

## 1. JFA のサッカー部活動に対する考え

- 部活動は、学校での重要な教育活動の一つです。
- 生涯にわたって、サッカーとの多様な関わり（する、見る、支える）ができるようになることを目指すものです。
- 部活動を通して、サッカーへの興味、理解を深めることが期待されます。
- サッカー選手の土台づくりの場として期待されます。

## 2. サッカーを学ぶ、サッカーで学ぶ、サッカーが教える (部活動の目的、期待される効果)

- サッカー部に入部する多くの生徒は、サッカーを楽しみたい、上手になりたいとの思いが第一です。
- サッカー部の運営や指導は、「サッカーを楽しむ、上手くなる」ために、合理的かつ効果的になされるように工夫しなければなりません。

例) 全員での準備、片付け

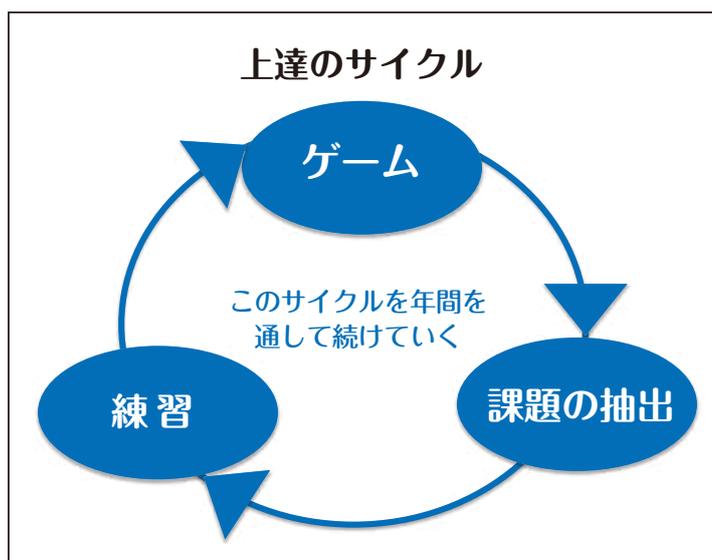
◇1人ボール1個の用具

◇全員にゲームができる試合環境を与える（補欠なし）

- サッカーを通して、フェアプレー、協調性、自律などを学ぶことができます。
- しかし、社会性の学びはサッカーだけでは不十分であり、サッカー以外の時間への配慮が必要です。

## 3. 試合と練習が上達の鍵

- 試合をしないと上手くなりません。
- 試合から問題を見つけ、練習で克服し、再び試合で試す。このサイクルで上達していきます。
- 年間を通したリーグ戦の活用  
(土、日のどちらか1日を試合)
- 中体連の大会  
(トーナメント方式一つのクライマックス)
- 「練習試合より公式試合を多くする」に考え方をシフトしていきましょう。



- 一人一人の練習、試合時間の管理。試合を行っていくことによって、個人によりプレー時間が極端に異なってくることを留意しましょう。成長の個人差もあり、体力にも差があります。

## リーグ戦について

- トーナメント戦では、負けたらその大会での試合の機会が終了になりますが、リーグ戦では、定期的に試合経験を積み重ねることができます。
- P4に挙げたように、試合→練習→試合→…のサイクルで、経験を活かしながら上達・成長することができます。
- 日本サッカー協会では、年間を通して、レベルに応じて拮抗した試合を誰もが積むことができるよう、全国で、各年代でリーグ戦を推奨し、実施しています。
- 部員数が多い場合には、ぜひ複数のチームを組んで、皆が試合を経験できるようにしてください。

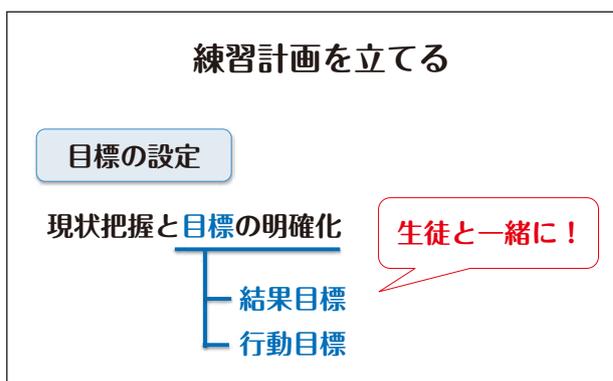
## 4. 練習計画を立てる

### ●現状の把握と目標の明確化

部活に参加する生徒のニーズに応じた目標を、生徒と一緒に設定します。

例えば：

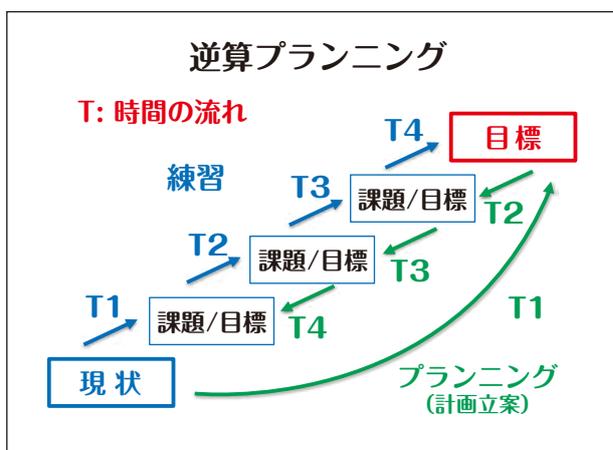
結果目標は「地区予選を突破」、それを実現するための行動目標として、「ゲームで生きる技術の習得」といった具体的な目標を設定します。



### ●長期計画から短期計画へ ~逆算プランニング~

設定した目標を達成するために必要なことは何かを明らかにし、それを達成するために克服しなければならないことを、逆行（逆算）しながら考え計画を立てます。

- 学校のスケジュールの中で、休養にも留意し、1日、週間、月間、年間のスケジュールを立てます。
- 日々の練習計画、週間計画を立てるためにも、グラウンドを使用する他の部活動顧問の先生と相談し「週間の面割り」を作っておく必要があります。



## ■週間の面割り例

	月	火	水	木	金	土	日
サッカー部	3/4コート	OFF	1/2コート	1/4コート	2/4コート	PM	OFF
ソフトボール部	OFF	200mトラック外	1/2コート 内野まで	3/4コート 外野まで	1/4コート	OFF	AM
陸上部	1/4コート	200mトラック	OFF	直線コース	1/4コート	AM	OFF

※土日については調整し、決定する。※コートサイズ 94m×62m ※直線コースはコート外の部分利用

●時期や学校行事などによって、日常の週間計画を柔軟に変えて対応させる必要もあります。

## 完全下校時間に応じた練習計画（例）

### ■【4月】【5月】【6月】【7月】

完全下校 18:00

月曜	リハビリ&練習	60~90分
火曜	OFF	
水曜	練習	120分
木曜	練習	120分
金曜	練習	120分
土曜	OFF	
日曜	試合	

### ■【8月】

完全下校 17:30

月曜	練習	90~120分
火曜	練習	90~120分
水曜	練習	90~120分
木曜	OFF	
金曜	練習	90~120分
土曜	練習または試合	
日曜	OFF	

### ■【9月】【10月】【11月】

完全下校

9月 17:30

10月 17:15

11月 17:00

月曜	OFF	
火曜	練習	60~90分
水曜	練習	60~90分
木曜	練習	60~90分
金曜	練習	60~90分
土曜	練習または試合	
日曜	OFF	

### ■【1月】【2月】【3月】

完全下校

1月 17:00

2月 17:15

3月 17:30

月曜	リハビリ&練習	45~60分
火曜	OFF	
水曜	練習	60~90分
木曜	練習	60~90分
金曜	練習	60~90分
土曜	OFF	
日曜	試合	

●年間の全体像を見越して計画を立てます。

※FA=サッカー協会

## サッカー一部年間活動計画(例)

### 【4月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

### 【5月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

郡市 FA 主催：サッカーフェスティバル(中1・2・3年)

県中体連主催：県中学校春季総合体育大会(中1・2・3年)

### 【6月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：強化大会(中1・2・3年)

### 【7月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：ブロック中学校夏季総合体育大会(中1・2・3年)

県中体連主催：県中学校夏季総合体育大会《兼地域総体予選》(中1・2・3年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ《期間7月～1月》(中1年)

### 【8月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ(中1・2・3年)

県 FA 主催：県招待サッカー大会(中1・2年)

地域中体連・地域 FA 共催：地域中学校総合体育大会《兼全中予選》(中1・2・3年)

日本中体連・JFA 共催：全国中学校体育大会 / 全国中学校サッカー大会(中1・2・3年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【9月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA 全日本 U-15 サッカー選手権大会県大会(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：強化大会(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【10月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA 全日本 U-15 サッカー選手権大会県大会(中1・2・3年)

ブロック(地区)中体連主催：ブロック中学校秋季総合体育大会(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【11月】

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

### 【12月】

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ(中1年)

県中体連主催：県中学校冬季サッカー選手権大会(中1・2年)

## 【1月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ《期間1月～8月》(中1・2年)

県 FA 主催：U13 サッカーリーグ (中1年)

## 【2月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ (中1・2年)

## 【3月】

県 FA 主催：高円宮杯 JFA U-15 サッカーリーグ (中1・2年)

他都道府県 FA 主催 / 他都市 FA 主催：サッカーフェスティバル・宿泊遠征 (中1・2年)

●計画の作成は緻密に行います。しかし、実行では柔軟性と、計画の見直しが常に求められます。

## 5. 練習環境

- 選手はどのような環境でも成長することができます。
- 多様な環境でのサッカー経験は成長に有効であり、ステレオタイプの理想に基づく悲観も背伸びも必要ありません。
- 選手は「教わる」のではなく、主体的に「学ぶ」ことが大切です。
- 指導者は「教える」のではなく、「引き出し」、「見守り」、「励まし」、「褒める」ことが大切です。

## 6. 練習の頻度と強度

- 1週間に「1日の試合」、「4日の練習」、「2日の休息／リカバリー」を配置します。
- 試合が週末2日に入る場合は、他の日で柔軟に対応します。週間、月間、年間で全体のバランスをとることも考慮します。
- 練習の効果は、「練習・試合」→「栄養」→「休息（睡眠）」→「練習・試合」といった過程を通して生まれます。
- 練習や試合には常に良いコンディションで臨みます。
- 休息日／リカバリーでしっかりと疲労を回復させます。リカバリーでは、「積極的休息」として、軽い運動をすることによって血液の循環を良くして疲労の回復を早めます。サッカーそのものとは別の軽い活動を行うことで、心身のリフレッシュを図ります。
- 練習の目的に応じた適切な強度を設定し、1週間の中で強弱をつけます。
- 1日の練習では、ウォーミングアップからクールダウンまでを、2時間以内で収まるように計画します。
- サッカーの能力はサッカーをしながら向上させます。
- 雨の日は、映像を観たり、座学でサッカー理解を深める等、有効に活用することができます。

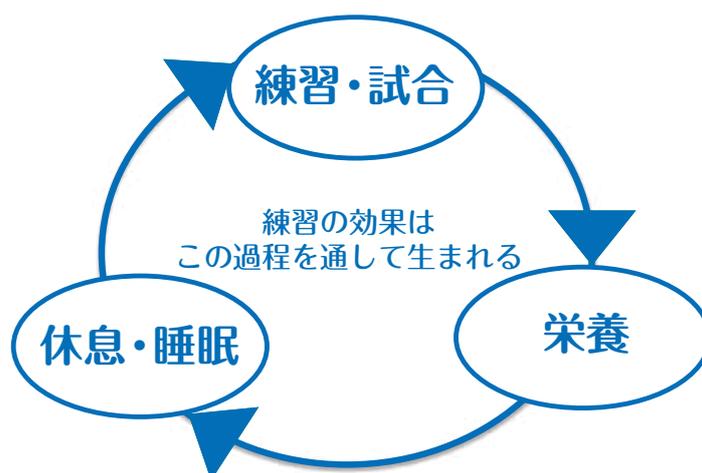
## 1週間の練習（例）

月	火	水	木	金	土	日
休息/リカバリー	中	強	低～中	中	休息/リカバリー	試合

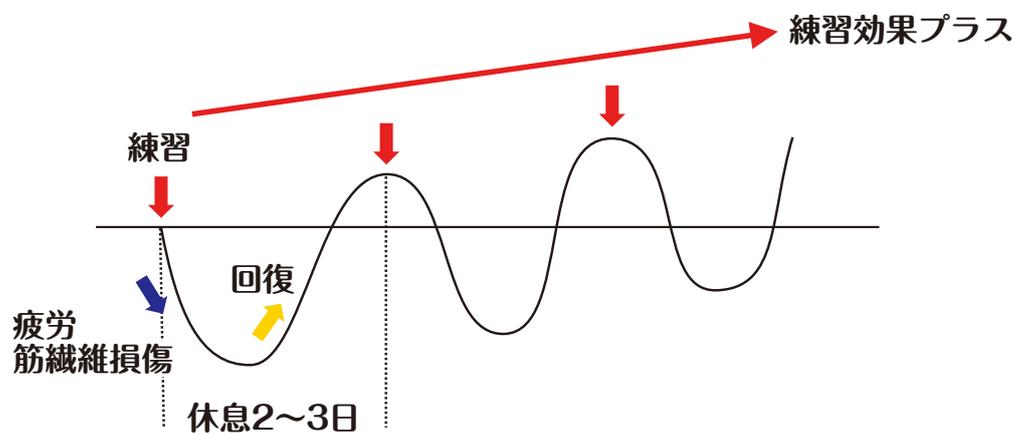
月	火	水	木	金	土	日
中	強	中	休息/リカバリー	中	試合	休息/リカバリー

月	火	水	木	金	土	日
休息/リカバリー	中	強	休息/リカバリー	中	試合 (公式戦)	試合 (公式戦)

## 練習の効果



## 休息期間が適切である場合



休息が適切であれば練習効果はプラスとなる