

サッカー部

努力が奇跡を生む

をクラブモットーに掲げ、「全国大会出場」と「現役国公立大学合格」という二つの明確な目標を実現するために、短時間集中型のインテレラショナルトレーニングによりチーム力と人間力の向上に努めています。また、私たちが理想とする「変幻自在な攻撃と粘り強い守備を基本にした攻守一体のパスサッカー」の完成に全力を注ぎ、応援して下さいる方々に愛していただけるサッカー部でありたいと思っています。



全国選手権大会壮行会

【戦績】 県大会ベスト8以上（平成元年～）

平成 2 年	兵庫県高等学校総合体育大会	5 位
平成 2 年	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	5 位
平成 4 年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	5 位
平成 4 年	兵庫県高等学校総合体育大会	4 位
平成 5 年	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	準優勝
平成 13 年	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	5 位
平成 17 年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	5 位
平成 18 年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	5 位
平成 18 年	兵庫県高等学校総合体育大会	5 位
平成 22 年	兵庫県高等学校総合体育大会	5 位
	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	3 位
平成 23 年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	準優勝
	兵庫県高等学校総合体育大会	4 位
	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	優勝
	第 90 回全国高校サッカー選手権大会	ベスト 8
	兵庫県ユーストップリーグ	4 位
平成 24 年	兵庫県ユーストップリーグ	3 位
平成 25 年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	5 位
	兵庫県高等学校総合体育大会	準優勝
	近畿高等学校総合体育大会出場	
	兵庫県高校サッカー選手権大会	5 位
	兵庫県ユーストップリーグ	準優勝
平成 30 年	兵庫県高等学校総合体育大会	4 位
	兵庫県高等学校サッカー選手権大会	3 位
令和 元年	兵庫県高等学校サッカー新人大会	3 位

第90回全国高校サッカー選手権大会 ベスト8までの軌跡

兵庫県大会	1回戦	VS	琴丘	2 - 0
	2回戦	VS	伊丹西	3 - 0
	準々決勝	VS	明石城西	3 - 1
	準決勝	VS	滝川第二	3 - 2
	決勝	VS	神戸弘陵	1 - 1 (延長 1 - 1 PK 4 - 2)



兵庫県大会優勝旗



優勝記念

全国選手権	2回戦	VS	山梨学院	3 - 2
	3回戦	VS	近畿大付	1 - 1 (PK 8 - 7)
	準々決勝	VS	大分	2 - 3



全国選手権大会 開会式



ベスト8記念碑

市立西宮高校サッカー部 「強さの秘訣」

サッカーコラムニスト寺野典子さん記事より

「市西が出場するの？」

市立西宮高校が、前回の選手権王者である滝川二高を破って兵庫県代表となったと聞いたときは、本当に驚いた。私自身が通った高校の隣の高校だという思いもあったが、公立の学校が、150 を越える出場校の頂点に輝くのは至難の業だ。私立高のように巧い選手を他県から獲得することもできない。練習施設や遠征費用などにも限りがある。

そんな市西は、優勝県シードとして、2 回戦から初めての全国の舞台に立った。相手は強豪の山梨学院。F C 東京のジュニアユースの選手などが数多く所属し、プロ入りが決まっている選手もいる。試合は開始から主導権を握られる苦しい展開だった。それでもカバーリング意識の強い守備が冴え、G K の中野啄治も好セーブを連発。ボールを奪うと丁寧にパスを繋ぎながら、攻める。先制点を許し、その後も守勢に回るが、落ち着いた対応が組織を強固なものにする。そして、前半終了直前に得た P K で同点に追いつくと、後半は強豪のスキを突く堂々たる連係から 2 点を獲得し、3 - 2 で勝利を飾った。

部の目標に「国公立大学現役合格」を掲げ、3 年生の 9 名が 1 月中旬のセンター試験を控えている市西サッカー部は優勝候補の山梨学院を下し、3 回戦でも P K 戦で大阪代表の名門・近大付属を倒して、ベスト 8 へと駒を進める。

「少し前までは県大会のベスト 8 でもスゴイと思っていたのに。明日の練習

場の確保もしていない」と市西の大路照彦監督は嬉しい悲鳴で記者を笑わせた。



兵庫県の公立高校が全国大会へ出場することの難しさは、その練習環境だけではない。兵庫県の公立高校受験には長年「総合選抜制度」が実施されていた。各学校の学力レベルの平均化や通学の便宜などを考慮して始まった総合選抜制度は、公立高校の合格者を校区で分けて、通学する学校を決める制度だ。全体の成績上位 10% は希望する学校へ行けるが、そのほかの 90% は生徒に学校選択の自由がない。そのため、能力の高い選手を集めて、チームを強化することが困難なのだ。私が通っていた学校のサッカー部でも、中学時代に県選抜に選ばれた選手が

二人いたが、その選手だけでチーム力が上がることはなかった。

西宮市では2009年度の受験者から、制度が廃止になり、現在の3年生はその一期生でもある。

「総合選抜制度の廃止は、チーム作りにとっても大きな影響を及ぼしました。廃止が決定してから、魅力ある学校を作る、偏差値の高い学校にすれば、選手の親も安心して、市西を選べるだろうと考えていた」と大路監督。

市西サッカー部の半数が西宮少年サッカースクール出身者だ。地元のクラブ出身者が揃って同じ高校へ進学できたのも、総合選抜制度が廃止されたからだろう。

このスクールの指導コンセプトと「ボールを大事にする」という大路監督の目指すサッカーのスタイルが合致していたことで、選手たちも迷いなく成長できたに違いない。同スクールではフットサルチームでもプレーさせており、DFの帷智行や攻撃の中心である後藤寛太や指田真宏は中学3年生のときに全日本ユース(U-15)フットサル大会で全国3位に輝いた。子どもの頃に身につけた高い技術が市西のパスサッカーを支えていたのだ。

とは言え、西宮市内でも偏差値の高さで上位を争う市西には、そう簡単に進学はできない。子どもたちにとってサッカーと学業の両立は、当然の毎日だったはずだ。高校でも部活動の時間は毎日2時間程度で、練習後に塾へ通う生徒は多い。選手権大会中も3年生は毎晩、自習を行っていたという。



「うちの武器はメンタルの強さ、集中力だと思います」と大路監督。勉強する時間が選手としての気持ちの切り替えや高い集中力を磨いたのだろう。しかし、進学校ゆえに強化試合のための長期遠征などが禁止されており、どうしても試合経験を積んだり、選手層を厚くする時間が足りなかった。

「指田が負傷退場し、その代わりを務める選手がいなかった。選手層の薄さを感じる。兵庫県内には大分のようなサッカーをするチームは少ない。もっと県外遠征をしていろんなチームと戦い経験させることが必要だった。選手には可哀想なことをしてしまった」

「勝てば国立」という準々決勝対大分戦。2点をリードしながらも、相手のパワープレーに押し込まれ、3点を失い敗れた。その試合後、大路監督は目を赤くしながら、そう語った。

今大会の失点のほとんどが、セットプレーだった。これもまた経験不足が影響しているように思う。

「前半の 15 分で 2 点を先制してしまい、どうしても気持ちが“国立に行ける”という風になった。守備もゆるくなってしまい、攻撃でもリスクを冒せなくなってしまった。ボールの失い方も悪かったし、メンタルの弱さを感じます」

初戦前日から体調を崩し、発熱と戦いながらチームをひっぱっていたキャプテンの帷は、試合をそう振り返った。彼自身、選手権を意識したのは中 3 のときが初めてだったという。「選手権を目標にサッカーをしてきたわけじゃないんです。大迫選手（勇也。鹿島）の活躍を見て、選手権もいいなと思ったけど、まさか自分たちがその舞台に立てるなんて思ってなかった。なのに、ベスト 8 まで行けるなんて、シンデレラストory みたいですよ。もう少しで国立へ行けたのという悔しさは大きいけれど、自分たちのサッカーをやって、自信になったことはたくさんある。12 月 27 日に西宮を出発して、今日までのことは一生の思い出になります。胸を張って西宮へ帰りたい」

もう涙は乾き、気持ちの整理がついたことが伝わってくる。戦いの最中には感じなかった達成感が彼の顔を輝かせていた。

市西が早い時間に見事な形で得点を重ねたとき、少し不安に思った。今大会 2



試合とも先制を許してからの逆転勝利だった。もちろん逆転劇を起こすのは簡単なことではないが、逃げ切るのも容易なことではない。しかも初めての全国舞台。長期遠征の規制で、連戦の経験も乏しく、蓄積した疲労の対処がそれをより難しくするように思えたからだ。 そんなイヤな予感が的中してしまっただけ、全国大会初出場校の冒険、

自分の故郷の子どもたちの奮闘にシンプルな感動を抱いた。

「今夜は 3 年生といろいろと話したいですね」

敗戦直後からの受験勉強宣言を期待してか、入れ替わり立ち替わり記者たちが問いかけた「今夜はどうするの？」という質問に丁寧にそう答えた帷は、「勉強は明日からですね。新聞などで志望校が掲載されているから、しっかりと合格したい」と笑った。

「今はエセ進学校ですよ」と大路監督はいう。 サッカーと学業の両立が達成できるかは、3 年生の受験結果次第なのかもしれない。

攻守にわたり選手が走り、連動しながら、パスを繋ぎ、相手を崩していく市西のサッカーは、多くの記者からも「いいサッカーだった」と言われた。それでもロングボールを使い、執拗にパワーで攻め込んでくる大分のサッカーの前に屈した。

「スキルをもっと磨いて、もっと繋ぎ倒したい」

力強く語る大路監督もまた、選手権で自信と手ごたえを得たようだ。明確な課題は進化の大きなきっかけとなるだろう。1月中旬には新人戦がスタートする。監督の新たなチャレンジが始まるのだ。



全国各地で様々な試行錯誤が行われている。制限の多い環境の中で最善を尽くす。そのため、誰もがそれぞれの立場で「サッカー」と向き合い、わずかでも向上し、前進したいと日々闘っている。

その長い歴史が日本のサッカー界を支えてきたのだ。

「努力が奇跡を生む」

大路監督の言葉を記した横断幕のもと、全国舞台での市西の躍進はそんな成果のひとつでもある。

各校の個性あふれるスタイルに触れられる選手権。第90回の今大会で改めて感じたのは、日本中に散らばっているサッカーへの愛情だった。

神戸新聞記者 山本哲志さん記事より

3日に行われた3回戦。10人目までもつれたPK戦の末に近大付（大阪）を破り、準々決勝に進んだ市西宮の大路照彦監督（49）は「県ベスト8で喜んでいた学校が全国でベスト8。想像できない」と涙ながらに振り返った。だが、快進撃は偶然ではなく、相応の理由があった。

その一つは、西宮市の入試制度で総合選抜制度が廃止され「市内の有力選手がそろった」からだ。大路監督は「10年ほど前から総合選抜廃止の話があり、そうならば市内で自由に志願校を選べる。そのときに『市西に行きたい』と思ってもらえるよう“文武両道”に力を入れてきた」と話す。

現在の3年生は、総合選抜が廃止された2009年度の入学。西宮少年サッカースクール（西宮SS）を中心に、西宮市内全域から実力選手が集結。強豪私学から誘いのあった選手もいた。そのチームを帷（かたびら）智行主将や後藤寛太らが引っ張り、昨年は県新人大会で準優勝。昨夏の県総体もベスト4に進むなど、県内の強豪校に成長した。

もう一つの理由は、中学生時代からの“一貫”育成だ。



西宮ＳＳジュニアユースの谷元希監督（２５）は市西宮ＯＢ。大路監督の教え子で、市西宮で外部コーチも務める。足元の技術と状況判断力を重視するスクー



ルの方針は、市西宮と同じ。学力向上にも力を注いでおり、スクール独自で勉強の課題を出すこともあるという。

その結果、メンバー２５人の半数近い１１人を西宮ＳＳ出身者が占め、エースの後藤が「チームメイトがどうプレーするのか感覚で分かる」と話す関係の良さにつながった。

一方、公立校ならではの制約された練習環境も力に変えた。

日々の練習は７限授業終了後の約２時間。グラウンドは野球部やアメリカンフットボール部などと共用。そんな中、狭いスペースでボールをつなぎ、連動性のあるパスサッカーを磨き上げた。さらに「一分一秒を怠らず、サッカーにも、勉強にも全力を尽くすことでメンタルが鍛えられる」と大路監督。

兵庫県予選準決勝の滝川第二戦や、今大会初戦の山梨学院大付戦では、攻め込まれても粘り強く守った。県予選決勝の神戸弘陵戦に続き、近大付戦でもＰＫ戦を勝ち抜いた精神力は、重ねた努力の成果だった。

５日の準々決勝で大分に逆転負けし、「国立」行きはなかったが、３年生９人はもう一つの目標である大学受験に挑戦中だ。１、２年生の新チームもスタートした。

指揮官は「やってきたサッカーは全国でも十分通用した。もっと県外のチームと練習試合をし、いろんな形に対応できる力をつけたい。パスをつなぎ倒して（他チームを）ぶっちぎりたい」と意気込む。１年生ながら全国大会の全３試合に出場した細井優希も「考えながら努力するのが『市西』のサッカー。それを受け継ぐ」と誓っている。





2011年に初出場した『全国高校サッカー選手権大会』で、ベスト8進出の快挙を成し遂げた西宮市立西宮高校は、現在も兵庫県内の強豪校の一つとして数えられている。ただし、県内有数の公立の進学校ということもあり、中学年代で名を馳せた選手が入学して来るわけではない。その中で、同校を率いる大路照彦・監督によると戦力差を埋めるポジショニングがあると言う。工夫例を聞いた。

取材・構成／森田将義 写真／森田将義

大路照彦・監督

(西宮市立西宮高校／兵庫県)

INTERVIEW



Profile

大路照彦(おおじ・てるひこ)／1962年9月23日生まれ、兵庫県出身。現役時代は鈴蘭台高校、大阪外国語大学でプレーし、FWとして活躍。卒業後は芦屋南高校の非常勤講師としてサッカー部の指導に携わった。86年からは英語の教師として西宮市立西宮高校として採用され、サッカー部の監督に就任。兵庫県内屈指の進学校ながら2011年には『全国高校サッカー選手権大会』に初出場し、ベスト8に進んだ。主な教え子に唯智行(元Y.S.C.C.横浜)、後藤寛太(元セレッソ大阪)

特集① 公立高校によるポジショニングの工夫

「相手のポジショニングを逆手にとって、スペースを突き、素早い攻撃を仕掛ける」

シヨニングでスペースを突こうと考えています。

練習でもスペースを意識させるコーティングが目立ちました

大路 現代サッカーではコンパクトな陣形にするチームが多く、スペースがほとんどありません。ただパスをつなぐだけでは相手ゴールに迫れないのです。ですから、スペースをつくり、スペースを使う意識が必要になります。私たち

がスペースをつくるために行なっている練習が「10メートル四方のエリアを4つにつくったミニゲーム」です。ハーフコートに16分割するイメージで、10メートル四方のエリア4つで行なう「5対5」(P27の図6)は、サイドでのスペースづくりが狙いです。また、6つのエリアで行なう「7対7」(P27の図7)は、自陣でのスペースづくりを狙ったものです。

Keeping good position is essential for soccer. ビルドアップ時のサイドハーフの位置

2018年度はインターハイと全国高校サッカー選手権大会とともに兵庫県大会のベスト4まで進みました。西宮市立西宮高校は他チームと比べると中体連出身者が多く、大路監督が以前、「個の力の差を埋めるためにポジショニングを徹底している」と話していたのが印象的でした。

大路 監督就任当初はポジショニングをあまり意識していませんでした。徹底するようになったのは、県大会のベスト8まで進みながら、その先に進めなくなつた頃からです。公立の進学校で選手をそろえにくい中でも全国大会出場を目指すため、私がサッカーを学び直そうと考えました。

さまざまなスポーツを見た中でヒントを得たのがラグビーにおける選手の動き方です。横と斜め後ろへのパスを使い分けて屈強な選手がそろった守備の間を抜け出す攻撃はサッカーの動きに活用できると考え、ラグビーの動きを活かし

を攻略するか、サイドバックが上がって来たセンターバックにボールを戻し、パスを受けたセンターバックがフリーになつていてサイドハーフにパスします(P24の図2)。ただし、ポジショニングを整える時間を相手に与えないためにワンタッチのパスで行なうことが大切になります。

たポジショニングを徹底するようになったのです。

ゴール前を単独で打開できるような図抜けた選手が市立西宮にはいません。しかし、「止める、蹴る」の基本技術とポジショニングを徹底すれば、個の能力が高くなっても組織でゴール前を突破できると思いました。そうした取り組みの成果もあり、11年に初めて全国高校選手権大会に出場でき、ベスト8まで進むことができました。

具体的にはどのようなポジショニングでしょうか？

大路 私たちは「4-4-2」システムを採用しています。例えばセンターバックからサイドバックがボールを受けたとき、一般的には縦関係になるサイドハーフに縦パスを入れるチームが多いと思います。しかし、相手にパスコースを切られ、手詰まりになるケースがよく見られると思います(P24の図1)。

その点に関して市立西宮は、サイドハーフが内側に入ってサイドバックのマークに対して「2対1」の状況をつくるようにします。この状態をつくったら「2対1」

もし、ボールを受けたサイドハーフに相手のサイドバックが寄せたら、相手サイドバックがいたスペースが空きます。その際は、サイドハーフがボランチに落とし、ボランチが空いたスペースを突くボールを出して走り込んだサイドバックが受けます(P24の図3)。私たちは、このようにしてポジ

Keeping good position is essential for soccer. クサビのパス後のスペースづくり

ビルドアップ時のポジショニングの一例は分かりました。では、相手陣内ではどのようなポジショニングを心がけるのですか？

大路 市立西宮に限ったことではないと思いますが、サイドバックがボールを持ったら2トップが動

き出して縦関係になります。一方が相手の背後を狙うのです。サイドバックのパスの優先順位は以下の通りになります。

①相手の背後をとるつもりでいるフォワードへパス

②①が難しければ、もう一人のフォワードへクサビのパス

③②も難しければ、ボランチにパスして逆サイドに展開

サイドバックは以上の3つの優

大路照彦・監督

(西宮市立西宮高校／兵庫県)

OJI'S OPINION

「10m」にこだわる理由とキックの仕方

——市立西宮の練習設定に「10メートル」という数字がよく出てきます。この10メートルという数字がスペースをつくるために適したものなのでしょうか？

大路 5メートル間隔でポジションをとると、密集になってしまいパスをつなげません。そして20メートル間隔だと遠くなりすぎてミスの可能性が高くなります。私たちの場合は10メートル間隔が適正だと考えています。10メートルのパスをしっかりと出せ、サポートの動きも的確に行なえれば、少ないパス本数でゴール前までボールを運べると思っています。

10メートルのパスを速く、正確に出すために蹴り方にもこだわっています。小さな足の振りでも速いパスが出せる遠藤保仁・選手(ガンバ大阪)のような股関節を意識したキック練習もしています。キック・モー

ションが大きいと、その間に相手がスペースを消してしまいます。少しの差かもしれませんが、こだわるようにしています。

——スピーディーな攻撃

を求める場合、ボールを持ってからの判断ではなく、ボールが動いた瞬間に選手が動くオートマチックな攻撃が理想かもしれません。

大路 中体連出身者の多い市立西宮には「パスは通せばいい」と考える選手が多く、「スペースを活用する」という考えを理解するまでに時間がかかりがちです。それでも選手の成長を考え、私たちは蹴り方を意識し、スペースをつくるためのポジショニングを練習し、習得させています。すると選手たちは習慣化でき、瞬時に動けるようになっていきます。



し、市立西宮には「1対1」に強い選手はいません。個の力で劣るチームがゴールを奪うには、相手のポジショニングを利用し、生ま

れたスペースを緩急のついたパスで崩すのがいと思っています。先ほどのクサビの話が続けましよう。フォワードにマークがない

Let's think how to improve positioning in soccer.

「相手のポジショニングを逆手にとって、スペースを突き、素早い攻撃を仕掛ける」

PLAY SAMPLE 1

「サイドハーフのポジショニングからの展開(自陣でのビルドアップ時)」

ポジション凡例:SB=サイドバック、CB=センターバック、VT=ボランチ、SH=サイドハーフ

BAD

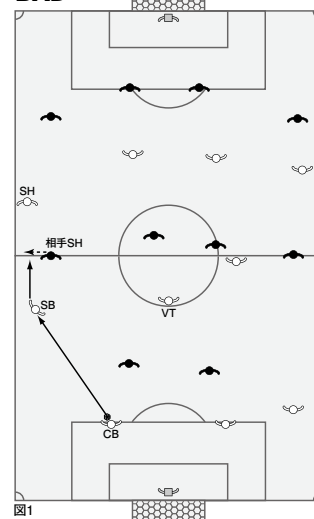


図1

多くのチームに見られる例として、ビルドアップ時にCBからのパスを受けたSBが、SHに縦パスを入れるケースがある。ただし多くの場合、相手にパスカットされることがよくある。そのため大路監督は効果的ではないと感じている

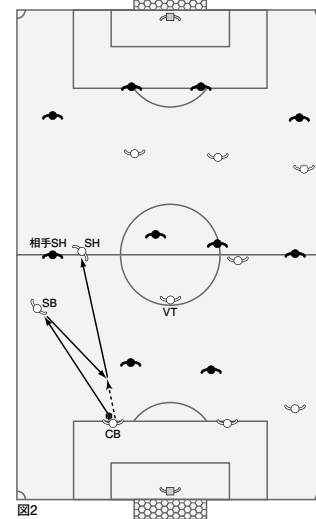


図2

ビルドアップ時、SHが内側に入ると、相手SHに対して「2対1」の状況をつくる。SBはCBから受けたボールをリターンし、CBがSHにパスする

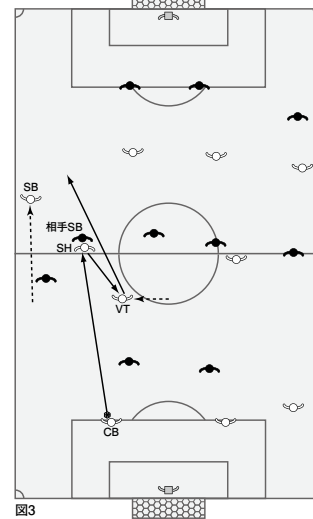


図3

ビルドアップ時、SHが内側に入ると相手に相手SBがついて来たら、相手SBがいたスペースが空く。SHがVTに落とし、VTがスペースを突くパスをする。走り込んだSBが受ける

先順位を頭の中に入れながら判断してパスを選択します。なお、ボランチにパスする際は、自分から見て遠いほうのボランチに出すことも要求しています。遠いほうのボランチに出すのが難しい場合に、近くにいるボランチに出し、センターバック、サイドバックと展開していきます

市立西宮には、クサビのパスを入れた際に相手の守備の原理原則を逆手にとったポジショニングにする考えがあります(P26の図4、図5)。通常、サイドバックから前線の選手にクサビの速いパスが入ったら、守備側の選手はマークを緩めてでもゴール前のゾーンを固めるでしょう。例えば、フォワードが下がってクサビを受けたならば、フォワードの担当者はマークを続けるでしょうが、ほかの選手は次のプレーで背後を突かれなように低いポジショニングをとるといことです。すると理論上は、フォワードがクサビを受ける際にフォワードと同じラインにポジショニングをとればフリーになってボールを受けられる、となります(P26の図4のパス②)。このパスが

ラグビーでの横パスになります。

この「横パス」にも約束事があります。クサビを受けたフォワードは2タッチ以内にサイドハーフに横パスを出すのですが、「緩いパス」をあえて出すのです。速い横パスでは相手に「間に合わない」と判断され、縦コースをふさがれるからです。それを避けるためにも、「ボールを奪えるかも」と相手に思わせる緩いパスが必要なのです。仮に相手のサイドバックを引き出せたなら、相手のサイドバックとセンターバックの間にスペースが生まれます(P26の図5における濃いエリア)。そのスペースにもう1人のフォワードが走り込んだり、パスを受けたサイドハーフがドリブルで進入したりできれば、ゴールを奪う可能性が高められます(P26の図5)。強弱をつけた斜めと平行のパスを使い分けるのが市立西宮の攻撃です。

——パスの速さを強調するチームが多い反面、遅いパスを活用するチームは少ないような気がします。大路「1対1」の状況で突破できるサイドハーフがいれば、速いパスのも有効かもしれません。しか

ールを変えていますか？

大路 攻撃の際、全員が前に飛び出せば、相手の守備側に綻びを生じさせられる、というわけではありません。スペースをつくり、スペースを突いていかなければチャンスをつくるのは難しいからです。そのため、前線の選手が中盤に下がって、後方の選手がその選手が空けたスペースに飛び出す動きを徹底し、守備側の「縦スレ」を狙うこともあります。

サイドバックがボールを受けたときの話を思い出してください。サイドバックからのクサビを受けるために一方のフォワードが下がった場合、相手センターバックは「マークを続けるか」の選択を迫られます。すると、以下の展開が考えられます。

- ①センターバックがマークを継続
↓サイドバックが中央に絞る
↓サイドにスペースが生まれる
- ②センターバックがマークを継続
↓フォワードはフリーになる

複数のパスで守備側の「横スレ」を狙うチームは多いのですが、相手はディフェンス・ラインをスラ

Keeping good position
is essential for soccer.
「縦スレ」を起す
守備側を惑わせる

ポジションによって動きのル

大路照彦・監督
(西宮市立西宮高校／兵庫県)

Training Menu

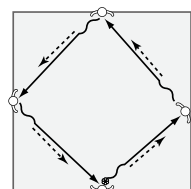
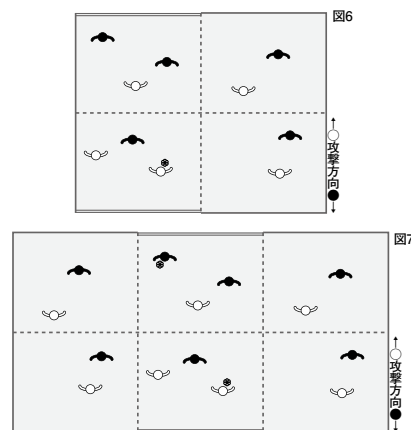
トレーニング・メニュー紹介

Training 01 「4エリアで行なう『5対5』」 練習①

進め方：①10m四方のエリアが4つあるグリッド内で「5対5」。各エリアに各チームから最低1人ずつ入ってプレー（ただし、図8のように上下一辺ずつをライン・ゴールにする。自分たちのライン・ゴール前は各チーム2人ずつ入る）。②ボール保持側はエリアを越えてドリブルしてはいけない。2人いるエリアからスタートし、ボールをつなぎながらエリアを入れ替わり、ライン・ゴールの突破を目指す。③守備側は担当エリア内でしかプレーできない。ボールを奪えたら攻守交代（図6）

ポイント：①スペースをつくり、スペースを活かす意識を養う。②ボール保持側は、ある選手が後方に下がったら、ほかのある選手が前に飛び出したりする。③どのエリアが空き、どのエリアを埋めるべきかを確認しながらプレーする

オプション：10m四方のエリアが6つ（縦に2つ、横に3つ）あるグリッド内で「7対7」（図7）



Training 02 「ダイヤモンド・パス」 練習②

02

進め方：①10m間隔でダイヤモンド形に立ってボールを回す。②ボールを受けたらパス方向を向き、少しドリブルしてからパス。③ボールを出したら、出した先の選手に対して守備役として体を寄せる（プレッシャーをかけるのみで、ボールは奪わない）

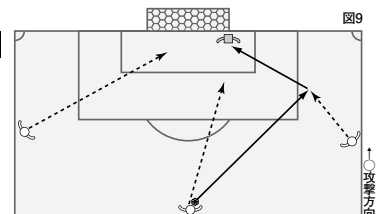
ポイント：①出し手とのタイミングを合わせる。②右足でボールをコントロールして前を向き、左足でドリブルを開始。③股関節を意識した振りの小さいキックでパスを受ける

Training 03 「3人組でのシュート練習」 練習③

03

進め方：①GKとペナルティーエリアの外側に攻撃者を3人配置。②中央の選手が左右どちらかにパスし、受けた選手がシュートに打つ。シュートを打った選手以外の2人はこぼれ球を押し込むためにパスが出たらゴール前に走り込む。③左右交互にパスし、両サイドからゴールを狙えるようになるのが狙いだが、受け手がシュートにもち込めないと判断したら、ゴール前へのクロスに変えてもいい

ポイント：①①スペースへの飛び出しから、フィニッシュにもち込む。②シュートを打つ選手はただ直線に走るのではなく、実際の試合を想定した動きを意識。シュートまでが遅いと相手に守備を整えられるため、シュートを打ちやすいファーストタッチを心がける



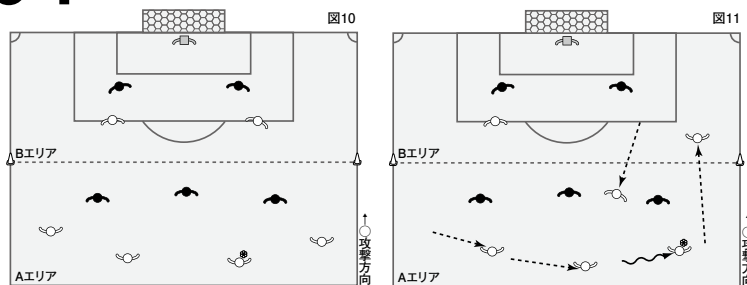
Training 04 「ハーフコートでの『6対5』」 練習④

04

進め方：縦①ペナルティーエリアの手前両脇にコーンを設置し、目安としてラインを設定。攻撃側は相手ゴールを目指す。②攻撃側（白）から見てラインよりも手

前のエリア（Aエリア）には両チームとも常に2人いる状態にする。③攻撃側はBエリアにいる選手がAエリアに下がったら、Aエリアにいる選手がBエリアに入るなどをして、守備側のマークを惑わす

ポイント：①攻撃側は「MF4人とFW2人」の形の中で、FWの1人が下がりラインよりも後ろに下がってボールを引き出し、サイドハーフがラインよりも前に飛び出してゴール前に2人いる状態をつくる。②守備側の「縦ズレ」を誘発。③ボールのあるところしか見られない選手に味方のポジションを確認させる



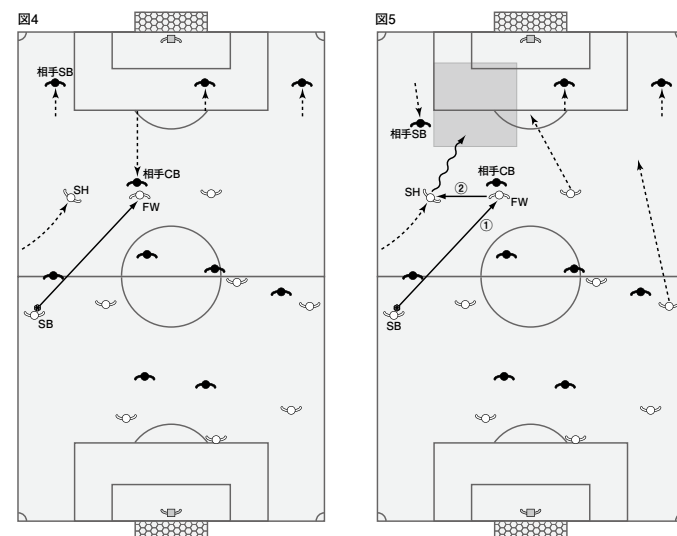
Let's think how to improve positioning in soccer.

「相手のポジショニングを逆手にとって、スペースを突き、素早い攻撃を仕掛ける」

PLAY SAMPLE 2

「FWがクサビのパスを受けたあとのスペースのつくり方」

ポジション凡例:SB=サイドバック、CB=センターバック、VT=ボランチ、SH=サイドハーフ



SBがFWにクサビのパスを入れると、相手CBはFWについてきて、その他の守備者は背後を突かれないように低いポジションをとることが多い。その際、SHなどがFWと水平になるポジションをとればフリーになれる

FWは素早くSHに縦いパスを送って相手SBを食いつかせる。すると、相手SBと相手CBの間にスペースが生まれる。そのスペースにもう1人のFWがパスを受けたSHがドリブルで入れば、ゴールを奪う可能性が高められる

イドさせるだけで対応できます。ゴール前を突破するには「縦ズレ」を活用しなければいけません。相手を「縦ズレ」させてスペースを空けたり、スペースを埋めたりする感覚を養う練習（P27の図10、図11）も行なっています。

ただし、スペースを使う意識を高めても、ボール保持者がその動きを見ていなければ意味がありません。

せん。スペースを使う選手はボール保持者が顔を上げたタイミングで相手の「縦ズレ」を狙う、この点も大事になります。

——ビルドアップの話に戻すと、ビルドアップに下がったボランチが関与するチームが多い中、市立西宮のビルドアップではボランチを経由させないのが興味深いと思っています。

大路 市立西宮に能力高いボランチやセンターバックがいたら後ろでボールを動かしたり、サイドバックに高い位置をとらせたりするでしょう。しかし、実際にはそうした選手はいません。また、後方から相手選手を徐々に外していくビルドアップは市立西宮には適してないと考えています。

適してないと思う一つ目は、後方で手数をかけるのは後方でボールを失いリスクを高くする点です。そのリスクを避け、なるべく少ないパスでゴール前まで運びたいのです。ですからビルドアップ時にセンターバックから出すパスは、サイドバックやサイドハーフより前の選手をターゲットにするようにしています。2つ目の理由は、後方でボランチを含めたボール回しを意識しすぎると、ヘッドダウンして遠くが見られなくなる点です。すると展開が小さくなりますが、それも避けたいのです。こうした理由からボランチにはパスを受けるのではなく、センターバックからパスを受けると見せかけてスペースを空けたり、前方の選手が落としたボールを受ける

「3人目の動き」をしたりしてほしいのです。

——市立西宮は試合中のポジショニングを事細かに徹底しています。試合では思い通りにいかないこともあるでしょう。うまくいかないときには選手自身のアイディアも必要になるのではないのでしょうか？

大路 パスの強弱や縦ズレを駆使して高い位置にスペースをつくるまではチームとしてのルールを徹底させます。しかし、スペースづくりに成功したあとの展開は選手のアイディアに任せています。

また、選手たちには「ボール保持者は自由にプレーしていいが、ボールを持っていない選手は決まりごとを守る」と伝えていきます。ボールを持っていない選手が正しいポジショニングをとれば、出し手の選択肢が増え、バリエーションのある攻撃ができるでしょう。そうした状況をつくる選手のアイディアを活かすために練習では動きを止めながら事細かに伝え、学んだことをアレンジしながら試合で表現できるように導いています。