

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年4月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

今年度より入校者1名でスタートしたGKアカデミー。アカデミー生は興國高校に通いながら、日々トレーニングに励んでいます。

興國高校のサッカー部所属し、J-GREEN堺、舞州グラウンドを拠点に日々活動を行っています。

2日から5日まで高知遠征に帯同しました。天然芝の春野グラウンドで宮崎国体、高知国体と試合を行い下旬からプロジェクトがスタートしてから間もない期間の実践の中で自分自身を知る良い機会となりました。まだ経験が浅く、実践では基本姿勢から課題が見つかりましたが、遠征から帰ってきてトレーニングで改善を行っています。

正しく構えることがないと、失点につながってしまうことを選手に理解してもらい、基本姿勢に注力して練習を重ね、また、それに伴いまずは正面でボールを取る（アンダーハンド/オーバーハンドでのキャッチング）、そして正面で取るためのステップワーク（サイド/クロスステップ）がスムーズに行えるようこれらを重点的に練習しています。

試合でキーになるコーチングでは、声のボリュームやタイミング、見るポイント等を映像用いて選手にフィードバックしています。

基礎段階ですが、これらを身に付けることがGKとして大事であり、一步一步成長できるように指導を行っています。



OFA GKスクール

4月よりU-12コース及びU-15コースを開始しました。

まず、4月17日よりU-12コースがスタート。しかし、悪天候のため、施設が使えず第1回目は中止となりました。8名の選手にお越しいただいたにも関わらず、残念な結果となりました。

4月24日よりU-15コースがスタートし、第1回は7名（男子5名、女子2名）にご参加いただきました。テーマはLESSON 1の基本姿勢（構え）。GKのDFテクニックとして最も重要ともいえるものなので、まずは第1回目での基本姿勢（構え）にフォーカスして行いました。スクール生には構えの重要性と良い構えというものとは何かを伝えました。パワーポジションという言葉とともに、いつでもどこでも動ける姿勢が良い構えであること。また、体幹に力を込めても腕はリラックスし素早く何処にでも動かせることが重要であること。更には姿勢だけではなく、スタートポジションと相手のシュートやパスなどに対してしっかりとタイミングをとることが重要であることを重ねて伝えました。終始この基本姿勢、スタートポジション、タイミングの3つをコーチングし続けました。また、基本姿勢に少し発展し、近距離と遠距離との姿勢の高さの違いや、足の並びの違いも指導しました。そして、最後のゲームでは時久コーチも加わり、3vs3 & 2GK（縦40m横30m）を4分×4セットとハードなものになりましたが、ラストセットで女子のスクール生が良いポジション、良い構えから良いオーバーハンドキャッチングをしたのでそこでトレーニングを終了することが出来ました。GKの良いプレーで終了することができ、こういった終わり方ができるのもGKスクールのメリットだと思います。次回はLESSON 1の基本姿勢（構え）をおさえつつ、更にLESSON 2のキャッチングをテーマにして行う予定です。

最後になりますが、保護者の方々にはOFA GKスクールに参加して頂きこの場をお借りしてお礼申し上げます。誠にありがとうございます。

（文責：櫛引実GKコーチ）



協 賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 TK靱本町ビル6階

TEL : 06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX : 06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年5月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

5月2日から5日まで石川県の和倉で遠征を行いました。遠征ではゲーム中心となるため、ゲーム中にどうやって味方とコミュニケーションをとりながらゴールを守るか、そしてポジショニングを正しくとりながらプレーが出来るかをテーマに取り組みました。コーチングの部分に関しては、まだまだボールの行方ばかりを追ってしまい、危険な場所を把握するという次へのアクションを取ることが難しく、スムーズに行えていませんでした。またコーチングの質もタイミングやボリュームをまだまだ改善していかなければなりません。いつ何を見て、いつ誰に、何をコーチングするのかが課題としてありました。ポジショニングとそこからのプレーに関しては、ボールが遠くにある時(攻めている時)のスタートポジションはとれているのですが、コーチングしながら構えることが出来ておらずスタートが出遅れるシーンがいくつかありました。シュートストップの場面でもボールがサイドに動いた時に前に出してしまう傾向があるのでニアポストやPKマークを活用して正しいポジションに入ることを再確認しました。プレーに関しての課題としては、構えの姿勢がまだまだ安定していないので、低い弾道のシュートが飛んできた時に上から取りに行ってしまうことで失点する場面が目立ちました。ボールが移動中にしっかりと正しいポジションに入り、ボールの距離に対して構える姿勢を変えていくことをもっと取り組んでいかなければなりません。選手自身の基本動作がこれからのため、更に反復練習をして無意識に出来るように取り組む必要性を感じた遠征になりました。

その後の取り組みとして、もう一度"構えの姿勢""ポジショニング(ステッピング)""キャッチング"の部分を重点的に練習しています。ゴールキーパーのトレーニングで行えるようになっても実戦で活かせるよう日々奮闘しております。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はそれぞれのコース共に2回ずつ行い、U-12はレッスン1（基本姿勢）とレッスン2（正面キャッチング）。U-15はレッスン2（正面キャッチング）、レッスン3（移動：ステッピング&ポジショニング）を行いました。

U-12コースは今回が第1回目（前回暴風警報で途中中止となった）で構えの重要性をパワーポジションという言葉と共にいつでもどこでも動ける姿勢をとる事、スタートポジションとタイミングが重要であることをデモンストレーションを交えながら伝えました。そしてU-15とも正面キャッチングではその基本姿勢（スタートポジション、タイミング）があって始めて良いキャッチングが出来るということを指導しました。正面キャッチングでは大きく分けてオーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチが2つあり、オーバーハンドキャッチも顔までの高さでジャンプキャッチの2つ、アンダーハンドキャッチもライナー、ショートバウンド、グラウンダーの3つで合計5つに分解してトレーニング指導しました。どこでオーバーハンドキャッチとアンダーハンドキャッチが切り替わるのかなどをデモンストレーションを交えながら指導しました。

また、U-15のクラスは移動：ステッピングとポジショニングのレッスンを行い、更に構えることの重要性と難しさを学びました。移動方法では様々なステップがありますが、大きく分けて3つ。クロスステップ（ダッシュ）、サイドステップ、バックステップがゲーム中に使う事が多く、3つのステップの切り替わりが難しく重要である事を伝え、トレーニングでは主にサイドステップとクロスステップを指導しました。また、ポジショニングではロープを使って指導し何処に立てばよいのか？アングルが変わったときの立位置と実践では何を目安にポジションをとるのかなどを指導しました。

両コース共に回を重ねるごとに成長しているのを感じています。



協賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 TK靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年6月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

6月は先月に引き続き、ポジショニング、基本姿勢とキャッチングの部分を中心にトレーニングを行いました。ポジショニングの部分では、まだまだ横のポジション修正がうまくいかずニアが空いてしまう傾向がみられたのでニアポストを確認しながら正しいポジションに入ることを再確認しました。キャッチングの部分ではオーバーハンドでのキャッチングは以前に比べ良くなってきました。しかし、アンダーハンドでは腰が高い状態で取りに行ってしまうため、キャッチングがうまくいきませんでした。その為キャッチングの動作確認と基本姿勢の徹底を意識しました。GKトレーニングでは動作を部分的に意識して行える為比較的スムーズに動作を行うことが出来ますが、それをゲームで出来るようにしていく必要があります。ゲームを通しての共通した課題はシュートストップに対しての構えるタイミングが合わないことが多く、プレーが遅れてしまう事、ボールばかりを見てしまい正しいポジションに入ることが出来ていない事、それに伴い基本姿勢が安定していないので素早く動くことが出来ないという悪循環になっていました。ポジショニング、基本姿勢、キャッチングの部分は引き続き継続して改善できるように取り組んでいく必要性を感じました。それに加えて選手が所属しているチームでは、GKを使いながらボールを繋いでいく戦術をとっているため、足元の技術が求められてくるようになります。強く正確なインサイドパスやインステップキックで見方が受けやすいボールを蹴れるようになっていかなくてはなりません。ビルドアップに関わる時も、周りの状況を把握しながら数的優位な状況を選択する力が必要になります。4月から始まり良くなってきている部分もあるので守備面と攻撃面での関わりを高いレベルで行えるようトレーニングを積んでいきたいと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はそれぞれのコース共に2回ずつ行い、U-12はレッスン3（移動：ステップング＆ポジショニング）とフィールドテスト（スプリント、アジリティ、バウンディング）。U-15はレッスン4（ローリングダウン）、フィールドテスト（スプリント、アジリティ、バウンディング）を行いました。U-12コースは移動：ステップングとポジショニングのレッスンを行い、すばいステップの後に構えることの重要性和難しさを学びました。移動方法では様々なステップがありますが、大きく分けて3つ。クロスステップ（ダッシュ）、サイドステップ、バックステップがゲーム中に使う事が多く、3つのステップの切り替わりが難しく重要である事を伝え、トレーニングでは主にサイドステップとクロスステップを指導しました。また、ポジショニングではロープを使って指導し何処に立てばよいのか？アングルが変わったときの立位置と実践では何を目安にポジションをとるのか？などを指導しましたが、U-15の子供たちよりもマスターするのに時間がかかりそうです。そして、両コースともフィールドテストを行い、互いにスプリントにおいては速い子がいました。スプリントは光電管を使って10m、20m、40mを測りました。アジリティは10m×5シャトル（手動計測）で両コース共にバランスの悪さが顕著に出ました。バウンディング（5歩）テストでは慣れるのに時間がかかりました。皆、全力で取り組んでくれました。また、U-15のローリングダウンのレッスンでは思ったより出来は良かったように思います。しかし、実戦形式になればなるほど、準備の悪さやボールスピードによってテクニックをどう使うかなどの判断の悪さで上手い出来ないことが出てきました。その為いかに準備の構えやポジショニング、タイミングが重要であるかを伝えました。U-15コースでは試験中と悪天候が重なり少数参加という別の課題も出ました。



協 賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 TK靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年7月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

7月は、良い準備から決断してプレーするという事をテーマにして、それらを重点的に行いました。シュートストップの場面では、正しいポジショニングからしっかりと構えられてアクションできているのか。クロスボールを処理する時も、的確なポジショニングで判断をし、その後の自身のアクションの決断が行えているか。また、DFラインの背後をカバーする時的確なポジショニングから予測を立てて、味方とコミュニケーションを取り、自分がプレーするのをはっきりと伝えられているかを、ゲームの中に意識して取り組んでいます。どんなにキャッチングやセービングの能力が高くてもポジショニングが間違っていると、失点する確率が高くなってしまいます。GKはポジショニングが非常に重要なポジションであり、そこがズレてしまうと失点してしまう確率が上がってしまうのです。逆に、ポジショニングが的確にとれるとシューターにプレッシャーを与えられて、失点する確率を下げる事ができます。選手にはその事を理解してもらい、状況によつて的確なポジションはどこなのかを知ること、その中で判断して決断すること、そして味方とコミュニケーションを取り連携してゴールを守ることを意識してプレーするように伝えていきます。GKのスキルであるセービングやキャッチなどのプレーの質を上げて行くことの意識は上がってきたものの、まだまだ実践となると未達成レベルのため、今後も引き続き7月のテーマに沿った状況に応じた的確にポジショニングをとること。そこから判断して決断する、という意識をもってトレーニングを行っていきたいと思います。それに加えてビルドアップなどの攻撃面での関わりで、正確なキックやスローインが的確な状況判断のもと行えるように、その部分も並行してトレーニングを重ねていきたいと思っています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はそれぞれのコース共に1回づつで、7月3日（月）にU-12はレッスン4（ローリングダウン）を行いました。そして、U-15は7月10日（月）にレッスン5（ダイビング）を行いました。U-12のローリングダウンのレッスンでは初めて取り組む子も多く、安全を第一に考えて指導しました。

しかし、テクニックの方はというと出来る子と出来ない子をはっきりと分かれました。また、出来る子でも実戦形式になればなるほど、準備の悪さやボールスピードによってテクニックをどう使うかなどの判断の悪さで上手くいかないことが出てきました。その為いかに準備の構え（姿勢）やポジショニング、タイミングが重要であるかを伝えました。そして、U-15コースのダイビングは、ファンクショントレーニングでは思っている以上に出来ていました。ただ、実戦形式になればなるほど、獲得しているテクニックの発揮が出来ませんでした。また、4v4 & 2GKの実戦形式のトレーニングでのサッカー理解の乏しさが、単純にゴールに向かうためにどうやってボールをもらうか、という課題もありました。その為、ゴールを狙うことを優先にポジションをとる事を指導する事でシュートのシチュエーションが増えました。またそれ以外にU-15での課題は発問に積極的に答えられない、返事の声が小さいなどがあり、その事についてトレーニング後に話しました。話した後の帰るときの挨拶は皆、大きな声になっていました。継続できればと思います。また、U-12のローリングダウンについては全体的に良くなかったので、次回に再度行いたいと思います。次回はU-12は8月21日（月）で、U-15は8月28日（月）になるので、この夏休み期間中に所属チームでスクールで学んだことを実践し、U-12、U-15共に更なる成長を期待しています。



協賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 TK靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年8月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

8月はアカデミーの取り組みの1つである、ルヴァンカップの準々決勝1stレグであるセレッソ大阪対浦和レッズの試合をヤンマースタジアムに観に行きました。プロの試合を観に行くことで、両チームのGKのポジショニングであったり、GKとしての構え方やコーチングスキルの重要性を学ぶことが出来ました。ボールが来ない時の関わり方であったり、ボールが動く度にポジションを修正しているところなど、現在アカデミーの選手がトレーニングで注力して取り組んでいるところなので、とても参考になったと思います。また、試合前のウォーミングアップを観れたことで、構えからのキャッチングやダイビングの動きの部分に関して、事前にどういった準備を行っていれば、より良いプレーが出来るかという意識向上、そして、ウォーミングアップがいかに大切な事項であるかということが理解できたのではないかと感じています。なにより刺激になった事は、プロのGKを間近に観れた事で、GKの存在感や振る舞い、所作はとても刺激を受ける事が多かったと思います。現在トレーニングで重点的に取り組んでできているところは、アングルプレーで正しいポジションと移動方法、そして構えからのプレーが適切に行えているかといった部分です。構えが不安定な時があり、タイミングが合わなくて失点してしまう場面がありますが、粘り強く継続してトレーニングで精度を高めていきたいと思います。



OFA GKスクール

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

今回はそれぞれのコース共に1回ずつで8月21日(月)にU-12コースは再度レッスン4(ローリングダウン)を行いました。そして、U-15コースは8月28日(月)にレッスン6(フロントダイブ)を行いました。U-12コースのローリングダウンでは前回に引き続き準備の構え(姿勢)やポジショニング、タイミングを再確認しました。ローリングダウンのフォームは前回よりも良くなってきているものの、実戦形式になれば、準備の部分であったりタイミングが合わない場面がいくつか見受けられました。全体的にまだまだ出来る子が少ないので継続的にトレーニングの中で指導していく必要性を感じました。U-15コースのフロントダイブは開始姿勢であったり面を作りながら最短距離でボールにアタックするところを意識してフォーム作りから入りました。発展のトレーニングでは相手のコントロールが大きくなったタイミングをみて「キーパー！」と判断良くチャレンジ出来るかといったトレーニングを行いました。実戦形式では4 VS 4 & 2 GKのトレーニングを行いました。その中でしっかり予測を立て「キーパー！」と思いきりよくフロントダイブにトライしているシーンが目立ち全体的に良いトレーニングができたと思います。U-12、U-15コース共にGKのテクニックを実践で発揮できるように更なるトレーニングを積み上げていきたいと思います。



協賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 TK靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年9月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

9月はJ-GREEN堺での活動を中心に行い、その他の活動としては総理大臣杯の試合観戦を実施しました。トレーニングの主な取り組みとしては、・基本姿勢(ポジショニング)・ローリングダウン(ダイビング)・ブレイクアウェイ・ディストリビューションをテーマに取り組みました。前回に引き続き良い準備をするところを継続しながら行い、良いポジションや構えからプレーするところに関しては、徐々に改善がみられてシュートストップが以前よりも出来るようになってきました。それ以外では、トレーニングのゲーム課題から1vs1のシチュエーションで失点するケースが多く見受けられました。よってまずは、フロントダイブとブロックの姿勢作り、ボールにアプローチするタイミングや予測、スタートポジションを意識して取り組んでいます。まだフロントダイブで行くチャンスを逃してしまい、シュートブロックに頼る部分があるので、まずはシュートを打たせないという部分を強く意識して、積極的にボールにチャレンジ出来るようにしていきたいと思います。ディストリビューションに関しては前線への配給がうまくいかず、近くへの選択肢が多い為、チャンスを逃してしまう事が多かったです。まずは遠くに正確に蹴れるように、立ち足であったり蹴り足のボールに触れる面や、ボールを捉えるポイントが同じところで行う事を意識して継続して取り組めるようにしていきたいと思います。少しずつシュートストップの部分があまくなるようになってきたので、攻撃に関しても高いクオリティで起点になれるよう引き続きトレーニングに励んでいきたいと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コースが1回で、U-15コースが2回でした。U-12は9月4日（月）レッスン6（ダイビング）、U-15は9月11日（月）にレッスン7（アングルプレー）、9月25日（月）にレッスン8（ディストリビューション）を行いました。U-12のダイビングでは安全を第一に考えて指導しました。ローリングダウンを2回やったこともあり随分スムーズにできました。手で持った静止球から発展させて投げたボールからシュートまでを行い、最後にゲームをしました。参加人数も15名と増えたので、最後のゲームは3チームで勝ち残りという設定で、かなり白熱しました。もっとゲームがしたいというところで終了しました。U-15のアングルプレーは今までの積み上げから実践に近いシュートストップをメインで行いましたが、集中力の欠如やプレーの雑さが目立ち、あまり成果はでませんでした。また、フィールドプレーでのサッカーの本質が出せず、プレーの激しさも無いものになってしまいました。トレーニング後に、ゴールを守る、ボールを奪う、ゴールを奪うというサッカーの本質を追及するように伝えました。ディストリビューションではスローとキックを対面で行い、テクニク指導を中心にGK&2vs2でハーフウェイを突破するトレーニング、最後は5vs5&2GKと発展させました。ここでの課題は3学年のスローやキックの飛距離の違いと、テクニクの差がありました。また、3学年共にスローもキックも左右差がありました。更にゲーム形式で多かったのはキャッチから素早くパスする習慣はされていたが、優先順位が出来ていなかったことです。3学年共に近くの人にすぐ渡すというプレーが多かったので、まずは一番ゴールに近い人の動き出しを観て判断するように指導しました。すると、キャッチした後、すぐに前方を観てプレーできるようになりました。やはり日常が大切だと改めて感じました。



協 賛

プーマジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区鞠本町1-7-25 TK鞠本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年10月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

10月のテーマとして・良い準備(観る、予測、判断、ポジショニング、基本姿勢)・効果的な攻撃参加を重点的にトレーニングを行いました。活動内容として選手は月曜日はトレセン活動で火曜、木曜日と日曜日は主にチームトレーニングを行いそれ以外はGKトレーニングと筋力トレーニングを行いました。チームトレーニング(試合)を通して良い準備をし、ゲーム全体を把握することで試合の流れを予測してポジションすること、そのうえで味方への働きかけの精度を上げることに取り組んできました。GKトレーニングでは良い準備をしてテクニックを発揮することが以前よりできるようになってきたと思います。また筋力トレーニングでスクワットや体幹を鍛える曜日を以前より増やし、より基本姿勢の安定性やパワーを発揮できるように取り組んでいます。休日の土曜日を利用して大学生のGKと合同でトレーニングする機会があり、よりスピード感やパワーのレベルが高い中で自分が持っている力を発揮できるように取り組みました。スピードが早い中で観ること、状況を把握すること、分析力、そして次のプレーを予測することに積極的にチャレンジしたが、まだまだテクニックを発揮するのは難しかったです。ただ今回このようなレベルの高い環境下でトレーニングできたこと、普段より強いプレッシャーの中で決断のタイミングを早くするためにオフザボールの準備の重要性を感じたことは選手にとって非常に大きな経験になったと思います。トレーニングの中では失敗が多かったが成功もあったので謙虚さを持ちながら自信をつけてこうした取り組みを続けていきたいと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コース、U-15コース共に2回行いました。U-12は10月2日(月)レッスン6(フロントダイブ)、23日(月)レッスン1(基本姿勢)。U-15は10月16日(月)にレッスン9(ハイボールジャンプキャッチ)、30日(月)にレッスン10(ハイボールパンチング)を行いました。U-12のフロントダイブではこれまでの積み上げがあったので、ファンクショントレーニングでは随分スムーズにできました。静止球から発展させて実際にパスされたボールやコントロールしたボールの対応を行い、最後のゲームでは良いプレーがたくさんでした。また、参加人数も15名と増えたので、23日(月)には再度、基本姿勢のトレーニングを行い、その大切さ重要性を指導しました。U-15はハイボールのジャンプキャッチとパンチングで、両日共にクロスの対応というテーマで行いましたが、この年代ではかなり難易度は高かったようで、なかなか上手いきませんでした。アウトスイングに対するポジショニングや身体の向き、切り替えされたときにそれらが変わる点、どのタイミングで中を観て、指示をして、分析してジャッジし、どのタイミングで“キープ！”“や”クリアー！”の声を出すか？そして決断して飛び出したときの落下地点を捉えているか？など。ファンクショントレーニングでもミスが多発していました。パンチングでもリフティングを20回できずにボールの中心を捉えられない子が殆どでした。その状態での実戦形式のゲームでは怖がって飛び出せなかったり、ジャッジが出来なかったり、遅れたり、落下地点が分からず、かぶったりするプレーが多発して改めてクロスの対応はこの年代での課題だと感じています。ただ、確認することや声を出すことが意識できるようにはなってきたので、継続してやっていくことが重要だと感じました。U-15では後2回に渡ってクロスの対応を行う予定です。



協賛

プーマ ジャパン株式会社、関西ユニバーサル株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年11月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

11月のテーマとしてクロスへの対応と攻撃参加に伴うフィード(パス&コントロール)を重点的にトレーニングを行いました。活動内容としては、土日はゲームもしくはトレーニングで火木はチームトレーニング+GKトレーニング、水金で筋力トレーニング+GKトレーニングというスケジュールで行いました。GKトレーニングではクロスに対してのポジショニングと中の状況把握(コーチング)、予測→判断→決断といった準備ができているかを大事にしてトレーニングに取り組みました。テクニックとしてプロテクトの足や落下地点の見極め、ステップ、ボールにアタック(声の質)するといった部分を理解しました。チームトレーニングでのゲーム形式では流れの中でポジショニングが正しく取れなかったり、ボールにチャレンジしてもうまくキャッチできなかったりと対応の難しさを感じていました。しかし、クロスボールに一番重要な事は勇気をもってトライできるかだと思つたので積極的にチャレンジしたプレイには称賛して、次にそれが改善できるように、ボールに向かっていく気持ちを特に大事にしました。クロスやシュートストップに成功したら今度は攻撃参加が必要になるので、攻撃の起点となる為には、相手の状況を見極めて的確にフィードしていく必要があります。スローインやサイドボレーキック、ブレースキックが正確に蹴れなければなりません。まだ、ゲームを通してGKから直接ゴールに結びつくようなシーンはなかなか見られませんが継続して質の向上に取り組んでいきたいと思つています。今月クロスをテーマに取り組んできましたが、クロスボールに出ていくことはすごく勇気があるプレーなので選手にはまず、メンタルの面でしっかり闘える準備、決断ができるように指導しています。また失敗してもすぐ次のプレーに切り替えられるメンタリティを養えるよう日々トレーニングを行っています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コース、U-15コース共に2回ずつ行いました。U-12は11月6日(月)レッスン7(アングルプレー)、20日(月)レッスン8(ディストリビューション〜スローイング)。U-15は10月13日(月)にレッスンα(クロスへの対応〜BOX IN)、27日(月)にレッスンβ(クロスへの対応〜トータル)を行いました。U-12のアングルプレーではこれまでの積み上げから移動して構えてシュートへの対応。実践的なトレーニングを中心に行いました。ロープも使用してポジションの確認をし、ボールスピードによる移動方法(速い時と遅い時の判断)の違いや間合いの詰め方も理解できたと思つています。また、ディストリビューションに関してはスローイングのみにフォーカスしましたが、しっかり投げれる子供は少なかつたです。特に普段使わない利き腕と逆の腕では全く投げられませんでした。改めてこの年代で左右均等に投げるトレーニングの重要性を感じました。U-15は両日共にクロスへの対応というテーマでエリア内での横パスのDFとトータル的なクロスへの対応を行いました。4回に分けて取り組んだこともあり、随分と良い対応ができるようになったと感じました。ただ、クロスへの対応の難易度は高くポジショニング、観る事、コーチング、ジャッジ、落下地点の見極め、出ないときのポジション修正とシュートへの対応。タイミングよく声を出し、パンチングかキャッチングのジャッジ。やることも多く上手いかわないことも多々ありました。更にはプレーエリアを広げるためには勇気(覚悟)が必要で、その為には指導者の理解も必要です。最後のゲームではトライする姿勢はたくさん見れましたが、DFとの連携でマークに対するコーチングやプレテクト&カバーは殆どできませんでした。今後は日常での取り組みが重要なので継続して行ってほしいものです。



協賛

プーマ ジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2017年12月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

12月も先月に引き続き、クロスとフィード(パス&サポート)を重点的にトレーニングを行いました。活動内容としては週末はチームでトレーニングもしくはトレーニングマッチを行い、平日はGKトレーニングと筋力トレーニングといった流れで行いました。クロスに対しての対応は、先月から意識して取り組んできたのでポジショニングやボールにチャレンジするといった部分では積極的にできていたと思います。ただ自分が出る時に「キーパー！」「クリアー！」といった自分が出るのか、出ないのかをしっかりと決断できるようになっていかないとはいけません。そういった部分ではまだまだ弱気な部分があるのでメンタル面でも強くなっていく必要を感じました。キックの精度に関しては、以前よりはフォームも改善されてきて、ゴールキックも正確に飛ぶようになってきたのですがインパクトの強さも合わせて正しいフォームで継続してトレーニングが必要だと思います。ゲーム中のパス&サポートに関しては、近くの味方ばかり探してしまうため、プレッシャーの早い相手だと苦しくなってしまうので、ロングパスを蹴れるようにならないといけません。遠くを意識することで相手のプレッシャーも惑わすことができるのでキックの精度を上げることは早く習得できるように取り組んでいきたいと思っています。去年1年間アカデミーでゴールキーパートレーニングを始めて基本スキルは少しずつ良くなってきました。今年はそれを上積みしながら実践で力を発揮できるようにメンタルの準備をしっかりとしていきたいと思っています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月もU-12コース、U-15コース共に2回ずつ行いました。U-12は12月11日(月)テーマ：フリー、18日(月)レッスン8（ディストリビューション〜キック）。U-15は12月4日(月)にレッスン12（シュートブロック）、25日(月)にレッスン13（ブレイクアウェイ〜DFとの連携）を行いました。11日(月)のU-12のレッスンは暴風の為予定していたテーマを止めて、ゲームの時間を長め（約60分間）にやりました。スタッフも加わって3チーム対抗でリラックスした中で今までの積み上げを確認しながら行いました。ディストリビューションに関してはキックにフォーカスしましたが、利き足でもロングキックはしっかりと蹴れない子が多くいました。ただ、サイドボレーキックは数名が良いキックをしていました。ファンクションからOFやDFを加え、ゲーム形式に発展するとしっかりと前方を意識しながら、良いキックがたくさんでました。また、時間や得点状況を考えてプレーも指導し、実践できました。コートも50mとり、良いトレーニングとなりました。U-15のレッスン12（シュートブロック）では間合いの詰め方と大きく面を作る事、フェイントにかからず対応する事、リバウンドの対応をすることを指導して、ゲームに臨みました。しかし、ゲームではテーマを意識しすぎてロングシュートで失点するなど課題が出ました。スタートポジションの重要性を改めて指導しました。ブレイクアウェイではフロントダイブ、ブロック、DFとの連携を指導しましたが、使い分けの判断と勇気、DFに対するコーチングには課題が出ました。どちらのプレーにしても判断（決断）を意識させました。失敗しても素早く、DFに伝えることの重要性を伝えました。それで失敗した時にDFと話して、次に同じ失敗をしない事が大切であると指導しました。所属チームでしっかりと実践して欲しいものです。



協 賛

プーマ ジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年1月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

2018年度始動にあたってまず、選手には個人の目標を設定しました。そして現状のカテゴリーでレギュラーをとり、そこでアピールをして上を目指していくには何が必要なのか話し合いました。昨年約1年が経とうとしていますが、GKとしてのスキルアップはもちろん、人間的に大きく成長することが1番大事であるという事を選手と考えました。現状、決められた時間でのトレーニングになることが多い中で、しっかり集中して日々のトレーニングが行えているか、もっと質の高いトレーニングが出来るのではないかと事を自分自身見つめなおす必要があると感じています。また目標に向かって1日24時間の使い方は正しく行えているか。誘惑に負けて妥協はしていないかなどを話し合いました。学校生活の取り組みも全てサッカーに置き換えて考えることによりポジティブに取り組めるのではないかと、GKに必要な要素として考えることはできないかという事を話し合いました。アカデミーを通してまずは人間的に大きく成長していくこと、そこがGKとしての成長につながると感じています。選手自身も今年は学年が上がり、より実践でのパフォーマンスが求められてきます。その中で強いメンタリティをもって望めるか、そこから学んで次に生かせるかが大事になってくると思います。アカデミー活動としてGKとして何が必要なのか、しっかりと選手を観察して今年も更なる成長を目指して頑張っていきたいと思っています。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コースが1回、U-15コースが2回でした。U-12は1月22日（月）レッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）。U-15は1月15日（月）レッスン14（パス&サポート）、29日（月）レッスン15（ディフレクティング）を行いました。U-12のレッスン9（ハイボールジャンプキャッチ）では、まずは基本となるテクニックを押さえる事に重点をおき、ゴール正面からのボール、ゴールサイドからのボール（取りやすい中央付近のボール）のテクニック指導をしました。片足でジャンプして両足で着地する。ゴールサイドからのボールに対してはどちらの足を上げるか？ボールをどの位置で取るのか？取ったらボールを抱え込むなど。また、落下点の見極めのポイントや声を出すタイミングも指導し、みんな積極的に取り組んでくれました。U-15のレッスン14（パス&サポート）では、W-UPの時にスクエアパスをしましたが、想像以上に出来ず、少し驚きました。恐らくGKといえども、この年代で所属チームで幾度と無く行っているであろう基礎のトレーニングでしたが、インサイドのパスやボールの移動中に呼び動作をいれ、次の受け手を観る（実際のゲームでは相手や見方を確認）こと、そして、ファーストコントロールのボールの置き所など殆どが出来ない状態でした。その為、その後のゴールを背にしての4 vs 2のボールキープのトレーニングでは、ボールが来てから考え、相手を交わすプレーが多くなりました。ただ、相手を交わすドリブルの技術はそこそこ高く、それが逆に遅い判断になる原因でした。また、ゴール前でのプレーの認識も薄く感じました。29日（月）レッスン15（ディフレクティング）では参加人数が4名だったせいもあり、かなり濃密にトレーニングができ、子供たちも短い時間に随分上達しました。U-15年代の不安定なメンタルは指導者の悩みの種だとつくづく感じています。



協 賛

プーマ ジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年2月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

2月は火曜と木曜にチームでトレーニングを行い、それ以外はチーム活動とGKトレーニングをスケジュールに合わせて行いました。また大学の方にもトレーニング参加を行い、トレーニングマッチにも出場しました。1月にはメンタルの面でしっかり自分と向き合いトレーニングに望む姿勢であったり取り組み方を再確認したので、自ら積極的に取り組むことができました。テクニックの面ではキックの質（ゴールキック、サイドボレーキック、パス&サポート）を重点的に取り組みました。ゴールキックなどのプレスキックは飛距離、制度も上がってきたのですがパス&サポートに関してはまだまだパススピードが遅く相手のプレッシャーがかかってしまう場面が多くみられました。選手は大学生と一緒にプレーさせてもらい、プレススピードやボールスピードが早い中でプレーすることにより、いつもの準備では間に合わないことを感じることができたと思います。ただクロスボールへの対応は良くなってきていて、大学生を相手にしても、いいタイミングでキャッチすることができていました。大学生とのゲームは選手にとって非常にいい経験になったと思います。その経験を自チームに戻った時にはかなり余裕をもってプレーすることができていました。しかし選手はそのスピード感ではなくよりゲーム展開が早い中で準備ができるようにしていきたいと思います。さらに3月はコーチングの質を高められるよう声のボリュームであったり観るポイント、コーチングのタイミング、ワードを意識して取り組んでいきたいと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コースが2回、U-15コースが1回でした。U-12は2月5日（月）レッスン4（グラウンダーのダイビング）、2月19日（月）フィールドテスト。U-15は2月26日（月）フィールドテストを行いました。U-12のレッスン4（グラウンダーのダイビング）では、グラウンダーのローリングダウンが基本となるので、その復習に重点をおきました。構えの確認からボールを持った状態のローリングダウン、静止球でのローリングダウン、投げたボール、蹴ったボールと段階をふんで行いました。これまでの積み上げが出来ている子供が多く、スムーズに進められ、グラウンダーのダイビング（静止球）までをやる事が出来ました。ただ、実践となると大人がやっても難しいテクニックなのでこれからの宿題となります。また、その後のゲームでは良いプレーがたくさん出て、これまでの積み上げが出来ていると感じました。19日（月）のフィールドテストでは、スプリント（10m、20m、40m）、10mシャトル（4ターン）、バウンディング（5歩ジャンプ）を測定しました。前回は半年以上前の6月19日（月）に行いましたが、個人の数値は大きな変化は無く、種目によっては下がっている子供も数名見受けられました。ただ、平均値だけをとってみると全ての種目が向上していました。これによりスクール生全体としては確実に成長していることが伺えました。U-15も26日（月）にフィールドテストを行いましたが、1、2年生は学年末試験、3年生は高校受験前ということもあり3名のみ参加となりました。U-12と同様の内容でしたが、前回との比較ができるデータにはなりません。ただ、同年代の数値と比べると少し低いものでした。両コースともに残り2回づつのレッスンとなります。どちらも少なからずテクニックの向上は見られます。最後まで気を抜かずに取り組みたいです。



協賛

プーマ ジャパン株式会社、関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>

OFA GK育成プロジェクト 活動レポート

2018年3月
一般社団法人大阪府サッカー協会



OFA GKアカデミー

文責：時久 省吾（OFA GKアカデミーGKコーチ）

3月は春休み期間という事もあって大学生の遠征に帯同してトレーニングマッチに3試合出場しました。2月から取り組んできた課題として、ゴールキックの精度やパス&サポート、ディストリビューションを重点的にトレーニングしてきました。ゴールキックなどのプレスキックは以前より精度が上がってきたものの、ゲームの流れの中でのパス&サポートはプレースピードやパススピードが遅く効果的に攻撃につなげていくことが難しくなっています。大学生のプレッシャーの中でいかに状況を把握して効果的なパスを出せるかが今後の課題として挙げられます。シュートストップのシーンでは以前からグラウンダーに対しての対応が課題であったのですが試合を通していくつか良いシーンがあったのでその成功体験からどのような準備をすればうまく行くのかをフィードバックして今後につなげていきたいと思っています。今後の課題としてはGKとしてのテクニックは選手自身も理解し始めてきたと感じています。しかし、トレーニング外で取り組みや24時間の使い方の部分ではまだまだ物足りなさを感じるのもっと自立した選手に成長していけるような取り組みをしていきたいと思っています。また3月末からアカデミーに1人仲間が増えたので選手2人と少ない人数ですが高い目的意識を持ちまた新たな1年間をお互い切磋琢磨していけるような関係性を築いていけたらと思います。様々な人にサポートされ自分たちが生活できていることに感謝して日々成長できるよう頑張りたいと思います。



OFA GKスクール

文責：櫛引 実（JFAアカデミー堺GKコーチ）

今月はU-12コース、U-15コース共に2回でした。U-12は3月5日（月）レッスン6（フロントダイブ）、3月12日（月）集大成（ゲーム大会）。U-15は3月19日（月）シュートストップ（DFとの連携）、3月26日（月）は集大成（ゲーム大会）を行いました。U-12のレッスン6（フロントダイブ）では、2回目という事もあり、確認をしながら（静止球で一歩と助走あり、動いているボール）行いました。これまでの積み上げが出来ている子供が多く、テクニックは上達していました。また、ゲーム中에서도狙いをもって良いポジション、構えから勇気をもって飛び出して成功する場面が多かったです。そして、最後の12日（月）集大成ではルールを変えながら多くのゲームを行いました。何よりも自信をもって積極的にプレーをする姿に1年間の成果があったと感じることができました。U-15のシュートストップでは基本のテクニック（構え、ポジショニング、移動、キャッチング）に加えてDFとの連携にフォーカスした為、フリースポイントがたくさんありました。普段のトレーニングで意識出来ていないのがわかりました。ボールの移動中にポジション修正や観て、コーチングすることができず、戦術理解（DFのポジションなど）も低く具体的に何を支持するのか、声のボリューム、や抑揚、端的に分かりやすく伝えることが苦手なようでした。26日（月）の集大成（ゲーム大会）ではOFAGKアカデミー生の二人にも参加してもらい、3vs3 & 2 GKのWBoxのゲームを4分×8セット行いました。U-15のスクール生も当初と比べると出来ることは増えて上達はしましたが、準備（いつ観るか、ポジショニング、構え、予測、指示）の悪さは目立ちました。プレースピードが上がる中で良い準備が出来るように、これからも取り組んでもらいたいです。最後になりましたが、両コース共に一年間ありがとうございました。



協賛

関西ユニバール株式会社、ユアサM&B株式会社

お問い合わせ先

一般社団法人大阪府サッカー協会

〒550-0004 大阪市西区靱本町1-7-25 イトーダイ靱本町ビル6階

TEL：06-6441-5881（平日10:00～18:00） FAX：06-6441-5882 <http://www.osaka-fa.jp>