

## 研修員報告 〈サッカー 木村 孝洋〉



平成15年度・短期派遣（サッカー）



### I. 研修題目

若手有望選手の指導・育成について（サッカー）

### II. 研修期間

平成15年8月1日～平成16年7月31日

### III. 研修地及び日程

#### (1) 主な研修先

イギリス、アーセナルFC

#### (2) 受入関係者

アーセナルFC ARSEN WENGER

#### (3) 研修日程

通常研修

### IV. 研修概要

#### (1) 研修題目の細目

- ・一流クラブ（アーセナル）ではユース年代の選手にどのような指導をして一流選手（プロ選手）を育成しているのか。
- ・ジュニアからファーストチームまで一貫指導がどのように行われているか。

#### (2) 研修方法

- ・ユースチームを中心に様々なカテゴリーの練習・試合を見学。
- ・ユース・リザーブチームの練習の手伝い、サポート。
- ・ユース選手を対象に指導実践。

#### (3) 研修報告

##### ①アーセナルについて

- ・設 立 1886年
- ・ホ ー ム ロンドン（Highbury）
- ・優勝回数 LEAGUE 13回  
FA CUP 9回
- ・監 督 ARSEN WENGER
- ・2003 / 2004シーズン リーグチャンピオン（26勝12分）  
アーセナルは100年以上の歴史を誇るイングランド、ヨーロッパの中でも一流ク

ラブである。

②アーセナルの施設について（写真1～16参照）

アーセナルが保有する施設は大きく3か所に分かれる。

1)ホームスタジアム（Highbury）収容人員 38,500人（写真1～2）

スタジアムの他、体育館、事務所、ショップがある。

このスタジアムはロンドン市内の中心部に位置している歴史のあるスタジアムである。アーセナルは人気チームであり、試合観戦を希望するサポーターが多いので、チケットの入手が困難となっている。現在、近辺に6万数千人収容できる新スタジアムを建設中。



写真1 ホームスタジアムの全景



写真2 優勝時のスタジアム

2)トレーニンググラウンド（Shenly）（写真3～11）

ファーストチーム、リザーブチーム、ユースチーム用グラウンド。

11面の天然芝のピッチ、クラブハウスがある。

私が毎日研修のために通っていた所。ロンドン中心部から約1時間の郊外に位置し、アポイント（予約）なしでは中に入ることができない。したがって、普段の練習は非公開となっている。11面の天然芝は常に完璧に整備されており、私がこれまで見た芝の中で最も素晴らしいグラウンドである。このピッチに立てば、誰もがボールを蹴りたくなってしまおう、といっても過言ではない。このクラブハウスは2階建て。1階に選手用のロッカールーム、ジム、コーチ用ルーム、メディカル施設等がある。室内は土足厳禁。常に清潔に維持されており、居心地のいい空間である。メディカル施設の中には15m×5mのプールもあり主にリハビリトレーニングに使用されている。2階は選手、コーチ用のレストラン。バイキング形式で品数も豊富、栄養のバランス、ボリューム等細心の注意が払われている。専属のシェフが料理するイギリス料理は味も別格。選手の体調管理に大きく役立っている。



写真3 トレーニンググラウンド



写真4 ロッカールーム



写真5 シューズ置場



写真6 ジム

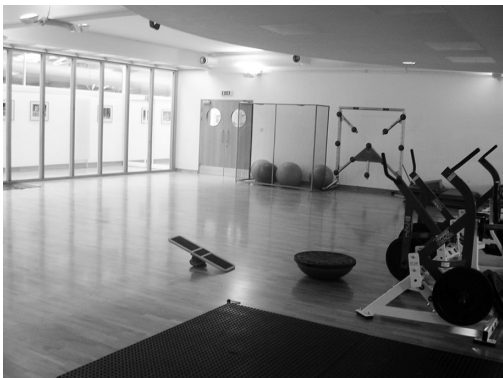


写真7 ジム



写真8 プール



写真9 レストラン



写真10 レストラン





写真11 下部組織 (クラブハウス)



写真12 下部組織 (トレーニンググラウンド)



写真13 下部組織 (トレーニンググラウンド)



写真14 下部組織 (トレーニンググラウンド)



写真15 下部組織 (人工芝)



写真16 下部組織 (ティールーム)

### 3) 下部組織のトレーニンググラウンド (Highlane) (写真11 ~ 16)

ジュニアユース (U-16 ~ U-9) 専用のグラウンド

人工芝1面、4~5面の天然芝のピッチ、クラブハウスがある。

ここのグラウンドもファーストチームが使用しているグラウンド同様素晴らしいピッチである。ここの芝はホームスタジアムと同じ芝を張って、少年たちが将来ホームスタジアムに立って活躍することを願って、使っているようだ。4~5面のピッチは大小様々な広さに作られており、年齢に応じてピッチを使い分けている。冬場の寒い時期には少し狭いが、照明施設のある人工芝で練習している。クラブハウスは古く、こじんまりした建物で、1階は選手用ロッカールーム、2階には軽食がとれるティールームがある。



③クラブ組織（カテゴリー）について（資料1）

上はファーストチームから下は9歳までのカテゴリーがある。9歳から16歳までは1歳刻みでチームを形成し、それぞれのチームは約15名の選手で構成されている。これらの選手はトレーニング場まで1時間圏内であることが義務づけられており、将来性のある選手である。17歳になる時に、厳しい審査を通過した選手のみがユースチームに進み、ユースに上がれなかった選手は他の格下のクラブでプロサッカー選手を目指している。ユースには17歳以下のチームと19歳以下のチームがあり、合同で練習することが多い。もちろん能力の高い選手はリザーブ、ファーストチームに入って練習することが普通になっている。ユースの選手の中にはユースに上がったものの周りのレベルについていけず、退部あるいは他のクラブに移籍する選手もいる。ユースで2～3年練習した後、プロ契約できたものがリザーブチームに進む。そして、リザーブチームからファーストチームに昇格できるのはごくわずかな選手だけであり、ほとんどの選手が仕事の間を求めて他のクラブへと移籍していく。これまで、アーセナルの下部組織からファーストチームに昇格し、活躍している選手はわずか一人。アーセナルのファーストチームはほとんどの選手が各国の代表選手であり、スーパースターの集団である。アーセナルの下部組織、ユースの選手はアーセナルのユニフォームを着て、ファーストチームでプレーすることを夢見て練習に励んでいる。まさにクラブ組織の頂点となっている。

資料1

カテゴリー	
• ファーストチーム	30名
• リザーブチーム	23名
• ユースチーム (U-19,17)	20名
• U-16	約15名
•	
•	
• U-9	約15名

④ユースチームの一週間の流れ（資料2）

表に示されている「Ma」はマッチ（試合）、「Tr」はトレーニング、「Co」はカレッジを示している。カレッジとは職業訓練的意味合いの強い大学のことであり、月曜日の半日と水曜日の終日はそれぞれの選手が興味のある科目を選択して勉強している。こうした制度はクラブだけでなく、国の援助のもとに行われている。

トレーニングについては表に示されている通り、火曜日と木曜日が午前と午後の1日2回練習。月曜日と金曜日が1日1回練習。

土曜日が試合。日曜日は原則休み。日本の高校生と大きく違う点はプロ選手同様のリズムで練習している点である。義務教育を終えて、プロ予備軍として毎日生活している。練習をしてキッチンとした食事を摂る。身近にいるプロ選手をお手本にしてプロ選手の心構えを身に付けている。

資料2

一週間の流れ							
	Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
午前	Co.	Tr.	Co.	Tr.	Tr.	Ma.	Ma. U16
午後	Tr.	Tr.	Co.	Tr.			
夕方		Tr. U16		Tr. U16			

また、16歳以下のチームは、学校を終えて18時30分から約2時間、1週間に2回の練習と日曜日に試合を行っている。ちなみに来シーズンからは、1週間に3回練習する予定。

⑤ユースの試合について（資料3）

ユースの試合はFAアカデミーリーグと呼ばれ、19歳以下の試合と17歳以下の試合がある。19歳以下の試合は年間26試合。イングランドの中を4地域に分け、それぞれのグループに10チームが所属してホームとアウェーの試合を戦う。他のグループとの交流試合を含めて26試合を戦い、上位チームによる決勝トーナメントでNo. 1を決定する。残念ながらアーセナルユースU-19のチームは決勝トーナメントの準決勝で敗退。

17歳以下のチームの試合も19歳以下のチームと同様のシステムで年間24試合を戦い、決勝トーナメントを行う。アーセナルU-17はリーグ戦で4位となり、決勝トーナメントに進出できず。

FAアカデミーリーグと並行して、FAユースカップも行われている。これは、18歳以下の選手によるトーナメント戦で平日の夜、ナイターで行われることが多い。アーセナルのユースチームはベスト8で敗退。

また、16歳以下の試合では全国規模の公式戦はなく、毎週日曜日の練習試合をしながら実戦経験を積んでいる。

資料3

ユースチームの試合

- F.A. ACADEMY LEAGUE U-19  
年間26試合のリーグ戦  
上位チームによる決勝トーナメント
- F.A. ACADEMY LEAGUE U-17  
年間24試合のリーグ戦  
上位チームによる決勝トーナメント
- FA YOUTH CUP U-18

⑥ユース選手の日（資料4参照）

ユース選手は地下鉄ピカデリーラインのコックフォスターズ駅に9時に集合し、そこからアーセナルのミニバスで約30分かけてクラブハウスに到着。10時30分、練習開始。普段の練習は約2時間。その日の練習内容によって終了時間は異なる。練習終了後、シャワーを浴びてランチ。午後練習があるないに関わらず必ずランチを摂ることが義務づけられている。午後練習がある時はロッカールームで休養して、練習に臨む。練習終了後、バスで地下鉄の駅に送りどけられ、そこから各自自宅に帰る。ユースの選手の中にはイギリス以外の国から来ている選手もあり、ホームステイをしながらプロ選手を目指している。

資料4

一日の流れ

- 09:00 駅集合 バスでクラブハウスへ
- 09:30 クラブハウス着
- 10:30 トレーニング
- 13:00 ランチ
- 15:00 トレーニング  
トレーニング終了後帰宅



⑦日本人選手との違い

1) サイズについて

小さい選手は日本人と変わらないが、大きい選手は明らかに日本人選手より長身の選手が多い。ユース年代の選手の中でも180cm以上の選手も多く、パワーのある選手が目立つ。190cm以上の選手も2～3人いたが、大きい割には動きも素早く将来性を感じる。

2) 自己表現について

ピッチの上でボールを要求すること、あるいは指示すること等自分の意志を表現することを当然のことと考え、積極的に練習、試合に関わっている。日本では静かな雰囲気の中で練習することが多いが、こちらでは「声を出しなさい」と指導することは少ない。民族性の違いからこうした違いが生まれるのかもしれない。明らかに表面的には日本人より攻撃的である。

3) フィジカル

全身を使って激しくプレーする選手が多い。ボールの奪い合い、競り合い、スライディング等体をぶつけあうことをいやがらない。むしろ当然のこととして激しくプレーする。日本人の小手先のうまさだけでは彼等の激しいプレーに潰されてしまう。

4) レイジー（怠け者）

練習時間に遅れる、準備・後片付けができない等ルーズな一面も見られる。こうした選手は何回も同じ失敗を繰り返している。コーチもこうした選手の言動に対して日本人指導者ほど神経質になっていない。のんびりとした空気が流れている。ただ、一旦練習、試合が始まると表情が変わり緊張感が漂う。同じ失敗を繰り返す選手の評価はもちろん低く、ファーストチームには昇格できない。

5) ハート（精神力）

イギリス人の自慢は強い精神力である。ピッチの上、ミーティング等いろいろな所で「ビッグハート」という言葉を使う。彼等は絶対に負けない精神力をベースに激しいプレーをしている。日本人が失ったものを彼等は持っている。

⑧指導内容

・フィットネストレーニング（資料5～6参照）

以下の6種類のフィットネストレーニングをフィットネスコーチが年間を通して、計画的、段階的に指導している。

1) Foundation strength to power transfer

ジムでウエイト器具を使い、基本的な種目（ベンチプレス、スクワット等）を行う。

2) Core strength

ジムで体幹部分（腹筋、背筋等）のトレーニングを行う。

3) Field strength to power

ピッチ上でゴムバンド、メディシンボール等を使い、サッカーの動きをイメージして行う。主としてパワーアップを目的にしている。

4) SAQ（speed/agility/quickness）

スピード、アジリティ、クイックネスを高めることを目的とし、ピッチ上で様々な種目を行う。ポール、ボード、マネキン等を使い、サッカーの動きの中で行っている。ポールを使いながら行うことが多い。

5) Aerobic Capacity

有酸素性を高めるトレーニング。火曜日または木曜日の練習の最後に20分～30分かけて行う。

6) Anaerobic Capacity

無酸素性を高めるトレーニング。有酸素性を高めるトレーニング同様火曜日または木曜日の練習の最後に行う。ワーク（活動）する時間とレスト（休息）の時間を調節することが大切。

以上の6種類のトレーニングを選手の状態を見ながらフィットネスコーチとサッカーコーチが常にコミュニケーションをとりながら実施している。①と②のトレーニングは月曜日の練習の最初に行い、③は火曜日、⑤と⑥は火曜日または木曜日の練習の最後に行うことで、より効果を高めている。また、③④⑤⑥のトレーニングは試合（サッカー）の中の動きをイメージしたプログラムが多く、そうすることで選手のモチベーションは高い。また、16歳以下の選手に対してはフィットネスコーチによる計画的なフィットネストレーニングは実施していない。サッカーコーチの判断で時々SAQを行っている。

・サッカーのトレーニング

ユース選手が練習している環境は日本の高校生とは比較にならないほど素晴らしいものである。完璧な天然芝のピッチ、栄養満点の食事、充実したメディカル施設等一流プロ選手同様の環境が準備されている。こうした環境はプレーのQuality（質）を高め、一流選手の育成に大きく結びついている。実際、一年間でユースの選手はプレー面で大きく成長した。しかし一方では、こうした環境でトレーニングすることが当たり前になってしまっていて、ユース選手が勘違いしてしまうこともあるようだ。難しい問題である。

ユースチームのコーチは実にサッカーをよく知っている。選手時代にタフなイングリッドリーグで数百試合経験した実績がそうさせているのだろう。細かい点まで自信を持って指導している。時には選手に優しく問いかけ、また時には厳しく叱りながら選手をうまくまとめている。現代サッカーの傾向を分析し、何が必要

資料5

フィットネス トレーニング

- Foundation strength to power transfer
- Core strength
- Field Strength to power
- SAQ(speed/agility/quickness)
- Aerobic Capacity
- Anaerobic capacity

資料6

フィットネス トレーニング  
(実施例)

Day	Time	Area	Duration
Monday	1st train preference	Core Strength	20~25min
Tuesday	must be 1st training	Foundation Strength	20~30min
Thursday	End of afternoon	Anaerobic capacity	12min
Friday		SAQ	15~20min





かをコーチ間でディスカッションしながら必要な要素をプログラムに織り込んでいる。指導している内容は日本と大きく変わらない。指導の方向性は同じである。しかし、細かい点についてはまだまだ学ぶべきところがたくさんある。例えば、同じ練習プログラムでも指導のポイント、タイミング、声のトーン等その時の状況に応じた適切な指導はさすがである。また、一流の指導者は「ゲームを読む」力が不可欠である。ゲームを読み、分析し、細かい点を指導できる力は大切なポイントである。これらのことは決して複雑なトレーニング、指導を意味しているのではない。むしろトレーニング内容そのものは実にシンプルである。大切なことはゲームを読み、キチンと分析した上で、シンプル且つ的を得たトレーニングをすること。簡単そうで奥が深い。

次に、一貫指導について。ユース以下のカテゴリーのコーチに週に一回、月曜日に定期ミーティングを行っている。そこで彼等は試合、練習、選手等様々なことについて話し合う。アーセナルの下部組織の選手たちがファーストチームに昇格するにはどのような指導をすればいいのか。あるいはどのような要素を身に付けさせるべきなのか。アーセナルの下部組織として、ベクトル合わせを定期的に行っている。そのベクトルの根幹は「テクニク」重視の一貫指導をすること。テクニクなくして高いレベルではプレーできない。ユース年代までに完璧なテクニクを身に付けさせ、一流選手を育成すること。こうした育成方針の下、9歳からユース年代まで一貫指導が行われている。現在、一流選手を獲得するには数十億円のお金が必要と言われている。そこで、アーセナルはユース年代の強化を真剣に考えている。いい素材に対していい指導をしてファーストチームで活躍できる選手を育成すること。このことが下部組織の最大の使命である。

#### （４）研修成果の活用計画

サッカーは変化している。大きな変化ではないが常に進化している。だからこそ、まず多くの指導者にヨーロッパの一流クラブ（アーセナル）の現状、取り組みを伝えたい。アーセナルの素晴らしい練習環境、一流選手のプレーの質の高さ、アーセナルの一流のコーチ・スタッフ、そして、その一流のコーチがオープンな気持ちを持って、更に高いレベルを目指していること。日本と世界の差は確実に小さくなっているが、世界レベルもまた進化している。現状に満足することなく、世界基準で強化する必要性を強く感じます。

また、私がアーセナルで研修したピッチ上のことについてはトレセン活動、エリート教育、女子サッカーの強化等の場で活用していきたい。その他、私に関わるクラブ、地域にも積極的に活用できれば、と考えています。

#### （５）その他

今回の海外研修は私にとっては一生忘れられない素晴らしい体験となりました。これまで漠然と世界を意識していましたが、今回の研修で世界基準・標準をはっきりと意識できるようになりました。海外で生活しながら世界レベルの試合、プレーをまじかに見られたことは何にもかえがたい財産です。現在、テレビ、インターネット等を

通じて世界のサッカーに触れることはありますが、実際に同じ空間に身を置いて、体験することの大切さ、意義を強く感じます。「百聞は一見にしかず」自分の目で確かめてこそ本当の力になると思います。

一年の研修期間はあっという間に過ぎ去りました。最初の3か月は生活の基盤づくり。その後、生活が安定し、やっと研修に集中できるようになりました。私が研修したアーセナルはプライドの高い人も多く、最初は冷たい空気が流れていましたが、最後にはとてもフレンドリーな人間関係を築くことができました。彼等からまだまだ学ぶことが多くあっただけに、一年の研修は短く感じました。欲を言えばきりはありませんが、二年の研修期間がベストだと思えます。また一方では、この素晴らしい研修を一人でも多くの指導者が体験できれば、とも思えます。矛盾していますが、それぐらい貴重な体験ができたことに心より感謝しています。ありがとうございました。

最後に、今後も日本のサッカー、スポーツ界の発展に全力を傾注する覚悟です。これからもよろしく願います。

尚、広島の中新聞に掲載された「英国サッカー便り」を添付します。よろしく願います。

平成 15. 10. 16

私は現在、ロンドン北部に住んでいます。日本オリング（協会）O.O.Cのスポーツ指導者海外研修事業の研修として、一年間研修することになったからです。日サッカートレーニングに参加しています。

英国サッカー便り

木村 孝洋

先週、たかむらフレッチン府中町出身、早大卒業後、ユース監督、トッテナムFCに入社、その後2002年7月から同月までトッテナムFCの監督を務めた。...

一級の指導力を吸収



指導として自覚を無く、サッカーの精神を、サッカー界に導いていく。私は研修にサテライトとして参加し、研修で吸収した内容を、自分自身に実践していく。

随時掲載します。

平成 15. 11. 5

先イングランド代表が欧州連盟の試合に向けて、アーセナルの練習場で3日間のミニキャンプを執りました。ペッカム選手とのトレーニングで敗れたものの、ペッカム選手も満足です。

英国サッカー便り

木村 孝洋

先週の試合は、冬の北風が吹いて、選手たちは短く動いて、冬の練習は短く動いて、冬の練習は短く動いて、冬の練習は短く動いて...

最高の環境だけ

最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は、最高の環境は...

随時掲載します。

平成 15. 11. 21

先週の試合は、冬の北風が吹いて、選手たちは短く動いて、冬の練習は短く動いて、冬の練習は短く動いて...

英国サッカー便り

木村 孝洋

先週の試合は、冬の北風が吹いて、選手たちは短く動いて、冬の練習は短く動いて、冬の練習は短く動いて...

若手層への指導

若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は、若手層への指導は...

随時掲載します。

平成15年度・短期派遣（サッカー）



平成 16. 4. 3

英国サッカー便り

木村 孝洋

日本はサッカーが盛んな国ですが、海外ではサッカーが盛んな国は多くあります。今回は、イングランドのサッカーについて、現地からレポートいたします。

集中力光るアーセナル

アーセナルは、今季のリーグカップ決勝で、マンチェスター・ユナイテッドと対戦し、2-0で勝利を収めました。この勝利は、アーセナルにとって、シーズン初の勝利となりました。



アーセナルのホームゲーム開始前にハイバリースタジアム周辺を撮影する時見守る観客たち

平成 16. 1. 30

英国サッカー便り

木村 孝洋

ロンドンで開催されている最大のサッカーイベント、アーセナルのホームスタジアム、ハイバリースタジアムで、アーセナルとマンチェスター・ユナイテッドの試合が行われました。

会場の一体感は芸術

ハイバリースタジアムの会場は、試合が始まる前から、観客の一体感が感じられます。その一体感は、まさに芸術的なものであり、観客の心を捉えています。



アーセナルの本拠地・ハイバリースタジアムでの試合は、いつも観客で満員

平成 15. 12. 11

英国サッカー便り

木村 孝洋

ロンドンには古くからの建築物や公園の緑が豊かです。今回は、ロンドン市内にある、ハイバリースタジアム周辺の様子について、現地からレポートいたします。

フリー通じ世界と交流

ハイバリースタジアムの会場は、試合が始まる前から、観客の一体感が感じられます。その一体感は、まさに芸術的なものであり、観客の心を捉えています。



アーセナルの本拠地・ハイバリースタジアムでの試合は、いつも観客で満員

平成 16. 6. 16

英国サッカー便り

木村 孝洋

イングランドのサッカー界で、最近注目を集めている選手がいます。今回は、その選手について、現地からレポートいたします。

評価高めた日本代表

日本代表の選手たちは、最近の試合で高い評価を受けています。その理由は、彼らの技術的な成長と、チーム全体の連携にあると考えられます。



欧州選手権への応援で、朝には赤と白のイングランド旗を掲げた車が走る

平成 16. 5. 12

英国サッカー便り

木村 孝洋

イングランドのサッカー界で、最近注目を集めている選手がいます。今回は、その選手について、現地からレポートいたします。

気持ち前面ユース生

ユース世代の選手たちは、試合で高いモチベーションを維持しています。その理由は、彼らの熱意と、チームの目標にあると考えられます。

平成 16. 3. 3

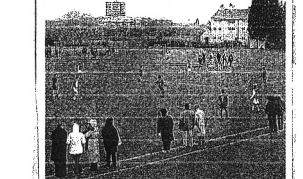
英国サッカー便り

木村 孝洋

イングランドのサッカー界で、最近注目を集めている選手がいます。今回は、その選手について、現地からレポートいたします。

少年指導個性を尊重

少年指導者は、選手たちの個性を尊重し、それぞれの強みを伸ばすことが大切です。そのためには、柔軟な指導スタイルが求められます。



少年たちの試合も、芝のサッカー専用グラウンドで行われる

平成 16. 8. 11

イギリスにはサッカーの文化が根付いており、子供から大人まで楽しむ人が多くいます。また、サッカーはチームワークやコミュニケーションを学ぶのに最適なスポーツです。今回は、イギリスのサッカー文化を学ぶために、現地を訪れました。

**英国サッカー便り**  
木村 孝洋

**生活の中にクラブあり**  
サッカーは、イギリスでは生活の一部です。週末には多くの人が公園やクラブハウスでサッカーを楽しんでいます。また、学校でもサッカーが盛んで、子供たちは毎日練習をしています。

サッカーは、イギリスでは生活の一部です。週末には多くの人が公園やクラブハウスでサッカーを楽しんでいます。また、学校でもサッカーが盛んで、子供たちは毎日練習をしています。

平成 16. 8. 25

「サッカーは、イギリスでは生活の一部です。週末には多くの人が公園やクラブハウスでサッカーを楽しんでいます。また、学校でもサッカーが盛んで、子供たちは毎日練習をしています。」

**英国サッカー便り**  
木村 孝洋

**プレイ観戦 日常と一体**  
サッカーは、イギリスでは生活の一部です。週末には多くの人が公園やクラブハウスでサッカーを楽しんでいます。また、学校でもサッカーが盛んで、子供たちは毎日練習をしています。

サッカーは、イギリスでは生活の一部です。週末には多くの人が公園やクラブハウスでサッカーを楽しんでいます。また、学校でもサッカーが盛んで、子供たちは毎日練習をしています。



公園でサッカーを楽しむ少年たち。イギリスではよく見かける風景