

裸足トレーニングは

ボールコントロール向上に繋がるのか？

青木 暖大 池田 季弥 窪谷 拓士

1 はじめに

(1) 研究の背景

サッカー強豪国と聞くとどの国を思い浮かべるだろうか。多くの人はブラジルと答えるだろう。実際、ブラジル代表のサッカーは高いボールコントロール技術で相手の守りを突破していく。

ブラジル代表選手、ネイマールの言葉に「僕の原点はフットサルに始まり、裸足でプレーするストリートサッカー。これが今のプレースタイルに繋がっている」というものがあった。日本ではサッカーをプレーしている人のほとんどがスパイクを履いている。ブラジルと日本のサッカーの違いは幼少期に裸足でプレーしていたか否かというところにあるのではないかと考えた。

2017～2019年シーズンに名古屋グランパスの監督を務めた風間八宏氏が監修するトラウムトレーニングというクラブチームがある。トラウムトレーニングでは裸足でボールタッチをするトレーニングが行われている。風間八宏氏は「サッカーでは感覚が決定的に重要です。裸足でボールを触れることで、自分の足とボールの関係がより明確になる。足の感覚を可視化して“止める・蹴る”を極める。どうして手と同じように使えないのか？手はボールを握れるのに、なぜ足だと握れないのか？足の“甲”で感じるのではなく、“甲のどこ”で感じるのか、“指”で感じるのではなく、“指のどこ”で感じるかが重要です。」と述べている。

アスリートの要素としてフィジカルの重要性も叫ばれているが、慣れない足を使ってボールを扱うサッカーにおいて、より鮮明なボールコントロールの感覚は身に付けなければならない技術の一つである。

(2) 動機・目的

三好高校は全国の強豪校と比べてチーム戦術以前に個人のパス・コントロールといったボールコントロール技術が劣っているため、普段の練習の質が下がり、その結果、試合に勝つことがあまりできていない。普段の練習の質を上げるためにはボールコントロール技術の向上が必要とされる。そこで、普段行う

ことのない裸足トレーニングを行いボールコントロール技術の向上を促し、三好高校のサッカーがレベルアップするかを調査することが目的である。

(3) 仮説

サッカーでは感覚が決定的に重要であり、裸足でボールに触れることで自分の足とボールの関係がより明確になる。そこで、私たちはスパイクを履かずにボールに触れることによって、履いているときには感じられない感覚を感じ取り、パス・トラップといったボールコントロール技術が向上すると考えた。

2 研究方法

(1) 目的

普段行うことのない裸足トレーニングを取り入れることでボールコントロール技術が向上するのかを確かめることを目的とする。

(2) 対象

被験者は

- ・グループ A (現役) は業後の部活に加え裸足トレーニングを行う。
- ・グループ B (現役) は部活の練習のみ行う。
- ・グループ C (未経験者) は裸足トレーニングのみ行う。
- ・グループ D (OB) は裸足トレーニングのみ行う。

*人数はそれぞれ4人とする。

(3) 手順

ア 期間

7月～9月の2か月間(7月20日～10月17日の計20回)

イ 場所

体育館 or 芝生

ウ 計測方法

(ア) リフティング…膝より上まで上げて1回とする。時間は無制限とし、最高回数を記録とする。

(イ) トラップ…1mの正方形の中に入りパスを受け、20回中何回枠に収められたかを記録とする。

(ウ) パス…10m離れたコーンにボール蹴って当たった回数を記録とする。

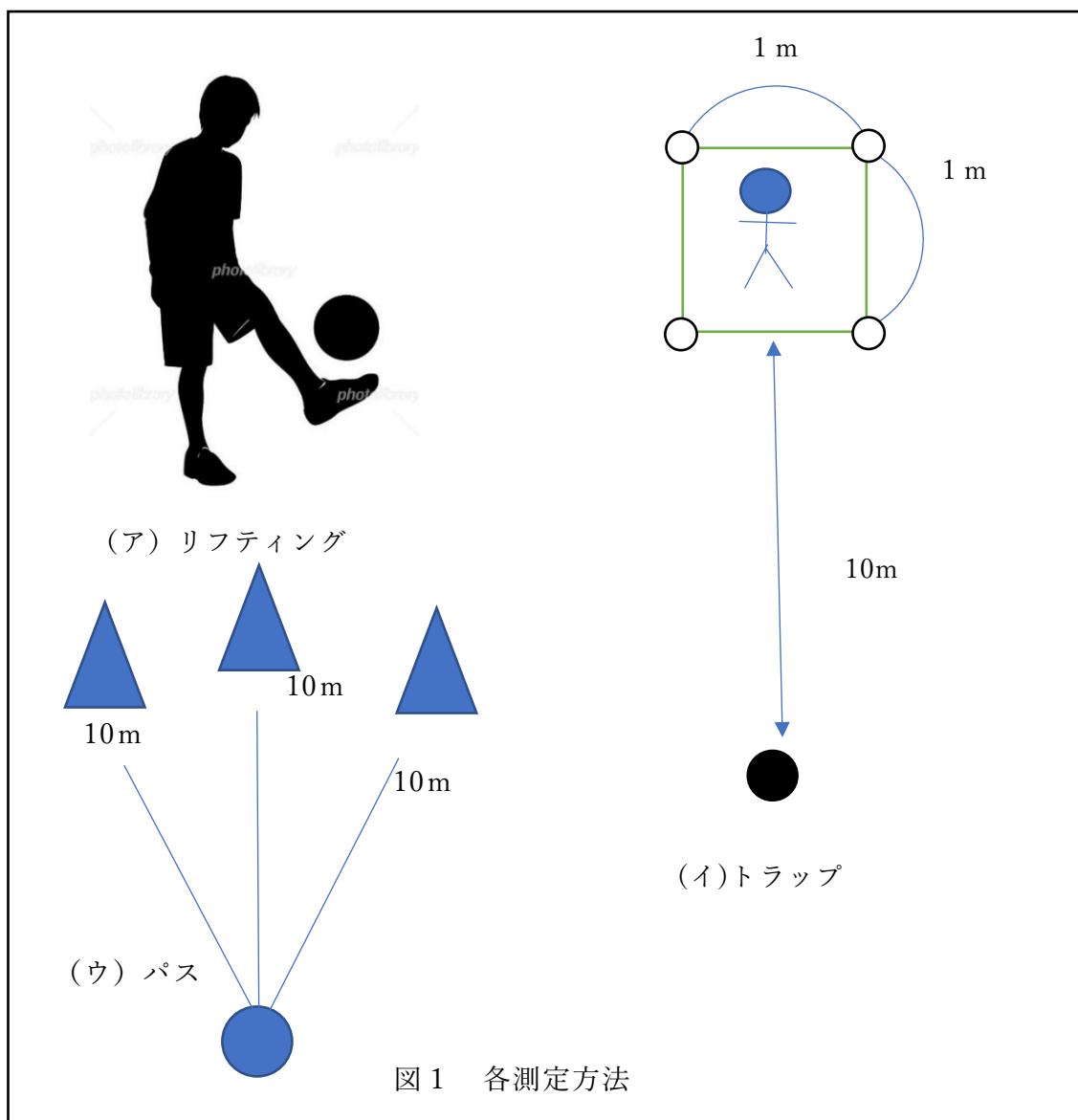
(4) 裸足トレーニングの練習内容

ア ワンバウンドリフティングから始め、徐々にレベルを上げていく。

イ 2人組になって対面パスをする。

ウ 基礎的なボールタッチ・ドリル練習

※これらの練習は裸足で行い、足のどこで触るかを意識させて行う。



3 結果

(1) グループ A

リフティングは4人中4人が前回の記録から向上した。その中でも2人は2～3倍、1人は1.1倍と大きく増えた。

トラップは4人中2人が前回の記録から向上した。しかし、減った2人も1～2回と大きな差は無かった。

パスは4人中1人が前回の記録から向上した。しかし、残りの3人は2～3回減った。

(2) グループ B

リフティングは4人中3人が前回の記録から向上した。1人は怪我のため記録なし。向上した3人は約3～5倍記録が大きく伸びた。

トラップは4人中3人が前回の記録から向上した。1人は怪我のため記録なし。向上した3人全員が記録を2回伸ばした。

パスは4人中1人が前回の記録から向上した。1人は怪我のため記録なし。向上した1人は1回記録を伸ばした。しかし、減った2人はそれぞれ2回ずつ記録を落とした。

(3) グループ C

リフティングは5人中4人が前回の記録から向上した。向上した4人は前回の記録から2倍以上の記録を出した。

トラップは5人中4人が前回の記録から向上した。前回の計測で唯一1桁だった被験者も2桁となり、大きな向上が見られた。1人は減ってしまったが、全員が15回以上の記録を残し大きく向上した。

パスは5人中2人が前回の記録から向上した。1人は1回から4回に記録を伸ばしたが減った3人は記録が半分ほどになった。

(4) グループ D

リフティングは3人中2人が前回の記録から向上した。1人は22回減ってしまったが、200回以上を維持できているため大きな差はなかった。

トラップは3人中3人が前回の記録から向上した。中には6回も記録を更新した人もいた。

パスは3人中1人が前回の記録から向上した。しかし、1人は減り、1人は変化がなかった。

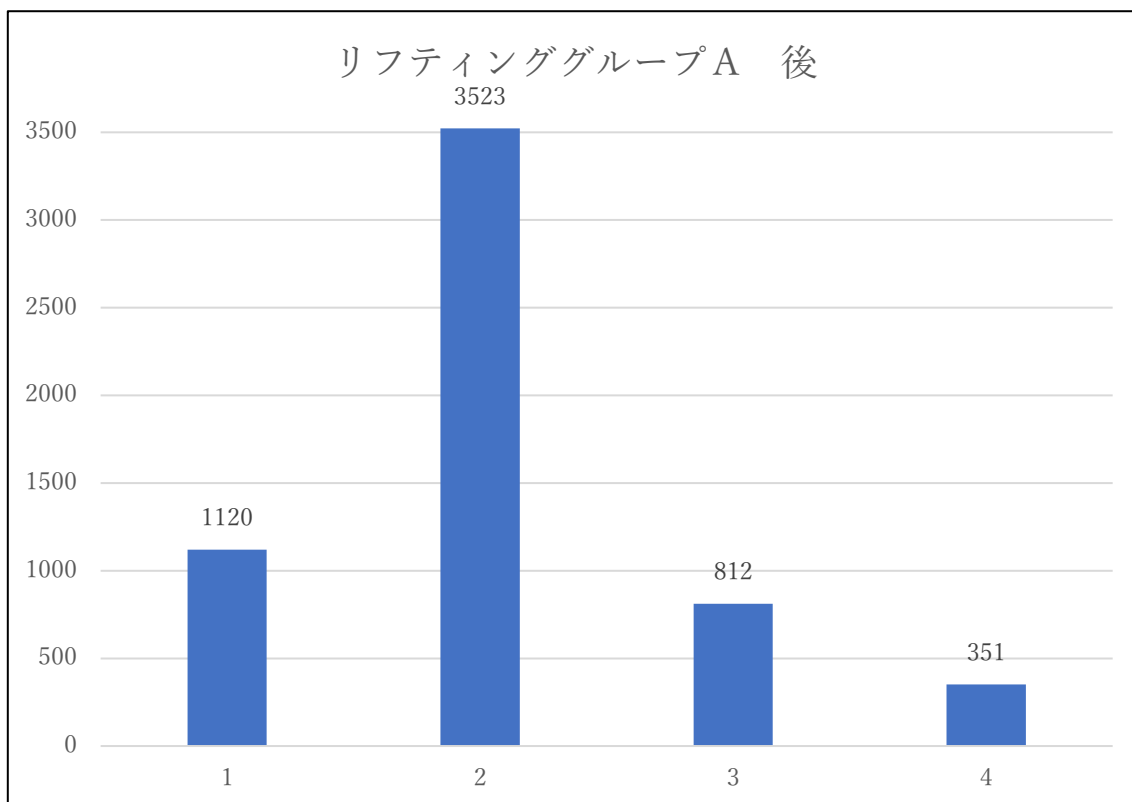
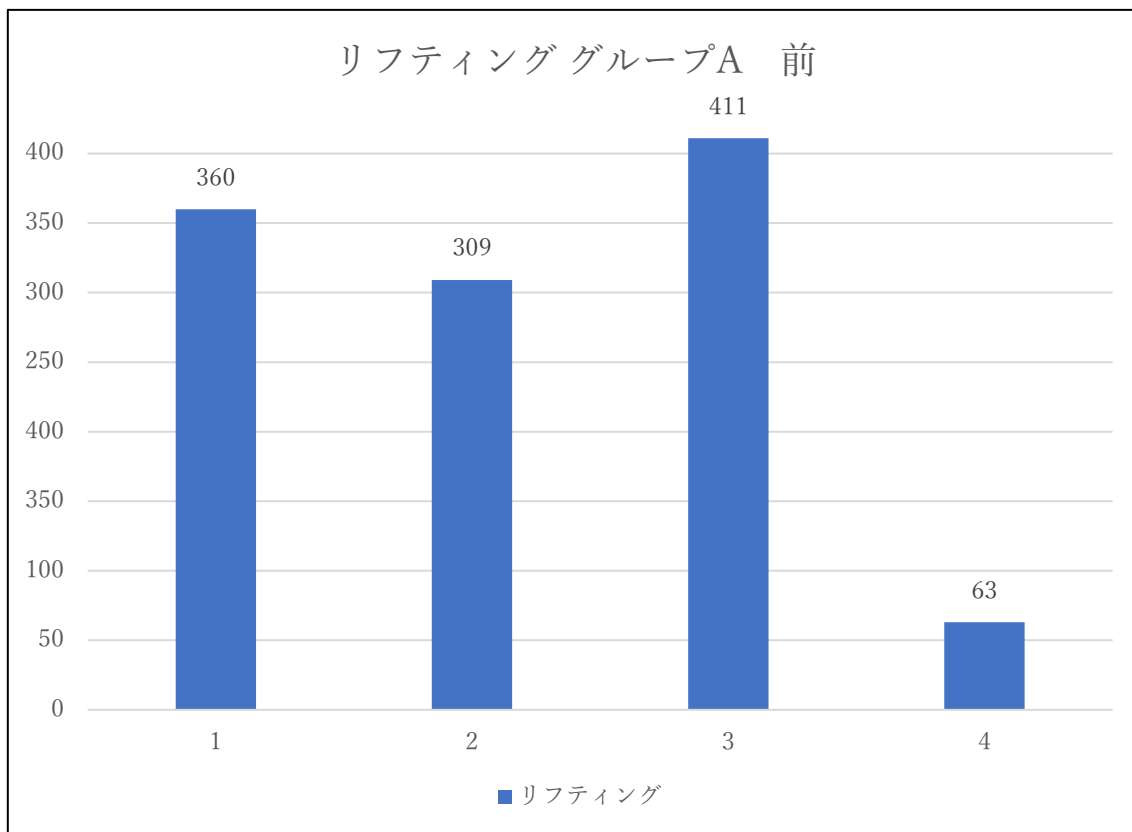


図2 リフティンググループA 結果

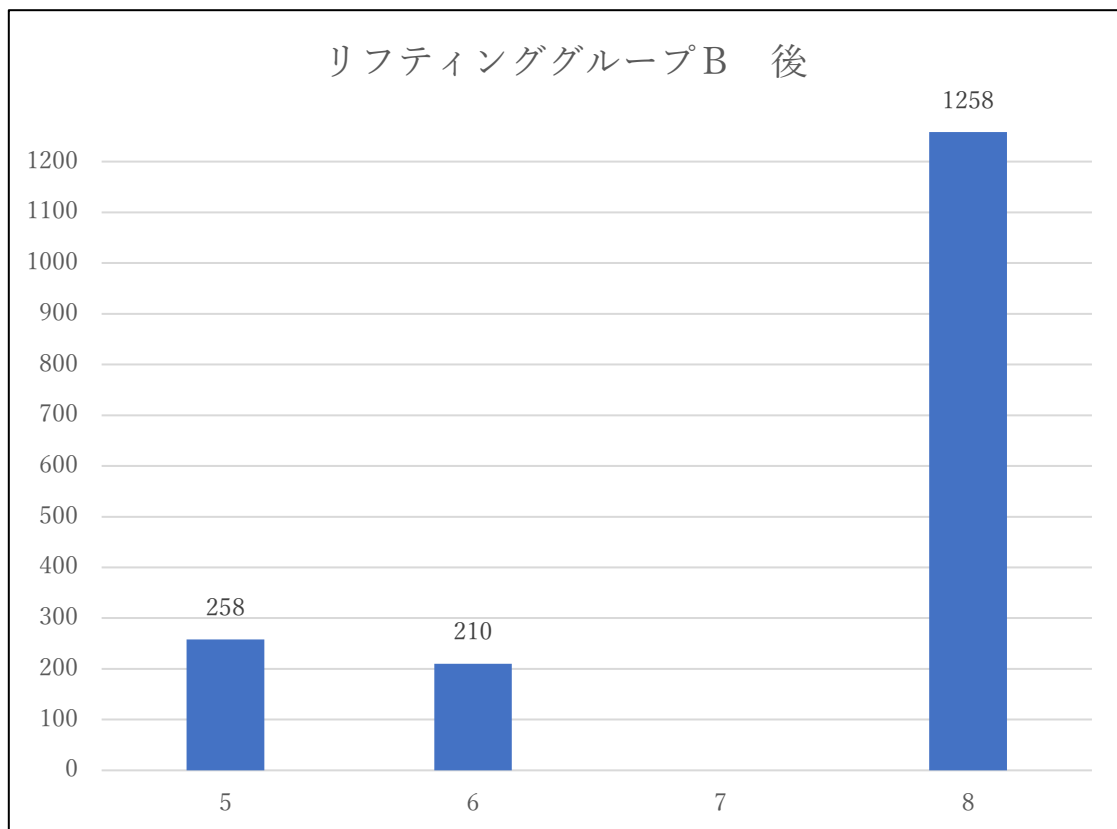
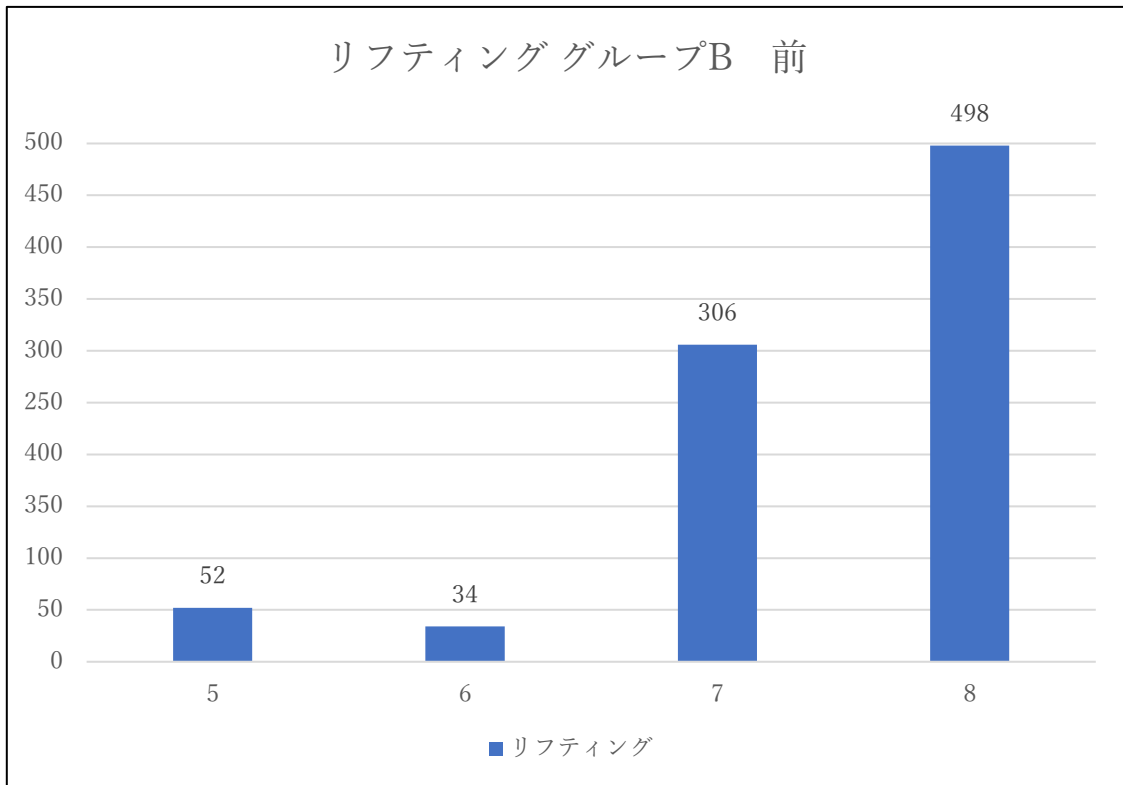


図3 リフティンググループB 結果

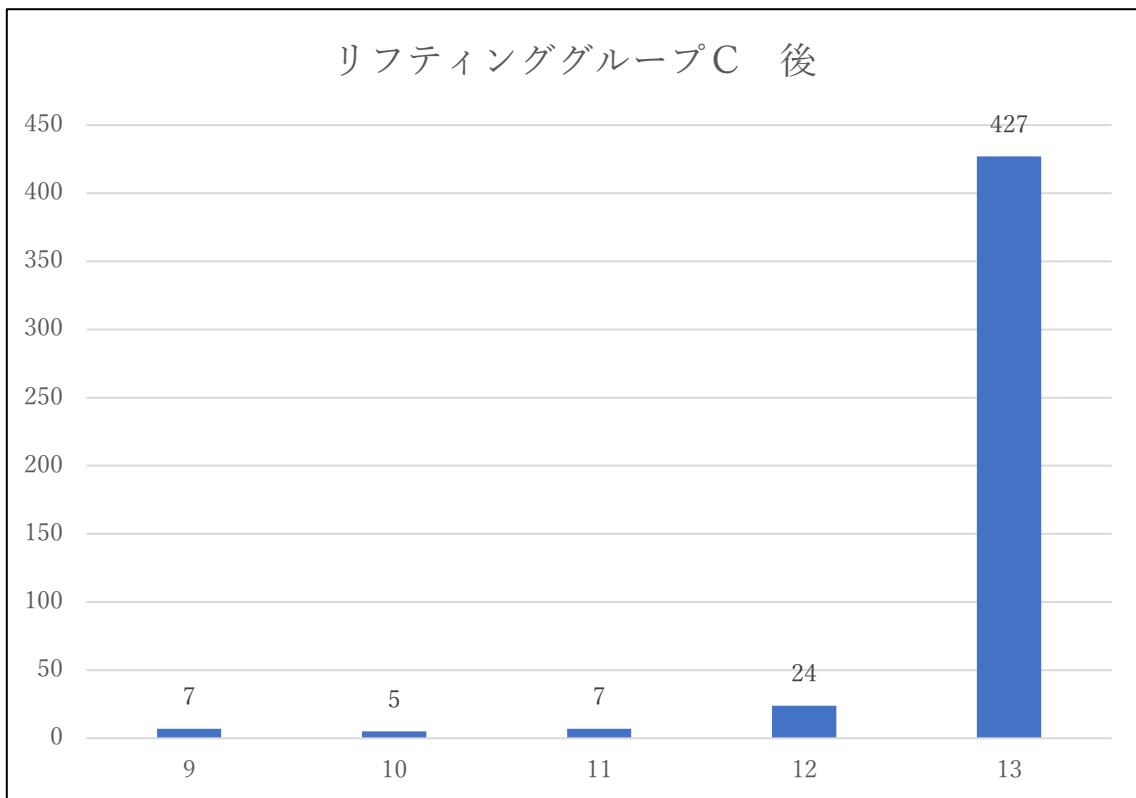
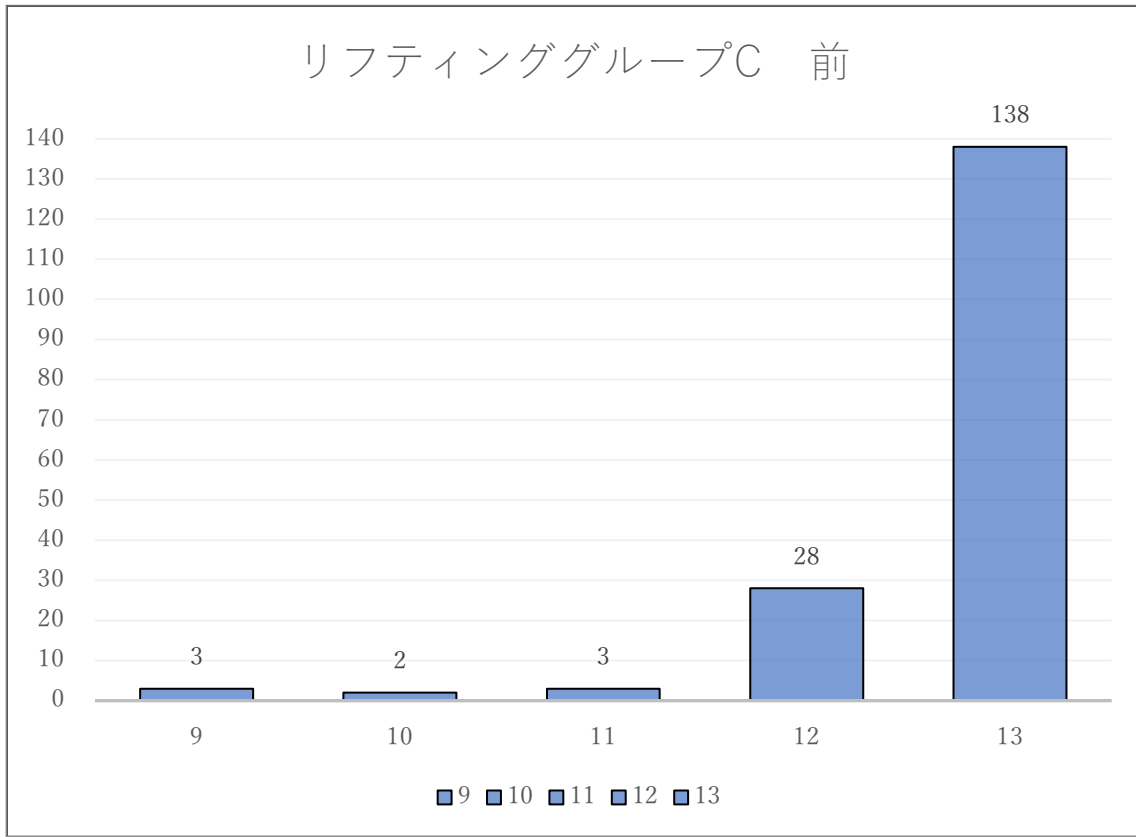


図4 リフティンググループC 結果

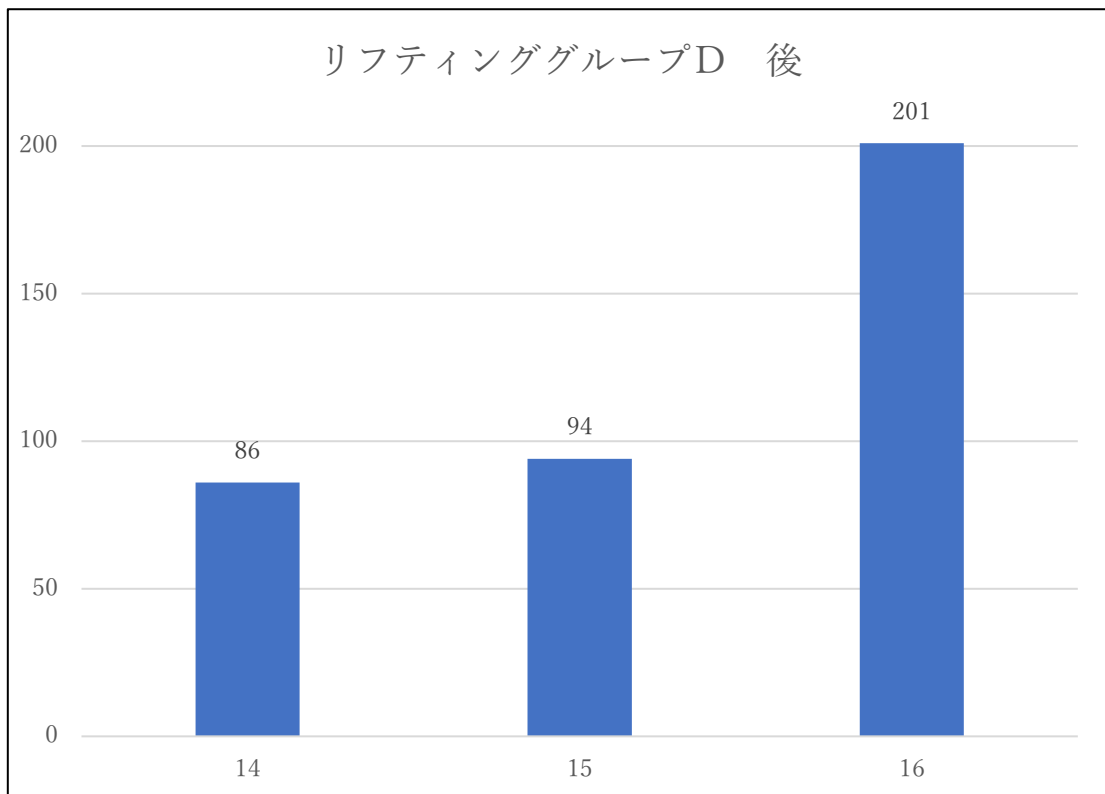
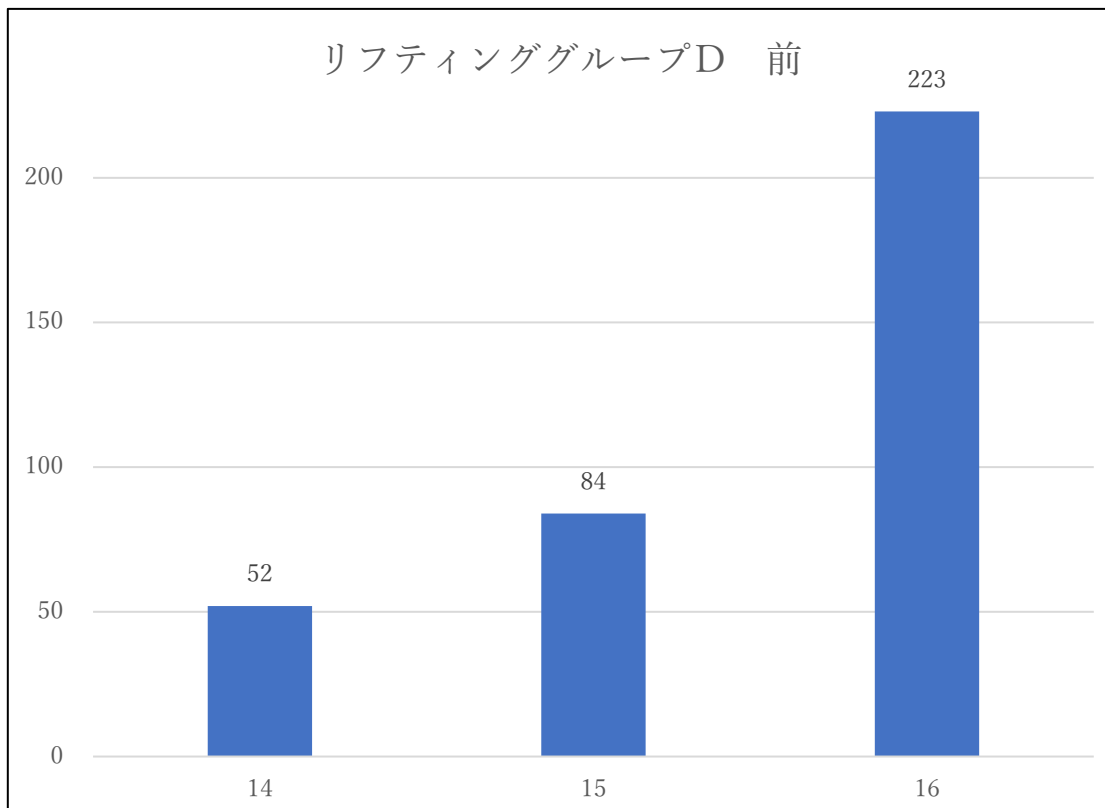


図5 リフティンググループD 結果

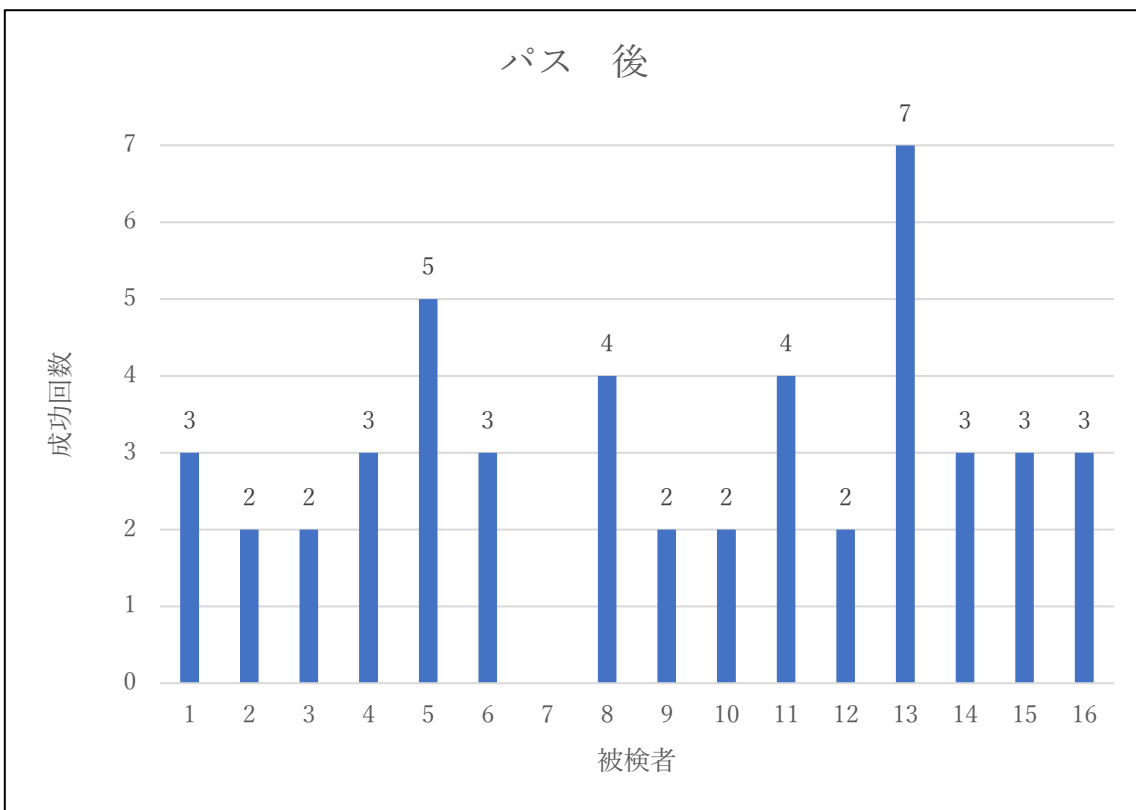
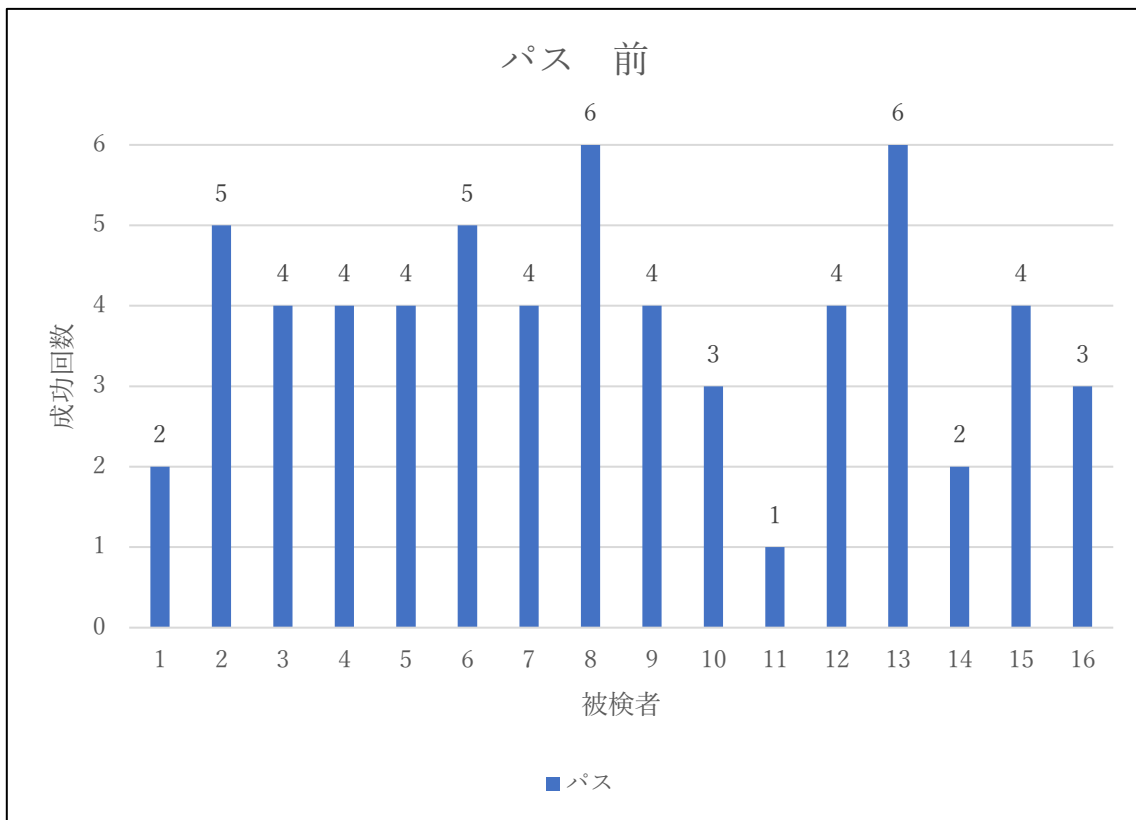


図6 パス 結果

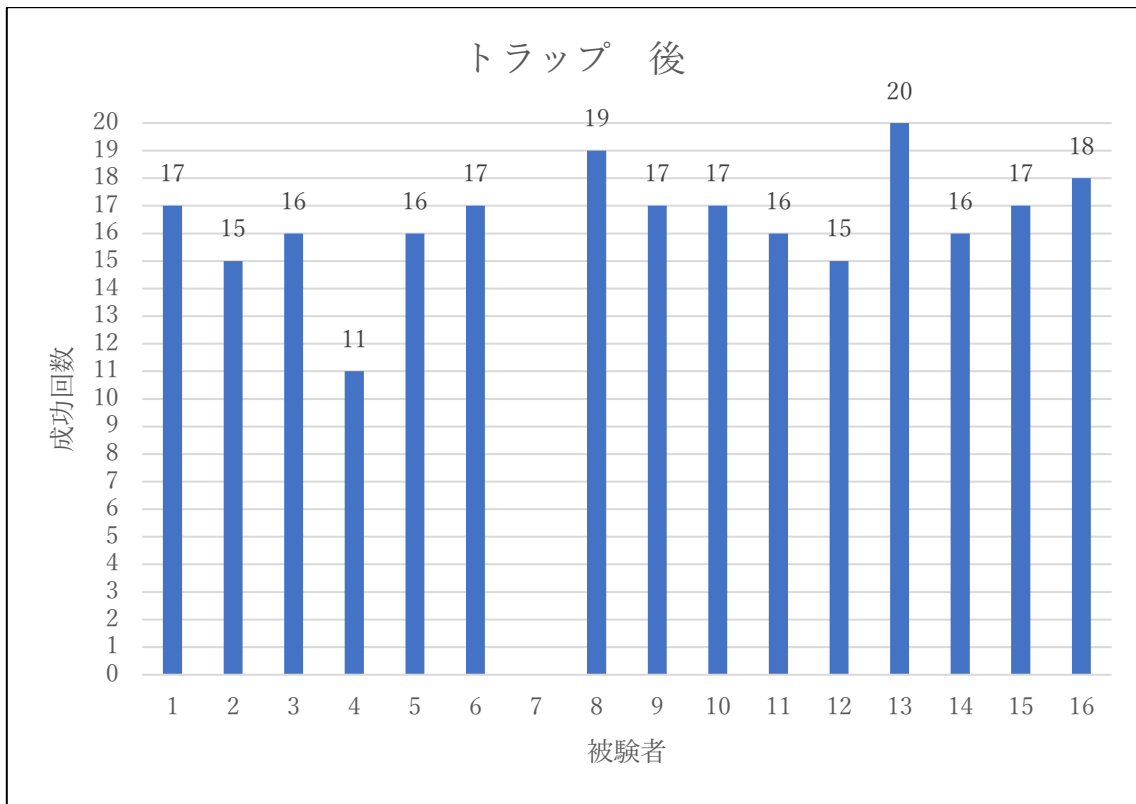
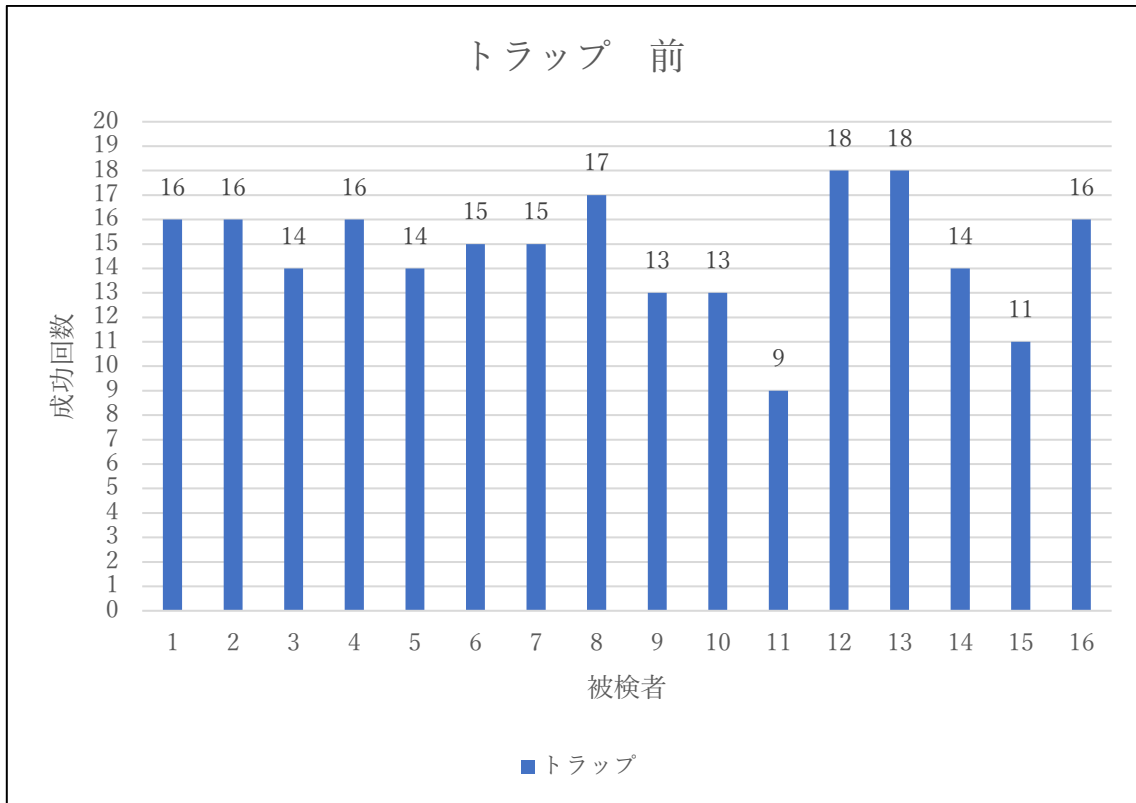


図7 トラップ 結果

全てのグループの結果からリフティングとトラップの記録は向上し、パスの記録は向上が見られなかった。

トラップはグループ A の変化回数が-3 回、それに比べてグループ B の変化回数が+6 回となった。

パスはグループ A の変化回数が-5 回、それに比べてグループ B の変化回数が-3 回となった。

リフティングはグループ A の方が向上したが、トラップ・パスはグループ B の方が向上した。

4 考察

この結果から、「自分の足元に収めるコントロール」は裸足トレーニングで向上するが、「自分の足元から離れていくコントロール」は裸足トレーニングとの直接的な関係は無いと考えた。裸足トレーニングではボールを触る感覚が養われたため、自分で自由にボールを扱うことができる技術の向上に繋がったのではないかと考えられる。パスで向上が見られなかったのには、練習時は対人で行っていたため、ミスをして相手にとってくれれば成功になり、ミスが目立ちにくくなっていたのが原因なのではないだろうか。その結果、目標がある程度広い練習となってしまう、練習と計測時で違いが生まれた。

仮説では、パスとトラップといったボールコントロール技術が向上すると予想したが、実際にはトラップは向上したがパスは向上しないという結果になった。グループ A とグループ B を比較すると、リフティングはグループ A の平均上昇率が約 550%、それに比べてグループ B の平均上昇率が約 450%となった。

リフティング・トラップのような自分の足元に収めるコントロールは、ボールに対して足の当てた場所で次のボールの軌道が決まるが、パスのような自分の足元から離れていくコントロールは、ボールに対して足の当てた場所だけでなく足の振りもボールに対して影響してくるため結果が向上しなかったと考えた。

5 結論

リフティング・トラップのような自分の足元に収めるコントロールは、ボールに対して足の当てた場所で次のボールの軌道が決まるが、パスのような自分の足元から離れていくコントロールは、ボールに対して足の当てた場所だけでなく足の振りもボールに対して影響してくるため結果が向上しなかった。

結論として、短期間の裸足トレーニングでのボールコントロール技術向上は一部見

られた。リフティング・トラップのような自分の足元に収めるコントロールは、ボールに対して足の当てた場所で次のボールの軌道が決まるが、パスのような自分の足元から離れていくコントロールは、ボールに対して足の当てた場所だけでなく足の振りもボールに対して影響してくるため結果が向上しなかった。

今回の実験で、未経験者のグループCの被験者たちの記録をさらに向上させるには、基礎的な足の感覚を被験者たちが無意識的に感じるのではなく、意識的に感じられるようにサポートする必要がある。向上があまり見られなかったパスを向上させるためには、ボールの蹴る場所だけでなく、足の振りや軸足の向きを教える必要がある。

6 引用文献

- ・【夢を叶える名言・格言】 ネイマール.

参照先: <https://kando.meigensyu.org/meigen/neymar.html>

- ・風間八宏. (2020). サッカー止める蹴る解剖図鑑. 株式会社エクスナレッジ.