



技術指導部

少年サッカーの ねらいと活動方針

選手育成	<ul style="list-style-type: none"> ・Tリーグ・中央大会・東京U-12選抜参加の各種大会技術分析 ・女子トレセン（東京TC/チャレンジTC）の運営・指導 ・地域トレセン、ブロックトレセンとの連携・協力 ・東京U-12トレセンの指導補助 ・関東トレセンU-12の運営、指導者・選手派遣 ・ナショナルトレセンU-12関東の運営、指導者・選手派遣 ・少年指導研究（WG）（東京都の選手に合った指導）の企画・立案 ・少年指導・育成方針の立案・検討（Tokyo U-12's way） ・U-6、U-8、U-10年代の指導普及の企画・立案 ・海外交流遠征の企画・立案 選手選考・派遣 ・ガールズエイト・関東選抜大会への参加 選手選考・派遣
指導者養成	<ul style="list-style-type: none"> ・東京U-12選抜参加の各種大会技術分析報告 ・指導者養成（指導者講習会へのトライアル開催・参加依頼・情報提供） ・公認C級・D級コーチ養成講習会等の開催 ・各ブロック及び連盟技術指導部員の指導技術向上
選考・強化	<ul style="list-style-type: none"> ・関東MTM・静岡カップ・十文字カップ・ガールズエイト・関東選抜大会 ・女子5年生選抜・トーマスカップ女子選抜 ・その他、海外遠征派遣選手
普及	<ul style="list-style-type: none"> ・中央大会・東京都選抜大会の優秀選手選考 ・M1・M4の運営・指導 ・グラスルーツフェスティバルの運営・指導 ・レディースガールズフェスティバルの運営指導
運営補助	<ul style="list-style-type: none"> ・U12リーグ1部・中央大会・東京都選抜大会の運営補助

目 的

少年期におけるサッカー選手の指導で最も重要なことは、長期的な視野に立って一人一人の選手に目を向け、その選手が「完成期（20歳前後）に向けて、フェアでたくましい選手として大きく成長すること」につなげていくことである。

そして、サッカー選手の育成にとって、最も大切なゴールデンエイジと呼ばれる年代（8～12才頃）に、サッカーの技術・戦術だけでなく、人間性も含め、さまざまな面からアプローチして育成することが、選手のその後の成長に大きく影響を与える。そのため、

1. 少年期（6～12才）の発達段階を考慮し、基本的な技術・戦術、人間性の育成を図る。
2. 少年サッカー指導に携わる方々に向けた研修の機会を設け、指導者の養成を図る。
3. 育成活動及び強化活動を通じて、東京都全地域から優秀な選手を選抜し、より高いレベルの選手同士による刺激を効果的に引き出し、さらなる成長と東京都U-12年代全体のレベルアップを図る。

ことにより、より高い技術レベルの向上を図る。

これらのことを達成するため、（公財）東京都サッカー協会技術委員会、東京都少年サッカー連盟に所属する各ブロック関係者、チーム指導者、そしてすべての少年サッカーに関わる人達と協力し推進する。

《1. 指導・育成方針》

◎私たちが目指す理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」

- ①サッカーの特性を理解し、楽しさに触れながらプレーする選手
- ②観て判断する選手
 - ・次のプレーを意識し、どのタイミングで、何（ボール・ゴール・味方・相手・スペース）を「観る」のかかわる。off the ballの場面で「観る」ことにより、判断を伴ったテクニックの発揮ができる。
- ③判断を伴ったテクニックの発揮をする選手（ファーストタッチの質・プレーの選択）
 - ・左右同じようにボールを意のままに扱える確かな技術、ボールを簡単に失わない確かな技術、
 - ・on the ballの場面で周りを「観る」ことのできる技術＋ベースとなる確かな技術の定着。
 - ・個人戦術の理解とプレーでの具現化→攻撃の優先順位、守備の優先順位

④攻守に関わり続ける選手

- ・「ボールに寄り」「パスしたら動く」「周りを観る」「ボールを奪いに行く」「off the ball での動きの質」

⑤積極的にコミュニケーションできる選手

- ・積極的に自分の考えを伝え、他者の思いを受けとめることができる選手を育てる。

⑥リスペクトの心をもてる選手

- ・勝利のために全力でプレーすることは大切であるが、「勝つためには手段を選ばない」という考え方を断固排除することがフェアプレーの原点である。さらに相手・審判員・味方・競技役員・観客・競技場・施設・用具等に対しても、リスペクトの心をもつことを啓発・推進していく。

《2. 活動計画 2019年度》

(1) ワーキンググループによる技術分析・報告 (Tリーグ・中央大会・東京U-12選抜参加の各種大会)

◆平成30年度 ⇒ 「Tokyo U-12's way」の確立と検証・改善

これまで進めてきたワーキンググループによる技能分析結果をもとに、2019ワールドカップ・ロシア大会をはじめとする現代サッカーのトレンド、JFAの育成方針、そして東京都で活動する全てのU-12年代のサッカー選手の現状をもとに、検証・改善を図る。

(参考「ワーキンググループ活動のこれまでの経緯」)

◇平成23年度 → 8人制へ移行を見据えた有効性の検証

- ・触球数 (1試合1人当たり：8人換算、ポジション別)
- ・シュート数 (ペナルティエリア内・外)
- ・シュート数 (ポジション別)
- ・ペナルティエリア侵入回数
- ・オーバーラップ回数

◇平成24～25年度 → プレーの質の追求

- ・パス4本成功＝ポゼッションできている (FIFAの基準を採用)
- ・GKのプレー選択と成功率
- ・継続検証からの時系列比較

◇平成26年度～

- ゴールを目指しながらのボール保持状況の分析
- ボールを奪う
- GKのプレー選択と成功率

☆各種大会ごとに「テクニカルレポート」を作成し、振り返るとともに連盟HP等で発信していく。

(2) 大会優秀選手の選考

少年連盟主催の中央大会において顕著な活躍をした選手を大会優秀選手として表彰する。

なお、大会優秀選手はその大会で活躍した選手を表彰しその栄誉を称えるもので、トレセン選手、及びトレセン候補選手ではない。

< 選考する大会 >

- ・全日本少年サッカー大会東京都大会 (6年) < 20名 >
- ・トーマスカップ東京都選抜少年サッカー大会 (6年) < 20名 >
- ・JA東京カップ東京都5年生サッカー大会 (5年) < 20名 >
- ・フェアプレーカップ東京都少年サッカー大会 (4年) < 40名 > *4グループ各8名+女子

< 選考基準 >

- ・前述の理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」がベースとなる。
- ・その他「印象に残るプレー」「チームの勝利への貢献度の高さ」「得点やアシストの数」等を加味する場合がある。

(3) トレセン関連 (予定変更あり)

☆東京トレセンU-12 会場：駒沢補助競技場・第2G、東京ガス深川G、東京ガス武蔵野苑多目的Gなど

①4月13日(土)選考会 ②4月28日(土) ③5月25日(土) ④6月15日(土) ⑤7月13日(土)

⑥8月1日(木)～4日(日)※1 ⑦8月24日(土) ⑧8月31日(土)追加選考会

⑨9月14日(土)⑩10月12日(土)⑪11月30日(土)～12月1日(日)※2 ⑫12月14日(土)

⑬1月11日(土)～13日(月)※3 ⑭1月18日(土)

※1・2は東京トレセンより選考された選手が参加 ※3は関東トレセンU-12マッチデーにて選考された選手が参加

☆JFAフットボールフューチャープログラム 8月1日(木)～8月4日(日)会場：未定

☆関東トレセンU-12マッチデー 11月30日(土)～12月1日(日)会場：鹿島ハイツスポーツプラザ

☆ナショナルトレセンU-12関東 1月11日(土)～1月13日(月)会場：鹿島ハイツスポーツプラザ

(4) 強化・育成活動〈少年連盟・東京都U-12選抜〉

- 【夏】・選手選考会 7月初旬
・強化練習会〔選抜選手〕6月中＝1日間、7月中＝3日間、8月中＝4日間の予定
☆『MTM関東大会』 7月26日(金)～28日(日)
☆『ベルリン遠征』 8月13日(月)～21日(火)
- 【冬】・選手選考会 日時未定
・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
☆『第28回関東選抜少年サッカー大会』 2月29日(土)～3月1日(日)会場：茨城県ひたちなか市

(5) 指導者養成

- ☆公認C級コーチ養成講習会【少年連盟コース】 ※予定 日時未定 会場：私立駒込中学・高等学校など
- ☆公認B級コーチ養成講習会【4種推薦トライアル】 ※予定 10月上旬 会場：私立駒込中学・高等学校など
- ☆指導者講習会【ナショナルトレセンU-12伝達含む】 ※予定 日時未定 会場：未定

(6) 普及活動

★M1

- ①U-7～U-9 キッズフェスティバル 各ブロック 年1回～2回の実施
※少年連盟「普及部」を中心に、各ブロックで運営

★M4

- ①キッズエリート U-10対象 4会場 年1回 研修試合、指導者講習会を実施
※少年連盟「普及部」を中心に、各ブロックで運営

★JFAグラスルーツフェスティバル

★JFAレディース&ガールズサッカーフェスティバル（ガールズパート）

《3. トレーニングセンター》

(1) トレセンの全体像



(2) 実施の目的

1. 東京都の優秀な選手をより高い環境でプレーすることで、選手同士による刺激を効果的に引き出し、より高い技術レベルでの向上を図る。
2. 少年期の発達段階を考慮した基本的な技術、戦術、人間性の向上を図る。特に、人間性はゲームマナーやルールを守る等は勿論、あいさつ、服装、言葉遣い、礼儀等の指導を行い、より良い社会人への育成を図る。
※この様な内容を考慮し、選手一人一人が将来いかに成長するかを目的とする。

(3) トレセンの選手選考について

1. 東京トレセンU-12選手は、各地域トレセン推薦選手より4月に選考する。その後9月に各地域トレセン、少年連盟からの推薦による選考会を実施し追加する。以後状況に応じて随時追加する。
女子については、5年生時の東京トレセン女子に参加した選手に各ブロックトレセンに所属する女子選手を加え実施する。
2. 東京トレセン、地域トレセンとブロックトレセンの選手は重複しない。
東京トレセンと地域トレセンの選手も重複しないことが望ましい。
*より多くの選手にトレセンの機会を与える。
*但し、東京都選抜少年サッカー大会は、すべてのトレセン所属選手が出場できる。
3. 6年生主体に選考する。5年生は若干名（6年生と同レベルであること）
4. 各地域トレセンの推薦選手は、東京都技術委員会育成部・地域担当委員、少年連盟技術指導部員の協議にて

- 決定する。※次年度最終トレセン参加選手の名簿を東京都サッカー協会に報告。
5. 東京トレセンU-12より、東京トレセンU-13選考会へ選手を推薦する。（Jクラブ進学者除く）

(4) 選考基準

- ・前述の理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」がベースとなる。

(5) トレセン指導者について

- ① 東京トレセンU-12の指導者は、東京都サッカー協会インストラクターが行い、少年連盟技術担当部員が補助する。
- ・東京地域トレセンU-12の指導者は、東京都技術委員会・指導育成部、少年連盟技術指導部が推薦する。
- ② 1～16ブロックトレセンの指導は、各ブロックの技術指導部が行う。
- ③ 各指導者は、D級、C級、B級コーチ養成講習会やリフレッシュ研修会に参加して、指導技術向上に努める。
- ④ 2種、3種、女子の指導者と積極的に交流を図り、指導方法などの情報交換を行う。
- ⑤ 2014年度からはU-12というカテゴリーで、男女同一日に実施する。

	選手人数	指導者	開催期日	指導内容・時間・回数
東京トレセンU-12	60	5+6	年間計画による	・U-12年代の課題・2時間・10回程度
地域トレセンU-12	5,6名10~20	責任1 補助2 観1		・2時間 年間10回程度
ブロックトレセン	30前後	4~5		・2時間 年間10回程度

- ☆前述の理想の選手像 ⇒ 「Tokyo U-12's way」がベースとなる。
 ※選考にあたっては、多くの要素を備え持った選手がよいが、顕著なストロングポイントがある（例えば技術習得は十分でないが、卓越したスピードがある）選手も選考対象になり多方面から考察した上で決定する。
 ※5年トレセンは、U-12トレセンに推薦する選手選考につなげるために、できることは実施。
 ※前年度の各ブロックトレセン報告は、2月末までに提出する。

(6) トレセン参加にあたって

- トレセンに参加する選手は、チームの代表者 及び 保護者の承諾が必要となる。
- 事故・疾病に対しては応急の処置は行うが、それ以後はチームならびに保護者の責任において処理する。

(7) 東京都U-12地域・構成（※東京都サッカー協会の地域割りに準ずる）

- 第1地域 5B、7B（渋谷区・新宿区・目黒区・千代田区）、8B（港区・中央区・品川区・大田区）
- 第2地域 3B、4B、6B、7B（文京区）
- 第3地域 1B、2B、8B（江東区）
- 第4地域 9B（武蔵野市・三鷹市）、13B、14B（小平市・東村山市）
- 第5地域 10B（立川市・国立市・国分寺市）、14B（東大和市）、15B
- 第6地域 9B（調布市）、10B（府中市）、12B
- 第7地域 9B（狛江市）、11B

※少年連盟統括責任者 井上 雅志（東京都サッカー協会第4種技術委員長）

※トレセン活動責任者 安藤 力也（東京都サッカー協会第4種担当ダイレクター）
 権東 勇介（東京都サッカー協会第4種担当チーフ）

☆東京トレセンU-12担当 インストラクター

藤原和彦、川島弘章、南英明、斉藤拓、鈴木健生、GK=芹澤雅人

少年連盟担当（男子）米原隆幸、工藤正史、神長雄太、伊藤健司、大越信幸、小山剛己、林昌宏、仲村元士、黒田一樹、他数名

（女子）長尾幸二、加藤裕介、岡田未央、松本千晶、佐藤楓、渡辺哲雄、飯塚泰之、大関俊介、星野壽夫、GK=本多竜次、他数名

※関東トレセン担当（インストラクター） 斉藤拓、鈴木健生

(8) 女子トレーニングセンター

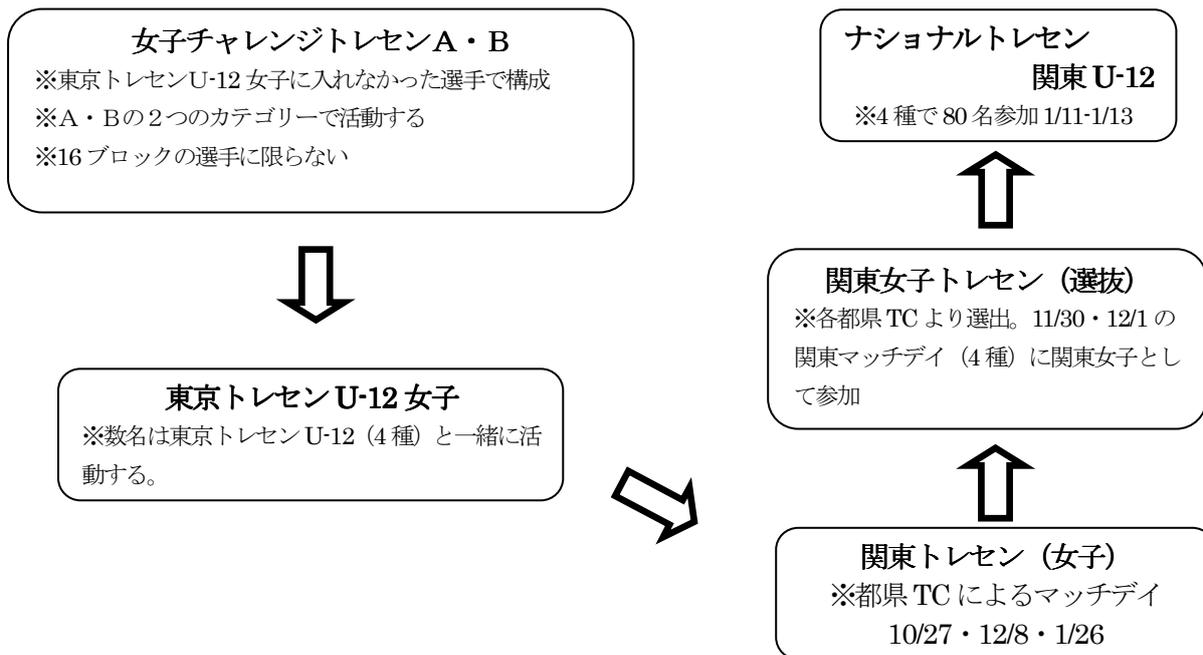
目的・選考基準・実施日等については4種トレーニングセンターに準ずるが、U-12年代の女子選手の普及及び育成のため、下記女子トレセンの活動を行う。

- ① 東京トレセンU-12女子 (1～16ブロックの女子選手30～40名程度)
- ② 女子チャレンジトレセンA・B (1～16ブロックの女子選手各30名程度)

※各ブロックからの推薦選手及び平成29年度5年選抜大会の東京女子選抜に選出された選手で選考会を行い、上記①～②のトレセンへの参加を決定する。

※東京トレセンU-12(4種)と一緒に活動する女子選手は、東京トレセンU-12の活動を優先し、関東トレセン(都県TCによるマッチデイ)から女子の活動に参加する。

・女子トレセンの全体像



・強化活動(東京都U-12女子選抜)

【夏】・選手選考会 ※トレセン活動にて選考

- ・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
 - ☆『トーマスカップ選抜大会』6月29日(土)～6月30日(日)
 - ☆静岡カップ 7月14日～15日
 - ☆MTM関東 7月26日～28日
 - ☆十文字招待 8月3日～4日

【冬】・選手選考会 12月7日(土) ※予定

- ・強化練習会〔選抜選手〕日時未定
 - ☆『第17回キャノンガールズエイト関東』2月22日(土)～23日(日)会場：茨城県ひたちなか市

☆女子東京トレセンU-12/チャレンジトレセン日程 会場：清瀬内山、葛飾水元総合、十文字女子大学など
※日程が変更になる可能性があります。

- ①4月20日(土) ※選考会 ②5月3日(金) ※選考会 ③5月18日(土) ④6月22(土)
- ⑤7月20日(土) ⑥8月1日(木)～4日(日) ※FFP参加選手がいる場合 ⑦9月1日(日)
- ⑧9月14日(土) ※10月関東マッチデイ選考 ⑨10月12日(土) ※12月関東トレセンマッチデイ選考
- ⑩10月27日(日) 関東トレセンマッチデイ ⑪12月8日(日) 関東トレセンマッチデイ
- ⑫12月15日(日) ※1月関東トレセンマッチデイ選考 ⑬2月1日(土) ⑭1月26日(日) 関東トレセンマッチデイ
- ⑮2月22日(土)～23日(日) ガールズエイト