

JFA指導指針2017

U-10



U-12



U-14



U-16



U-18



公益財団法人 日本サッカー協会

この資料は、(公財)日本サッカー協会が販売する出版物の一部であり、転用することはできません。
(本会議の配付資料として使用することについては、同協会の許諾を得ています。)

トレーニング量

ここでは、トレーニングの量とその内容に関して、1週間のスケジュールの中で、トレーニング時間、トレーニング構成、フィジカル構成、付帯事項に分けて一覧表にまとめ、モデルとして提示しています。

トレーニング構成の中で、GKの専門的なトレーニング回数・時間などは72頁のGKトレーニングを、トレーニングの強度とフィジカル構成に関しては、78頁のフィジカルと合わせて参考させていただければと思います。また、第4章の「トレーニング」の中で、トレーニングの考え方や指導者の関わり方を具体例の中で説明していますので、ご確認くださいと思います。

U-10

子ども達自身で自由にボールを蹴って遊び、楽しんでプレーすることは非常に良いことです。大人の指導のもとでトレーニングに取り組み時には、子ども達の

個人差を十分に考慮して、やりすぎは絶対に避けなければなりません。やり過ぎは、心にも身体にも負担になり、ケガや病気や、将来的な問題（成長障害）にも繋がりがかねません。また、そのことが原因で嫌いなことも考えられます。「もっとやりたい!」という気持ちを残すくらいがちょうど良いと考えてください。15分毎に1回は休憩を摂ることや水分補給にも十分配慮しなければなりません。また、保護者との連携の中で、好き嫌いをせずにバランスのとれた栄養十分な食事を摂ること、適切な休息を摂ることなど、基本的な生活習慣を身につけさせることが最も重要です。

U-12

基本的には、U-10と同様に、子ども達の個人差を十分に考慮してトレーニング強度を設定する必要があります。また、週間スケジュールの中での頻度を考え、やりすぎは絶対に避けなければなりません。多種多様

な運動・スポーツ経験はもちろんです。友達同士での遊びや、地域や学校での行事への参加、家族との旅行など自分の世界を広げていくこともこの年代では大切です。夏休みや冬休みなど長期休業中には、サッカー以外の活動に十分参加できるような配慮が大切です。フェスティバルへの参加や遠征合宿などサッカー漬けにしているチームが散見します。多様な経験こそがその後の人間力に繋がります。世界で闘えるサッカープレイヤーの基礎となることを、今一度確認する必要があります。

U-13~18

アカデミー福島で実際に行っているものをモデルに提示してあります。トレーニング構成について簡単に説明しておきます。*1/6はトレーニング総時間に対する割合を示しています。

- コアTR:ウォーミングアップとして体幹・ランニング・ムーブメントプレレーションを行います。
- 個人戦術TR:パス&コントロールを中心に、ドリトルレーニン、少人数でのポゼッショントレーニングを行います。
- グループTR:攻撃方向を明確にした中での攻防トレーニングを行います。
- チームTR:トレーニングテーマの現象が出やすいオナーガナイズ・人数でのゲーム形式トレーニングを行います。

付帯事項について

- トレーニング前にバナナ&オレンジジュースを摂っているのは、トレーニング前のエネルギー補給（消化時間が早くまた糖分が充ちているものを摂取）のためです。
- トレーニング後1時間以内に食事を摂るのは、トレーニングで失われたエネルギー源の補給と体の構成要素の修復ないし回復を促すタンパク質の補給が目的です。トレーニング後1時間以上過ぎてから食事をとるとタンパク質・糖質等の吸収率が低くなると言われています。

オフ期間の考え方

長期休業中にもオフ期間を設けているのは、育成年代では休養・食事・トレーニングのバランスが大切だからです。オーバートレーニングの予防とともに、回復や疲労物質の除去、身体的成長を促すことにも有効と考えています。また、サッカー以外のスポーツや友人との交流機会、学習への集中など、育成年代には様々な体験が必要であるとと考えています。

試合の考え方

基本的に土・日での運動をしません。理由は、ケガ予防と疲労によるパフォーマンス低下を避けるため。また、育成年代では常に全力で取り組む習慣が重要であり、週末1試合が理想とされているからです。また、疲労の除去が週間からのトレーニングに活かされています。M-T-Mをベースにした考え方で。

| 強度 | 平均 | 範囲 | 運動時間 | 休憩時間 | セット数 | 注意 |
|---------|--------------|------------------|--------|------------------|---------|---|
| スピード | 心拍数は 関係なし | | 10秒以内 | 運動時間の10倍 | 5~20セット | ボールあり:シュートなど ボールなし:試合前は5~20m 合計100~200mまで |
| スピード持久力 | 最大心拍数 95% | 最大心拍数 90~100% | 15~45秒 | 運動時間と同じ | 4~12セット | ボールあり ボールなし |
| 高強度 | 最大心拍数 90% | 最大心拍数 80~100% | 1~4分 | 運動時間の 1/2か1/4 | 3~8セット | ボールあり |
| 中強度 | 最大心拍数 80% | 最大心拍数 70~90% | 5分以上 | 運動時間の 1/4~1/6 | 3~6セット | ボールあり |
| 低強度 | 最大心拍数 65% | 最大心拍数 50~80% | 10分以上 | 運動時間の 1/6~1/8 | 2~3セット | ボールあり |

●有酸素性持久力トレーニング

| トレーニング時間 | オフ期間 | 公式戦 |
|---|---|--------------------------|
| 週2回程度(1回60分以内) | 週末1回サッカー・サッカー以外のトレーニングや体づくり(60分以内) | リーグ戦 10~14試合 |
| グループTR 2.6 (少人数のゲーム形式) 個人戦術TR 4.6 GK TR (週1回程度/1回30分以内) | | トレーニング マッチ等 8~10試合 |
| 子供たちの個人差を考慮したトレーニング強度 有酸素低~中強度 | | |
| ランニングプログラム/アジリティ/傷害予防 | | |
| トレーニング前の補食/トレーニング直後の栄養補給 | | |
| 週2回程度(1回75分以内) | 週末1回ゲーム(60分程度) 週末1回サッカー・サッカー以外のトレーニング(75分以内) | リーグ戦 16~20試合 |
| グループTR 3.6 (少人数のゲーム形式) 個人戦術TR 3.6 GK TR (週1回程度/1回30分以内) | | トレーニング マッチ等 8~10試合 |
| 子ども達の個人差を考慮したトレーニング強度 有酸素低~中強度 | | |
| ランニングプログラム/アジリティ/傷害予防 | | |
| トレーニング前の補食/トレーニング直後の栄養補給 | | |
| 子ども達の個人差を考慮したトレーニング強度 有酸素低~中強度 | | |
| ランニングプログラム/アジリティ/傷害予防 | | |
| トレーニング前の補食/トレーニング直後の栄養補給 | | |
| 子ども達の個人差を考慮したトレーニング強度 有酸素低~中強度 | | |
| ランニングプログラム/アジリティ/傷害予防 | | |
| トレーニング前の補食/トレーニング直後の栄養補給 | | |

図1 ● U-12年代 週間トレーニングスケジュール

この資料は、(公財)日本サッカー協会が販売する出版物の一部であり、転用することはできません。(本会議の配付資料として使用することについては、同協会の許諾を得ています。)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 | 週合計 | オフ期間 | 公式戦 |
|--------|----------|---|---|--|--|--|-----|-------------------------------------|--|--|
| 13～14歳 | トレーニング時間 | 100分 | 100分 | 120分 | 100分 | 80分 | 60分 | 560分 | U-13は8月まで 週トレーニング4回 サゲーム1回(休み2回→月・木) | リーグ戦 18～22試合 |
| | トレーニング構成 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 コアTR 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 GK TR 1回45分程度 週4回程度 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 コアTR 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 | 試合 | グループTR 2/6 個人戦術TR 4/6 | | トレーニングマッチ等 15～20試合 |
| | トレーニング強度 | 有酸素低～中強度 | 有酸素中～高強度 | 有酸素低～中強度 | 有酸素中強度 | | | 有酸素低強度 | | |
| | フィジカル構成 | ランニングプログ ラム | 傷害予防 コア | コア | 傷害予防 スピード&アジリティ | | | リカバリー | | |
| | 付帯事項 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内食事 | | 夏季休業のオフ期間 2週間～3週間 冬季休業期間のオフ期間 10日～2週間 |
| 15～16歳 | トレーニング時間 | U-15⇒100分 U-16⇒120分 | U-15⇒100分 U-16⇒120分 | U-1⇒100分 U-16⇒120分×2回 | U-15⇒100分 U-16⇒100分 | 80分 | 60分 | U-15⇒560分 U-16⇒720分 | | リーグ戦 18～22試合 |
| | トレーニング構成 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 コアTR 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 GK TR 1回45分程度 回数はチームトレーニングに合わせて | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 11+ 1/6 | 試合 | グループTR 2/6 個人戦術TR 4/6 | | トレーニングマッチ等 15～20試合 |
| | トレーニング強度 | 有酸素中強度 | 有酸素中～高強度 | 有酸素低～中強度 | 有酸素中強度 | | | 有酸素低強度 | | カップ戦 20試合前後 |
| | フィジカル構成 | コア | 傷害予防 コア | U15⇒コア U16⇒コア&スト レンジス | 傷害予防 スピード&アジリティ | | | リカバリー | | |
| | 付帯事項 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内夕食 | | TR前 バサナ TR直後 オレンジJ TR後1時間以内食事 | | 夏季休業のオフ期間 1週間 冬季休業期間のオフ期間 10日～2週間 |
| 17～18歳 | トレーニング時間 | 120分 | 120分 | 120分×2回 | 100分 | 90分 | 60分 | 730分 | | リーグ戦 18試合 |
| | トレーニング構成 | チームTR 1/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 2/6 コアTR 3/6 | チームTR 2/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 1/6 11+ 1/6 GK TR 1回45分程度 回数はチームトレーニングに合わせて | グループTR 1/6 個人戦術TR 2/6 チームTR 3/6 チームTR 4/6 個人戦術TR 1/6 | チームTR 2/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 1/6 11+ 1/6 | チームTR 2/6 グループTR 2/6 個人戦術TR 1/6 11+ 1/6 | 試合 | グループTR 2/6 個人戦術TR 4/6 | | トレーニングマッチ等 30～35試合 |
| | トレーニング強度 | 有酸素中強度 | 有酸素中～高強度 | 有酸素低～中強度 | 有酸素中強度 | | | 有酸素低強度 | | カップ戦 10試合前後 |
| | フィジカル構成 | コア&ストレンジス | 傷害予防 コア | コア&ストレンジス | 傷害予防 スピード&アジリティ | | | リカバリー | | |
| | 付帯事項 | TR後1時間以内夕食 | TR後1時間以内夕食 | TR後1時間以内夕食 | TR後1時間以内夕食 | TR後1時間以内夕食 | | TR後1時間以内食事 | | 夏季休業のオフ期間 1週間 冬季休業期間のオフ期間 10日～2週間 |

● U-14～U-18年代 週間トレーニングスケジュール

この資料は、(公財)日本サッカー協会が販売する出版物の一部であり、転用することはできません。
(本会議の配付資料として使用することについては、同協会の許諾を得ています。)