

高校サッカーにおける競技力の向上
(四中工サッカー部の取り組み)
～部活動で育むたくましい心と体～

三重県立四日市中央工業高等学校

樋口 士郎

1、はじめに

サッカーがプロ化して20年、Jリーグの発展とともに日本サッカー界も急激な進歩を遂げ、今や日本代表がワールドカップに出場することが当たり前の時代となってきました。Jリーグ開幕当初より、Jの下部組織が育成の中心となり、部活動である高校サッカーは衰退していくのではないかと言われ続けてきました。しかし、U-16・U-17代表の多くがJの下部組織であり、高体連からはほとんど選ばれていない状況でありながら、年齢が上の世代にいくにしたがって逆転し、現在でもフル代表のほとんどが高体連出身者で占められているように、高校サッカーが果たしている役割は非常に重要であり、実績、貢献度ともに大きな影響力を持っていると言えます。ではなぜ高校サッカーから選手が育っているのか、それにはいろんな考え方があると思いますが、高校サッカーにはチャンピオンスポーツとして、シビアな競争のなかでメンタル面を成長させる環境があること、また、人間性を育む細やかな指導がなされていることが考えられます。すなわち、育成年代において最も重要な要素である、選手の「自立」を促す取り組みがなされているということです。そのような観点をふまえ、競技力向上の視点から、部活動である四中工サッカー部が、どのような考え方で、どのような取り組みをしているのかを紹介させていただけたらと思います。

2、四中工の学校環境とサッカー部の実績・現況

四中工は、昭和37年に創立された工業高校で、機械科・電気科・化学工学科・都市工学科・設備システム科の5学科を有しています。豊かな人間性を備えた工業技術者の育成を目指し、資格取得や専門教育の充実に積極的に取り組んでいます。卒業後の進路は就職が約75%、進学が約25%の比率で、インターンシップを始めとするキャリア教育に積極的に取り組み、就職内定率100%を達成しています。また、部活動が盛んで、サッカー部・ウエイトリフティング部・柔道部・水泳部（水球競技）・野球部が東海大会や全国大会で活躍しているほか、工業高校の特徴である技術系部活動では、ロボット研究部が全国大会で優勝し、各クラブがお互いに刺激し合いながら切磋琢磨している状況があります。学校全体にクラブ活動に対して理解があり、非常に活動しやすい環境だと言えます。

サッカー部は学校創立の翌年に創部され、10年で県大会初優勝を遂げると一気に結果が出始め、その後インターハイ優勝2回、全国高校選手権優勝1回、準優勝3回などの実績を残し、多くのJリーガーや日本代表を輩出し、FIFAワールドカップにも2人の卒業生が出場しています。多くの指導者も排出しており、Jリーグの監督から大学・高校・中学・ジュニアの指導者まで、三重県はもちろん全国で活躍しています。

今年度は、約100名の部員を能力別に四つのグループに分けて活動をしています。Aチームとして全学年のトップであるA1チーム（東海プリンスリーグ所属）、2・3年生のA2チーム（県リーグ1部所属）、Bチームとして2・3年生のB1チーム（県リーグ3部所属）、1年生のB2チームという形です。そして5人の教員と外部からGKコーチとトレーナーという合計7名のスタッフで指導にあたっています。

3、「自立」に向けた四中工サッカー部の取り組み

（1）基本理念

私は平成6年に四中工サッカー部二代目監督となりましたが、監督就任にあたり、自分自身に対して、四中工サッカー部はどこを目指していくのか、どのようなチームでありたいのか、という問いかけをしました。それは恩師である城雄士先生が実践されてきたことを自分のなかでもう一度理解し、自分なりにまとめ直す作業でした。そしてできたのが下記の基本理念です。

四日市中央工サッカー部基本理念

1、目標

- ・ワールドカップで活躍できる選手を育成する。
- ・情熱あるいい指導者を育成する。

2、理想の選手像（自立した選手）

- ・パーフェクトスキルをもった選手。
- ・状況判断を的確に速く行える選手。
- ・イマジネーション豊かな選手。（常に次のプレーの事を考えられる選手。予測、イメージ）
- ・90分間戦える体力と精神力を持った選手。（メンタルコントロール）
- ・オープンマインドで自己表現ができる選手。（コミュニケーション）
- ・日常生活からセルフコントロール出来る選手。
- ・常にチームの事を考えて行動できる選手。

3、理想とするチーム像

- ・誰からも応援してもらえるチームでありたい。
- ・部員としてOBとして誇りをもてるようなチームでありたい。
- ・能力や学年に関係なくサッカーを愛する仲間として、尊重しあえるチームでありたい。

上記の内容はトップクラスの選手を育成していくことと、情熱ある指導者を輩出することを目指しており、そこには技術・戦術・体力だけではなく、人間性の向上を求めた理想の選手像と、誰からも応援されるようなチーム像を掲げています。この基本理念を持っていることによって、その理想に向けて立ち止まることなく常に前向きに取り組むことができるし、また、問題が起こったとき立ち返る場所が有り、常時自分（チーム）の現在地を確認することができます。選手・スタッフ・保護者・学校など、四中工に関係する全ての人々がこの基本理念を共有していくことが非常に大切な要素であると思います。

（2）オリエンテーション

四中工へ入学してきた選手の多くは、中学生年代では選抜に選ばれていたり、各チームのエースでほぼレギュラークラスであったりするので、大きな夢を持って高いモチベーションで入部して来てくれます。しかし、選手の学力や人間性などには大きな幅があり、保護者を含めいろんな問題を抱えています。例えば、試合に出られて当然と、親子ともに勘違いしている状態。サッカーだけをやっていればいいという学力不足の選手。挫折を経験していないので厳しさに対して我慢ができない選手。保護者が前に出すぎるためコミュニケーション能力の低い社会性不足の選手。生徒指導との問題を抱えており、サッカーで何とか踏ん張っている選手など、能力差・学力差・意識の差が非常に大きい状況があります。そこで四中工サッカー部では入部してきた選手及び保護者に対して、毎年四月中旬にオリエンテーションを行っています。その目的は親離れ子離れが選手成長の鍵になるということを理解させることであり、意識改革をさせることであります。具体的には次のような内容です。

- ①基本理念の理解（試合に出ることだけが全てではないという価値観の共有）
- ②目標設定の大切さ（短期・中期・長期・将来の夢）
- ③競争の厳しさ（過去の実績は関係ない）
- ④自己分析（長所と短所の把握・サッカーノート・振り返りシート）
- ⑤工夫と継続（自主練習）

⑥オフザピッチの大切さ（休養と栄養・生活習慣・コミュニケーション・学校生活など）

これらの内容は自分でいろんなことを考え行動する習慣を身につけること、すなわち「自立」へのアプローチであり、ここが変われば選手は自然に伸びていくということです。

そして選手たちには日々100%取り組むことを要求し、チャンピオンスポーツとしてのシビアな競争をさせることによって自立を促し、極限まで追い込まれた厳しい練習や挫折のなかから芽生えるたくましさを要求しています。しかし、全員がレギュラーになれないし、すべての試合で勝つことはできません。大切なのは結果ではなく姿勢なのです。トップの選手は四中工を代表して戦うプライドと責任が必要であり、それがあれば人間性が向上し、上手い選手から信頼される選手に成長していきます。逆にポテンシャルの問題で努力をしても試合に出られなかった選手も、将来指導者や社会人になった時にその経験が大きな財産になります。われわれスタッフはそのことをどう選手たちに伝えられるか、若い選手たちがそれで行きそうになったり、迷ったりした時にどうアプローチしていくのかを常に考えています。

（3）スタッフの役割分担

高校サッカーにおいては練習時以外の日常生活から選手と関われるという大きな強みがあります。四中工では毎朝スタッフ全員で早朝ランニング（ウォーキング）を行いコミュニケーションをとり、全員で各グループのパフォーマンス・空気感や選手達の学校生活の状況などを把握しています。若い選手はメンタル面で不安定なところが見受けられ、サッカーにおける浮き沈みがそのまま学校生活に現れ、現実逃避や問題行動につながっていく事があります。そんな時には厳しい指導を行うこともありますが、その場合誰かがフォローをし、また、時には部長やトレーナーたちが少し違った立場からカウンセリングを行うなどのアプローチを行っています。すなわち、選手達の内面に対してアプローチできる態勢にあり、厳しさを求めながらもフォローできるところが高校サッカーの良さだと思います。

手前味噌になりますが、特に四中工サッカー部にはその環境があります。7名のスタッフのうち部長が学校や保護者会との折衝など、フロント業務や進路指導などピッチ外の仕事を中心に担当し、他の4人の教員プラスGKコーチが練習や試合の計画など、それぞれ現場指導を行っています。さらに経験豊かなトレーナーが選手の身体的なケアだけでなくメンタル的なアプローチもあり、それぞれのスタッフが自分の役割を明確にし、独立性を保ちながらも、基本理念を共有し、ベクトルを合わせてコミュニケーションを図っているのです。全国高校選手権で準優勝した時（H23年度）のチームマネジメントは完璧に近いものがありました。

4、選手の変化について

（1）変わっていきける選手

選手は高校3年間で劇的に変化することがあります。オリエンテーションやスタッフのアプローチによって意識が変わり、取り組む姿勢が変化していく選手はいます。しかし、それだけでは選手は成長していきません。やはり選手が変わるには多くの経験が必要です。大切なのは挫折を味わい、フィジカル的にもメンタル的にも極限を経験することであり、選手間で厳しさを要求しあえるかどうかだと感じています。

まず、苦しい時にどのように考え行動できるかが大きなポイントとなります。いわゆるリバウンドメンタリティーを持てるかどうかです。特に高校サッカーでは多くの部員のなかから11人しか試合に出られないわけで、ほとんど選手が挫折を経験します。また、常に勝てるわけではなく、たくさんの敗戦を経験します。問題はそんな時に自分自身を見つめ直すことができるかどうかです。やはり伸びる選手はうまくいかないことを人のせいや環境のせいにしません。常に自己分析をして取り組みに工夫を凝らしていきます。その繰り返しによって選手は変わっていくと思います。それは私自身も同じで、負けた時に、選手の能力を発揮させてやれなかったのは、練習メニューやミーティングの内容など、監督としてのアプローチの仕方に問題があったのではないかと、常に反省しています。

二つ目は極限を経験した自信が選手を成長させます。いわゆる地獄の合宿や、夏の暑く過酷なフェスティバルなどで、大きく変わることがあります。四中工では砂丘でのランニングを中心にした4泊5日の4部練習という非科学的な合宿をやるときがありますが、目的はフィジカル強化というよりチームの一体感やメンタル的な成長を考えての取り組みです。肉体的にも精神的にも追い込まれていくと、その選手の弱さが見えてきます。メンタル性の怪我で練習から逃げたり、自己中心的な行動が出てきたり、非常に不安定な状況が現れます。しかし、逆に意外な選手がリーダーシップを発揮したり、上級生が下級生を引っ張っていったり、また、弱さを見せていた選手が、ある一線を乗り越えた時にすごいパフォーマンスを発揮したりするなど、多くの発見がみられます。そして合宿が終わる頃には選手の表情が晴れ晴れし、自身に満ちあふれた顔になって行くのです。これは夏休みの過酷な遠征を乗り越えた時も同じような現象があり、やりきった自信が選手を成長させていると言えます。

三つ目は選手が選手を成長させるということです。四中工ではノーコーチング遠征を行うことがあります。指導者は朝メンバーと試合時間を伝えるだけで、試合前のミーティングやハーフタイムの指示は一切しません。選手たちの様子をうかがうだけです。そして試合も練習も終了した1日の終わりに、その日の試合や練習の状況はもちろん、オフザピッチの部分、例えば挨拶や掃除、荷物の整理整頓など、感じたことを総括するというやり方です。指導者からの指示がなければ当然選手は自分たちで話をします。それは相手チームのスタイルに対する自分たちの戦術であったり、また、ハーフタイムでゲーム分析を行い修正するためにどうしていけばいいのかなど、勝つために意思統一をやるわけです。さらにオフザピッチでも荷物運びや掃除洗濯、食事の準備など、集団行動の中で少しずつ指示する人間が現れてくるのです。要は自分たちで考え、話し合い、実行するという習慣をつけることが大切なのです。やはり、指導者と選手というどうしても一方通行になってしまいがちです。しかし、厳しい集団が形成され、リーダーシップを発揮できる選手が多くいれば、自然とチームの空気はピリッとしたものとなり、集中していなければそこに参加できなくなってきます。いい意味での喧嘩が有り、互いに厳しい要求をし合える状況が生まれて来た時、選手は変わっていくのです。

以上のような状況から選手は変化していきますが、その成長過程で表に現れてくる現象があります。まず一つは、自主練習が変化してきます。自分の課題に対して、真剣に改善しようとする工夫や継続性がでてきて、周りとは関係なく、自分のやることに集中して取り組めるようになります。ただ単に遊んでいる自主練や指導者にアピールするためにやっている自主練とは全く違う雰囲気があります。また、オフザピッチの部分で言えば、成績が上がったり、学級活動への参加が積極的になったりして、クラス担任が変化に気づいてくれるほど変わっていきます。そしてその結果として競技力の向上に結びついていくのであり、個人の成長がチーム力を押し上げていくことになるのです。

(2) 変わっていけない選手

選手たちは高校3年間のなかで、現実と直面し、夢破れ、挫折を経験していきます。そんな時、うまくいかないことを他人のせいや環境のせいにし、現実逃避や問題行動が起きてきます。当然、われわれ指導者はいろんな形でアプローチをしていきます。学校で謹慎処分を受けたり、サッカー部でペナルティーを課したり、自分を見つめ直す機会を与えるわけです。選手たちは、成長の個人差はあれ、もがき苦しみながらも確実に変化をしようとしているのです。しかし、選手が苦しんでいる時に大人がどう関わるのか。いわゆる、保護者やジュニア・ジュニアユース年代の指導者などのアプローチが非常に重要になってきます。たとえば、「監督が好き嫌いで選手を選んでいる」、「うちの子は嫌われているから試合に出られない」、「四中工のサッカーは合わない」、「今までやってきたサッカーと違う」など、選手が葛藤している時に、楽な方向に引っ張ってしてしまうことがよく見られます。選手が「自立」に向け何とかしようとしているのに、大人が足を引っ張っているのです。親離れ子離れしていけるかどうか、成長できるかできないかの大きな要因であると感じています。

5、成果と課題

(1) 成果

「自立」というキーワードに対して取り組んでいくなかで、次のような成果があげられます。

- ①多くの指導者を輩出している。
- ②大学で主将・副主将になるものが多い。
- ③卒業後もサッカーを続けている者、携わる者が多い。
- ④大学1年生で試合に出るものが多い。

以上のような成果は、やはり基本理念の共有がベースに有り、選手と指導者との信頼関係や保護者との連携など、個の育成、すなわち「自立」に向けたアプローチから生まれてきていると考えます。やはり、意識が変わればいろんな可能性が生まれてくるということです。また、大学1年生から試合に出られるというのは、サッカーの原理原則を大切に、極めてオーソドックスなサッカーを志向しているので、いろんなタイプのサッカーに対応できるベースができていないかと思います。選手個人が自立し、パフォーマンスが上がることによってチーム力が上がり、結果に結びついていくことが、指導者にとって一番理想的な形ではないでしょうか。

(2) 課題

ここ数年でサッカー界や学校を含め、社会全体が大きく変化してきていることを感じます。サッカーの社会的ステータスの向上と、それに伴う注目度や影響力、学校現場を取り巻く教育環境の変化と家庭教育力の低下、さらに社会全体の道徳観の欠如などです。そんな中、これまでの経験だけで指導を行っていくことは不可能です。選手も保護者も変わってきています。ですから、今後の課題としては、まず、個別性を大事にしなければならないということです。今までなら、何か起こったときに「こうアプローチすればこう返ってくる」とだいたい予想しながら指導ができてきたと思いますが、今では思いもよらない方向に飛んでいってしまうことがあります。また、保護者との関わり方もよりコミュニケーションを取ることが必要であり、理念なり考え方を理解してもらうことが、結局選手たちの成長に結びついていくのではないかと思います。

6、まとめ

これまでみてきたように、四中工サッカー部は基本理念に基づき、選手の自立こそが競技力の向上につながり、チームの結果に結びついていくという考え方で進んでいます。Jクラブとは違い、高校部活動ではハード面でのハンディがあり、四中工サッカー部でも、土のグラウンドで、部員は100名を越え、週に2回は半面しか使えません。しかし、そんな環境のなかでもわれわれ指導者は意識としてはプロであり、高い志を持って指導にあたっています。確かに指導者は、サッカーのトレンドを学び、技術・戦術・フィジカルといった、ピッチの部分を教えていくことも大事ですが、何より大切なことは、選手が自分から考え、行動に移す力をつけること、すなわち「自立」に向けての手助けをするということです。部活動の強みは学校現場において指導できるということであり、選手と練習以外でも接する機会が多く、選手の内面を感じることができ、アプローチできる環境にあります。ハード面の環境が多少悪くても、「人」と「組織」の力で十分対抗できるのです。

最後に、サッカー界には「学ぶことをやめたら指導者をやめなければならない」という言葉があります。私自身がもっと勉強し成長することが大切であり、選手と共に一日一日を充実させたものにして、前に進んでいきたいと思っています。