

## サッカーにおけるスキルテストの検討

山本博男

平下政美\*

### はじめに

今日、サッカーが学校体育の正課に取り入れられ、身体の健全な発達に寄与していることは言うまでもない。サッカーが正課授業に果たす役割については、体力面では、スピード、パワー、持久性、瞬間的な身のこなし、などを総合的に高めると同時に、知的側面では、その場に対応した作戦・戦術などを練り創造性、思考性を養うとともに、チーム単位で行動することから、協調性、指導性、自主性を養うなど教育的効果は大きい。最近ではサッカーをする年齢層も広くなり特に早い年齢でサッカーを楽しむ傾向がある。小学校の体育の授業を始め、スポーツ少年団活動の一環として、サッカーを楽しむ機会が増えてきている。また各地で少年サッカークラブが結成されたり、少年サッカースクールが実施されるなど早い年齢に本格的にサッカーと取り組む者の数も急増している。このようにサッカーの底辺層が増々拡大していけば、サッカーの技術の水準も向上することであろう。

クラマーが、日本のサッカーの低レベルの最も大きな原因を、早い時期(10~12歳ころ)にサッカーを始めないからだと指摘しているが、この問題が解決されるのもそう遠いことではない。このクラマーのいう“ボールとの自然なじみ”を養うのに大切としている10~12歳ころの運動能力については、サッカーに特に必要とされる敏捷性、持久性が急激に発達する時期であるし、協応性についてはすでに完成された状態にある。従って10~12歳ころにはもうゲームの時間を短かくしたゲームも可能な時期である

と思われる。さて、ボールを蹴るという動作は、眼と足の協応によって発せられる代表的な技術であるが、ボールを蹴るという動作でもボールを浮かせるように蹴ったり、ころがすように蹴ったり、正確な方向に蹴ったり、強く蹴ったり弱く蹴ったりなど、意のままに蹴るには相当の練習が必要である。球技運動には練習によって獲得した技術の程度を測定する方法としてスキルテストが用いられている。サッカーについても、スキルテストは数多くの人によって実施されている。そのテストの内容については次のようなものが一般的である。(1)トラッピングのテスト……一定距離から送られたボールを脚を使ってトラッピングをし、成功した回数を見る。(2)ヘディングのテスト……一定距離から投げられたボールをヘディングで正確に返すことができるかを見る。(3)ドリブルテスト……一定距離をジグザグドリブルで走り、その速さを見る。(4)キックはインステップキック、インサイドキックで正確さを見る。(5)シュート……スピードとコースを見る。(6)ボールリフティング……足、腿、頭を使って連続ボールつきをさせその回数を見る。以上6種が主に実施されている。しかしサッカーのスキルテストの妥当性を考えると、これらのテスト種目によって、正しく個人を評価できるかどうか疑わしい。またサッカーのスキルテストの妥当性を検討した文献もほとんど見あたらない。

そこで、本研究では、サッカーのスキルテストを実戦的側面から考え、また優れたプレーヤーとはどんな選手なのか、ゲームで最も大切な

\* 金沢経済大学体育研究室

技術はどんなものかという3点を中心にスキルテストの検討を試みようとするものである。

目 的

従来行なわれてきたサッカーのスキルテストの妥当性について検討し、よりサッカーの選手の技術程度を正しく把握し、正しい評価ができるように、スキルテスト作成の留意事項を明記する。

方 法

サッカーの指導書、サッカーに関する諸文献を主な資料として、技能の構造や、サッカーで最も大切な要因、優れたプレイヤーの資質などを明らかにし、サッカーにおけるスキルテスト試案のための考察をすすめる。

本 論

(1) サッカーの技能の構造

サッカー（球技）の技術は一般に集団技術、

対人技術、個人技術の3種に分類される。この集団技術、対人技術、個人技術の関係については図1のとおりである。

Iの個人技術とは、ルールによって定められた行動様式に則ったボール扱いである。このボール扱いの技術は個人で習熟することの可能な技術である。又、IIの対人技術とは、ルールに定められた行動様式に則って相手を妨害する技術、あるいは、相手の妨害を排除する技術、IIIの集団技術とは、グループとしての戦術的技術、チームとしての戦術的技術である。ここでスキルテストと関連がある個人技術と対人技術の内容についてさらに詳しく述べると、個人技術は、両眼でボールの位置、方向、速度の諸項をとらえ、情報のフィードバックを行ない、このようなフィードバック情報にもとづいてプレイヤーは適当なつぎの瞬間の行動を起こすのであるが、この個人技術で重要なのはボールを注視することであろう。しかし実際のゲーム中でボールを注視できるのは、ゴールキックか、コー

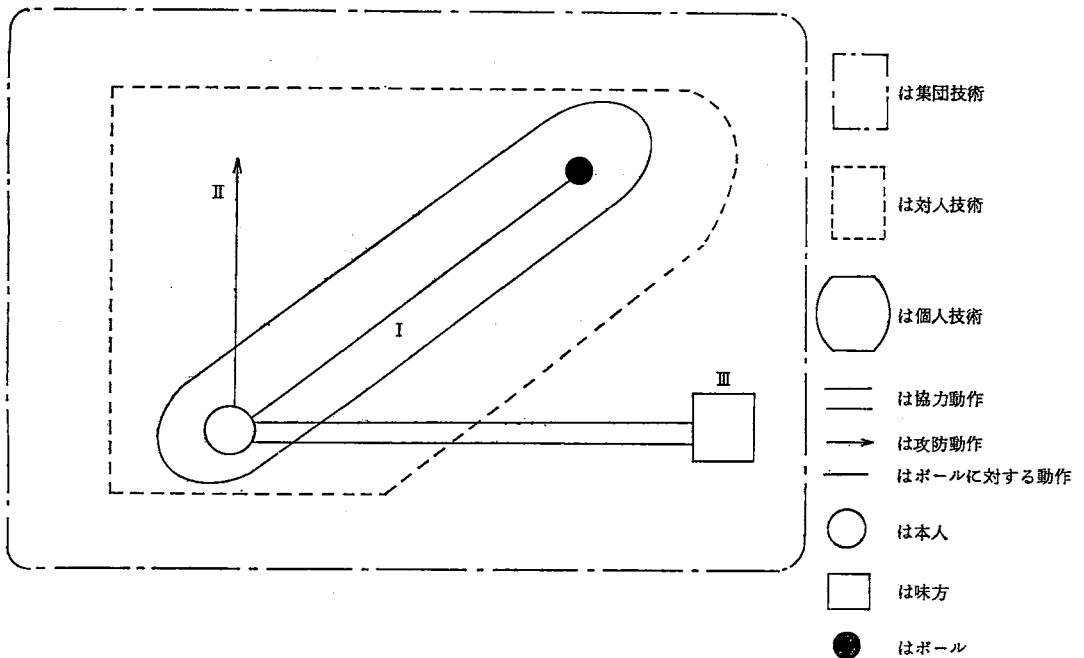


図1—球技の技術構造模式図

ナーキック、フリーキックのときぐらいである。それ以外は、ボールを注視(Look)するというよりむしろ漠然とみる(See)状態でボール扱いがなされなければならない。対人技術は、個人技術の条件の他に、プレイ中にプレイを妨害する相手の動きを加えたものである。対人技術は、ボールと相手に対し常にSeeな状態であることが要求される。このSeeな状態でゲームをすることは、サッカーでは最も基本的なことであるし、優れた技術を発揮するためにも是非要求されることである。したがって、サッカーの技術を評価する場合、個人技術についてだけでなく、対人技術も含めて選手を評価することが大切である。

## (2) 理想的な選手に必要な要素

サッカーの選手は、Brain, Ball-control, Body-Balance. (以後3つを総称して3Bと呼ぶ)を備えて良い選手と言われる。Brainとは、流動的な試合展開の中で、その瞬間に何を成すべきかを正しく判断し、攻防を繰り返すことである。Ball-controlとは、ボールを自由に操作できることであり、Body-Balanceとは、動きながらプレーするに必要な、無理のきく身体のことであり、復元力とも解されている。3Bはゲーム上においては、それぞれ独立的な要素として存在するのではなく、相互的な関連もっている。Brainを引き出すためには、正確なBall controlが必要であるし、又、卓越したBody Balanceが必要とされる。次にこの3要素についてさらに詳しく述べてみる。

### ① Brain

試合上でBrainを要求される局面をあげてみよう。中盤で、味方ハーフ(L・H)からボールを得たセンターハーフ(C・H)が速攻によって、ハーフ(R・H)を使いセンターリングによって得点を試みようとする局面が頻出する。(なおフォワードRWは中央へ走り込むことにより、敵バックをひきつける動きをするものとする。)(図-2)

この局面で、H・Bのプレーについて要求されることは次のようなことがあげられよう。

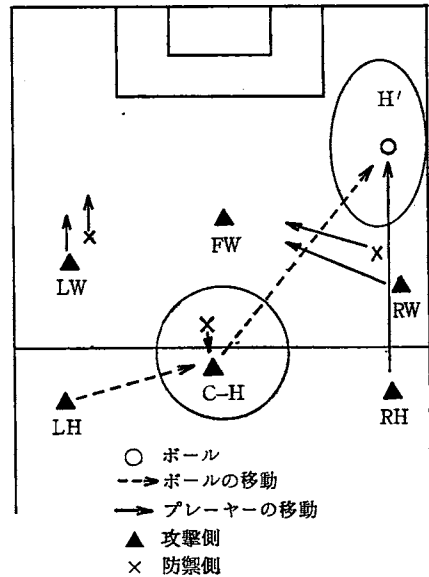


図2—H.BのBrainを必要とする代表的局面

(1)L・Hから送られたパスに、H・Bはボールに向かっていくように受けなければならない。(一般的にボールを迎えにいくと表現されている。)(2)このパスボールを迎えにいきながら、H・Bは味方の位置、敵の守備位置を確認し、防御の弱点を見出し、攻撃のパターンを決定する。(Brain)(3)L・Hから受けたパスをH・Bは方向チェンジしながら敵チームのマークをかわし、R・Wの「つり」の動きによって出現したオープンスペースH'にボールを送る。(4)パスをした後、R・Hからセンタリングされるボールに対し、フォローアップをする。このゲームの局面におけるR・B動作の中で(2)の動作において、Brainを要する重要ポイントが含まれている。このH・Bが正しい予測と選択をしないと、いかに優れた技術を持っていても、活かされない。このように、サッカーにおいては、予測、選択、判断が非常に重要なものである。日本においては、まだ、この戦術的アイディアはスキルとして扱われていないが、英国では、この戦術的アイディアも、スキルという言葉で表現し、個々の選手を評価しているという。英国においては、サッカーのスキルの定

義を次のように扱っている。

### ① 何をなすべきか (予測)

事前の状況把握を基礎に、起こり得る次のプレーを予測することである。特に周囲の状況を的確に把握することが出来ているかどうかは、次になすべきプレーの効果に大きく影響し、選手の優劣にこの時点で差が出て来るものであることに注目すべきである。

### ② いかになすべきか (選択)

上記の予測に基づき、自分のなすべきプレーの選択である。たとえば送られたパスの処理について、自分で突破すべきか、またはより有利な味方にパスをすべきか。そのパスのタイミング、種類を考える等、数ある手段の中から最も効果的と思われるものを選択することである。このようにサッカーの戦術的アイデアを、サッカーの技能に含めることは、より優れたプレーヤーを育てるという意味においても、大切なことと思われる。特に現在、いわゆる考えるプレーヤーということを基調に、サッカーを構成する要素を伸展させる配慮がなされていないと思われるのである。この考えるサッカー、すなわち、Brainを構成する最も重要な技術的要因に周辺視があげられる。すなわち、試合中にボールの動き、つまりその位置、速度、加速度の見積りが人並み以上にすぐれ、かつ味方および敵の動きが正確にとらえられ、予測できるということ、いいかえれば、ボールの動き、味方の動き、敵の動きという3つの情報源からすばやく情報をキャッチし、判断をくだすことができるという意味での「よい目」ということなのである。以上よりBrainというものは、サッカーのゲームにおいて重要であることを述べてきたわけであるが、周辺視を考慮したスキルテストが必要であると考えられるということで、このBrainについての結論としておこう。

### ② Ball-control

ボールコントロールとは自分のところにパスされたボールを、次のプレーにつなぐために、ボールを次のプレーにやりやすい位置にコントロールする意味である。一般にボールコントロ

ールとは、トラッピングとストッピングをいうが、このほかに、キックやヘディングなどを含めてボールコントロールと分類することもある。ここでボールコントロールとは、トラッピング、ストッピングを示す考えで話をすすめることにする。一般にパスされたボールのスピードを殺して止めるのがストッピングであり、パスされたボールに対し、身体のある部分を使って次の意図するプレーに合わせてボールを置きかえることがトラッピングである。このボールコントロールで最も大切なことは、早くボールをコントロールすることである。なぜなら空中を飛んでくるボール(以下ハイボールと呼ぶ)に対しては、身体のある部分で一度止め、それからトラッピングに持ち込むような場合、あるいは、ボールコントロールするには、ボールは何度もタッチしなければ出来ないという場合は、相手にマークする時間を与えるのでボールを奪われる危険性が高くなるし、また攻撃の場合、パスをするタイミングを失うことになるからである。特に試合のスピードアップが要求される近代サッカーについては、一度ボールをストップさせ、それから次の動作を起こしていたのでは遅いのである。転がってくるボール(以下グラウンダーボールと呼ぶ)にしるハイボールにしる一挙にトラッピングに持ち込む技術が今や必要になっている。スキルテストにおいても従来実施されてきたように、何メートル以内にボールをコントロールすればよいといった時代は過ぎ去ったと思えるし、又いつまでもそのレベルを基準としていては、技術向上も望めないであろう。そこで、このボールコントロールの「早さ」ということに着目した。ボールコントロールのスキルテストを考案した方がよいと考えるのである。

### ③ Body-Balance

一般に復元力とよばれている。サッカーのプレーをするための基本的な運動能力、すなわち持久力、瞬発力、筋力などを指している。いかなる試合における技術も戦術も、選手が決められた時間をフルに動ききって、はじめて効果が

あがる。また今日のようなスピード豊かなゲームにおいては、出足の鈍い選手、走力そのものの劣る選手にとっては致命的と言わざるを得ない。加えて、サッカーには動きながらのプレーの中で、走り、跳び、倒れるなどの激しい動きが含まれ、それに見合った筋力も必要とされるのである。すなわち、すべてのスポーツ、競技に必要とされる一般的運動能力（持久力、瞬発力）がサッカーでは特に必要であり、試合ではその優劣によっても、勝敗を左右するといっても過言ではないわけである。デッドマル・クラマーが言う「良い試合」の中のコンディショニングという言葉と同じ意味として、この一般的運動能力があげられよう。しかし、サッカーのゲームにおいて、この一般的運動能力が重要なことは理解できるが、この運動能力を、サッカーのスキルというかたちでスキルテストの中に組み込むのは問題が残ろう。つまり、サッカーのスキルテストというより、むしろ、運動能力テストと解される可能性があるからである。しかし、サッカーでは、この基礎的体力とも解される運動能力が特に重要であることから、この運動能力、特に持久力、筋力、瞬発力について、ゲームの中に起こりえる場面を選びだし、スキルテストに加えることが大切であると考えられる。例えばスライディングタックルをし、その後、すぐに起きあがりキックし、その後ヘディングをするといったような動作を繰り返し、その時間を計るなどが考えられよう。ただ単に、持久力を測定するという意味で一定の距離を走らせたり、筋力も測定するという意味で背筋力を測定したり、あるいは瞬発力を測定するという意味で30mダッシュを測定したりすることではない。常に、試合の一場面を想定した測定の方法を考える必要があると考える。

以上、いわゆる3Bを中心として、サッカーの技術について述べてきたが、次のサッカーのゲームの実戦的側面から見た場合のパス、ドリブル、シュート、についてそのスキルを検討してみよう。

### (3) 実戦的側面からの基本技術

サッカーの試合は、基本的には、パスとドリブルとシュートによって構成されているといってもよいであろう。パス、ドリブル、シュートはいずれもサッカーの基本的個人技能といえる。この基本の技術は、特別に取り出し繰り返して練習をしなければならないものであるし、実戦の中で使いこなさなければならないものである。相手の妨害がなければ優れたボール扱いをできるのに、相手がつくとたちまちボールが、足につかなくなるようでは、基本的技術も身につけていないということになる。このように実戦的立場に立って、基本技能を取り上げることが必要と考え、スキルテストとしての適性について検討してみよう。

#### ① パス

パスの「良い悪い」によってそのゲームが左右されることは言うまでもない。この「良いパス」をするには、コース、スピード、高低、タイミング、を考えてパスをする必要がある。ショートパスについては、常にグランダーボールが使われるが、それだけにパスを送るタイミング、スピード、コースを考えないと、相手にカットされる危険性が大きい。それには、パスをする意図を相手に見破られないようにしなければならない。そこで、このパスを送る意図を見せないような蹴り方が必要になってくる。実戦でショートパスを送るためには、インサイドキックとアウトサイドキックを使うのだが、インサイドキックは、キックの方向と体の向きが同じであることから、パスの意図が相手に読まれやすい。それに対してアウトサイドキックによるパスは、相手にパスの意図を読まれることなく、相手を引き寄せ、すばやくパスを送り攻めるのに適している。又、技術的にみても、インサイドキックは簡単である。初心者にはボールを蹴らせるとほとんどがインサイドキックをする。それほどインサイドキックは、取りたてて練習する必要のないキックであるといえる。これに対し、アウトサイドキックは、高度な技術が必要とされる。特にアウトサイドキックによるパスにおいては、スピード、正確さを身につ

けるまでにはかなりの練習が必要とされよう。又、試合レベルが高くなればなるほど、アウトサイドのパスを使う回数が多くなっている事実は、アウトサイドのキックによるパスがいかに重要なキックであるかがうかがえる。しかしアウトサイドキックがこれほど重要な技術であるにもかかわらず、多くの指導者はインサイドキックスから練習に入ることが多い。これではアウトサイドキックはいつまでたっても難しい技術であると言わざるをえない。技術が難しければ難しいほど、早い時期に、それと取り組む必要があると考えるのである。このアウトサイドキックを早い時期にマスターするという意味においても、このアウトサイドキックによるパスをスキルテストの中へ組み込みたいと考えるのである。

次にロングパスについて考えてみよう。実際のゲームでロングパスを使う場合には、ゴールキック、コーナーキックの他、逆サイドへ大きくパスするロビングボール、センターリングボール、などがある。いずれの場合にしてもロングパスを必要とすることから、キックは飛距離がでるようなキックに限定される。飛距離をだすキックには、インステップキック、インフロントキック、アウトフロントキックの3種類がある。このロングパスを出す時は、一般的に相手のマークがない状態(いわゆるフリーな状態)でパスするが多い。したがってこのロングパスを正確にパスすることによって、得点のチャンスが多く生まれる。いいかえればロングパスとは決定的チャンスを常に含んだ可能性のあるパスなのである。ゆえにロングパスは、比較的にフリーな状態でキックできるし、また、チャンスを含んだパスであることから、より正確に、ボールの高低や、スピードをコントロールし、ゲームの場面に最もふさわしいパスでなければならない。

以上の理由で、このロングパスに使われるキックは、ゲームの場面に即したキックということで、ボールの高低の調節、飛距離、スピードの3点に注意し、スキルテストを考えれば良い

と言える。また、インステップキックかインフロントキック、または、アウトフロントキックについては、その応用範囲から考えて、インステップキックが良いと考える。

## ② ドリブル

サッカーの試合は、パスをつないで攻防を展開するのが理想であるが、現代サッカーは、マークが厳しく、守備も厚いことから、必ずどこかの極面で、ドリブルによって相手を抜き去る必要に迫られる。ドリブルとフェイントを交えて、相手を抜くことは、数的優位を保つための絶対的条件なのである。ドリブルは、この他、味方が来るまでキープするドリブル、守備者をひきつけ、味方をフリーにしてパスするためのドリブルがあるが、いずれにしても、実際の試合上でよく使われる技術である。ドリブルで大切なことは、常にまわりを見ながらドリブルをすること、すなわちボールを直視してドリブルをしてはいけないということである。常に相手、味方チームの動きが見えなければいけない。また、主としてウィングプレーをする時に必要とされるが、ドリブルのスピードが大切であること、すなわちフェイントとからみ合せ、スピードのあるドリブルで相手を抜き去ることも重要なことである。したがって、ドリブルに関しては、ボールを注視しないでドリブルすること、スピードのあるドリブルをすること、この2点に的をしぼって、スキルテストを考えれば良いと思われる。

## ③ シューティング

一般によくシュートとは、地をはうような強いシュートであると言われている。とすれば、インステップキックがすぐれている選手が良いシューターであるといえるかという決して言えない。なぜなら、ゴールの前には常に何人か相手の守備がいるからである。この相手の一瞬の乱れについて、一挙にシュートする技術こそシューターとしての最大のポイントなのである。H・バイスバイラーが指摘しているように、良いシューターは一瞬のチャンスを生かす才能を持っている。例えば、「1970年メキシコ

のワールドカップで得点王になった西ドイツのゲルト・ミュラーは、西ドイツリーグでもなんでも得点王になっている。ところが人によっては『ミュラーはサッカーがへただ』という。実際に中盤では、平凡なプレーヤーだといわれている、しかし、ゴール前では、シュートに特別な才能を持っていた。メキシコでミュラーのあげた得点に、目をみはらせるものは1点もなかった。相手バックスの瞬間的なミスをついたり、バックスと、もつれながら押し込んだり、ボールがバーに当たってはね返ったところにたまたまいたように見えたりした得点ばかりだった。だが、こういう一瞬のチャンスを生かせるところに、ミュラーの非凡な才能があった。ミュラーは得点するために必要なことすべてやってのける男だった。<sup>11)</sup>とあるように、すぐれたシューターには、特別な予知能力とか勇氣とかいう1種の才能があると思われる。しかし、現代サッカーは、あらゆるポジションをこなせなければならない。ミュラーのような非凡さはないにしても、全員がシュートをうつ必要にせまられる。バックスやハーフは、ゴール前の混戦からこぼれてきたボールを思いきりにロングシュートする極面にしばしば出会うし、フォワードはもちろん、ゴールが見えたら打て、という鉄則があるように、ロングシュートを打つ機会は多くある。したがって、シュートに関してはロングシュートの技術をスキルテストに組み込んで考えた方が良いと思われる。

#### ④ その他特に大切な技術としてのヘディング

ヘディングはいわば、空中戦である。ハイボールをヘディングでせり合い、主導権を得るためにも是非必要な技術である。ヘディングは、ハイボールを空中で競うことから、痛いし、また危険も伴う。だから、ヘディングには勇氣と自信が必要とされる。このせり合いを前提としたヘディングで要求されることは「片足踏み切りでジャンプする<sup>11)</sup>」こと、「半身になって、相手の体に自分の肩を向けてヘディングする」ことの2点である。理由としては、「片足ジャンプの方が両足に比べて高くジャンプできるし、安定している」また、「相手と激しくせり合っているときには半身になって肩を入れたフォームの方が、強く、すばやくせり合える<sup>11)</sup>」としている。以上よりヘディングは、せり合いに勝つことがポイントになるのだから、片足踏み切りジャンプと、半身になって相手の身体に自分の肩を向けてというフォームに注意し、スキルテストを考えてみたいと思う。

#### 結果と考察

サッカーのスキルテストの作成の留意事項としては次のようなことが必要である。

- ① 対人技術を中心として作成すること。
- ② 周辺視を考慮すること。
- ③ ボールコントロールについては、ボールコントロールの早さに留意すること。
- ④ 持久力、筋力、瞬発力を含んだテスト種目を考えること。
- ⑤ ゲームと即結したスキルテストであること。

ア パスはアウトサイドキック、インステップキックによる技術を見る。

イ ドリブルは、ボールを注視しない状態で、スピードを見る。

ウ シュートは、ロングシュートの技術を見る。

エ ヘディングは、ジャンプした状態で飛距離をみる。

以上5項目に留意し、サッカーのスキルテストを作成することが必要と思われる。

なお、この条件で作成した場合のスキルテストは、かなりの練習を積んだ選手を対象としたもので、初心者クラスについては考慮しなかった。また、これらの条件に従って今後実際にスキルテスト種目を作成し、測定してみる訳であるが、その結果については、次回へまわすことにする。

## 引用文献

- 1) 浅見俊雄、岡野俊一郎、平木隆三、鈴木義昭、長沼健：スポーツの科学的指導Ⅳサッカー P.193 昭和51年度 不昧堂
- 2) 堀口正弘、富岡義雄、赤井岩男、大橋二郎：基礎技術について、ヤング・フットボーラーに関する調査報告書 P.49～66 昭和52年度、日本サッカー協会
- 3) 磯川正教、菊池武道、高橋孝太郎、杉山進、掛水隆：ヤングフットボーラーの技術分析スキルテストを中心に、ヤングフットボーラーに関する調査報告書 P.83～92 昭和51年度 日本サッカー協会
- 4) 加藤橋夫、猪飼道夫、石河利寛：学校での体力づくり P.116～211 昭和40年度 講談社
- 5) 掛水隆、戸刈晴彦、岩村英吉：ヤングフットボーラーの体力に関する調査—他運動種目選手との比較—、ヤングフットボーラーに関する調査報告書 P.121～126 昭和51年度、日本サッカー協会
- 6) 柏森康雄、鷹野健次：ボール技能の学習、体育の科学1975年 5月号 P.286 体育の科学社
- 7) 菊池武道、田代力也、赤井岩男、磯川正教、掛水隆：ヤング・フットボーラーにおける体格、体力に関する調査、ヤングフットボーラーに関する調査報告書 P.93～120 昭和52年度 日本サッカー協会
- 8) 前川峯雄：図解中学体育 P.146～166、昭和50年度 暁教育図書株式会社
- 9) 松田岩男：スポーツマンの体力測定
- 10) N・シンガー：運動学習の心理学 P.57～144 昭和45年度 大修館書店
- 11) 二宮寛：Tactics of soccer P.3～130 昭和47年度 講談社
- 12) 大山慈徳、山田久恒、石垣尚男：動体周辺視反応時間に関する研究 P.175 日本体育学会大会号
- 13) 岡野俊一郎：サッカー P.86～166 昭和46年 旺文社
- 14) 佐々木茂、竹内京一、中垣内勝久：サッカー P.10～89 昭和38年 学芸出版社
- 15) 齊藤照夫：サッカー P.90～207 昭和51年度 日東書院
- 16) 多和健雄、永島正俊：サッカー P.23～121 1966年 大修館書店
- 17) 山中邦夫、大石三四郎、森岡理右：サッカーの試合のパスに関する分析的研究、日本体育学会第27回大会号 P.476 昭和51年度 東北大学教養部
- 18) 山中邦夫、大石三四郎、森岡理右：サッカーの試合におけるパスの分析的研究Ⅱ、日本体育学会第28回大会号 P.523 昭和52年度 山梨大学