当 ◎藤原 和彦、○安藤 力也、北原 由、宮坂 拓弥、石島 崇

同 少年連盟担当 (男子) 工藤 正史、米原隆幸、神長雄太、伊藤賢司、諸岡恒平、斉藤拓、古川将大、佐山 廣光
(女子) 長尾 幸二、加藤 裕介、岡島稔、鈴木健生、渡辺哲雄 他数名

(8) 女子トレーニングセンター

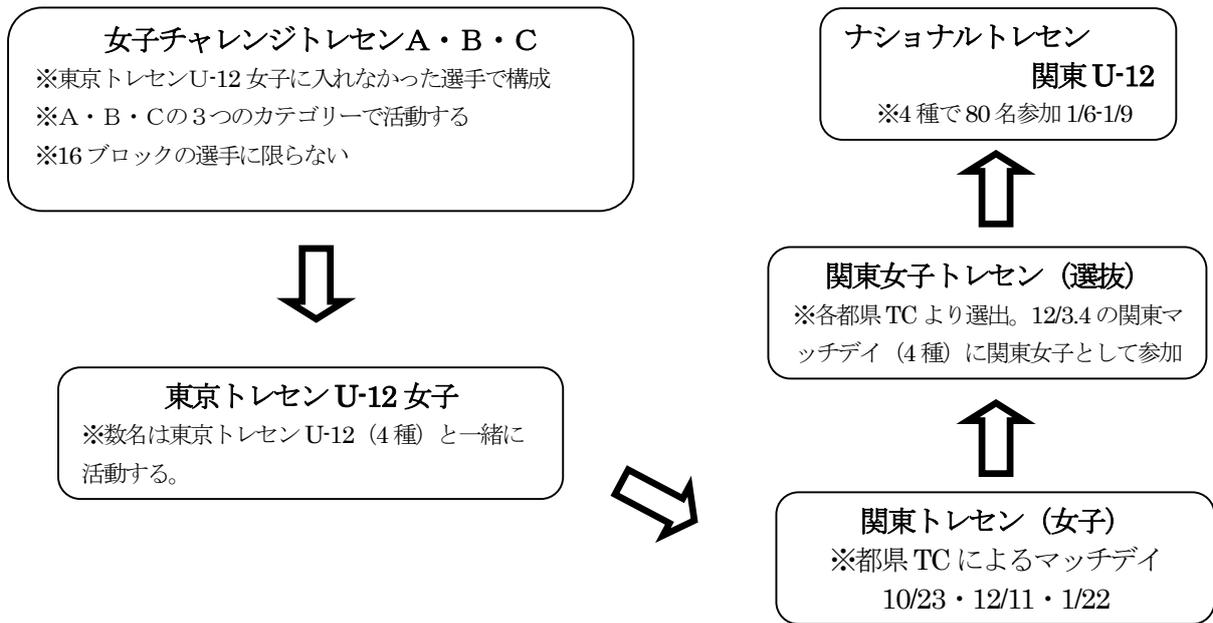
目的・選考基準・実施日等については4種トレーニングセンターに準ずるが、U-12年代の女子選手の普及及び育成のため、下記女子トレセンの活動を行う。

- ① 東京トレセンU-12女子 (1～16ブロックの女子選手30名程度)
- ② 女子チャレンジトレセンA・B・C (1～16ブロックの女子選手各20名程度)

※各ブロックからの推薦選手及び平成27年度東京トレセン女子の活動に参加した選手で選手選考会を行い、上記①～②のトレセンへの参加を決定する。

※東京トレセンU-12 (4種) と一緒に活動する女子選手は、東京トレセンU-12の活動を優先し、関東トレセン (都県TCによるマッチデイ) から女子の活動に参加する。

・女子トレセンの全体像



・強化活動 (東京都U-12女子選抜)

- 【夏】・選手選考会 未定
- ・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
 - ☆栃木MTM 7月22日～24日(予定)
 - ☆十文字招待 日時未定(予定)
- 【冬】・選手選考会 日時未定
- ・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
 - ☆『トーマスカップ選抜大会』11月26日(土)～27日(日)会場：府中朝日グラウンド
 - ☆『第14回キャノンガールズエイト関東』3月4日(土)～5日(日)会場：茨城県ひたちなか市

☆女子東京トレセンU-12/チャレンジトレセン日程 会場：十文字女子大学など

- ①4月16日(土) ※選考会 ②4月23日(土) ※選考会 ③5月14日(土) ④6月11日(土)
- ⑤7月9日(土) ⑥8月3日(水)～7日(日) ※FFP参加選手がいる場合 ⑦8月27日(土)
- ⑧9月10日(土) ※10月関東マッチデイ選考 ⑨10月15日(土) ※12月関東トレセンマッチデイ選考
- ⑩10月23日(日) 関東トレセンマッチデイ ⑪12月11日(日) 関東トレセンマッチデイ
- ⑫1月14日(土) ⑬1月22日(土) 関東トレセンマッチデイ ⑭3月4日・5日(日) ガールズエイト