

# 東工大附属高校サッカー部 チームのコンセプトと特色

- ① チームが個人に依存せず、全員がゲームに参加し、楽しめる事を目的とする。
- ② 自分たち（自分）のボールを大事に扱いながら、ゴールを目指す。『つくり → しあわせ → くずし → つめ』までの過程を重視し、『無判断』又は『あいまいなまま』で次のプレーに移行しない。  
(プレッシャー【不安、疲労、相手の力量、ゲーム状況】に負けない)
- ③ 各自のスタンスに合わせた、姿勢や動きを身につけ、効率よくプレーできるようにする。
- ☆ FPの技術  
キック、トラップ、ドリブル、ヘディング、コンタクト、マーキング、ドッキング、タックル、スローイン
- ☆ GKの技術  
キャッチング、セービング、パンチング、ディフェレクティング、スローイン、パントキック、キック
- ☆ ランニング（身体動作）  
瞬発力、ストップ、加速、持久力、方向転換
- ④ プレー原則
- 1, マンツーマンではなくゾーンで守る
  - 2, 低いブロックではなく、高いブロックで守る
  - 3, ポジションチェンジを容認する
  - 4, 縦に奥行きのある形ではなく、横幅のある形で戦う
  - 5, ロングパスではなく、ショートパスで攻撃を組み立てる
- ⑤ サッカーとは
- 知識 → 選択 → 実行
- ☆ ルール、歴史
- ☆ ゲーム運び（状況に合わせた考え方）  
・グランドの広さ ・グランドコンディション ・天候 ・ゲーム方式（トーナメント、リーグ戦）  
・ホーム、アウェー ・スコアーレット ・リストアート
- ☆ コンディショニング  
・トレーニング ・休養 ・怪我の予防（病気、熱中症）  
・治療 ・リハビリ ・水 ・栄養 ・サプリメント、薬 ・病院
- ☆ 用具（選別）  
・スパイク ・アップシューズ ・ジャージ ・ユニホーム ・練習着 ・防寒着 ・サポーター ・インナー
- ☆ 立場  
・高校生 ・出場機会多 ・出場機会少 ・怪我、病気 ・リハビリ ・学年 ・キャプテン ・ポジション ・好不調

# ★ チームの特色

○、△、□?  
幾何学が戦術のヒント  
Jリーグや大学サッカーの関係者も  
視察に来校



独自の戦術キッド

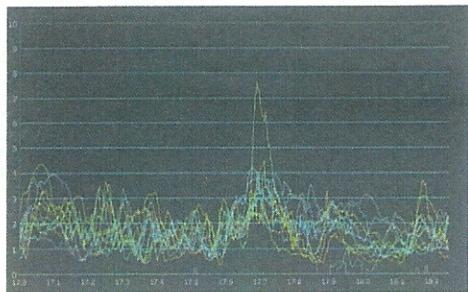
世界の試合を分析

独自の戦術を開発・実践



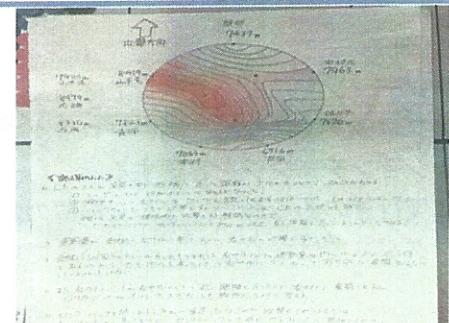
アトレチコマドリーの守備時  
戦術キッドと同じ形！！

GPS を使用したデータから  
PLAY の質や強度を見直す



走行スピードと時間

長年ドイツでデータアナリストとして活躍し  
ていた庄司悟氏のサポートを受け、選手の  
PLAY 改善を図っている



選手によるデータからの分析レポート

身体の仕組みや動きを研究し、  
技術の向上を目指す



サガン鳥栖の池田圭選手も実践するために来校

本当に正しく動けているのか？  
肩甲骨・ハムストリングス・股関節を使う  
と・・・変化が起きる



高校生の練習風景

## ⑥ 東工大サッカー部（オリジナル技術、用語）

☆ ポジションを入れる	自分の姿勢が安定する場所にポジションを入れること。 人間が不安定ならば、ボールコントロールも安定するはずがない。
☆ ハム	かかとは尻と足の境から 15 cm 下の箇所。つま先は膝裏から 10 cm 上の箇所。ハムに乗った（エーカーチェア）状態が基本姿勢。
◎ ハム走り	ハムで足を押し出すことによって、推進力が生まれるのみではなく、ボールに対して余計なステップを踏むことなく対応できる。
◎ ハムシュート	外国人のほとんどがこの技術。振りかぶることなく（相手に寄られない）シュートが打てる。シュートが浮くこともない。
◎ ハムドリブル (WITH ボール)	ランニングのままボールを動かせる。蹴ってボールを扱うのではなく、身体が動いた所にボールがついてくる。よってわざわざボールに触れなくてよい。ボールを触ろうとした時が相手もボールを奪えるチャンスである。足の裏を使うのはボールを触ろうとしている証拠である。
◎ ハムトラップ	ハムで足を上げると膝下には力が入っていない、タオルの状態である。よって強いパスでもボールに当てるのみで止まる。止めようすると足が棒になり（力が入った状態）ボールが逃げてしまう。
◎ ジャンプ	エーカーチェア（ハムに乗る）の状態から、ポジションを入れた時に感じるヘソの下の重みを目標へ持っていく。滞空中の身体の動作が自由になる。滞空時間が長く感じる。足でジャンプすると、すぐに着地する。
☆ 股関節移動	股関節の切り替えでスピードを変化させる。切り替えのみで調整するので、足に力が入らない。よってボールタッチにも優位に働く。方向転換も股関節を行きたい方向へ向けると移動できる。足の先を動かすのではなく、根本を操作する。ボールコントロールも足先にならず、可動域も広がる。常に立ち足が定まるので、次の動作が正確で安定する。
◎ 股関節での浮き球処理	ボールに対して股関節を縮めると高い位置でのボールコントロールが可能になり、タッチ後の反応が速くなる。足先でボールを追うと、タッチした後にもボールを追うことになりコントロールに時間がかかる。
☆ クロスランニング	上半身と下半身の連動を高める。肩関節と股関節をクロスのラインで縮める。連動をしていれば脚がついてくる。腹筋の使い方ができていないと連動しない（補強が正確にできない者は無理）。力の入らないスムーズな動きができる。無理にやると不安定になるだけ。
☆ 内側の意識	股の内側や、脇の内側を意識することで瞬発力が生まれる。手先、足先は遠いので反応時間がかかる。方向転換時も、一方の足にもう一方を引き寄せる速さでスピードが決まる。これも、足先を閉じるよりも、股を閉じるほうが短いので速い。
☆ 体のライン	腰のラインを指す。ラインが斜になっていると、行きたい方向に行けない、ボールを隠しきれない、足を回す動作になるのでキックが安定しない。
☆ 視線	必ず胸のラインが目標に向いている。視線は目標に対して向けていないと行けない。特にボールコントロールの時に足先で扱うプレイヤーは視線が足下に落とさないとプレーできない。股関節でコントロールできれば、足下に視線を落とさず目標に向けてプレーできる。シュート時も GK、ゴールを見ておけば空いているところがわかる。
☆ ボールタッチ	足先でコントロールするとズレる。股関節をそこへ持って行く。安易にボールに触るのではなく、当てる場所に当たる場所をしっかりと当てる。タッチ場所
☆ ボールを隠す	ボールを運ぶときに必要。フェイントではない。相手の視界から自分の身体を使いボールを消す。足先で行うプレイヤーは意図が変わって行きたいところへ行けなくなる。
☆ ブラインド	ボールを受ける際に、相手の視界から自分の身体を使いボールを消す。相手の対応が遅れるため、すり抜け、パス交換と崩しの時に使える技術。出し手は、相手に出せばよい。

全ての技術は歩行・走行からである！

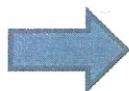
疎かにしてサッカー技術の発展はない！

田町駅から1分、人工芝グランド、  
LED 照明完備、最新機器の導入。  
恵まれた環境を活かした部活動



全面人工芝のグランド

1984年ロサンゼルスオリンピック代表コーチ  
花岡英光氏がコーチとしてサポート。冬にはJ  
リーグ選手や海外で活躍中の選手20名弱が  
練習参加



(前) ボールリフレクション台  
(奥) 自動ボール出し機(時速80km可能)

## ★サッカー部OBの主な進学先

### ・国公立

東京工業大学、東北大学、東京学芸大学、筑波大学、東京海洋大学、横浜国立大学、  
名古屋工業大学、長崎大学、首都大学東京、福島医科大学・東京都市大学

### ・私立

慶應義塾大学、早稲田大学、上智大学、東京理科大学、明治大学、中央大学、法政大学、  
芝浦工業大学、神奈川工科大学、日本大学、東海大学、國學院大學、明治学院大学、  
立命館大学、阪南大学

以上、六年間の進路先(複数人行っている大学もある)

## ★練習時間

月曜日	off
火～金曜日	トレーニング (16:00～18:00)
土、日曜日	トレーニング or 試合 (13:00～16:00)

## ★中学生の練習参加

- ・随時参加可能。  
サッカーを研究して、考えることに興味がある選手は是非参加してみて下さい！

## ★Face bookで情報を発信中

- ・東工大附属高校サッカー部 で **検索**♪

## ★質問や相談

- ・大森裕也(保健体育科教員)