

ナショナル フットボール フィロソフィーとしてのJapan's Way



# *Japan's Way.*



# 世界一サッカーで幸せな国になる。

## 未来から逆算し、 文化として育てる日本サッカー

3年前、私たち日本サッカー協会（JFA）は“Japan's Way”という旗を掲げ、日本サッカーの未来を見据えた発信を始めました。その原点には、単に日本代表が強くなるという目標ではなく、“世界一サッカーで幸せな国になる”という明確なビジョンがありました。

この改訂版は、その理念をさらに具体化するものです。私たちが大切にしたいのは、逆算の考え方です。すなわち、日本代表が世界の頂点に立っているとき、私たちのサッカー文化はどうなっていたいのか？ その「ありたき姿」から逆算し、今やるべきことを積み重ねていく——これが“Japan's Way”の根幹にある思想です。その未来に必要なのは、すべての子供たちが安心してスポーツと関わることができる社会です。国の課題として現在進行中の中学校部活動の地域展開は、まさにその実現に向けた取り組みです。教師の負担軽減だけでなく、地域がスポーツを支え、誰もが主体的に関わることができる仕組みが今、求められています。

同時に、「誰もが自分のレベルと志向に応じて楽しめるゲーム環境」の整備が不可欠です。

“出場機会の平等”、“ゆるやかな競技の場”、そして、“「楽しさ」そのものが尊重される空間”そうした文化の中でこそ、子供たちは自発的に挑戦し、長くスポーツを愛し続けることができるのです。その一環として、マルチスポーツの考え方を育成の中に取り入れることも必要です。多様な身体体験や運動文化に触れることで、子供たちの将来の可能性はより広がり、心身ともにバランスの取れた成長が促されます。

もちろん、日本代表が世界の頂点を目指す道も、歩み続けなければなりません。

エリートユースの育成は今後も磨き続ける必要があります。すでに多くの日本人選手が世界の舞台で結果を残し始めていますが、指導者もまた本格的に世界に羽ばたこうと国際的な視野と競争の中で育つ時代に入っていきます。このように、私たちが構築すべきは、競技スポーツの頂点と、生涯スポーツの裾野が両輪となって支え合う「ダブルピラミッド構造」です。それは選ばれた一部の人のためだけでなく、誰もがサッカーと共に生き、関わることができる社会の姿です。

“Japan's Way”は、戦術マニュアルではなく、私たちの価値観と未来像を描いた文化的な設計図です。

すべての人がサッカーで幸せになる国——

その実現に向けて、私たちは今、この道を改めて歩み始めます。

\*ここで言うサッカーとは、フットサル、ビーチサッカー、少人数制サッカー等を含む、あらゆるフットボールを指します。



# 夢の実現に向かって。

## ワールドカップのトロフィーを掲げるには

### JFAの約束2050

2050年までに、すべての人々と喜びを分かちあうために、ふたつの目標を達成する。

- 1 サッカーを愛する仲間＝サッカーファミリーが1000万人になる。
- 2 FIFAワールドカップを日本で開催し、日本代表チームはその大会で優勝チームになる。

ありたき姿

トロフィーを掲げている姿からの逆算

2005年1月1日、JFAは「JFA2005年宣言」を発表し、2050年までにサッカーを愛する仲間を1000万人にする、FIFAワールドカップを日本で開催し、その大会で優勝するという明確な目標を「約束」として立てました。日本代表が2050年までにFIFAワールドカップの頂点に立ち、トロフィーを掲げる——その夢の実現は、偶然の積み重ねではなく、計画と設計に基づく“必然”として築いていくものです。

その出発点として、私たちはまず、“世界の頂点に立つには、国のどのようなサッカー文化・構造が必要か”を明確にすることから始めました。

そのために、JFAではまず、我々が「サッカー先進国」と考える国々をプロファイリングし、文化的基盤・リーグ戦構造・育成システム・指導者養成・競技力等多角的に分析を行いました。目指すべき未来像を描き、その姿と日本とのギャップを把握するための、重要な取り組みです。

加えて、2021年にはFIFAが主導する“FIFA Ecosystem Analysis”が実施され、JFAも国際的な視点で詳細に評価されました。その分析結果は2022年にFIFAから公式レポートとして発表され、日本が育成や競技力の分野で何を強みとし、何が課題であるかを、客観的な視点で可視化する貴重な機会となりました。

これを受けて、JFAは2023年にFIFA Talent Development Scheme (TDS) に対応した専任チームを発足し、FIFAと連携のもと、中長期的な日本サッカーのDevelopment Plan (発展計画) を共同で設計しました。この計画は、エリート育成だけでなく、より広く「誰もがサッカーを楽しみ、関わることのできる環境づくり」にも及ぶ包括的なものです。

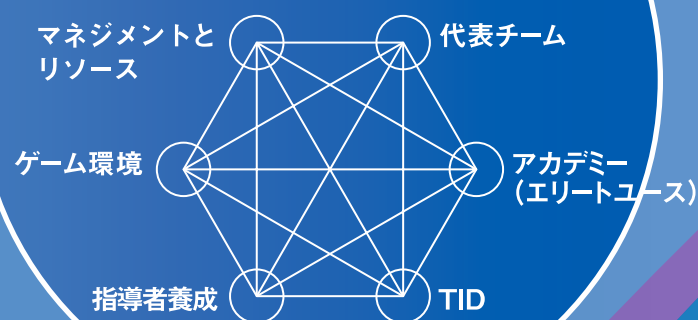
このように“Japan's Way”は、日本独自の文化や価値観を活かしながら、国際基準と対話し、進化していく道でもあります。

ありたき姿からの逆算——それは、ワールドカップ優勝という夢を「実現可能な未来」にするための道しるべです。

### 他国との比較



### FIFA Eco System Analysis



現在の状態

**Japan's Way. = そこに至る道筋**

# 「三位一体 + 普及」の重要性。

## 持続可能な 日本の育成・強化策

長期的な施策を継続的に行うことを我々日本サッカーは大事にしていきたいと考えています。偶然才能のある選手たちが同時期に出てきたときに、その代表チームを“プラチナエイジ”と呼ぶことが世界中でよくあります。

しかし、偶然に頼ってはいは持続可能な日本サッカーの強化はできません。

“タレントが現れるのを待っていたら  
我々は一生待ち続けなければならないだろう”

これはAFCテクニカルダイレクターのアンディ・ロクスブルク氏の言葉です。そのためにも我々は長期的に、そして偶然性を無くすためにも比較的短期の施策で結果が出る代表チームの強化だけでなく、中期的なプランを必要とする「ユース育成」、そして長期的なプランを必要とする「指導者養成」、さらに常にサッカーを楽しむことのできる環境づくりをつづける「普及」を併せて大事にします。



この“三位一体+普及”を通して「JFA2005年宣言」を達成するために、「すぐに結果が出ないかもしれないことにも粘り強く努力を続ける」という我々日本サッカーにおける大事な考え方を皆さんと一緒に持ち続けたいと考えています。「試合は一部のうまい子のためにある」「出られない子はベンチで応援するだけ」といった旧来的な価値観は、多くの子供たちからサッカーの喜びを奪ってきました。すべての子供たちが自分のテンポでプレーを楽しみ、試合という舞台に立つ権利を保障されるべきです。それが、スポーツを通じて自信を育み、生涯にわたってスポーツや社会と関わる土台をつくることにつながります。

このような「ゆるさ」「やわらかさ」が許容される場があるからこそ、プレーを楽しむ文化が生まれ、多様な子供たちが長くサッカーと関わるができるのです。

その一方で、競技志向の選手が自発的にサッカーを好きになり、自らの意志で成長を望む背景ともなります。



## 2. サッカー文化の創造

- ▶ 日本型ダブルピラミッドとは
- ▶ 競技力とウェルビーイングの相乗効果
- ▶ Japan's wayの定義
- ▶ 主語は日本サッカー
- ▶ サッカーを楽しむことのできる環境の追求



▶ [目次へ移動する](#)

# 日本型ダブルピラミッドとは

「楽しむ」層と「競う」層の両方を大切に、それぞれが高まることで相乗効果を生み、日本独自のサッカー文化を社会全体に根付かせる仕組みです。

選手のパスウェイは、年齢や志向・人生のタイミングに応じて、自由に“楽しむ”と“競う”の間を行き来できる多様性と柔軟性が特徴です。

この構造によって、誰もがサッカーを通じて幸せになれる「世界一サッカーで幸せな国」を目指しています。

## 2 多様なパスウェイ

サッカーを「楽しむ」中で、より競技志向の強い子供や選手は、育成・強化のルート(右側ピラミッド)へ進むことができます。

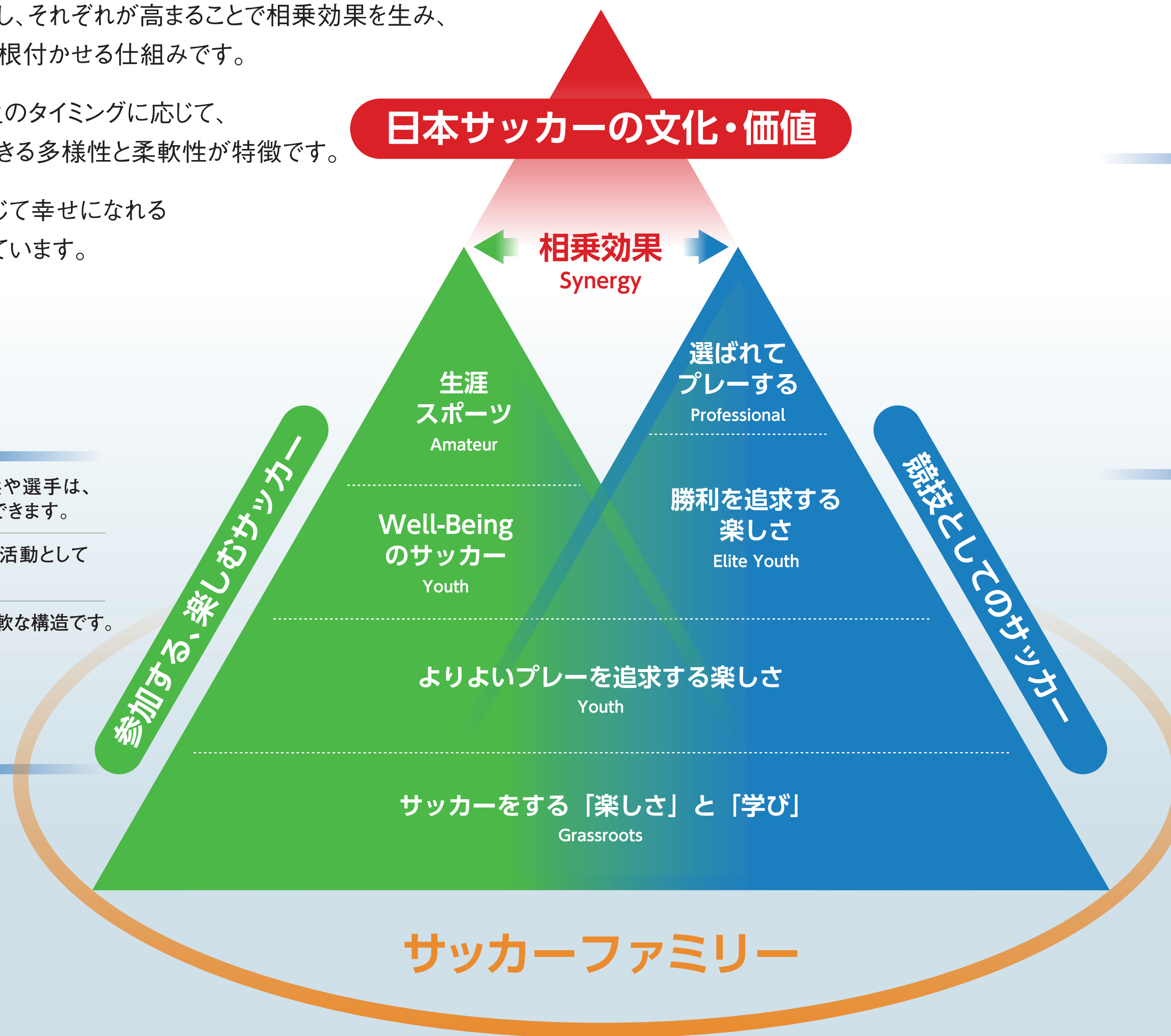
一方で、競技志向でなくても、生涯スポーツや地域活動としてサッカーを続けることができます(左側ピラミッド)。

どちらの道も、人生の中で“いつでも行き来できる”柔軟な構造です。

## 1 グラスルーツ(基盤)

すべての子供・大人が、地域や学校、クラブなどでサッカーに「参加」し、「楽しむ」ことからスタートします。

誰もが気軽にサッカーを始められる環境(例:キッズプログラム、地域クラブ)が整備され、年齢・性別・障がいの有無などに関係なく関わり続けることのできる土台となります。



## 日本サッカーの文化・価値

相乗効果 Synergy

## 4 最上部:多様なゴール

競技ピラミッドの頂点には、プロ選手や日本代表、国際舞台で活躍する選手がいます。

生涯スポーツピラミッドの頂点には、指導者・審判・ボランティア・ファン・サポーター・地域リーダーなど、サッカーを通じて社会に貢献する多様なロールモデルがいます。

## 3 シナジー(相乗効果)

普及(楽しむ層)が広がるほど、競技(育成・強化層)の裾野も広がり、より多くの才能が発掘されます。

競技レベルが上がれば、サッカーの魅力や価値が社会全体に伝わり、さらに普及が進みます。

この「一方が高まればもう一方も高まる」シナジーが、日本独自のサッカー文化を生み出します。

# サッカーだけではない、日本の新たなスポーツ文化の創造

誰もがスポーツで幸せになれる

## 競技力向上とウェルビーイングの相乗効果

スポーツをやりたい子供たちが容易に足を踏み入れやすく、生涯スポーツを続けるための持続可能な環境が整っていること。そしてスポーツを指導したい指導者たちがその活動の場を持っていること、さらに増やすことは、日本スポーツの未来にとって非常に重要です。戦後日本の学校生徒のスポーツだけではなく、文化的活動でも中心的役割を担ってきた学校部活動が新たな局面を迎えています。

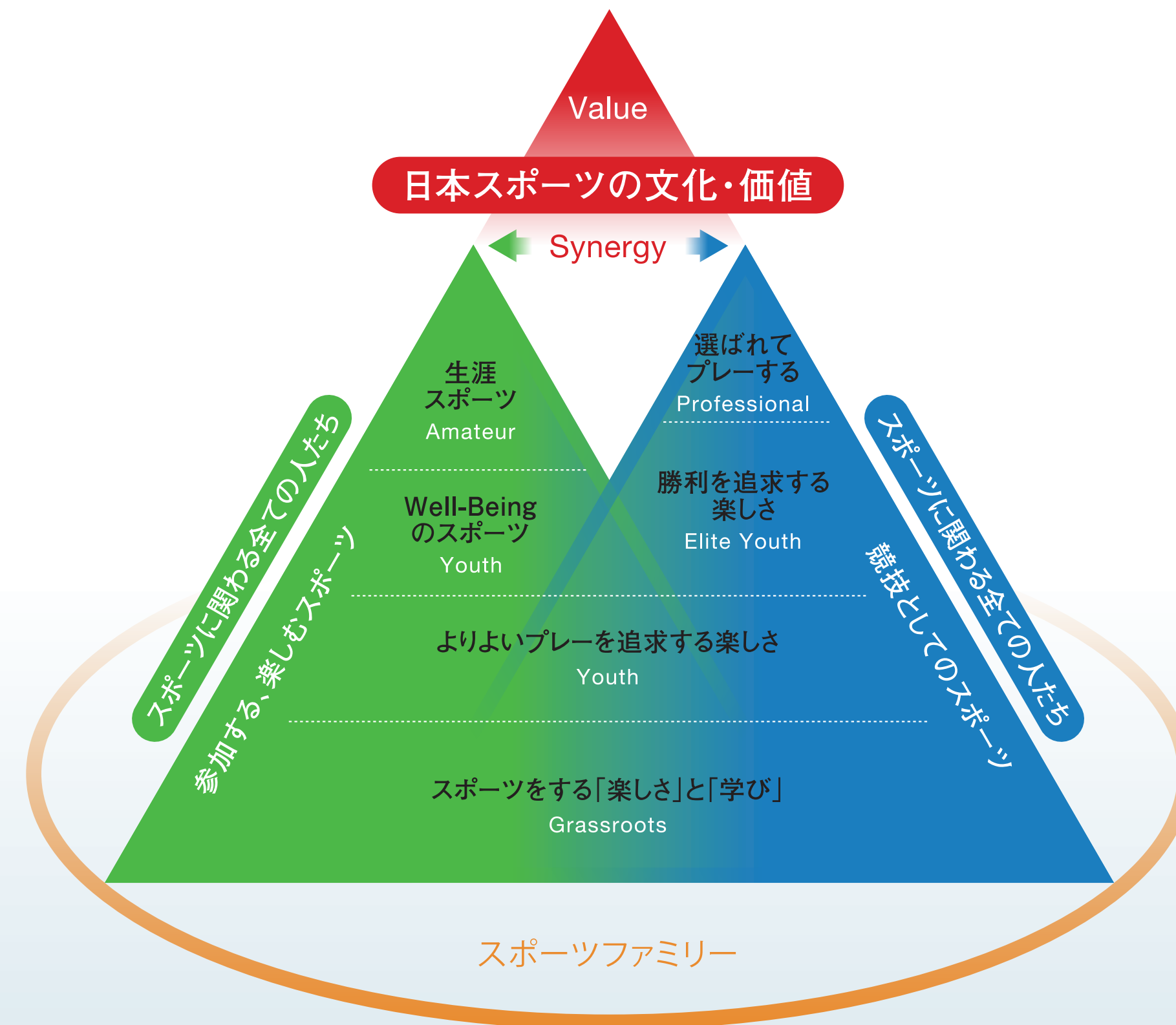
Jリーグでは1993年の開幕当時からの理念として「Jリーグ百年構想」の中で、「スポーツでもっと幸せな国へ」と謳っており、日本がサッカーで、スポーツで幸せな国になることの重要性、そして地域におけるスポーツ文化の振興が、今後の日本にとっての鍵となることを宣言してプロサッカーリーグをスタートさせています。

### 故岡野俊一郎氏（元日本サッカー協会会長）の言葉



文明が進めば進むほど掃除、洗濯等の作業は機械を使う。これは素晴らしいことでもあります。それによりママさんバレーやエアロビクスで余暇を楽しんだり勉強をするゆとりが生まれます。素晴らしいことですね。しかしこれは文明が進歩したことによる陽の当たる一面であって、陽が当たれば必ず陰ができます。陰とは何か。それは生活の中にあつた身体的刺激が減ることです。人間の細胞にとって必要な刺激が減るのです。それを忘れている人が多いのです。だから21世紀はスポーツが必要であり、重要性を増してくるのです。

21世紀、Jリーグが目指している百年構想の一つにいろいろな場所にスポーツのできる場所を、という目標があります。身近な所で空いている時間楽しく汗を流せる環境を作り出そうというJリーグ百年構想は単にサッカーの問題だけではなく、日本人が生活のなかで適切な身体的刺激を楽しく受け入れられるかの問題の解決方法の提案なのです。（第17回医科学研究会特別講演 1997年）



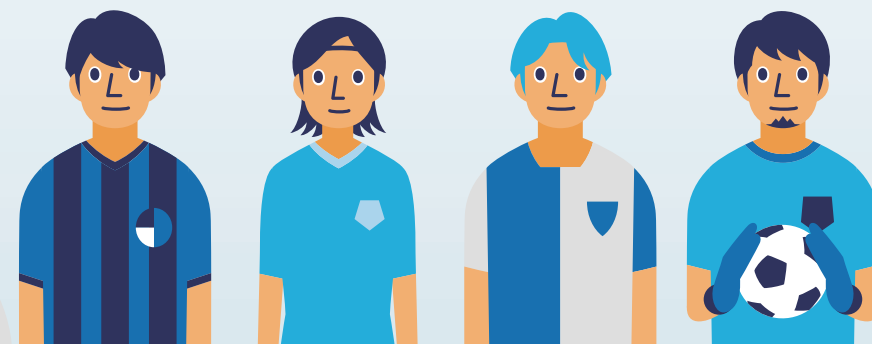
# 世界一サッカーで幸せな国になることを目指していきます

『日本がワールドカップのトロフィーを掲げる』その道筋

## Japan's Way<sup>●</sup>とは



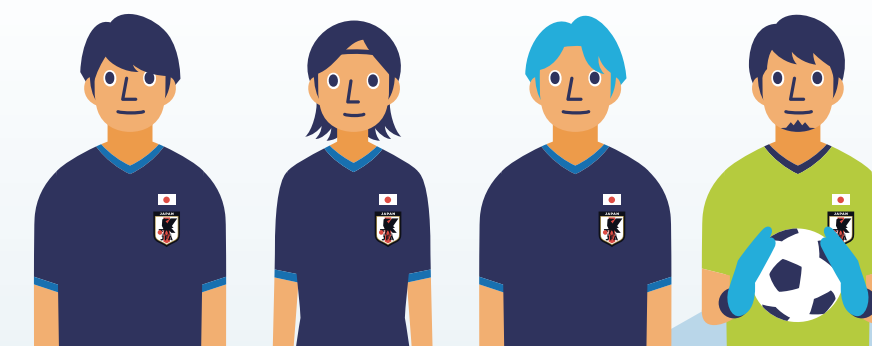
1  
レベルに応じてサッカーをプレーできる環境があり、「する」「見る」「関わる」すべての人々（選手、指導者、審判、運営、保護者、ファン、サポーター・・・）が、サッカーの楽しみを共有できる環境の実現に努力していきます。



2  
自分で考え、判断し、それを実行できるテクニックを身につければ、サッカーを楽しむことができます。どんなレベルであっても、どんなに高いステージになっても、サッカーを楽しめる選手を育成していきます。



3  
そのために、指導者が必要です。指導者が学ぶ機会を大切にし、選手が持っている能力を引き出すことのできる指導者を育てていきます。



4  
そうして育ってきた選手を中心に代表チームを編成して世界に向けて戦っていきます。個人としても世界と渡り合える選手たちが、互いをリスペクトして、ひとつになって戦いに挑んでいきます。それが世界に誇れる日本サッカーの強みです。



5  
サッカーに関わるすべての人々によって育てられ、応援される代表チームがあることで幸せが増し、ワールドカップを掲げることができれば、戦った選手も、支えてくれた人たちも、さらには国民みんなが幸せな気持ちになることができます。

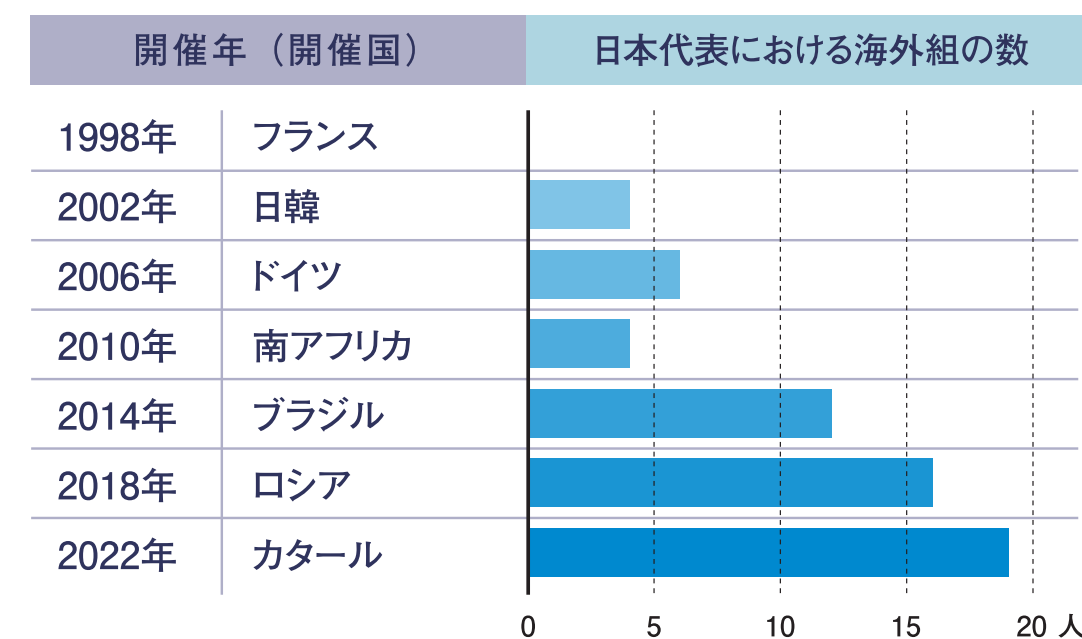
そう、「サッカーがあるから幸せになれる」のです。

# “ありたき姿”の実現に向けて 見えてくるもの

分析からダブルピラミッド両方を広く高くすること、特に日本サッカーで不足しがちであった観点・緑色のピラミッド、“楽しむサッカー”の広がり的重要性は明らかです。一方、青のピラミッドの頂点である日本代表に目を向けてみると、海外で活躍する日本人サッカー選手の数は飛躍的に増加しています。2002年の日韓ワールドカップ時には数人だった海外組は、2025年現在、200人以上が海外リーグに所属し、特に欧州の主要リーグで多くの選手が活躍しています。2022年のカタールワールドカップでは、日本代表選手26名中19名が海外クラブに所属していました。この数字は、日本サッカーの競技力が国際的に認められ、世界レベルでの競争に挑む選手が増えていることを示しています。今後は選手だけでなく指導者、そして環境に関しても世界レベルになっていくことが求められます。その相乗効果こそが我々が先進国から学ぶべき大切な要素でしょう。

## 海外で活躍する日本人サッカー選手の推移

(FIFAワールドカップを戦う日本代表における海外組の割合)



**200人以上が海外リーグに所属**



日本代表、それは夢の舞台で躍動する集団  
日本の代表として戦う誇りを心に刻み  
勝利を目指してひとつに団結する  
すべての関わりに対して感謝し  
日本中の応援を力に変えて、世界に挑み続ける

## アイデンティティ：主語は「日本サッカー」

それとともに大切に考えなくてはならないのが我々のアイデンティティです。日本サッカーはこれまで日本人だけでなく、海外の選手、指導者、帰化した方々などたくさん先人の努力によって発展してきました。今後はさらに様々なルーツを持った多様な人たちによって発展をしていくことでしょう。そういう意味では、「日本人」「日本人のサッカー」ではなく、「日本サッカー」を我々の主語にして語っていきたい。我々の「日本サッカー」そのものは多様性に満ちており、可変的なものであることを踏まえた上で、我々なりの夢への道筋 (Japan's Way) を構築していくことが大切だと考えています。これは、海外の選手、指導者、帰化した方々などたくさん先人と同じサッカーに傾倒するという意味ではありません。多様性を受け入れながらも、大きな方向性は共有していこうというものです。

# 誰もが能力と志向に応じて サッカーを楽しむことのできる 環境の追求

日本では様々な組織で試合環境が創られ、それぞれの大会が日本サッカーを築いてきました。どのルートでサッカーを歩んでも情熱ある指導者と巡り会うことができ、プロ、そして代表へとつながる道が開けています。これはまさに、世界に誇る日本サッカーならではのパスウェイであり、それらは試行錯誤しながら、多くの先人たちの努力により築きあげられてきたたまもの他にありません。

さらにFIFA ワールドカップ フランス 1998に初出場して以来、テクニカルレポート&ビデオを作成し、世界のサッカーを基準に次世代のサッカーへの示唆も行ってきました。約10年間のテクニカルレポートを垂直に見直していくと、集合の和の部分(共通した項目)が浮かび上がってきます(右図)。ゲーム環境等の様々な施策は、そのように世界との戦いから得られた貴重な分析から生まれてきたものです。そして一連のゲーム環境の改革は、その基本となる考え方「誰もが能力と志向に応じてサッカーを楽しむことのできる環境」をシームレスに創り出すことに行き着きます。

6-3-3制の学校制度ゆえに縦へのスムーズな移行が難しかったり、学校とクラブの間に公式戦がなかったりと、縦横を遮る垣根が世界という舞台での日本の活躍を難しくしていたのは分析からも読み取れました。それらの垣根を取り除き、特に多くの人の尽力で立ち上げられた東西の全国リーグから9地域、そして47FAとディビジョン別に創られたリーグは、「能力に応じてサッカーを楽しめる」そして「拮抗した戦いこそが選手を向上させる」といった面で大きな貢献を果たしていると言えるでしょう。

しかし、大海原の潮の流れのように世界のサッカーも常に動き続け、進化していることは言うまでもありません。現状に満足することなく、常に世界を分析しながら「変化を恐れず」アップデートし続けなくてはならないのがこのゲーム環境です。

## テクニカルスタディの示唆によるゲーム環境改革

### 世界の戦いから得た日本の課題

- 1対1の攻防  
タフネス/ボディコンタクトの強さ
- ゴールへ向かうプレー  
「ボールを失わずに前にプレーする」
- ボックス近辺での攻防
- チャンス感じる力/リスクを冒す勇氣  
嵩にかかった攻撃、身体を張った守備

日常へのチャレンジ

選手が自らの力で逞しく育っていくための

1. 環境づくり 縦・横の垣根を外す
  - ① LEAGUE for ALL の実現  
～リスクを封印して戦うのではなく、リスクにチャレンジする～
  - ② 少人数制サッカーの積極導入
  - ③ ブランク期間の解消
2. 指導の質的向上
  - ① 個を伸ばす指導へのチャレンジ
  - ② 豊かな人間性育成
  - ③ 育成コーチがリスペクトされる環境づくり

### 全ての育成年代においてリーグの導入

→ リスクを封印しての戦いからリスクにチャレンジする戦いへ

### 国スポ少年の部のU-16化

→ 中3の夏以降のブランクを解消し、中/高/クラブの指導者が協力して育成にあたる

### U-12年代の8人制本格導入

→ ボックス近辺の攻防を増加させることに加え、試合の中で判断を伴った技術を身につける

1977	全日本少年サッカー大会(現 JFA 全日本U-12サッカー選手権大会)が始まる
1991	全日本少年ミニサッカー大会(現 JFA バーモントカップ 全日本U-12フットサル選手権大会)が始まる
2000	高体連チームが中心となり関東スーパーリーグが始まる
2003	育成年代のリーグとしてはJFAとして初となる 高円宮杯JFA U-18サッカープリンスリーグを9地域で発足
2006	国体少年の部がU-16となり、中学/高校/クラブの選手、 指導者が変わり、地域で強化を図る体制が創られる
2008	U-15リーグおよびU-13リーグが始まる
2011	U-18年代の全国リーグ(東西)、高円宮杯JFA U-18サッカープレミアリーグがスタート
2011	全日本少年サッカー大会(現JFA 全日本U-12サッカー選手権大会)が8人制に変更
2015	JFA 全日本U-12サッカー選手権大会を夏から冬開催へと変更
2022	高円宮杯JFA U-18サッカープレミアリーグを東西12チーム化、 年間22試合の拮抗したリーグへ

# 次世代のゲーム環境「<sup>"Fun"</sup>楽しみ」から、 <sup>"Serious Fun"</sup>「真剣だからこそその楽しみ」へ

どのような状況の中でも「自分の判断からクリエイティブかつ精度の高いプレーを繰り出していく」、それこそがサッカーの最大の楽しみであり、それがまた世界と闘う中での日本サッカーの武器となっていくことでしょう。それを実現するためには誰もが能力と志向に応じて最大限サッカーを楽しめる、それをグラスルーツからシームレスに、高いインテンシティの中でも実現できる環境を創っていくことが不可欠です。それが、「教える」「教わる」だけでなく、「選手が自らの力で逞しく育っていく環境」を創り出していくことにつながっていくのです。

一方で、近年暑熱がますます厳しくなり、対応を講じたとしても、夏季の大会の安全な実施が脅かされています。そのためJFAは、2025年度以降7、8月のJFA主催・管轄試合の開催は原則取りやめ、関連団体へも運営方法の点検を依頼しました。また雷雨による試合の中断、延期、中止等もあり年間の競技会カレンダー調整がますます難しくなっています。発想を大きく変えた全体像での抜本的な対応が求められています。

あるいは、短期間でのプレーしすぎ(連戦)、プレーしなすぎ(補欠ゼロ)への対応等、各年代で様々な課題があります。全力を発揮できない暑熱下での試合開催や、他方、最適な時期に試合が無いというバランスを欠く状況では、せっかくの才能を引き出していくことができません。どのようにしたらそれら避け、それぞれがインテンシティの高い中で拮抗した試合を楽しめる環境を創り出すことができるでしょうか。さらには、選手のみならず、指導者、審判、運営スタッフといったサッカーに携わる人々、そしてその家族、皆が幸福感を感じられるサッカー界にしていくことも不可欠です。

「家族を犠牲にして…」が美談だった時代にピリオドを打つためにも、これまでなかなか手をつけることのできなかった「オフも含めた最適なサッカーカレンダー」を皆で再構築していく、まさにその時期に差し掛かっています。

拮抗した試合を1試合でも多く楽しみながら、かつオフも確保していくために、インテンシティの高い試合を多くこなしながら、かつ、しっかりとオフをとることを可能とするため、日本サッカー独自の育成システムを築きながらも、世界から学んでいく姿勢も必要です。

「オフも含めた最適なサッカーカレンダー」の再構築、そのためには、組織の垣根を超え、これまでの枠にとらわれない発想で、「選手」をまず第一に、そして携わる人々にとっての幸福をも考えたゲーム環境の追求が重要です。

2025年、JFA技術委員会内にゲーム環境部会を設立しました。

長年にわたり様々な形で検討されてきたゲーム環境ですが、

あらためて年代別の課題に取り組むこととしました。

## 技術委員会内に“ゲーム環境部会”設立

1

「リーグ」と「連盟のカップ戦」との  
リンクによる年間カレンダーの再構築

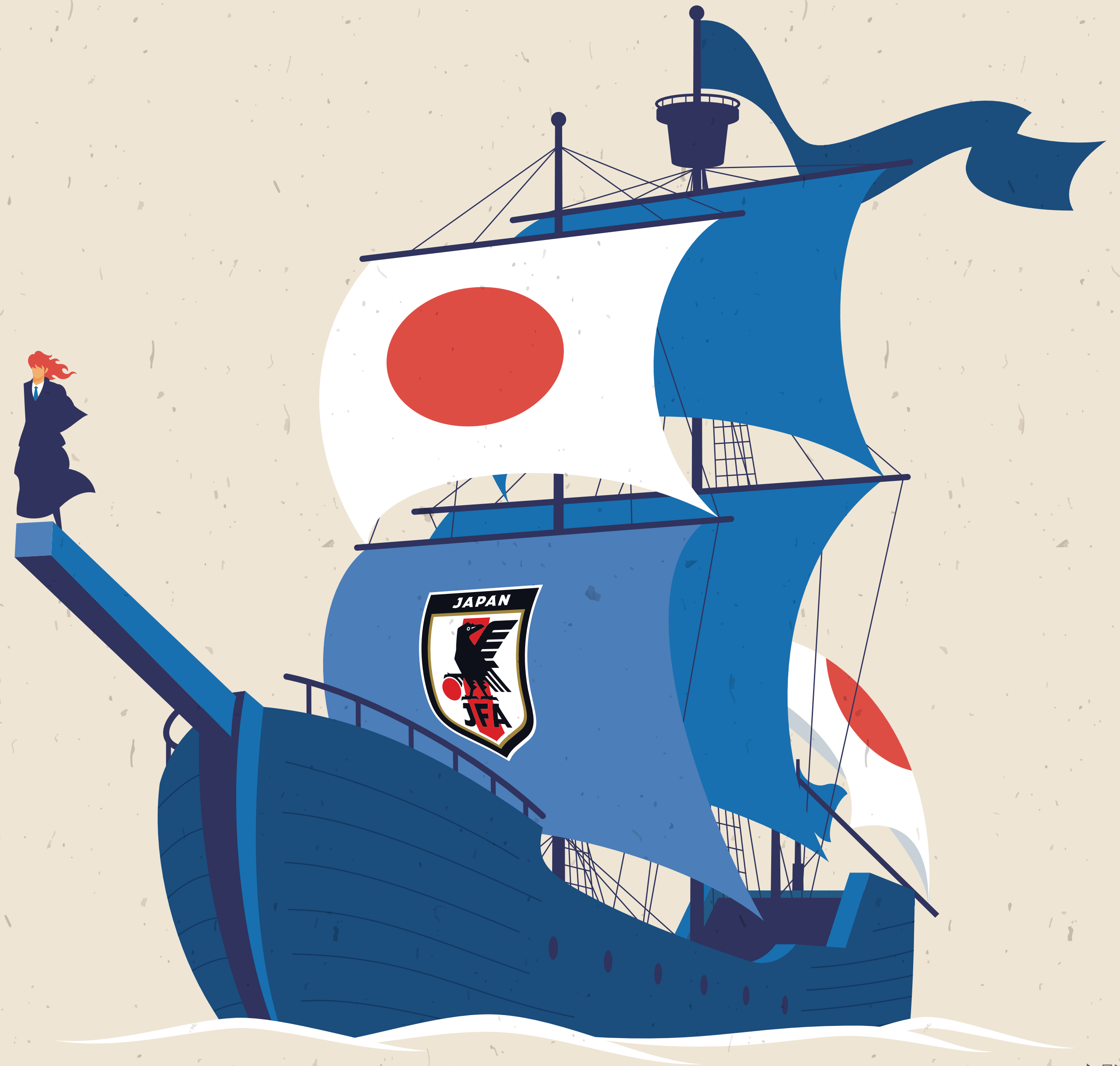
2

カップ戦分散化による  
効率的カレンダーの構築  
(WIN-WINを目指して)

各主催連盟間で協力し合い、リーグとカップとを  
リンクさせることができれば、  
延長上に理想像を掲げることができる

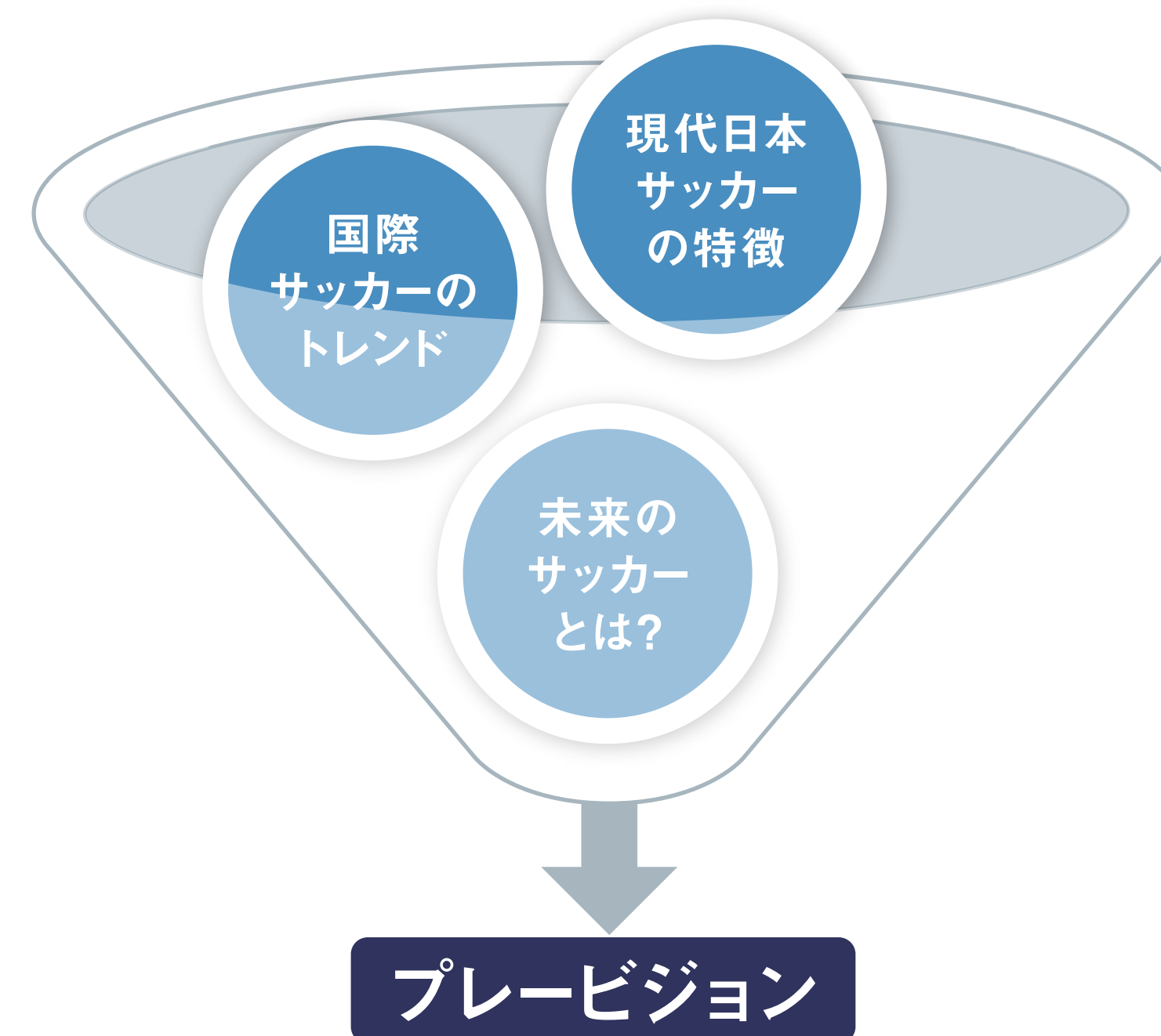
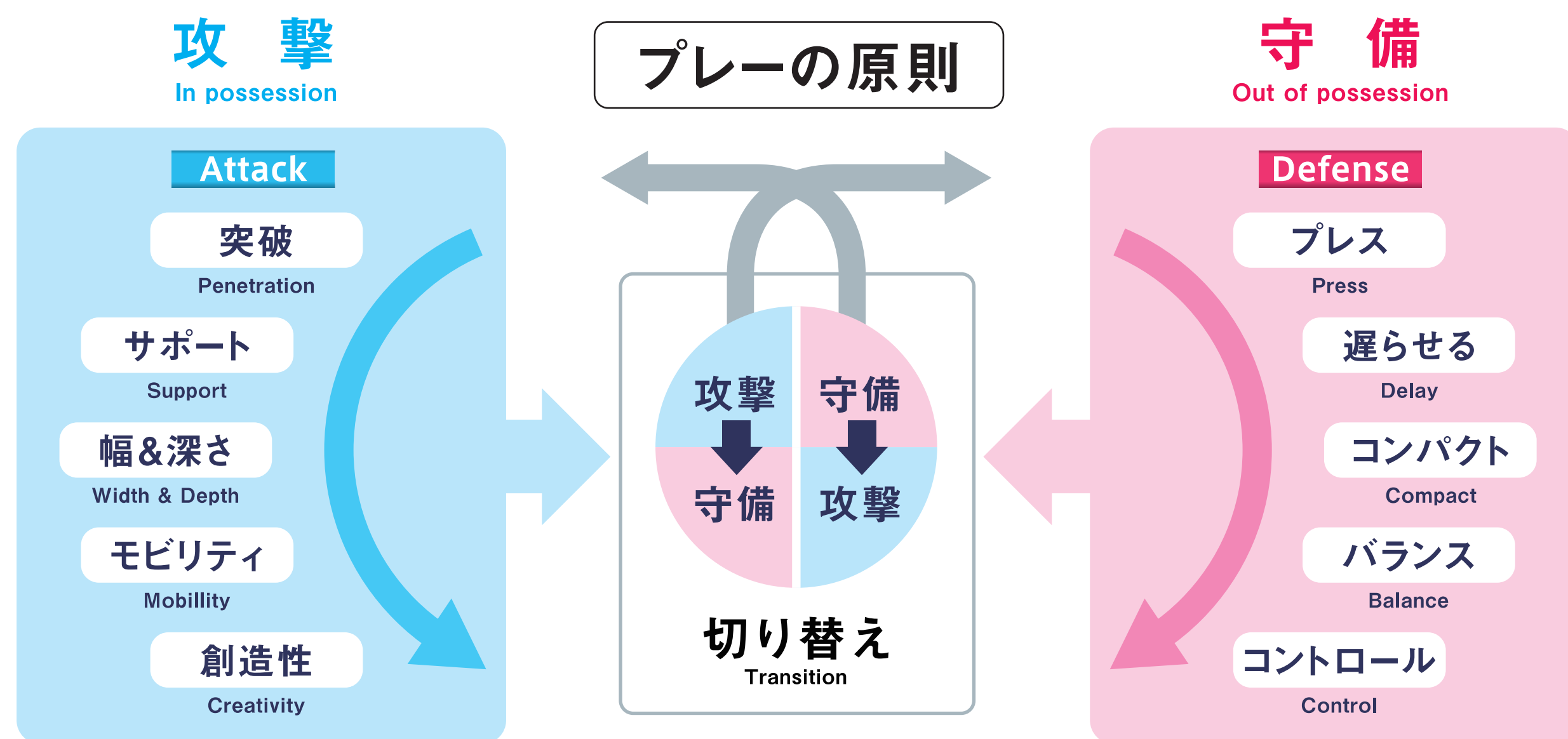
### 3. プレービジョン

- ▶ プレービジョンとは?
- ▶ 4局面におけるプレービジョン
- ▶ 4局面と3ゾーン
- ▶ 攻撃
- ▶ 守備
- ▶ 語るべきプレービジョン
- ▶ 日本代表のプレービジョン
- ▶ 育成年代での国際試合の重要性



▶ [目次へ移動する](#)

# プレービジョンとは？



「プレーの原則」は、サッカーそれ自体、または世界のサッカーの変化を受けて、それぞれの解釈が反映されるものと考えます。サッカーというスポーツの構造に基づいて、選手にとっても指導者にとっても基本的な戦略を理解しやすくまとめたものが「プレーの原則」です。

それに対し、「プレービジョン」は、日本サッカーが「本質を大事にし、魅力的で感動を伴うものに導いてくれる」というプレーの方向性を示しています。それぞれのクラブや監督が持つ「プレーモデル」とは違い、日本サッカーが向かうべきガイドラインとでも言うべきものです。

「プレービジョン」は、現代日本サッカーの特徴、国際サッカーにおけるトレンド、そして未来を予測し、それらを融合させたプレー概念ということができます。未来志向の方法を包括しつつ、感動的で最

終的に成功する日本サッカーの道へと繋げていきたいのです。

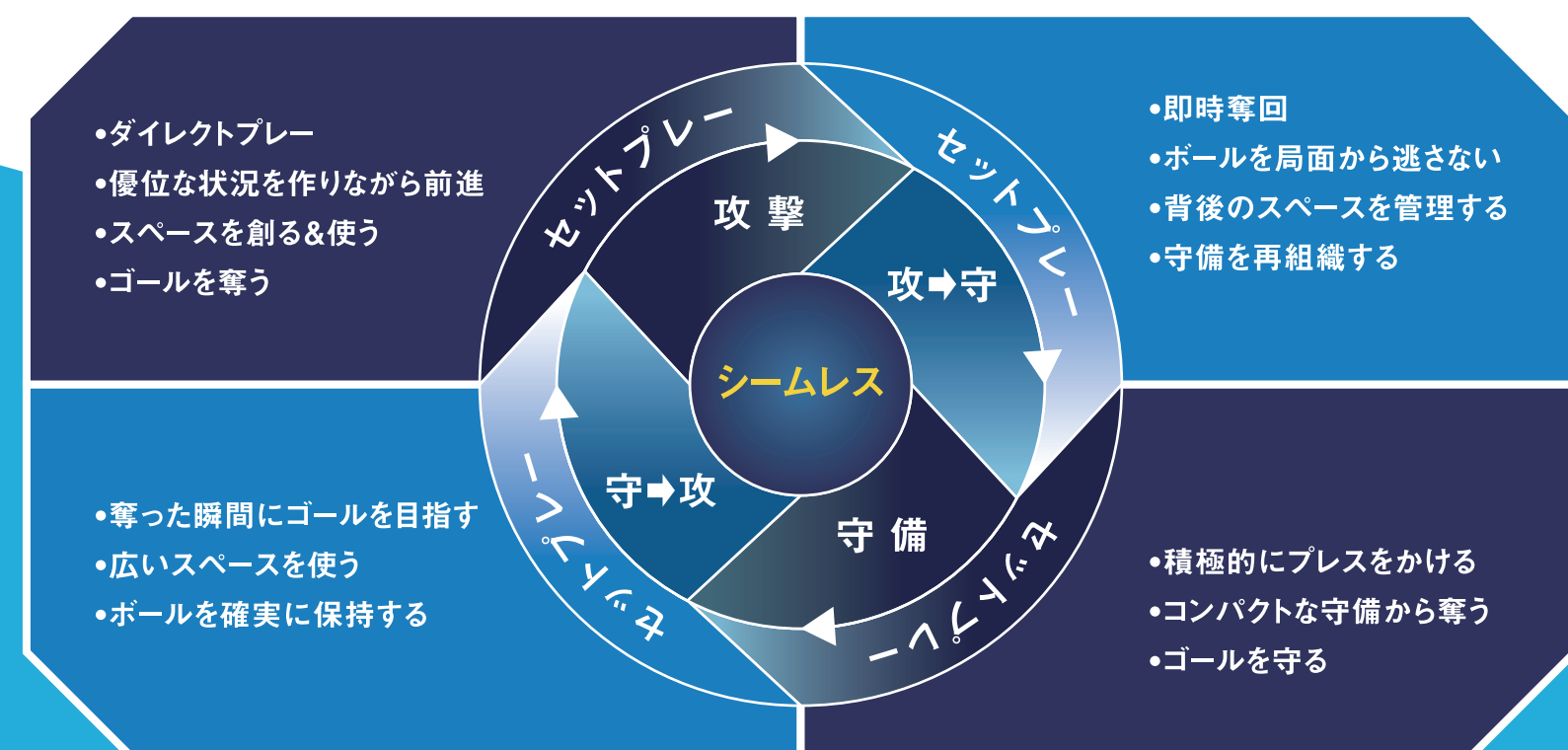
現在日本でプレーされているサッカーは、これまでの日本の歴史、文化、社会などさまざまな背景を踏まえた現代日本における「現代日本サッカー」の特徴を有していますが、これは不変ではありません。「サッカー文化の創造(p9)」でも述べたように、私たちの「日本サッカー」そのものは近年ますます多様性に満ちており、可変的なものであることを踏まえた上で、構築していくことが大切と考えています。皆が同じようなサッカーに傾倒するのではなく、あくまでも基準とされるべきものがこの「プレービジョン」であり、そこからそれぞれが多様性を持って発展させていくべきであると考えます。そして、その多様性と個の成長、一体感があまった日本サッカーで世界へ打って出ていきたいと考えます。

# 日本サッカーのプレービジョンにおけるチャレンジ

サッカーの本質を大事にし、魅力的で感動を伴うプレー

地理的条件により陥りがちな国内仕様(ガラパゴス化)からの脱却

「世界基準」から「世界トップ基準」へ目標の転換



常に大事にしたいもの

**1 常にアクティブにプレーする!**  
サッカーの本質に迫るプレーをしたい。ボールを奪うため、ゴールを奪うためにアクションを起こしたい。

**2 全員攻撃全員守備!**  
攻守に常にに関わり続けること。オンでも、オフでも!

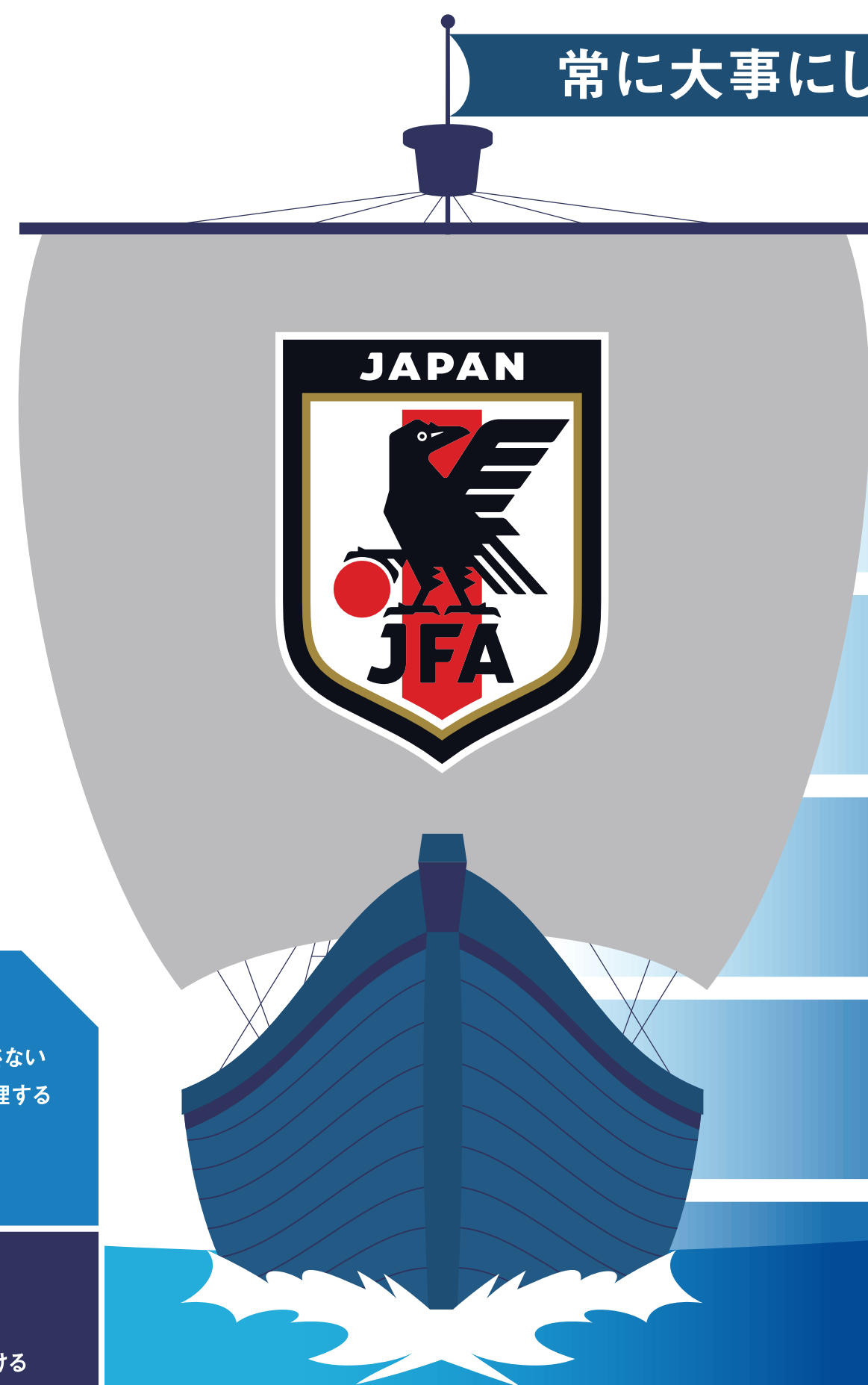
**3 攻守にシームレス!**  
ボールを失った瞬間にボールを奪うプレーに転換。奪った瞬間にゴールへ向かう!全てがつながっている。

**4 クリエイティブかつハードワーク!**  
クリエイティブだけのサッカー、ハードワークだけのサッカーではない。その両方を兼ね備える!

**5 素速く問題を解決したい!**  
その状況における最善のアクション、プレーを選択するために良い準備をし、認知から実行のスピードを高めたい。

**6 ボールが大事である!**  
だからこそすぐにボールを奪い返したい。ボール保持/非保持に関わらず攻撃的。攻守に主導権。

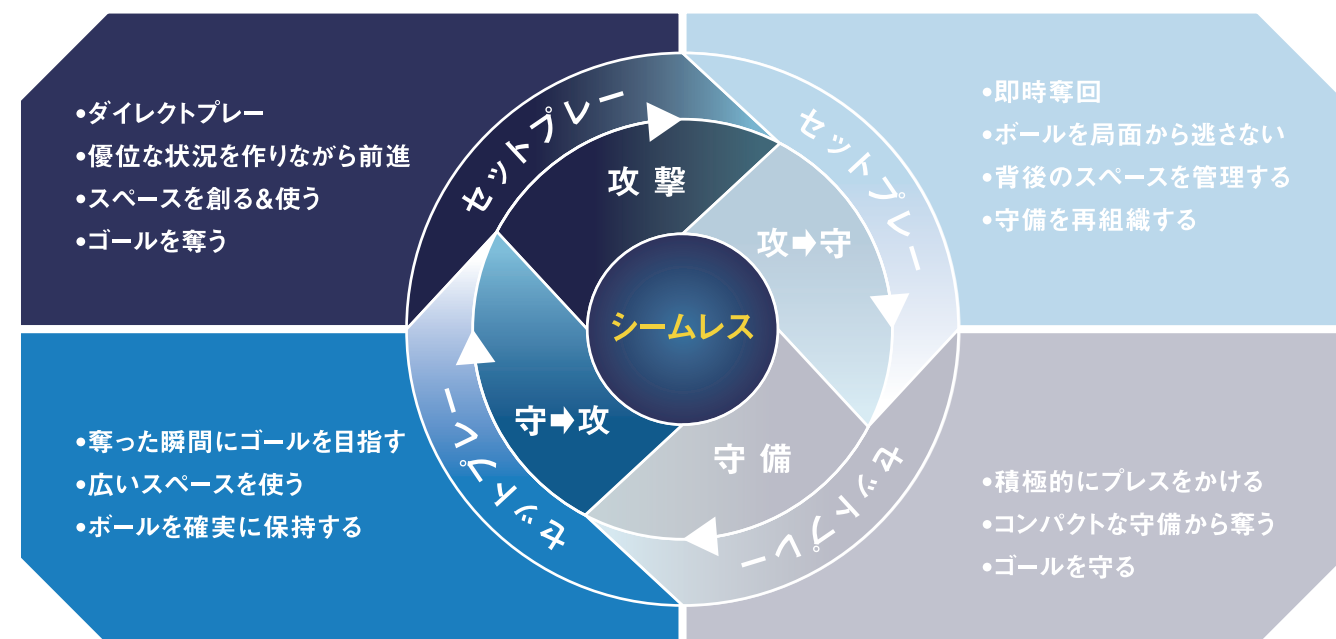
**7 いかなるプレースタイルのもとでもプレーできる (原則を理解している)**  
サッカーの原則を理解していれば、いかなるポジション、システム、指導者のもとでも自分の武器を出すことができる。



# 日本サッカーの“攻撃”におけるプレービジョン

## 攻撃局面のガイドライン

日本は7大会連続のFIFAワールドカップ出場という実績を誇り、チームとしても選手個人としても着実に世界へ挑戦し続けています。しかし、これまでの様々な分析によると日本特有の課題も未だ残っており、特に顕著なのが、相手ゴール前でのプレー、すなわちフィニッシュに至る最後の局面におけるアクションの質と迫力です。サッカーの醍醐味である「ゴール」に関わるゴール前では、リスクを冒す!という選手のチャレンジを奨励し続け、ゴールを奪う!そのためにゴールに向かう!に関してさらに改善し続けることが重要です。



**1**  
常にゴールへ向かう意識!

サッカーの目的はゴールを奪うこと!  
パスよりもシュート、横パスよりも縦パスを選択したい。  
できればボールを失くさずに!

**2**  
シームレスに攻撃へ切り替え!

ボールを奪った瞬間にゴールへ向かう! 相手が整う前に!

**3**  
相手を見て、動きながらのテクニックの発揮

時間、スペースはさらに小さくなり、相手守備の強度も上がる。その中で発揮するテクニックはさらに精度を上げたい!

**4**  
コンビネーションプレー

複数人が絡んだ連携プレー。  
3人目のアクション。ハイトempo。

**5**  
相手ゴール前で勝負を決めることができる!

野生的に、そして冷静にアクションを起こす。

**6**  
場所、状況に即したプレーを選択

場所、特に3ゾーンを理解してプレーすること。  
より安全に、もしくはよりリスクを冒して!

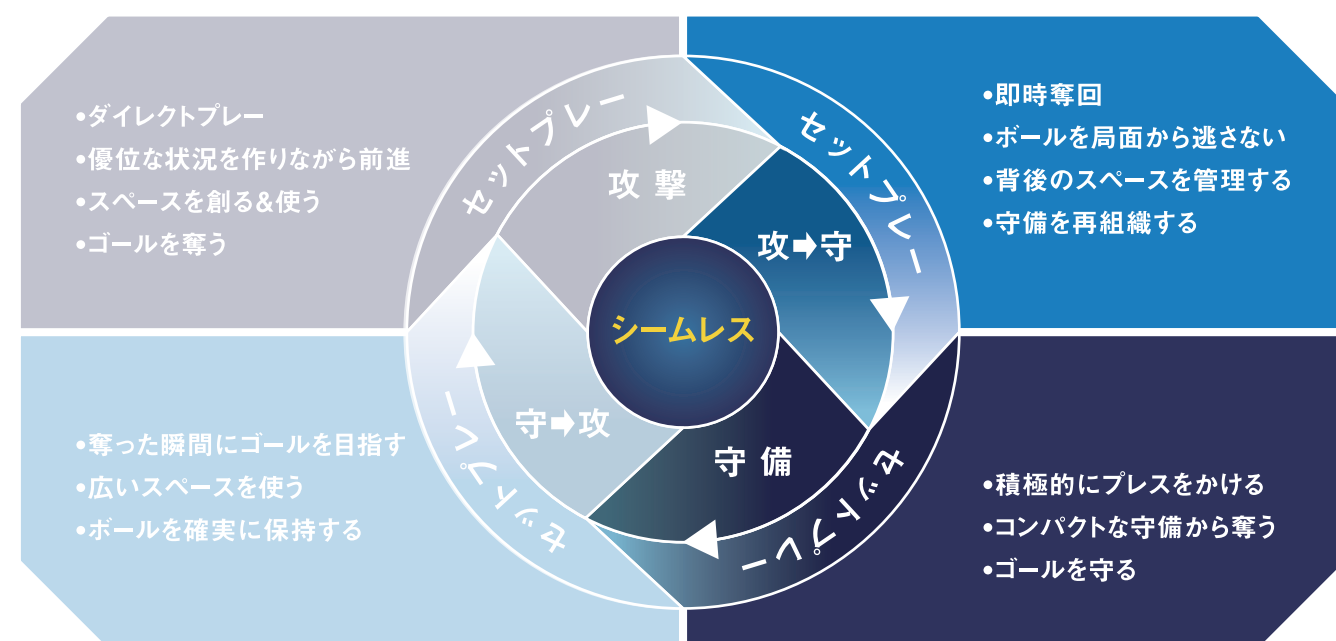


# 日本サッカーの“守備”におけるプレービジョン

## 守備局面のガイドライン

### 攻撃のための「奪う守備」

サッカーの本質が日本サッカーには欠けていると言われ、その中では「抜かれなければ良い」「身体コンタクトを避けて…」などがよく聞かれました。サッカーを始めたばかりの子供たちは荒々しくボールを奪いに行っていたのに、ある年齢くらいで奪いに行かずにズルズルと下がってしまうのは、指導者による影響が大きいと考えられます。現代サッカーにおいてボールを奪う重要性がますます増していることから、守備における「ボールを奪う喜び、すばらしさ！」を強調したいのです。



**1**  
**ボールは大事!**  
大事であるからできるだけ早く取り戻したい!個で奪える能力をもとに集団で奪う能力がさらに向上!

**2**  
**コンパクトな組織からの連動性!**  
ボールにプレッシャーが連続してかかり、それによって狙いやすく奪いやすい状況を創り出す!

**3**  
**圧倒的に素速い切替え!**  
ボールを失った瞬間にボールを奪うプレーに転換。

**4**  
**相手の自由を奪う!**  
時間、スペースはさらに小さくし、守備の強度も上げる。

**5**  
**プロアクティブ(先回りをして)にプレーできる!**  
次の状況、相手のプレーなどを先回りして予測し、プレーできる。

**6**  
**積極的なメンタリティ!**  
ボール、相手、味方、スペースを理解しながらボールを奪うための野生的で思い切りの良い判断と行動!エリアによって奪う勇気と守り切る意思!



# Japan's Wayで語るべき プレービジョンとは？

これまでの日本サッカーと比較して  
世界で活躍している日本選手の  
数も質も上がっている。  
さらに次のステップへ進むことが大事！



さらに高いレベルの  
選手を育て、  
それによって  
どんな戦い方が  
可能になるか？  
を考える！

この戦力で勝つためには  
どうしたらいいのか？を  
語るのではない。

そして世界基準のその先 → **世界トップ基準へ！**

# 日本代表のプレービジョン

世界に負けない個の強さを、  
ハードワークをベースにした組織力と重ね合わせ、  
世界のトップを目指すこと



国際経験の蓄積



**組織力**  
(ディシプリン・献身性)

**持久力**  
(攻守にハードワーク)

**スピード**  
(俊敏性・走力・切り替え)

**テクニック**  
(プレッシャー下)

**クリエイティビティ**

# A代表のプレービジョンに向け 育成代表チームで目指し、選手に期待すること

<b>U-20</b>	「プロフェッショナル」	世界トップ基準を越えていく チーム戦術の攻防の中での個の応用力&対応力
<b>U-18&amp;19</b>	「スケールアップ」	世界トップ基準の標準化 より強度の高い中で個とチーム戦術を融合
<b>U-17</b>	「ラーニング」	世界トップ基準での戦い 個の武器の発揮(個の完成) ナショナルチームアイデンティティの自覚
<b>U-16</b>	「イントロダクション」 チームビルドアップのスタート	世界基準の獲得 高強度の中でのクオリティ ナショナルチームアイデンティティの芽生え
<b>U-15</b>	「発掘」	個性豊かな選手の発掘、可能性の拡大 (適性ポジション含めて)世界基準との出会い



## 獲得すべき能力

### 応用力&対応力

選手の力の最大値を引き出しつつ、  
相手や状況に応じて対応して総合力を発揮

### 総合力

各クラブ、チームでのプレーモデルの中で  
個を最大限発揮

### チーム戦術の遂行

個の集まりとしてのチーム力を  
高いレベルで発揮する

### 個人戦術の完成

1-4-4-2をベースとしてサッカーの原則を  
学び個々のタスクを理解する

### サッカー原則の徹底

## 育成年代での国際試合の重要性

世界の同年代のトップ選手と競い合うことで、世界基準における自身の課題や強みがより明確になり成長が促進される

異なった文化のサッカースタイルに触れることで自身のプレースタイルの多様化につながる

長距離移動や時差、文化や生活習慣など様々な環境でプレーする適応力も求められ、メンタル面の強化や人間的な成長にもつながる

異文化への理解を深めることで視野が広がり、柔軟な思考力がはぐくまれる

## 4. 望まれる選手像

- ▶ 日本サッカーが目指す選手像
- ▶ 育成年代で育てるべき選手像
- ▶ 望まれる選手像とは (ポジション別)



▶ [目次へ移動する](#)

# 日本サッカーが目指す選手像

Jリーグの発展、代表チームの活躍の中でたくさんの優れた選手たちが活躍し、現在ではほとんどの代表選手がヨーロッパのクラブで活躍するまでになりました。そして日本サッカーの弱点と言われていたフィジカル面（例えば高さ、パワーなど）、そしてボールを奪うプレーなどでも、世界で互角以上に渡り合える選手が現れてきています。今後、世界におけるトップクラスのクラブで活躍する選手が増え、彼等が日本代表チームのために献身的にプレーをすることで、「JFA2005年宣言」にある“世界を獲る”ことに近づけると信じて、「日本サッカーが目指す選手像」を考えていきます。



## ゲームクオリティの変化

- 男子は2018→2022で総走行距離3%↑、高強度ラン・スプリント16~19%↑、後半でも高強度を落とさない準備が必要
  - 女子は2019→2023で高強度ランの重要性がさらに増加、守備組織の向上で得点機会は減少
  - EURO 2024はチーム総走行距離115km台、WD/WM/CFの高強度ランが勝敗に直結  
クリア数は減少・インターセプト数は増加。カウンター抑止の即時性はこれら主要大会でも継続
- ※(FIFA WC 2018,2022、女子WC 2019,2023 UEFA EURO 2020,2024、女子EURO 2021,2025の比較より)

未来のプレーヤーに必要な要素とは?



## Speed & Intensity & Quality スピード & 強度 & 質

- 強度とスピードの高い攻守におけるアクションの中で、いかに正確なプレーができるのかは今後ますます重要な要素となるだろう。そのためには、これらの要素をさらに高めていく必要がある。
- フットボールインテリジェンスの高さ(戦術的な柔軟性、対応力、適応力)
  - 高いテクニック(判断を伴う)
  - 高いフィジカルフィットネス

	過去	現在	未来
特徴的な要素	シンプルな攻防、縦への速い展開	高強度・高スピード化 即時奪回の重要性	個の多様性と戦術の融合
戦術スタイル	ポジション固定、 マンマーク中心の守備	ポジションレス化、ゾーン守備	状況適応型の柔軟な戦術、 自己判断型
選手に求められるもの	身体的な強さ(高さ・パワー)	運動量・スプリント・判断力・ 連携力・テクニック	創造性・自己表現力・環境適応力

日常の舞台を世界のトップクラブに移して活躍できる選手も増えてきた。ワールドカップ優勝を本気で目指す中で、選手達自身の中から、「世界基準ではなく世界トップ基準を目指すんだ」という言葉が出てきている。



日本代表 森保一監督

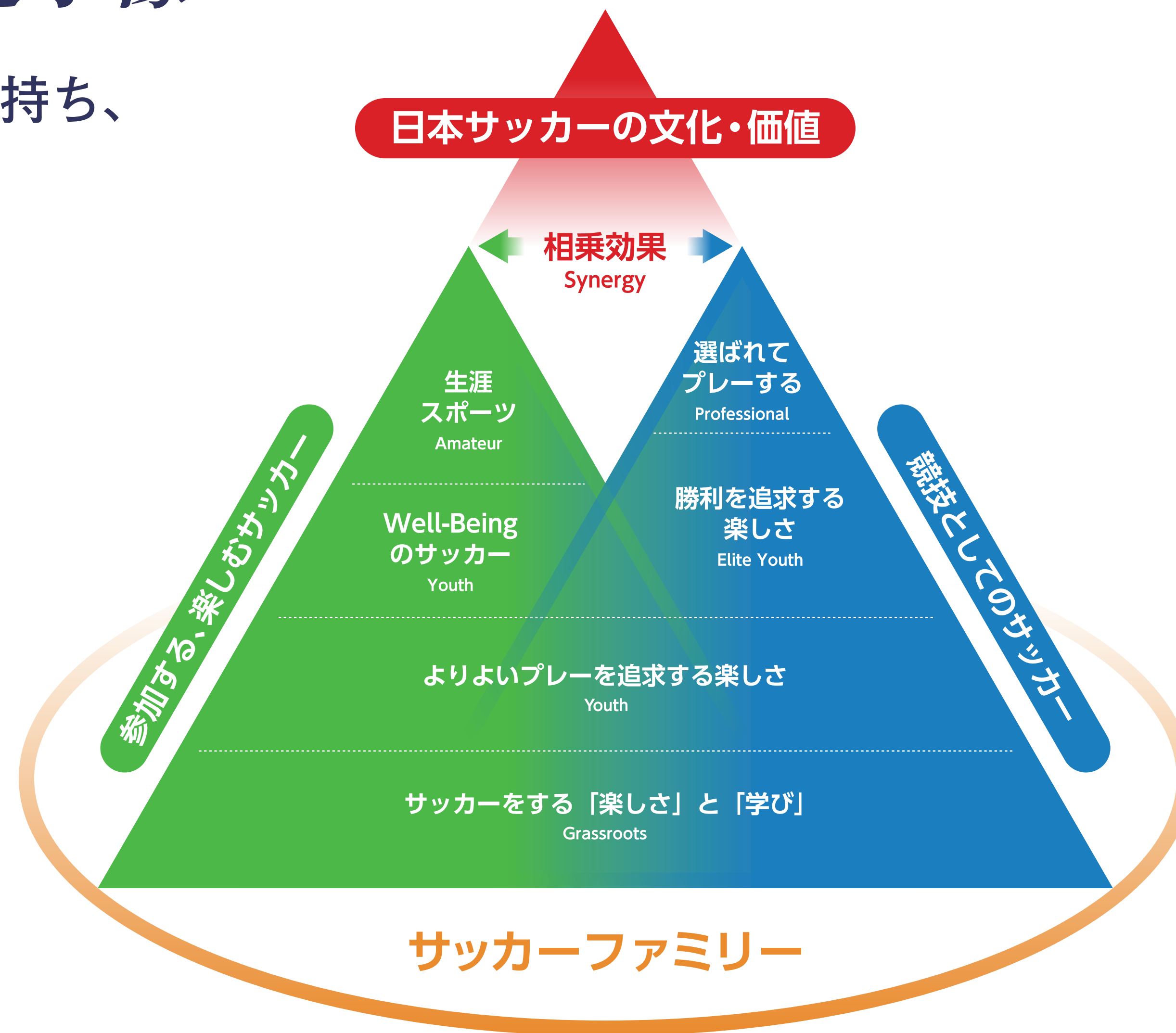
# 育成年代で育てるべき選手像

自分の武器（個性：Individuality）を持ち、  
様々な状況でチームのために  
活かす（発揮する）ことができる選手

## 【適応力とメンタリティ】

### 【考え、走り、創造し、適応する】

- ✓ ある特殊な戦術で育てるのではなく、どこに行っても、いかなる監督、システム、戦術の中においても自身の強み、個性をチームのために発揮できる選手。
- ✓ テクニックを大事にし、サッカーの原則を理解している選手。
- ✓ いかなる状況でもハードワークできるフィジカルフィットネスとメンタリティを兼ね備えた選手。
- ✓ 自立した判断ができ、戦術と個性の両立ができる選手。



Jリーグの開幕から30年が経ち、子供たちは新たな夢を抱きながら、より高いレベルを目指して日々の競争に挑んできました。

プロとして活躍すること、そして世界の舞台で闘うことを目指す選手たちは、これまで以上にはっきりとした特徴や個性、そして自分だけの武器を持つようになってきています。

そうした選手たちが、チームの中で「ハーモニー(和)」をなし、互いに尊重し合いながらプレーすることで、一人ひとりの個性(Character)は、やがてチームの強み(Strong Point)として輝きを増していくはずです。

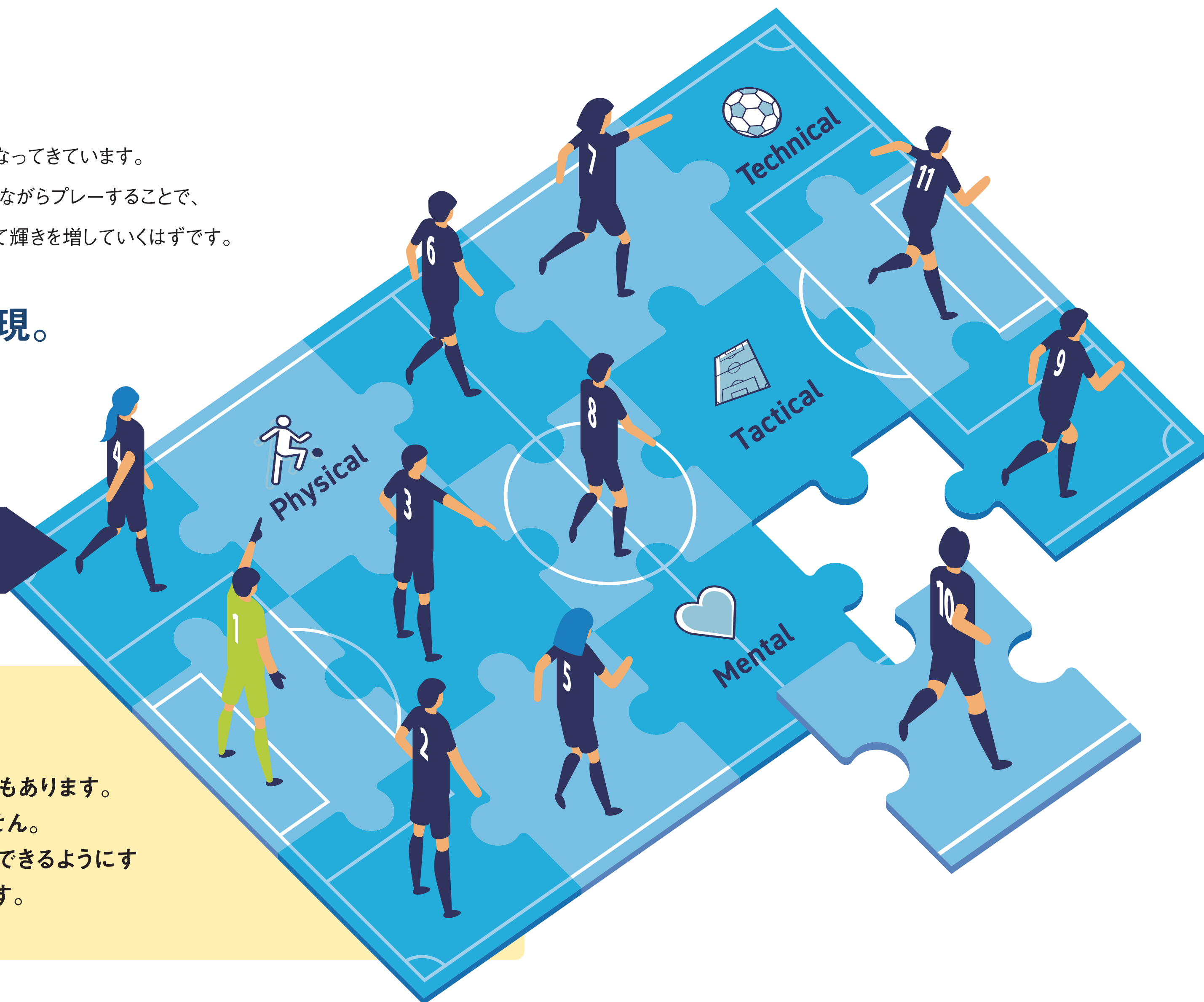
今までに無い特徴を持った選手たちが出現。  
今までに無い特長を持ったチームへ。

「特徴」(Character)から

「特長」(Strong Point)へ

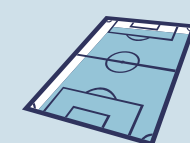
## 特別な才能

特別な才能を持った選手は、時に扱いづらく手に負えないこともあります。個性が必要と言ってもエゴ丸出しでは日本サッカーに合いません。だからこそ、選手はその才能を損なうことなくチームで力を発揮できるようにすることが、選手にとっても指導者にとっても大きなチャレンジです。



# 望まれる選手像とは

# Goalkeeper ゴールキーパー



## Tactical

- 4局面にわたる的確な状況把握と決断
- 危険察知とリスクマネジメント
- 効果的に攻撃の起点となる
- 的確なポジショニングとタイミング



## Technical

### Attack

- 的確なパス (精度・長短・左右両足)
- サポート&コントロール
- スロー

### Defense

- シュートストップ
- クロスの守備
- スルーパス、1対1の守備



## Mental

- チームに安心感を与える立ち居振る舞い
- 一瞬の間も与えない集中力
- 常に慌てずにプレーする冷静さ
- リーダーシップ
- チーム全体とコミュニケーション
- 絶対にあきらめない
- リバウンドメンタリティ



## Physical

- スピード&パワー
- 素早いリアクションとそれを可能にするコーディネーション
- 高いパフォーマンスを試合の最後まで、連戦でも発揮するフィットネス

ゴールを守るゴールキーパーとしての役割は一番重要です。近年、それに加えて、攻撃での役割も増えています。守備だけでなく、ゲームの4局面で効果的にプレーして、チームの勝利に貢献するゴールプレーヤーとしての役割も大きくなってきています。

各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
なでしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

# 望まれる選手像とは

# Full Back サイドバック



Tactical

### Attack

タイミングよく攻撃参加する

### Attack → Defense

ボール保持時のバランスの把握 (リスク管理)

### Defense

ボール非保持時のCBとMFを助けるポジション

### Defense → Attack

予測しながら攻撃に参加するか、後方のバランスを取る



Technical

### Attack

- 正確なパスと的確なドリブルで攻撃を前進、安定させる
- ボックス内に鋭く正確なクロスを供給する
- 状況、チームの戦術に合わせて前進するための必要な幅を確保したサポート
- 限られたスペースと時間の中で正確なコントロール

### Defense

- 素早くプレスに行き、相手の前進を妨げる
- 1vs1で相手のボールを奪う
- 相手の攻撃を予測し、相手のパスをインターセプトする



Mental

- 攻守の両面において常に仲間とコミュニケーションをとる
- 攻撃参加を繰り返し、かつDFラインをサポートし続けるタフネス
- 攻撃参加時にパスが来なくても何度でも続けられる前向きな姿勢



Physical

- 攻守ともに1試合通じて上下動する
- スピードある相手にも対応、打ち勝つスピード
- 様々な動きを可能にする方向転換
- 競り合いで相手に負けない

各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
 なでしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

## 望まれる選手像とは

# Central Defender センターバック



Tactical

### Attack

攻撃を安定させるためのサポート、ポジショニング

### Attack → Defense

被カウンターを防ぐための後方のマネジメント

### Defense

まずゴールを守るために相手に仕事をさせない優れたポジショニング

### Defense → Attack

前方へ素速く攻めるか、攻撃を安定させるかの判断



Technical

### Attack

- プレーエリアを踏まえた多様なパスで攻撃を前進、安定させる
- スペースへのドリブルで攻撃を組み立てる
- 限られたスペースと時間の中での正確なコントロール
- セットプレー時などの得点チャンスとなるヘディングの技術

### Defense

- 1vs1で相手のボールを奪う
- 相手のロングボールやクロスをヘディングで対処する
- 相手の攻撃を予測し、縦パスや背後へのパスなどをインターセプト
- 自陣ゴール前のスペースを消しつつ、最後はタックルして失点を防ぐ



Mental

- チームを支えるリーダーシップ
- 絶対に相手にゴールを割らせない責任感
- 攻め込まれても慌てない冷静さ
- 得点を決められた後などネガティブなプレーの後でもすぐに切り替えられる



Physical

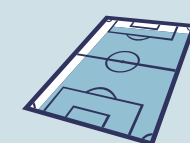
- 相手FWに当たり負けない
- 相手ランニングに対応するスピード
- 相手の動きに素速くリアクションし、素速く方向転換する
- 空中戦で競り勝てるように高く跳べる

各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
なでこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

## 望まれる選手像とは

# Central MF 守備的MF、ボランチ



### Tactical

#### Attack

スペースを作ったり、数的優位な状況を作り出すポジショニング

#### Attack → Defense

被カウンターを防ぐため相手の前進を妨げる

#### Defense

相手の前進を妨げつつ、プレスに行くタイミングを測る

#### Defense → Attack

全体のバランスを踏まえつつ、可能であれば攻撃参加



### Technical

#### Attack

- 限られたスペースと時間の中でもボールを受けられる
- 状況に合わせて様々な種類のパスを配球することができる

#### Defense

- 1vs1でボールを奪う
- 相手の攻撃を予測してインターセプトする
- 素速くDFラインとMFのサポートをする
- 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う



### Mental

- チームのために1試合通じて走る献身性
- チーム全体を統率するコミュニケーション
- プレッシャー下でも慌てない
- 攻守においてボールに関わる積極性
- うまいかない時でも耐えつつ、冷静にプレーする



### Physical

- 攻守ともに1試合通じてピッチ内を縦横無尽に走る
- 相手に当たり負けしない
- 様々な状況に素速く反応し、素速く動く



各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
なしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

# 望まれる選手像とは

# Attacking MF

攻撃的MF



### Attack

ゴールへ向かうための可能な限りフリーになれるライン間のポジショニング

### Attack → Defense

素速くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる

### Defense

果敢にプレスを仕掛けてボールを奪う、またはプレーを制限する

### Defense → Attack

状況を予測し、いち早く前方へ走ってボールを受ける

Mental



- スペースや時間がない中でもボールを受けることを怖がらない
- 何度でも挑み続ける
- 得点を奪いたいという欲求
- ボールを奪われたらすぐさま自分で奪い返しに行く



Technical

### Attack

- 少ないスペースと時間の中で、シュートを決めることができる
- 得点チャンスを生み出す様々なパスを出すことができる
- 限られたスペースと時間の中でもボールを受けられることができる
- 1vs1で相手DFラインを突破することができる

### Defense

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 状況に応じてFWやMFのサポートをする



Physical

- ゴールへ迫るため、または相手にプレスをかけるためのスピード
- スペースと時間がない中でも瞬時に方向転換する
- スプリントを繰り返す
- 強靭な相手に対しても当たり負けしない

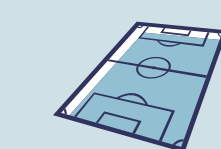
各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
 なでしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

# 望まれる選手像とは

# Wide MF

# ウイング



## Tactical

### Attack

ゴールへ向かうための必要で適切な幅を確保する

### Attack → Defense

素速くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる

### Defense

素速いプレスからボールを奪う、または相手のプレーを制限する

### Defense → Attack

状況を予測し、いち早く前方へ走り、かつ必要に応じて幅をとったサポートをする



## Technical

### Attack

- 少ないスペースと時間の中でシュートを決めることができる
- BOX内に鋭く正確なクロスを供給する
- 相手の状況を見ながら、ライン間または適切な幅をとった状態でボールを受けることができる
- 1vs1で相手DFラインを突破することができる

### Defense

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う
- DF、MFのサポートをする



## Mental

- どんな相手に対しても勇敢に仕掛け続ける
- 得点を奪いたいという欲求
- 攻守において1試合を通じて献身的に走り続ける
- ボールを奪われたらすぐさま自分で奪い返しに行く



## Physical

- DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- スピードに乗った状態でも素速く方向転換する
- スプリントを繰り返す
- 強靭な相手に対しても当たり負けない

各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
 なでしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

# 望まれる選手像とは

# Striker ストライカー Central Forward センターフォワード



Tactical

### Attack

タイミングよく得点が取れるポジションに入る

### Attack → Defense

素速くボールへ寄せて相手の攻撃を遅らせる

### Defense

相手DFラインに素速いプレスで寄せる

### Defense → Attack

相手の背後のスペースを狙う、または前方へのパスを受けられるポジションに入る



Technical

### Attack

- 限られたスペースと時間の中で少ないタッチでシュートを決めることができる
- 相手DFにマーキングされた状態でもキープしてボールを失わない
- クロスに対してヘディングで得点することができる
- 少ないタッチで正確に味方にパスをつなぐことができる

### Defense

- 相手のDFラインに積極的にプレスをかける
- 相手の隙をついてタックルしてボールを奪う
- DF、MFのサポートをする



Mental

- 得点に対する強い強い欲求
- 何度でもトライする
- ボックス内でも冷静かつ大胆にプレーする



Physical

- 強靭な相手に対しても当たり負けしない
- DFラインを突破する、または相手にプレスをかけるためのスピード
- クロスボールに競り勝つ
- 相手を抜き去るスピード

各ポジションにおけるプロフィール: 個々に示した選手像に関わらず多様なスタイルを認めてあげる!

\*SAMURAI BLUE選手写真はFIFAワールドカップアジア2次予選、最終予選の各ポジションの累積出場時間最多選手を掲載  
 なでしこジャパン選手写真は通算キャップ数、近年の国際大会出場数などから掲載選手を選定

## 5.タレントID

- ▶ 将来に向けた日本のユース育成
- ▶ タレントIDとは
- ▶ 日本サッカーにおけるタレントIDの解釈と定義
- ▶ 選手の成長には個性がある
- ▶ IDP(個別育成プラン)の活用
- ▶ 成長のキーステージ
- ▶ エリートユースのあるべき姿



▶ [目次へ移動する](#)

# 将来に向けた日本のユース育成

将来の「日本サッカー」を形作るユース育成において、タレントIDの正しい理解は不可欠です。世界では多様な哲学や方法論に基づいたタレントIDが展開されており、日本サッカー界でも、これまでの選手への関わり方を見直すパラダイムシフトが求められています。この考え方は、まさに将来の日本サッカーを支える中核的な概念です。



# タレントID について

## 現代のタレントIDの考え方

現代のタレントID (Talent Identification and Development)の一般的な考え方は、早くから“うまい子”を選んで鍛えることではありません。むしろ、子供たちが長くスポーツを楽しみ、成長していける環境づくりを大切にしています。そのため、選抜チームに入れなかった選手や、一度競技から離れる選手にもフォローの仕組みを用意し、ドロップアウトを防ぎます。そうすることで、子供たちがスポーツだけでなく人生でも力を発揮できるようになります。大事なのは、一人ひとりに合った指導です。才能は先天的に決まっているわけではなく、身体の成長や気持ちの持ち方、置かれた環境によって引き出されるものです。才能は特別な子だけにあるものではありません。どの子にも必ず可能性があり、それは異なる形で表れます。私たち指導者が、適切な課題や支えを与え、安心して挑戦できる場をつくることで、その子の力がもっともよく伸びていくのです。Talent Identificationとは、子供が持つ潜在能力の兆しを見抜くことです。プレー中のひらめき、粘り強さ、学ぶ姿勢など、数字に表れにくい部分も含めて観察する姿勢が求められます。Talent Developmentとは、その潜在能力がしっかりと育つように環境を整えることです。適切な練習課題、安心して挑戦できる雰囲気、仲間や家族からの支援などが含まれます。Talentを「固定された資質」としてではなく、長期的・包括的・個別対応型で、動的かつ社会文化的背景に根ざしたプロセスとして捉えています。

## タレントIDの全体像と比較

タレントIDにおけるパラダイムシフト: 従来型モデルと現代型モデルの比較分析

	従来のタレントID	現代のタレントID
選考方針	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 少数の「才能がある選手」を早期に選抜</li> <li>● 体格・スピードなどの指標を重視</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 幅広い選手を対象に柔軟に評価</li> <li>● 才能は「変化するもの」として捉える</li> </ul>
選考後の対応	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 一度外れると、フォローはほとんどなし</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 遅れて伸びる可能性に注目</li> <li>● スポーツを続けられるよう支援</li> </ul>
パスウェイ	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 選択肢が極めて少ない</li> <li>● スポーツ離れにつながりやすい</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 複数の出口を用意</li> <li>● 高レベルへの再挑戦など</li> </ul>
支援体制	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 「本人の努力」依存</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 多様な支援</li> </ul>
根本的な考え方	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 才能＝生まれつき固定</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 才能＝伸び続ける潜在能力</li> <li>● 継続的な観察と育成を重視</li> </ul>

# 日本サッカーにおけるタレントIDの解釈と定義

## タレントIDの解釈

日本サッカーにおけるタレントIDはすべての子供が持つ個別の適性を診断(発掘、識別、選抜)し、それを最大限に引き出すために、個別最適な育成環境を提供するという、包括的かつ継続的なプロセスを表しています。

育成とは、従来のような「教える」「指導する」といった一方向的なアプローチではありません。子供一人ひとりの尊厳と可能性を大切に、限られた才能を選抜することではなく、すべての子供たちが持つ固有の適性を見出し、育み、その夢の実現や人生を支援します。

図のように解釈をし日本サッカーにおけるタレントIDを進めたいと思います。

## Talent Identification & Development

適性

の

診断

と

育成



子供が持つ価値、  
全ての子供たちが個別で  
持っている



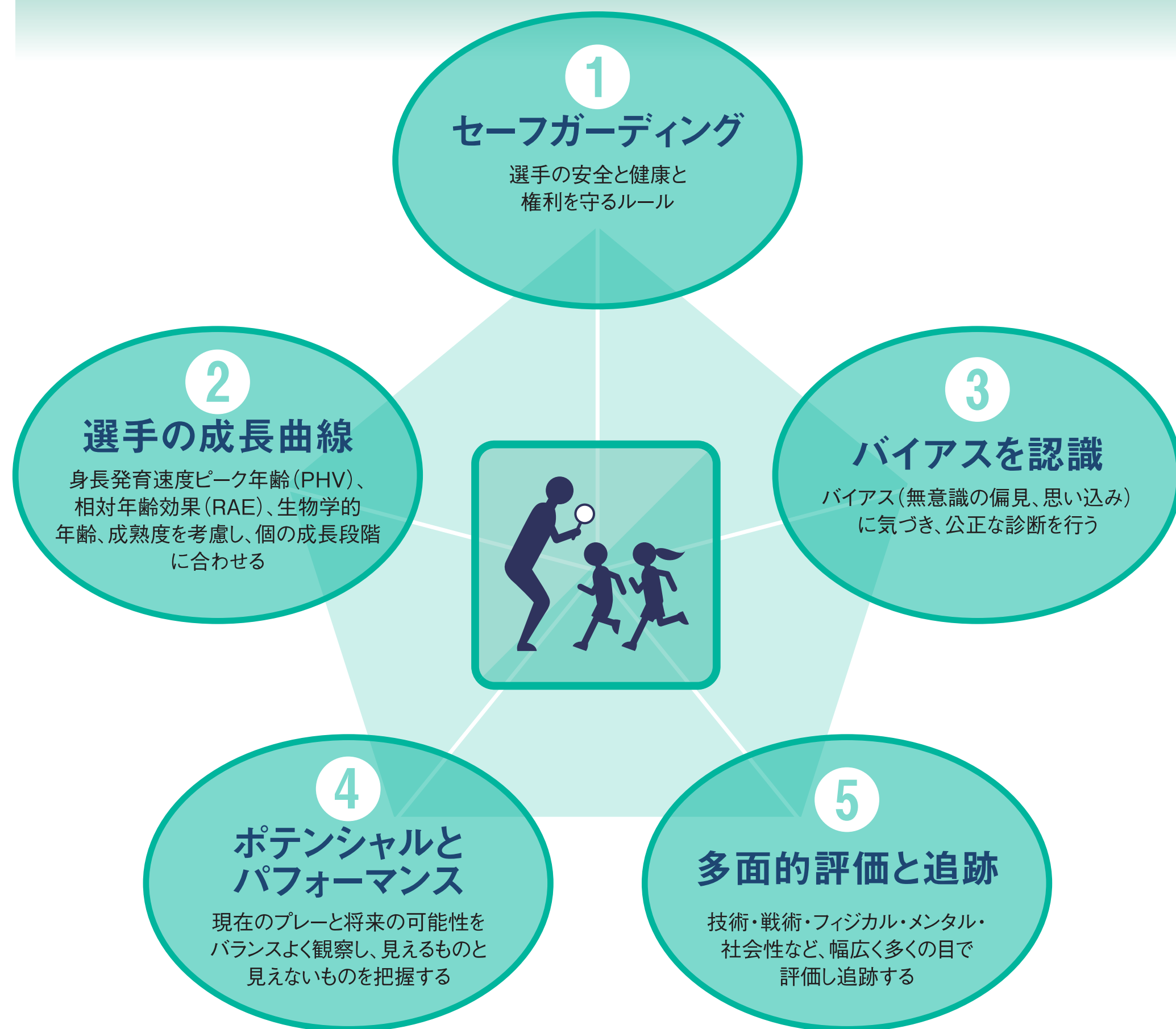
個の適性に出会い、  
把握し育成につなげる



個の適性を引き出し、  
環境を整え、支える

# Identification

「診断」の5つの柱



# Development

「育成」の5つの柱



# 選手の成長には個性がある

## ポテンシャルとパフォーマンス

選手が将来どのような体格・身体能力に成長するかを、成長段階で正確に予測することは容易ではありません。また、選手のプレーにはテクニックだけでなく、スピードや強さなどのフィジカル要素も大きく影響します。そのため、育成年代のパフォーマンス評価では、「現在の優劣は時間とともに大きく変化する」という前提を常に意識することが大切です。

例えば、身体が大きい選手、サッカー経験の長い選手が、そうでない選手と比べて、その時点のパフォーマンスが高く見えることがあります。しかし、サッカーのテクニックは練習次第で大きく伸ばすことができ、経験の差は十分に克服できます。

体格も成長期を通して大きく変化します。

そのため、短期間の評価だけで選手が持つ「ポテンシャル」を見抜くことは非常に難しいと言えます。しかし、その難しさこそが、育成年代のサポートの面白さであり、関わる大人の器の大きさと深さが大切になります。

## 個々の成長段階を知るために

発育発達の段階を年齢で区切ることは一般的ですが、実際には成長には大きな個人差があります。

身長が高いからといって成長段階が進んでいるとは限らず、年齢や体格だけで判断するのは十分ではありません。

そこで、個人の成長段階を把握する指標の一つとして PHV (Peak Height Velocity) が用いられます。

これは、身長の年間増加量をもとに成長のピーク時期を評価する方法です。

▶ PHVとは：身長発育が最も盛んな時期（1年で7～9cm伸びる）

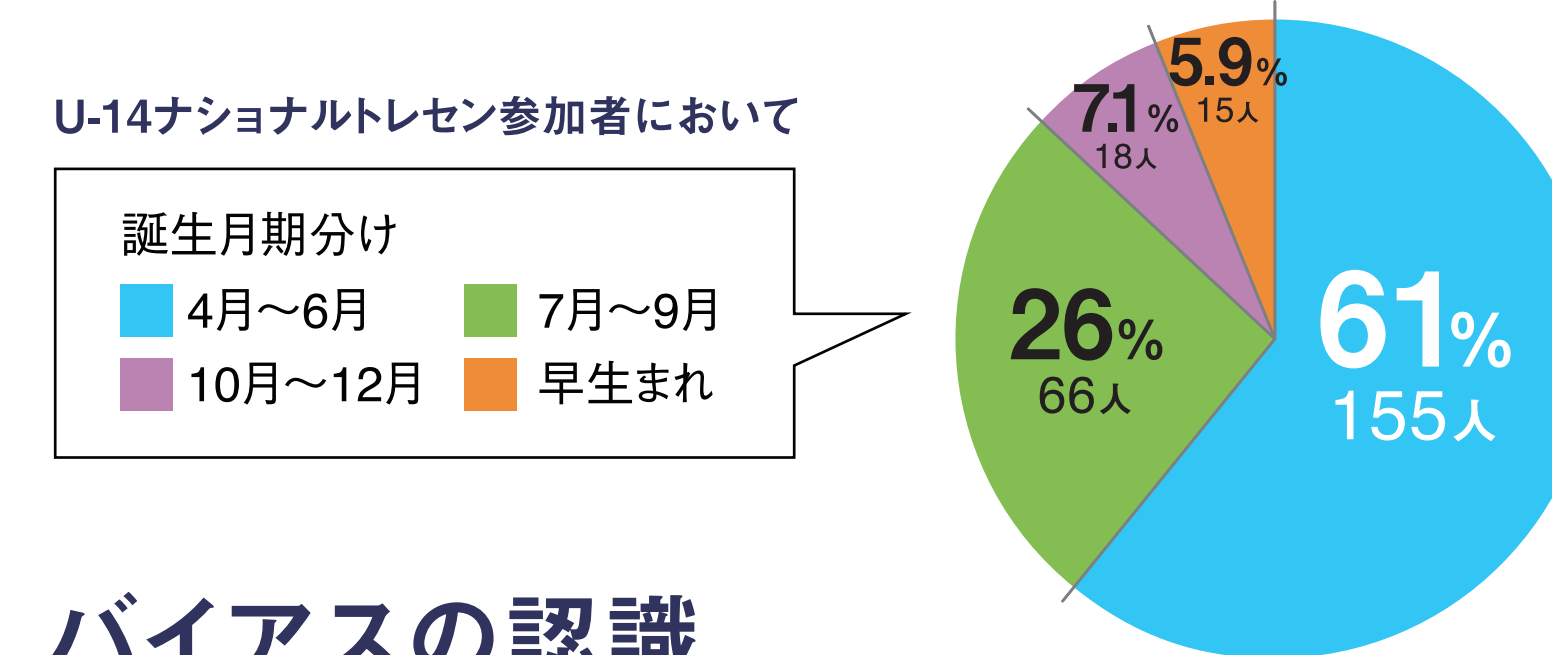
▶ 出現時期：男子は一般的に12～13歳 ※早い子は10歳、遅い子は16歳まで幅がある。女子は男子より約2年早く出現

このPHV時期を基準に、その前後の段階へと発育段階を分類することで、個々に合った成長理解が可能になります。

成長段階に合わせてトレーニング内容や量を調整すると、ケガのリスクを減らし、選手にとって最適なトレーニングを提供できます。

## 相対年齢効果

同じ学年内でも誕生月の早い子供が、身体的・心理的に有利となり、スポーツや学業で評価・選抜されやすくなります。これは世界中の課題として認識されていて、それを克服するための研究や実践が行われています。



## バイアスの認識

ものごとを判断するときに、気づかぬうちに入ってしまう かたより・思い込み・偏った見方 のことを「バイアス」と言います。つまり、本来は中立に見るべきであるはずが自分の経験、感情、習慣、周囲の影響などによって判断が偏ってしまう状態です。サッカーにおいても、

- 体格の大きい選手を“将来性あり”と決めつけてしまう
- 早生まれの選手の能力を低く見積もってしまう (相対年齢効果)
- 最初の印象でその選手の評価が変わらない (初頭効果)

といったことが起こってしまいます。

バイアスを常に意識することで、選手の可能性をさらに広げることができます。

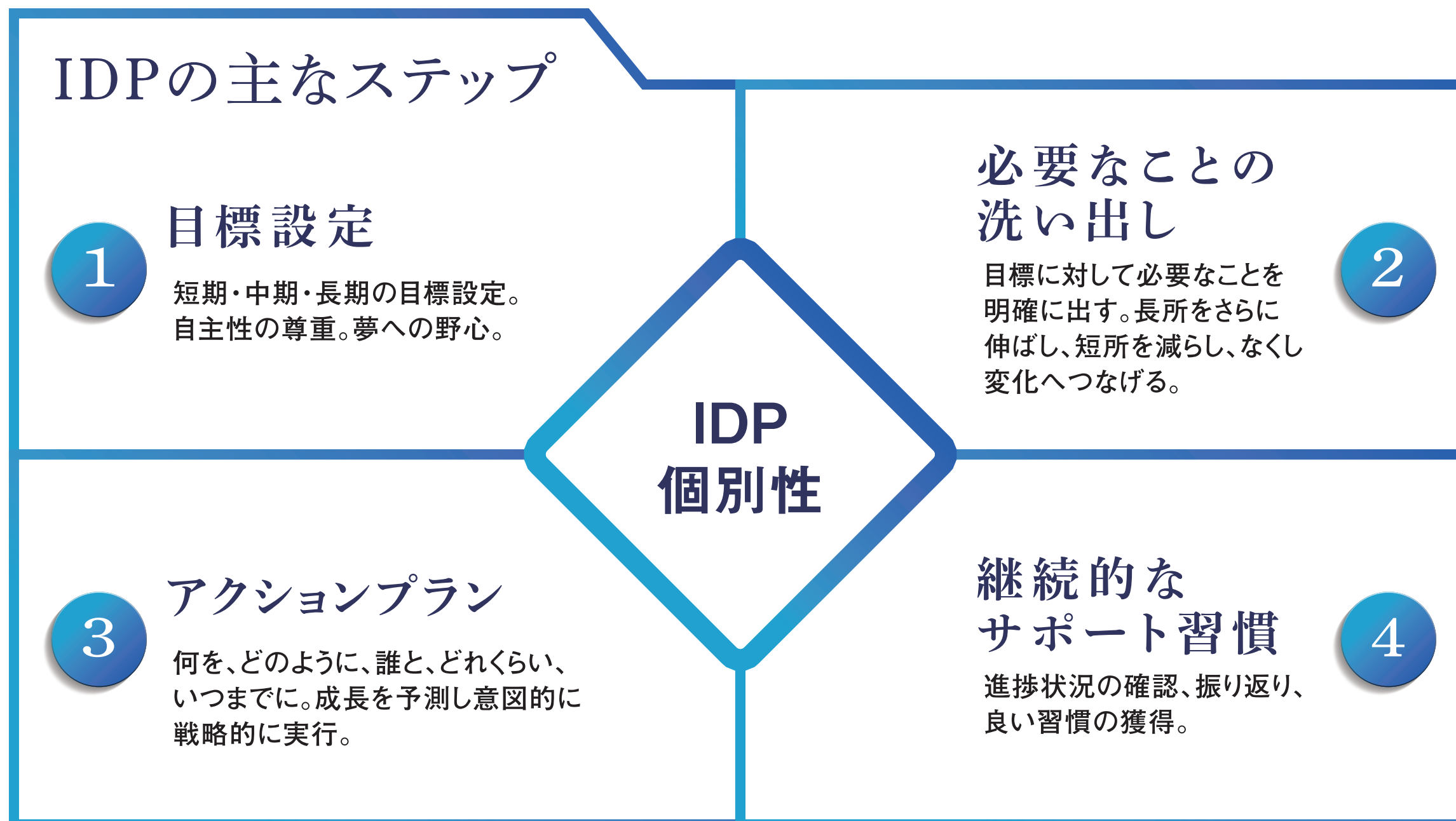
# 個別育成プラン ( IDP: Individual Development Plan ) の活用

# IDP

Individual Development Plan

## エリートユース育成の事例

選手にはそれぞれ個性があり、得意・課題、成長のスピードも異なります。ある選手はテクニックを伸ばしたいかもしれませんが、別の選手は難しい局面で落ち着いて判断する力が不足していることもあります。IDPでは、選手の自主性(オーナーシップ)を優先し、各選手のプロフィール(技術、戦術理解、思考態度など)をもとに、**4つのステップを循環させながら**、個々の成長を継続的にサポートしていきます。

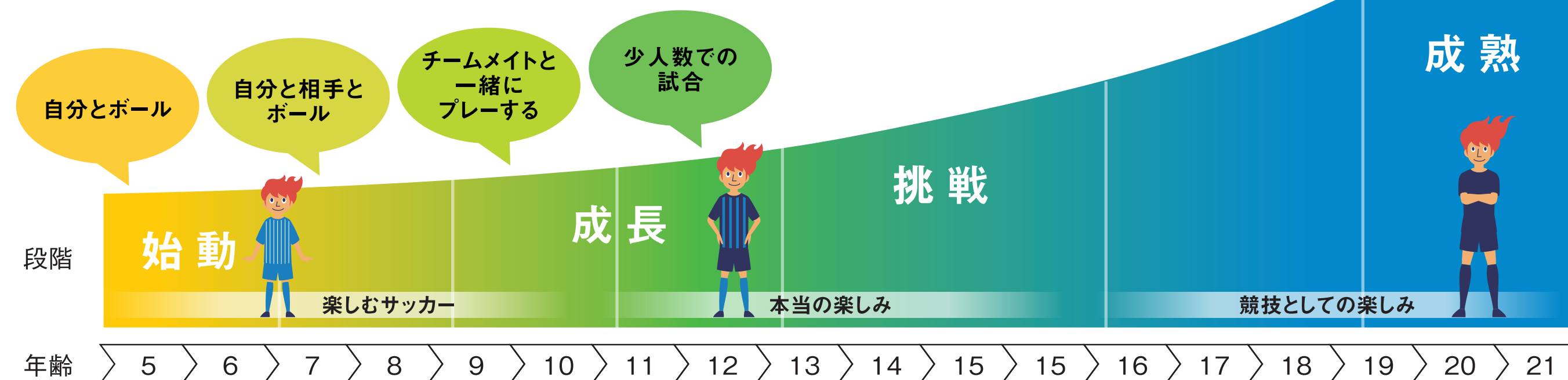


# 成長のキーステージ

## 様々な様態に応じた経験を

どの年代でも選手がサッカーを愛し、生き生きとプレーしてほしい。プレーで表現できることが徐々に増えていき、それぞれのレベルに応じてサッカーを楽しんでほしい。そうした中から自分の強みをチームのために発揮できる選手をに育ててもらいたい。そのためには、子供たちがサッカーと出会い、サッカーを学ぶ過程で、それぞれの年代の特徴に即した環境を私たち 大人が整えていくことが大切です。

なぜなら、子供たちの発育発達には個人差があり、それぞれの段階の様態に応じた経験や刺激が必要だからです。例えば、ゲームもその一つです。小学校1年生と6年生が行うゲームで、同じピッチの広さと人数で本当に適切な経験や刺激を受けられるでしょうか。育成年代でのゲームは、選手を育てるための手段になります。選手が将来大きく成長するために、U-12まではスモールサイドゲーム（選手の年齢や身体大きさによって、人数や広さを調整した少人数制のゲーム）を推奨しています。各年代の年齢はあくまで平均的な年齢であり、実際には個人差があることに注意してください。



### JFA スモールサイドゲーム ガイドライン

	幼児	小学校1・2年生	小学校3・4年生
人数	3対3(GKなし)	4対4(GKなし)	5対5(GKあり)
ピッチサイズ	20m × 10m	25m × 15m	35m × 25m
ゴールサイズ	幅2m × 高さ1m(コーンやバーゴールでも可)	幅2m × 高さ1m(コーンやバーゴールでも可)	幅3m × 高さ2m(フットサルゴール)
ペナルティエリア	なし	なし	縦6m×横15m(ゴールポストから6m)*ゴールエリアなし
ボール	3号球(軽量ボールも可)	3号球	4号球
ゲーム時間	5分×2	5分×2	7分×2
1日最大出場時間	30分	40分	60分
リスタート方法	ドリブルイン・キックイン	ドリブルイン・キックイン	ドリブルイン・キックイン・スローイン(試合に応じて)
得点後のスタート	ゴールラインから	ゴールラインから	ゴールラインから(GKがキック/スローから再開)
ゴールキック	ゴールラインから相手選手はキックイン地点から3m離れる	ゴールラインから相手選手はキックイン地点から3m離れる	ゴールラインから相手選手はキックイン地点から3m離れる
オフサイド	適用なし	適用なし	適用なし
フェアプレー	促進する	促進する	促進する

### 各年代での心身の特性とゲーム

幼児は自己中心的で好奇心が旺盛。ゲームではボールとの関係を重視。  
 小学校1・2年生は体を動かす意欲が高く、基本的動作を獲得。味方との協力を意識し始める。  
 小学校3・4年生は抽象的思考が発達し、個性が芽生える。意図的なパスやサポートが見られる。

### ピッチマネージャーの役割

ピッチマネージャーは子供たちが安全にプレーできる環境を整える役割を担う。ゲームの運営、時間管理、セルフジャッジの仲裁、肯定的なフィードバックを行う。

STEP 1

# 始 動

(5歳～8歳)



サッカーや  
スポーツって楽しい!

## 基礎形成期

### 診断のポイント(7つの基本特徴)

#### 適性の把握

- ① 向上心：「もっと上手になりたい」という自然な欲求
- ② 探求力：ボールとの関わりを通じて世界を発見する力
- ③ 運動欲求：身体を動かすことへの本能的な喜び
- ④ 好奇心：「なぜ?どうして?」という旺盛な学習意欲
- ⑤ 集中力：興味のあることに没頭する能力
- ⑥ 主体性：好きなことに積極的に取り組む姿勢
- ⑦ 模倣力：観察した動作を再現する学習能力

#### 楽しさと好奇心を刺激

- 多様な動作の手本を示し、子供たちの模倣学習を支える
- ボールとの自由な触れ合い時間を十分に守る
- 小さな成功体験を見逃さず、子供の成長を把握
- 遊びの要素を取り入れながら、子供が基本動作を身につけることができる環境を整える
- 個々の子供の興味や関心を丁寧に見守る

STEP 2

# 成 長

(9歳～12歳)



サッカーがもっと  
面白くなってきた!

## 習得期

### 診断のポイント(4つの基本特徴)

#### タレントの適性の診断

- ① 技術習得能力：身体記憶の定着が最も効率的な時期
- ② 身体運動の協調性：個別の動作を統合し、流れるような動きを実現する力
- ③ 競争意識：健全な競争心と向上意欲の自然な発達
- ④ コミュニケーション能力：仲間との協力や意思疎通を図る力

### 育成のポイント(環境デザイン)

#### 基礎の理解と習得を促す

- 個人差の大きい成長速度を受け入れ、それぞれのペースを尊重する
- 「できない」ではなく「まだできない」として前向きに捉えられる雰囲気を整える
- 子供たちが競争と協力の両方を体験できる場を用意する
- 子供の意見を尊重し、自主的な取り組みを支援する
- 失敗を学習機会として活用できる文化を育む

STEP 3

# 挑 戦

(13歳～17歳)



自分のサッカーを  
見つけたい!

## 自己確立期

### 診断のポイント(6つの基本特徴)

#### エリートの適性の診断

- ① 自己表現力：個性を活かしたプレースタイルの確立
- ② 適応力：身体的変化に対応し、新しい能力を開発する力
- ③ 戦術理解力：ゲーム全体を俯瞰し、状況を分析する思考力
- ④ リーダーシップ：多様な形でチームに貢献する能力
- ⑤ 継続力：困難を乗り越え、長期的な目標に向かう精神力
- ⑥ 将来設計力：サッカーを通じて人生の方向性を考える力

#### 競争と挑戦の環境作り

- 身体的変化による一時的な不調を成長過程として受け入れられる環境を整える
- 個人の価値観形成を支え、対話の機会を大切に
- 創造性を発揮できる多様な課題への挑戦を見守る
- 後輩指導を通じた自己理解と責任感の育ちを支える

# エリートユースのあるべき姿

## 1. エリートユースとは

### プロサッカー選手になることへの決意と挑戦

13歳から17歳の年代から、エリートの識別と選別が意識的に行われます。

選手はプロサッカー選手になることを自発的に決意し、その実現に向けての挑戦が始まります。

このグループがエリートユースです。

「エリート」という言葉の本来の意味は、社会の各分野でのリーダーであり奉仕者であり、確固とした倫理観と社会奉仕精神を兼ね備えている者を指す言葉です。日本社会の中では、しばしば強い抵抗感を持たれる言葉でもあります。真の意味でのエリートとなる人材を育てていくことは、サッカー界として果たすべき使命と考えています。

サッカーにおける判断力やリーダーシップは社会で活躍する力にもなります。

将来、サッカー界だけでなく社会全体を支えるリーダーを育てていきたいと考えています。

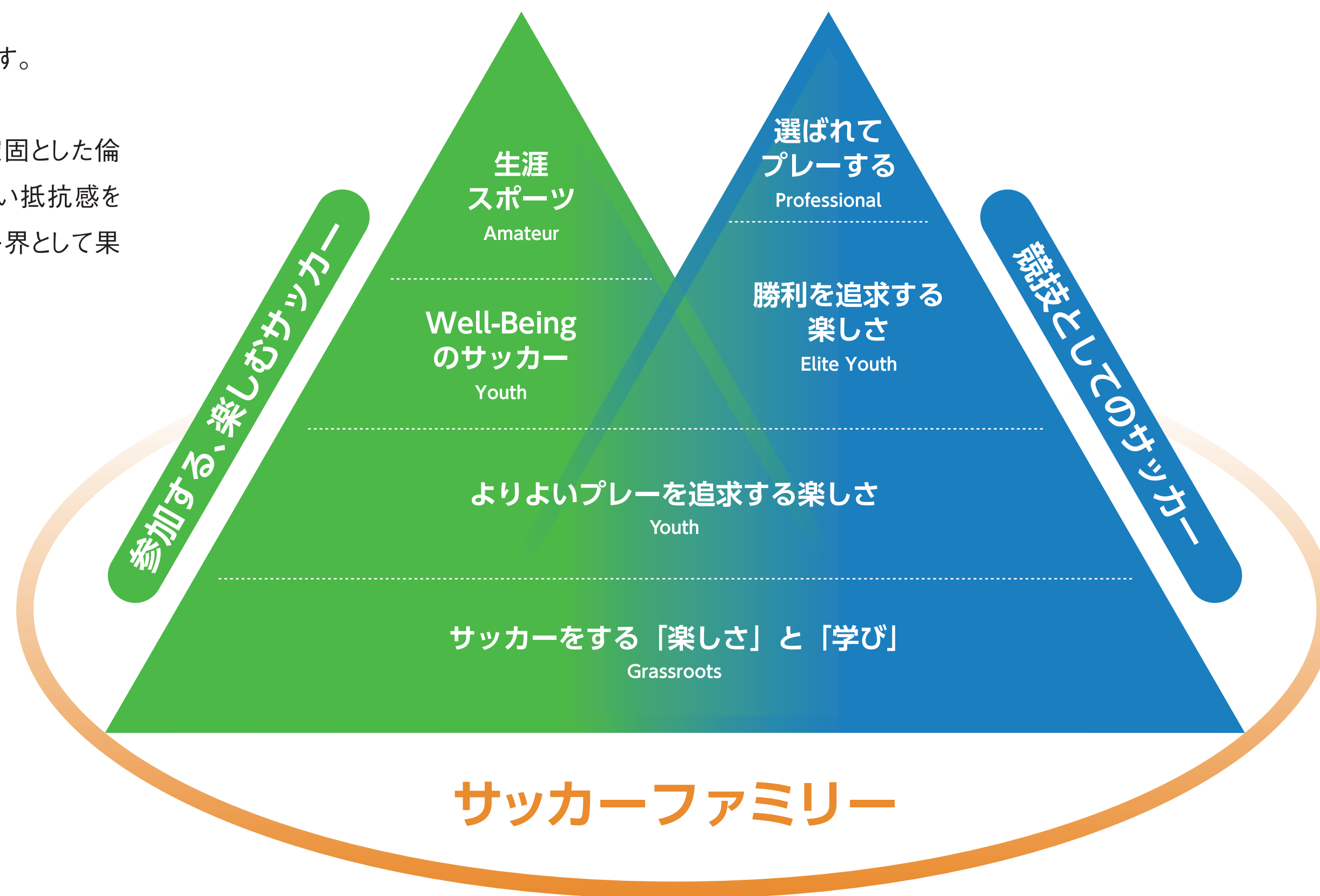
それが2つのピラミッド双方を高めていくことにつながると信じています。

日本には、プロクラブのアカデミーや学校部活動、タウンクラブさらにJFAアカデミーなどの様々なユース組織があり、これまでも数多くのエリート選手が育成されてきました。

「周囲をリード、サポート、リスペクトできる選手を輩出する」という日本のエリートユースの考え方をしっかりと確立していきたいと考えています。

選手は勝手には育たない。  
 タレントが偶然育ってくるのを待つのもいいだろう。  
 しかしそれでは永遠に待ちつづけることになるかもしれない。

(AFCテクニカルダイレクター アンディ・ロクスブルク)



# エリートユースのあるべき姿

## 2. エリートユースの育成環境と目指す選手像

2050年までに日本がワールドカップを掲げるために、さらなる競技力の向上が必要です。

競技力の向上には数多くのエリート選手を意図的に育成するエリートユースの概念が極めて重要になります。

エリートユースでは個別育成に特化し、16歳や17歳でプロデビューし、10代でA代表に選出され、世界のトップリーグで活躍できる選手を継続的に輩出することを目指します。

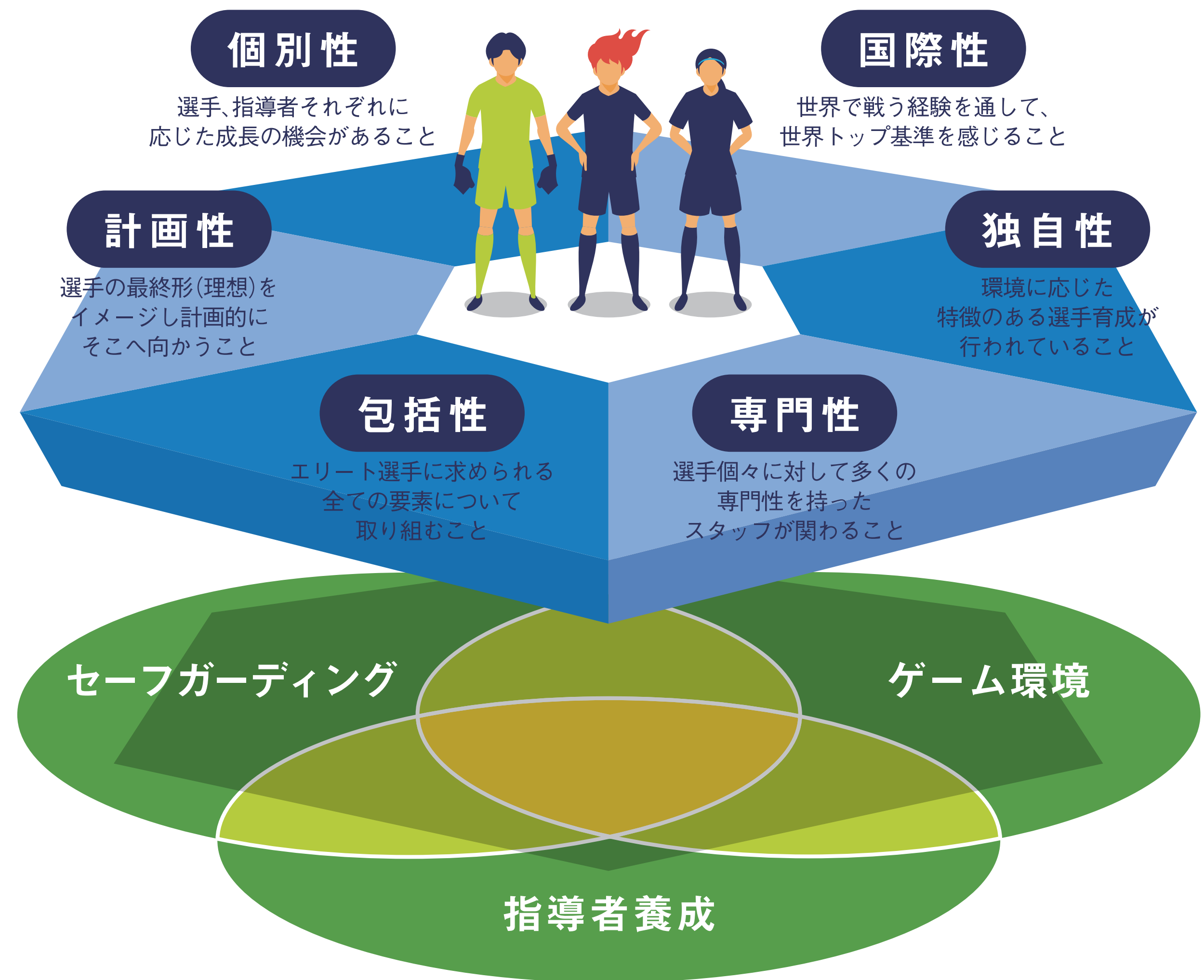
同時に、周囲をリードし、サポートし、リスペクトできる人材の育成も目指します。

その結果、一人でも多くの社会に貢献できる人間を輩出し、プロサッカー選手をはじめとした様々な職業において活躍することで、それぞれの人生における活動を通じて、人々の幸せに貢献することを目指します。

**日本の目指すエリートユース選手像**

- 16歳、17歳でプロデビューできる選手
- 10代でA代表に選出される選手
- 世界のトップリーグで活躍できる選手
- サッカー界のみならず社会に貢献できる選手
- 生涯、サッカーを楽しむことができる選手

### エリートユースにおける選手育成の5つの特徴と3つの環境



## 6.フィジカルフィットネスの未来

- ▶「フィジカルが弱い」は過去の話
- ▶サイエンスはフィジカルレベルの向上に貢献する!
- ▶それぞれのニーズに合ったフィジカルフィットネスプログラム
- ▶リカバリーは最強のトレーニング



▶ 目次へ移動する

# 「フィジカルが弱い」は過去の話

## 日本サッカーがワールドカップで優勝するために必要なフィジカルとは？

昔は弱いと言われていた日本サッカーのフィジカル。

今では、欧州5大リーグでもスピードやパワーを武器に堂々と戦える選手が増えています。

一方で世界のサッカーは、インテンシティやスピードがますます高まりつつあります。

フィジカルに差がなくなってきたとはいえ、日本サッカーはまだまだ進化を続けます。

## テクニカルや戦術理解が一体化したトレーニングを

特に育成年代では、テクニックやコンタクトを伴いながら、

戦術理解とリンクしたフィジカルを身につけることが重要です。

「いつ・どこで・どう動くか？」サッカーの動きの中でフィジカルを向上

させることが不可欠です。

### 例えばスピード……

純粋なスピードも大切です。

より重要なのはそのスピードを「いつ・どこで・どう活かすか？」

スピードを高めるトレーニングに取り組みつつ、そのスピードを生かすトレーニングも行う、一体化（フィジカル、テクニカル、戦術）したアプローチが求められます。



# サイエンスはフィジカルレベルの向上に貢献する！

サッカーはサイエンスでは説明できない部分がたくさんありますが、サイエンスは間違いなくフィジカルレベルの向上に役立ちます。リテラシーを高め、効率的なトレーニングの計画し実行するというプロセスを適切に行うことが、選手のフィジカルパフォーマンスを高めるための近道です！

リテラシーがトレーニングをより効果的・効率的にする

## フィジカルリテラシー

- 身体を上手に使いこなす力と、運動や身体を動かすことへの理解
- パフォーマンス発揮への理解がより深まる

## サイエンスリテラシー

- 科学的に考え、科学的根拠に基づいて判断できる力
- 科学的な観点からより良い選択ができるようになる

## データリテラシー

- データを正しく理解し、使いこなす力
- 論理的で説得力のある考え方や説明ができる



# それぞれのニーズに合ったフィジカルフィットネスプログラム

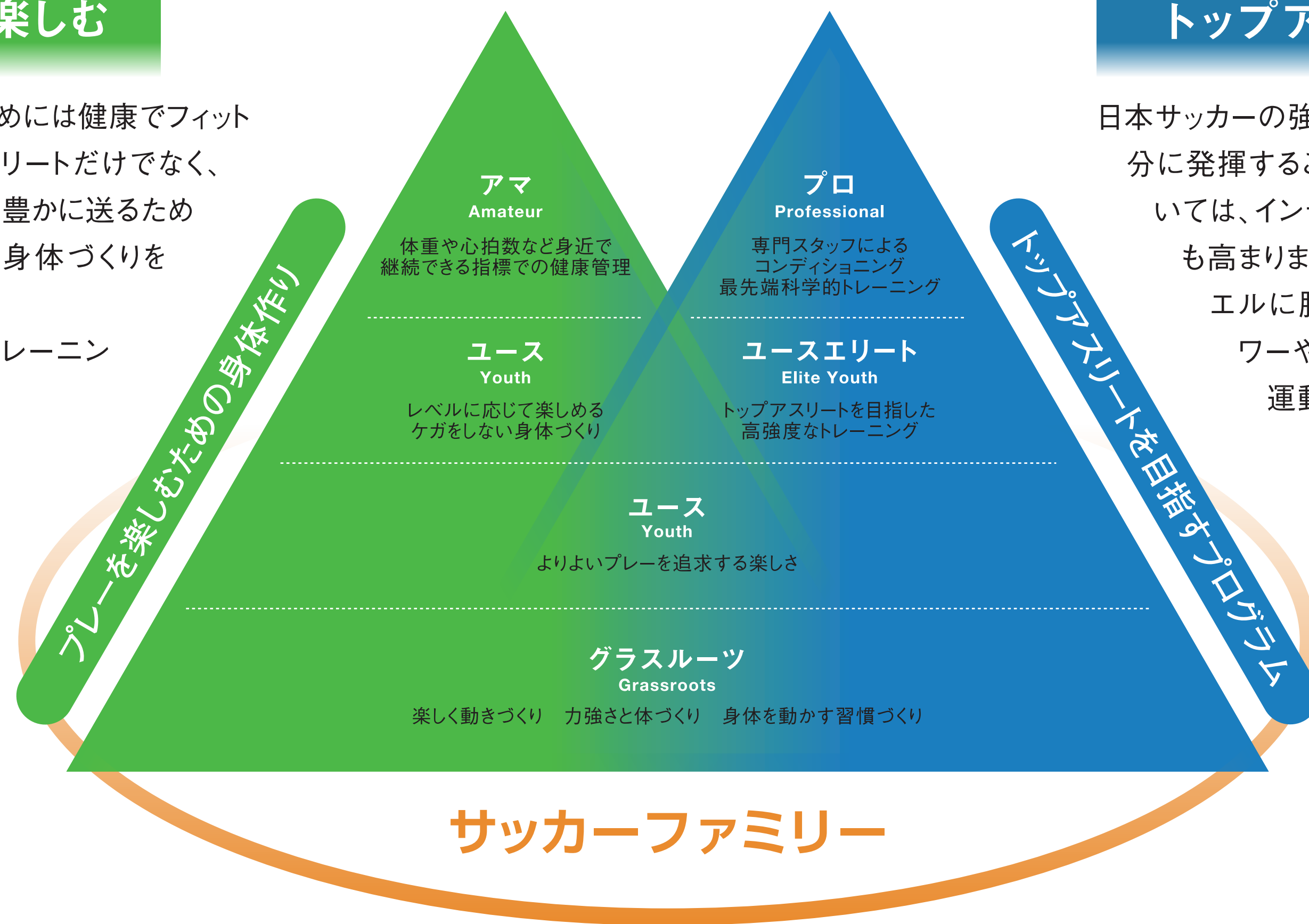
まずは育成年代から「動きづくり」「身体づくり」の意識を明確に持つことが欠かせません。選手にはそれぞれ特徴があります。各個人の成長段階を把握して、適切に理解・分析することが、さまざまなレベルや年代においてケガを防ぎ、パフォーマンス向上を図ることにつながるのです。

## 生涯サッカーを楽しむ

「大好きなサッカーを楽しむためには健康でフィットしていないと・・・」トップアスリートだけでなく、サッカーを長く楽しみ、人生を豊かに送るためにもレベルに応じてケガなく身体づくりをすることが大切です。それぞれのニーズに合ったトレーニングに取り組んでみましょう。

## トップアスリートを目指す

日本サッカーの強みでもある、コレクティブに動き、テクニックを十分に発揮することはとても重要です。一方、世界との戦いにおいては、インテンシティの高い中で、よりフィジカル的な要求も高まります。もちろんデュエルも避けて通れません。デュエルに勝ち、ボールを奪い、ゴールを奪うためには、パワーやスピードを高め、それを繰り返すための高強度運動能力を高めることも必要です。



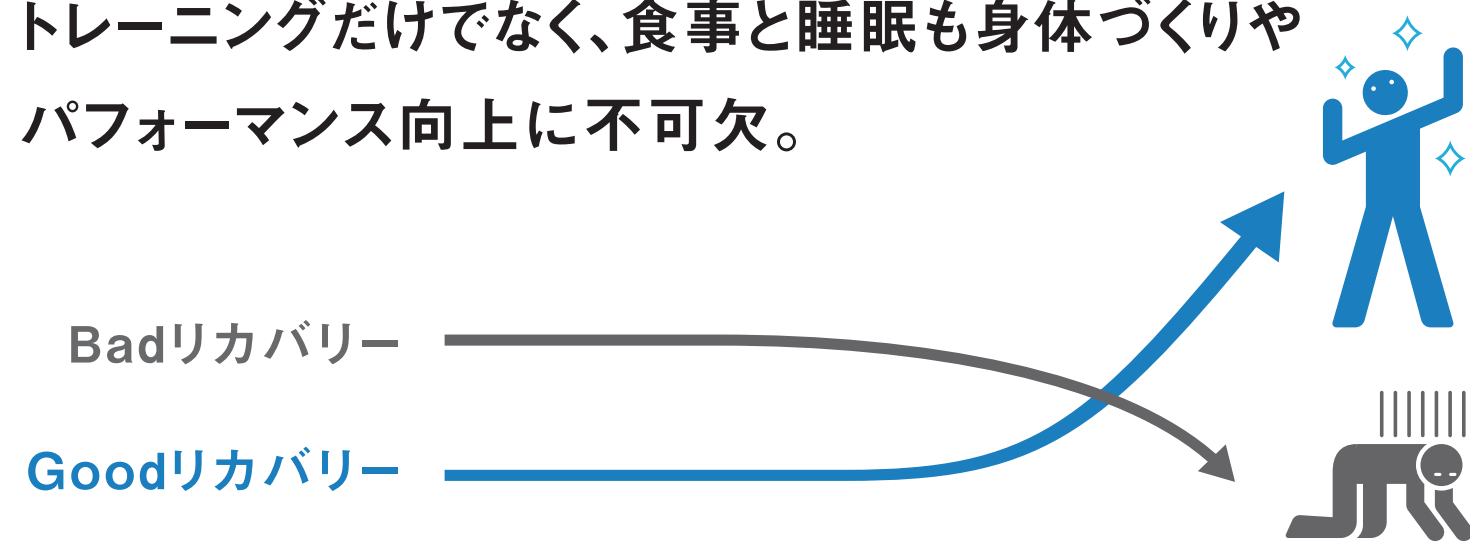
世界のトッププレーヤーたちはそのようなフィジカル能力獲得のため、計画されたトレーニングに加え、栄養摂取や睡眠などを高いレベルで遂行しているのです。

# リカバリーは最強のトレーニング

本気で強くなりたいなら、  
「食べ方」「休み方」も本気に取り組む

トレーニング効果を最大化させるには  
**リカバリーが必要不可欠!**




リカバリーとは疲労した状態から回復すること。  
トレーニングだけでなく、食事と睡眠も身体づくりや  
パフォーマンス向上に不可欠。



## 育成年代でもオフシーズンの導入を

年間スケジュールの中で一定期間競技から離れる「オフシーズン」という常識を  
身につけて、心身ともにリフレッシュ。休むことを怖がらず、休む勇気を持ちましょう。

### 他国の例

-  → 1～2ヶ月の完全休養(冬休み・夏休み)
-  → 年間サイクルで明確にオフシーズンを計画
-  → プレシーズン → シーズン → オフシーズン

(UEFA Elite Youth Development Program, FIFA Technical Reports)

## 7. 将来のサッカーコーチとは？

- ▶ 将来のサッカーコーチとは
- ▶ 多様な指導者のパスウェイ
- ▶ 理想的なコーチの姿勢
- ▶ サッカーはサッカーをすることで上達する



▶ [目次へ移動する](#)

# アジアを牽引し、さらにワールドクラスの指導者育成へ！

## 将来のサッカーコーチとは

JFAは世界トップ基準の指導者養成・育成プログラムの提供・実施を目指しています。

日本における初の指導者養成講習会は1957年に始まり、1970年には指導者ライセンス制度が導入されました。Jリーグの開幕に伴い、国内でのプロライセンスコースも開始され、アジアにおけるライセンス制度の先駆者と言えます。しかし、世界のトップと比べると、まだ質・量ともに差があります。

FIFAによる分析結果では、国際大会で優れた成績を収める国は、指導者への質の高い教育プログラムを有することが明らかになっています。

子供たちは自分で指導者を選ぶことはできません。最初に出会った指導者がライセンスを保有し、適切に指導できるかどうかは選手の未来にとって非常に重要です。

我々がワールドカップを掲げている時には、全ての子供たちがライセンスを持つ指導者の下でサッカーの楽しさを体験できる環境でありたい。子供たちがいつでもどこでも適切な指導を受けるためには、質の高いコーチが多く必要です。また、コーチ自身が学ぶことを望む時に、学びの環境や機会が常に整っていることが重要です。さらには指導に興味なかった人も参加したくなるような養成プログラムを作ることが重要です。

指導者は、日々の指導現場でサッカーから多くのことを学ぶことができます。また、サッカーだけでなく他のスポーツや社会、科学の動向にも目を向け、常に学ぶ姿勢が求められます。JFAによるリフレッシュ研修はその一環で、指導者ライセンス取得後も学び続けられる環境を整備しています。

このようにして育成された指導者が、それぞれの選手をさらに成長させ、チームを強化することが日本サッカーの発展に不可欠です。また、我々がワールドカップを掲げている時には、選手たちと同様に海外のトップクラブで活躍する監督やコーチの姿を多く見られるようにしたいと考えます。



## JFA指導者ライセンス制度

フットサルライセンス		サッカーライセンス		
[スペシャルライセンス]	[コアライセンス]	[スペシャルライセンス]		
	フットサル Pro 新設予定(時期未定)	Pro AFC-A JSPO公認コーチ4		
	フットサル A AFC Futsal-L3 JSPO公認コーチ4	Aジェネラル AFC-A JSPO公認コーチ4	GK-A	
フットサル GK-A (2032年新設予定)		AU-15 / AU-12 JSPO公認コーチ4	エリートユース A	GK レベル3 AFC GK-A
フットサル GK-B (2028年新設予定)	フットサル B AFC Futsal-L2 JSPO公認コーチ3	B AFC-B JSPO公認コーチ3	ユース B	GK レベル2 AFC GK-B
フットサル GK-C	フットサル C AFC Futsal-L1 JSPO公認コーチ1	C JSPO公認コーチ1		GK レベル1
		D		フィジカルフィットネス C
			キッズリーダー	
				はじめての資格取得

### Adult Learning (主体的な学び)

- アクティブラーニング(参加者が役割と責任を持つ)
- 協働(参加者同士の活動機会/小人数でのグループワーク)
- 最適な課題にチャレンジをすることで、スキル向上や達成感を獲得

### Learner-centered (学習者中心)

- 誰もが、いつでも、どこでも、能力や目的に応じて(学びやすい環境作り)
- 学びの方法を多様化する(オンサイト/オンライン/オンデマンド/クラブワーク)
- 個々の指導者の学びのプロセスをサポート/指導者の多様なパスウェイ

### Reality based (現場に即した学び)

- クラブワーク(指導現場でのメンタリング)
- M-T-M(指導現場でのコーチングサーキュレーション)
- 個別の働きかけと継続的な評価

Der Trainer ist der Schlüssel zu allem.

(指導者は全ての鍵である)

ベルント・シュトゥーバー  
(元ドイツサッカー協会 指導者養成責任者)



# 多様な指導者のパスウェイ

指導経験がない人たち

お子さんとサッカーを楽しみたい人たち

選手として特別な経験を持つ人たち

選手歴はないが、資質と努力によって優れた指導力を持つ人たち

海外で活躍する日本のサッカー指導者たち

誰もが指導者の道にアクセスしやすく、さまざまなパスウェイと可能性を持つ指導者養成・指導者育成を目指しています。

## 人生を豊かにしてくれる指導者

サッカーを楽しむために  
すばらしい指導者と出会える仕組み

日本のどの地域でサッカーを始めても、サッカーを楽しむためのすばらしい指導者と出会える仕組みを作るためには、質の高い指導者養成講習会を多く実施する必要があります。

JFAは47FAと協力しC、Dライセンス、Bライセンスのチューター発掘、スキルアップのための研修会を実施し、講習会の参加者の学びに寄り添えるチューターの養成を進めています。

### 目指す姿

1:30

登録選手30人に対してBライセンス以上を保有する指導者1名

1:15

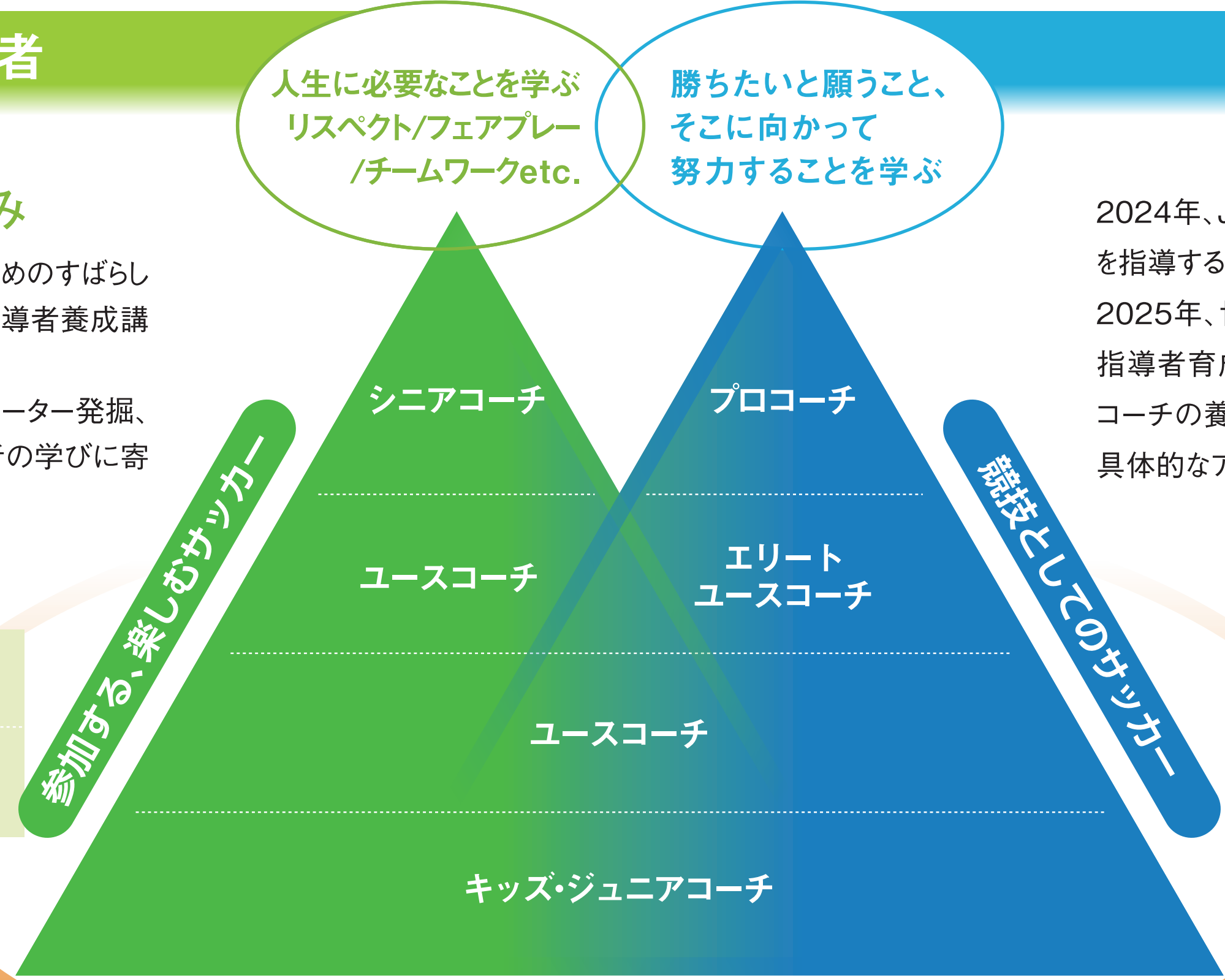
登録選手15人に対してCライセンス以上を保有する指導者1名

人生に必要なことを学ぶ  
リスペクト/フェアプレー  
/チームワークetc.

勝ちたいと願うこと、  
そこに向かって  
努力することを学ぶ

参加する、楽しむサッカー

競技としてのサッカー



サッカーファミリー

## 競技力を高めてくれる指導者

世界で活躍する国際的なコーチ

2024年、JFAはJリーグと協働し、プロに直結するエリートユース選手を指導するエリートユースAライセンスを開設しました。

2025年、世界で通用するグローバルな指導者の育成を目的に海外指導者育成プロジェクトを立ち上げ世界のトップクラスで活躍できるコーチの養成に向けて、対象者、必要なサポートなどの検討を始め、具体的なアクションプラン作成に向けて動き始めました。

### 目指す姿

欧州のトップリーグで活躍する監督、コーチ  
世界で活躍する育成のプロフェッショナル

# プレーヤーズファーストを合言葉に

## コーチの役割

### 理想的なコーチの姿勢

「コーチ」という言葉は、ハンガリーの地名「コチ(kocs)」に由来しています。コチで作られる四輪馬車は非常に高性能で、乗客を安全かつ快適に目的地まで運んでくれると、ヨーロッパ各地に広まりました。19世紀頃からこの馬車を指す意味で「コチ」という言葉が使われるようになりました。その後、この馬車の人々を目的地に導くように、学習者を目標達成へと導く役割を持つ指導者が「コーチ」と呼ばれるようになりました。したがって、指導者の役割は選手を支え、安全かつ快適に目標に到達できるようにサポートすることです。そのため、選手の目指す目的地を誤解したり、無理に押し付けたりすることは許されません。コーチの使命は選手が楽しみながらプレーし、同時に学ぶことを支援することです。そのためには、選手の成長を促す適切な指導を行い、選手たちの安全を守ることが求められます。サッカーに関する知識も重要ですが、他のスポーツや社会全体に目を向けて、多様なスキルを身につける必要があります。

勝利のみを追求する姿勢には  
断固として反対します

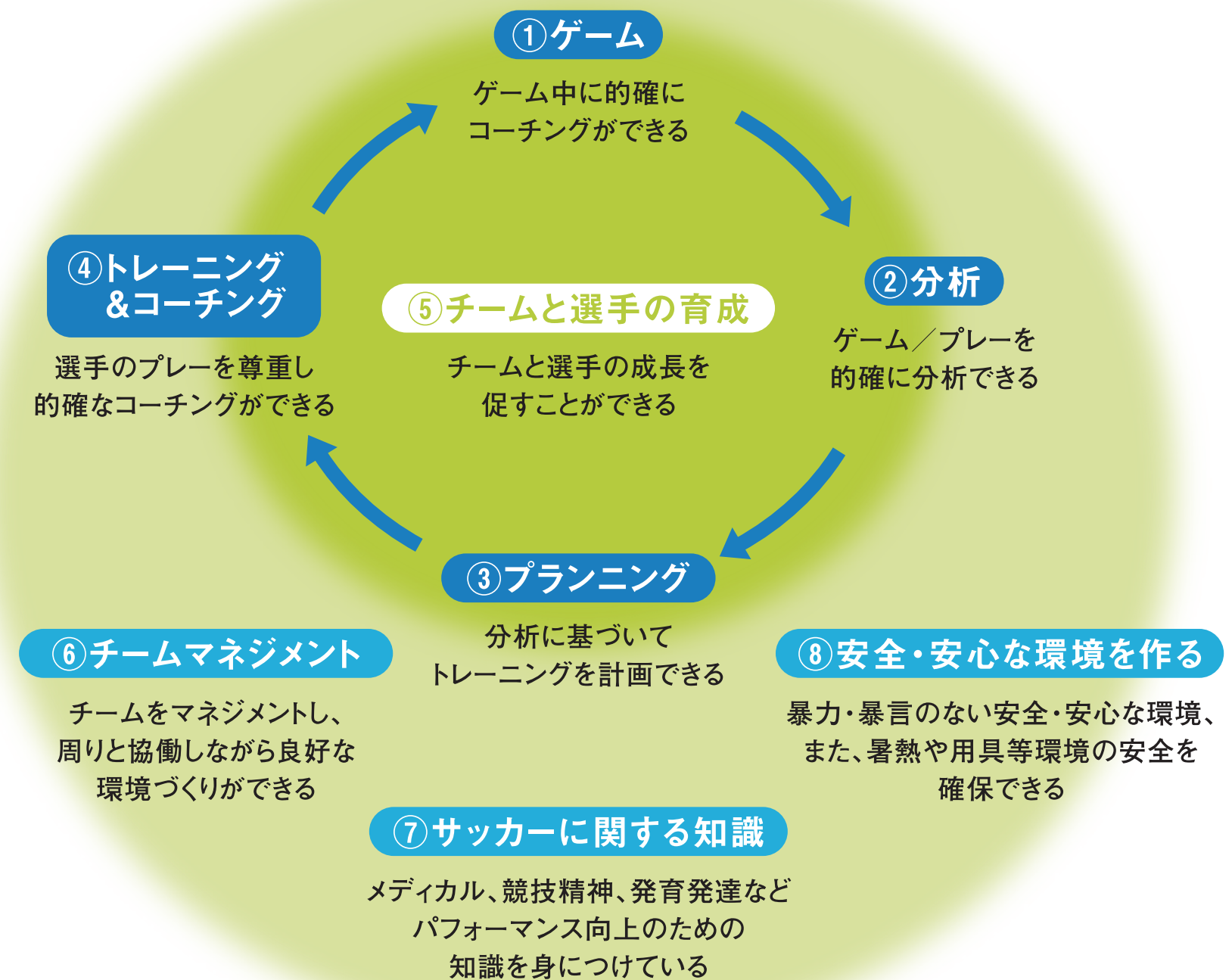
ダブルピラミッドにおけるコーチングでは、勝利を目指しつつ、人生を豊かにするために必要な要素を高めることが真の勝利であると考えています

大事なのは今日の結果ではなく、明日子供がどんなプレーをするかを楽しみにすること。勝つことと育てることは、矛盾すると同時に矛盾しない。その矛盾の間でコーチは生活している。



イビチャ・オシム  
(元日本代表監督)  
JFA テクニカルニュース vol15より

### コーチの仕事



# サッカーはサッカーをすることで上達する

## 選手にとって、楽しみながら 上達することができればそれが一番

サッカーでは、選手自らが状況に応じて判断してプレーしていくことが求められます。選手が的確な判断からクリエイティブで質の高いプレーをすることは、サッカーにおける最大の楽しみです。指導者はそのために選手が成長する環境を作ることが重要で、選手や状況に応じて様々なアプローチ法を柔軟に組み合わせることが大切です。

### コーチング

#### コーチング 働き掛けの考え方

Guided Discovery

場の設定（オーガナイズ）

投げ掛けの言葉・問い掛け

働き掛け

これらに工夫を加えることによって、選手が自らの力で課題の解決法をみいだせるように導く、引き出す (educate)

再びトライ

ゲーム

トレーニング &  
コーチング

有効な働き掛け

現象から原因 改善すべき点

ゲーム分析  
プレー分析

プランニング

何を、どのように

コーチ

選手にはまずプレーをたくさんしてもらい、トライ&エラーによってチャレンジングな姿勢を出してもらい、出てきた良いプレーを褒め、さらに励まし、ミスから学ぶ大切さを伝えよう！

### ガイドッドディスカバリー (Guided Discovery)

選手に直接的な解決策を示すのではなく、選手自身が気づき、考えることを促す手法です。課題を設定し、発問等を通じて選手の判断を引き出し、思考を喚起します。選手が自ら解決策を見出す支援を目指しています。



FWにパスを通したいね、  
どうやったら通るかな？  
やって見せて！

### ポジティブコーチング (Positive Coaching)

選手の失敗に焦点を当てるのではなく、成功している部分に目を向けて自信とモチベーションを高めるコーチングです。選手の良いプレーを具体的に褒めることで、選手がモチベーションを向上させ、安全・安心な環境でトライ&エラーを繰り返して挑戦できる場を提供します。



相手に取られてしまったけど、  
良いチャレンジ、狙いは良かったね！  
次はどうやったらパスが通せるかな？  
もう一回やってみよう！

### ゲーム中心のアプローチ (Game-Based Approach)

試合に近い状況やミニゲームを通じて技術・戦術・判断力を統合的に選手に学ばせるコーチング手法です。「サッカーはサッカーをすることで上達する」。コーチは教え込むのではなく、「環境を作り、問いかける」ことでサポートします。



選手は「何が悪い」ではなく、  
「どうしたら良くなるか」が聞きたいんだ！

ロベルト・マルティネス (元ベルギー代表監督)  
出典：FIFA.com "Martinez: My dad still challenges me on coaching" より



現代サッカーでは、「何を」(What) 指導するかよりも  
「どのように」(How) 指導するかの方が重要である

ガレス・サウスゲート (元イングランド代表監督)  
JFAフットボールカンファレンス2021より



## 8. サッカーファミリーの拡大

- ▶ みんなのサッカー 多様性を抱きこむ
- ▶ アクセス・フォー・オール
- ▶ サッカー、スポーツを不幸せなものにたくない!



▶ [目次へ移動する](#)

# みんなのサッカー 多様性を抱きこむ

多様なグループに対しインクルーシブ、オープンであるためにも、しっかり知ること、進んで知ろうとすることが重要です。サッカーを共にプレーすることで、様々な壁を越えることができます。サッカーは、共生社会を実現することのできるスポーツです。多様性が価値を生み出し、その価値が相乗効果となり、さらに人や資源を引き付け新たな価値を生み出します。もっと豊かで強いダブルピラミッドになっていけるはず。一見多くの人を楽しんでいるように見えるサッカーですが、真にインクルーシブでオープンであることが、実はまだまだ足りていません。同じ高い熱量でサッカーに向かう人が集まっていて、多様なグループが、様々な志向で楽しむことを、受け入れられているだろうか。近寄りたくさせていないだろうか。よい出会いを、選択肢を、しっかりと用意届けられているだろうか。そのことには反省があります。安全・安心であり、皆から愛され応援されるサッカー、見たい、ぜひしたい、させたい競技であるために、下記の5項目を大切にしていきます。

⚽ 多様なグループが真に楽しめるものであること

⚽ 多様な価値観、楽しみ方を寛容に受け入れること

⚽ 能力や志向に応じて楽しめるものであること

⚽ 安全・安心であること

⚽ 皆から愛され応援されるものであること



# アクセス・フォー・オール

もっとアクセスしやすいものに。もっと多くの人と共に。

日本サッカー協会では、サッカーをする、見る、関わることに対する、意識的、無意識的にできている様々な障壁、バイアスに気づき解消していくべく、2024年4月に『アクセス・フォー・オール宣言』を発表しました。

([https://www.jfa.jp/about\\_jfa/accessforall/](https://www.jfa.jp/about_jfa/accessforall/))

グラスルーツからエリートまで、マイノリティを含む、子供たちをはじめすべての人が、「する」「見る」「関わる」を障壁なく楽しめる選択肢を持続的に、確実に届けたいと考えています。

JFAの選手登録の外でサッカーを楽しんでいる人が約950万人(2025年3月時点のJFA選手登録人口873,146人(サッカー、フットサル合計)の10倍以上)いることがわかっています(注1)。この数字は、全国でサッカーに取り組む人がこんなにたくさんいるということは、喜びであると共に私たちの反省でもあります。私たちとしては、この人たちを含む日本のサッカーシーンの真の姿が見えていない、そして、JFAとつながる必要はないと思わせてしまっているということでもあります。

また、関わる人に関しても、登録という意味では、現在有効な資格を保有している指導者、審判員と役員としかつながっていません。全国でサッカーに様々な形でコミットしているたくさんの方がいるのに、つながりが持てていない。こうした人材の力や情熱は、日本サッカーの財産です。

日本サッカーの真の姿が見えていません。まずはぜひとも知りたい。把握したい。ぜひともゆるやかに繋がって声が聞きたい。そうすることでもっと皆が楽しみやすくできることもたくさんあると考えています。そして、こちらから、大切な情報をサッカーに関わっている皆さんにぜひ伝えたい。皆さんも含めたサッカー環境を幸せで安全・安心なものにしたい。

今までの私たちの想定よりもはるかに大きな日本サッカーのダブルピラミッドを大切にしていけるためにも、このことに本気で取り組んでいきます!

(注:年1回以上サッカー、フットサルをする人の数) 笹川スポーツ財団調べ)



## アクセス・フォー・オール宣言

グラスルーツからエリートまで

誰もがサッカーの「する」「見る」「関わる」にアクセスできる  
多様な「機会」と「選択肢」を持続的に確実に届けます。

——— 上記を実現するために、 ———

- 1 日本サッカー協会は、各リーグや9地域47都道府県サッカー協会、および各種加盟団体と共に、サッカーを愛するすべての人が全国の日常でサッカーにアクセスし、サッカーを楽しむ挑戦できることをサッカーファミリーの「あたりまえ」にしていきます。
- 2 サッカーを通じて、ダイバーシティ・エクイティ・インクルージョン (DEI) ※を推進し、日本のスポーツ文化に変化を起こします。



※ダイバーシティ Diversity (多様性)、エクイティ Equity (公正)、インクルージョン Inclusion (包括性)、3つの頭文字をとって「DEI」とする

# サッカー、スポーツを不幸せなものにしたくない！

## ネガティブな文化を毅然として自分たちの手で断ち切る

安全・安心にサッカーを楽しむことは誰もが持つ権利であり、大前提であるべきです。

素晴らしいはずのサッカー、スポーツの安全・安心が脅かされています。こういった問題があることは、多くの人が認識していることだと思います。

チームスポーツであるサッカーには、パワーハラスメントにはまるリスクがあります。

〈選ぶ人〉、〈使う人〉は、そのパワーを自覚しておく必要があります。

私たちが愛するスポーツ、サッカーを守ること、子供たちが安全に心から楽しめるようにすることは、関わる私たち全員の役割です。全員がチームとなって、積極的に関わって行かなくては守れません。そして予防がなによりも大切であり有効です。

JFAでは暴力・暴言根絶のスローガンとして、「しない、させない、許さない」を掲げています。一人ひとりが見識を高めて「しない」。そして仲間に「させない」、特にサッカー界において、「させない」こと、仲間が気づきを伝えていく、感謝をもってそれを聞くことをあたりまえにしていきたいと考えています。情熱を持って

よかれと思って指導している中で心ならずも気づかぬうちにエスカレートし起こしてしまうことがあることもわかっておく必要があります。そして「許さない」、容認する文化を、私たちの代で、自分たちの手で毅然として断ち切る。不安に感じる事が起こった際に、我慢して我慢しきれなくなって窓口に通報し、調査してハラスメント認定がなされるようになる、もっともっと手前で、早く軽いうちに解決できることを日常の中で増やしていきたいものです。それには全国の日常で多くの人が日々意識をもって関わる事が欠かせません。

そして、暑熱をはじめとした場の安全に気を配る。暑熱、落雷、用具や場の安全、行き帰りも含めた活動の安全。不幸な事故を決して起こさないために、環境を定期的に総点検しましょう。必要な装備をしましょう。必要に応じて、手順や約束事を明確にしておきましょう。クラブとして、指導者として大切にすることを明文化して前提を共有しておきましょう。その上で、子供たちが自分に合った選択肢を選んでいけるようにしましょう。

そのことが、子供たちを、クラブを、指導者を、サッカーを、スポーツを、皆を救うことになります。私たちが成長させてくれた大好きなサッカーだから、誰にもきらいになってほしくありません。



誰もが安心・安全にサッカー、スポーツを楽しむために

サッカーに  
暴力も暴言も  
いらない！

自分を成長させてくれた、大好きなサッカーだから  
誰にもきらいになってほしくない！

かかわる私たち全員で守る！  
サッカーでの安心・安全・そして笑顔

知っていますか？ JFAセーフガーディングポリシー

JFAリスペクト、セーフガーディング <https://www.jfa.jp/respect/>  
 Jリーグセーフガーディング <https://www.jleague.jp/special/safeguarding/>  
 ヒューマンライツウォッチ国際機関のレポート(指摘と提言) <https://www.hrw.org/ja/report/2020/07/20/375777>

# 自分に合った形で、サッカーを「する」「見る」「関わる」を楽しむことは幸せです。 魅力ある代表チームが世界で戦う姿を応援することは幸せです。

変化していく社会の中で、健康、クオリティオブライフ、ウェルビーイング、豊かな生活、活力ある生活…これらがますます重要になってきています。こんなにも人を惹きつけるサッカー自体が持つ魅力や価値、果たせるであろう役割をあらためて感じます。ときには困難を乗り越える力、自身のアイデンティティそのもののよりどころになりうるものでもあります。ここまでの発展を牽引してきた先人たちに心からの感謝を。2025年1月のフットボールカンファレンスで、日本サッカーを長く見守り応援してきてくださっている

AFCテクニカルダイレクターのアンディ・ロクスブルク氏は「日本サッカーが掲げるミッションはシンプルである」と言ってくださいました。それを実現していくためには、私たち自身が、まだまだやらなければならないこと、やれることがたくさんあります。『JFA2005年宣言』の実現、真にワールドカップ優勝を目指せる豊かなサッカー文化を有した国の仲間入を果たし、常にワールドカップ優勝争いの本命となり、この幸せをさらに多くの人たちと育て分かち合っていきます。



## サッカーがあっってよかった。

▶ 目次へ移動する

# *Japan's Way.*

第2版 2026年1月 公益財団法人 日本サッカー協会 技術委員会

© Japan Football Association All Rights Reserved.

