



# 海外指導者研修報告会

3/14・3/20

19:00~20:30



他の競技も含めた総合型スポーツクラブ。スタジアムはチームの持ち物。数々のトロフィーなども見学。

【参加者コメント】世界のTOPというクラブの規模の大きさを感じた。レストランなどもあり、スタジアムに足を運ぶことが日常生活の中にある。

Day 1



# Day 1

ベンフィカU17/16とU14/13のトレーニング視察。U17/16はオフ明けで軽め。U14/13は試合2日前のトレーニング。30分間はIDP（Individual Development Plan）に基づくポジション別TR。

【参加者コメント】日本の方が、止める・蹴るは上手ではないかと感じるところもあった。スタッフの数が多し。1時間と少しくらいという練習時間の短さに驚いた。

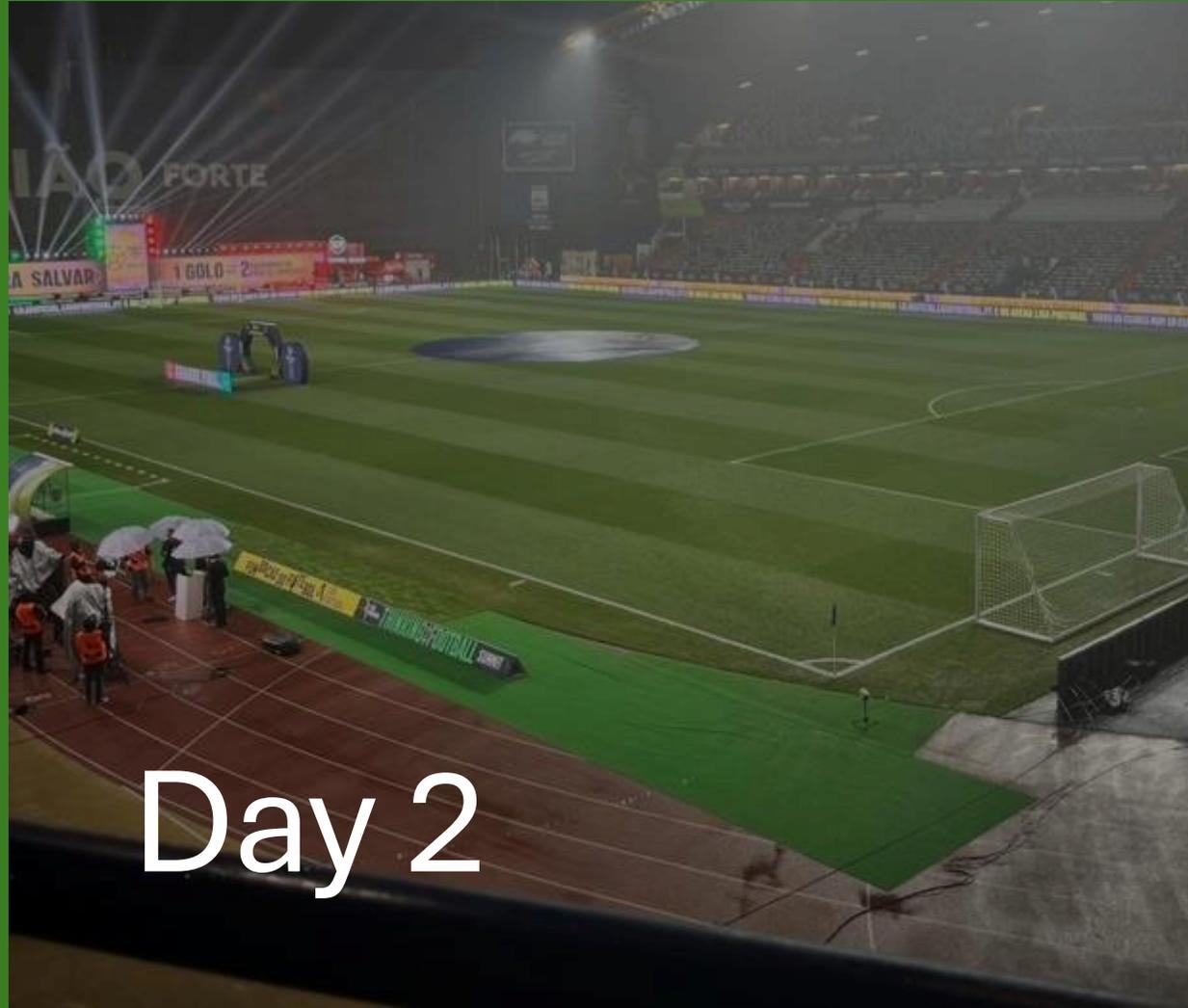


# Day 2

スポルティングU15アシスタントコーチのジョアンさんの講義。  
Cライセンス講習会のような内容。

【参加者コメント】コーチのサッカー理解・コーチング力に差があるのが、Topクラブの取り組みだろう。

リーグカップ観戦（ベンフィカvsスポルディング）決勝戦、さらに同じリスボンにあるチーム同士のダービーマッチ。スポルディングでは17歳など10代の選手が出場。  
【参加者コメント】身近にTopチームがあり、力があれば使ってもらえるという環境。応援を楽しんでいるサポーター。サッカーを知っているように感じた。





## Day 3

U15全国リーグ（スポルティングvsファレンセ）観戦。試合後、ジョアンと試合の振り返り。

【参加者コメント】W-Upの時間も短くシンプルな内容。トップチームと同じようなプレーをするようなイメージがあった。答えを与えるのではなく、自分で考えさせるよような言葉がけをした様子。ダッシュやターンの早さに日本との差を感じた。

# Day 4



スपोर्टディングフィジカルコーチのもとでトレーニングを体験。どのようなデータを使い、選手にフィードバックしているかを見せてもらう。

【参加者コメント】データにより、自分の強みと弱さが可視化されている。専門スタッフが担当できるという強みがある。トレーニングは日本と変わらない内容。コーチの声掛けやデモの質がポイント。



# Day 4

スポルティング選手のメンタル面をケアしているバルバラさんの講義。メンタルが安定しないとパフォーマンスも上がらない。

【参加者コメント】緊張が強く、本番で力を発揮できない選手がいる。心理面の担当者がいることは心強い。

ジョアンさんの講義、トレーニング計画。クラブのゲームモデルをもとに作成。1h30mくらいのトレーニング時間。

【参加者コメント】データをもとに選手の成長度合いを把握し、ケガへの対応などを行っている。



# Day 5

ベンフィカアカデミー（ベンフィカキャンパス）での1日。スタンドのあるピッチも含め10面ほど。選手の寮やスタッフの事務室。  
【参加者コメント】施設がすごすぎる。選手を育成し、自チームで活躍、または他のチームへ。移籍金をまた育成に回すという循環。育成においてヨーロッパでトップレベルというのを感じた。



# Day5

アカデミーの哲学やスカウトについての講義。200人の選手に対し、160人ほどのスタッフ。各カテゴリーに最低4人のコーチ。  
【参加者コメント】選手を「商品」としているみたい、ビジネス的な感じ。全国からここに集まり、競争の環境がある。プロの選手を輩出するという、個人の強化に着目している。

# Day 5

リスボン大学でのベンフィカとスポルティングのU7-12の練習を視察。  
コーチをインターンという形で受け入れている。

【参加者コメント】U6の選手がボールをしっかり蹴れ、鋭いドリブルをしていることに驚き。コーチが多く、IDPもできる。この年代でもがサッカーの原理原則がわかっている感じ。



# 海外研修 (総括)

基本的な考え方や、トレーニングの内容は日本とポルトガルで大きな差はないと感じた。

一方で、

**“選手をとりまく環境”**

**“育成に対する考え方”**

**“休むことに対する考え方”**

⇒この3点に大きな違いがあると感じた。

# 海外研修（総括）

## ○環境

⇒アカデミーの選手を取り巻く環境の圧倒的な違い

・ 施設の充実

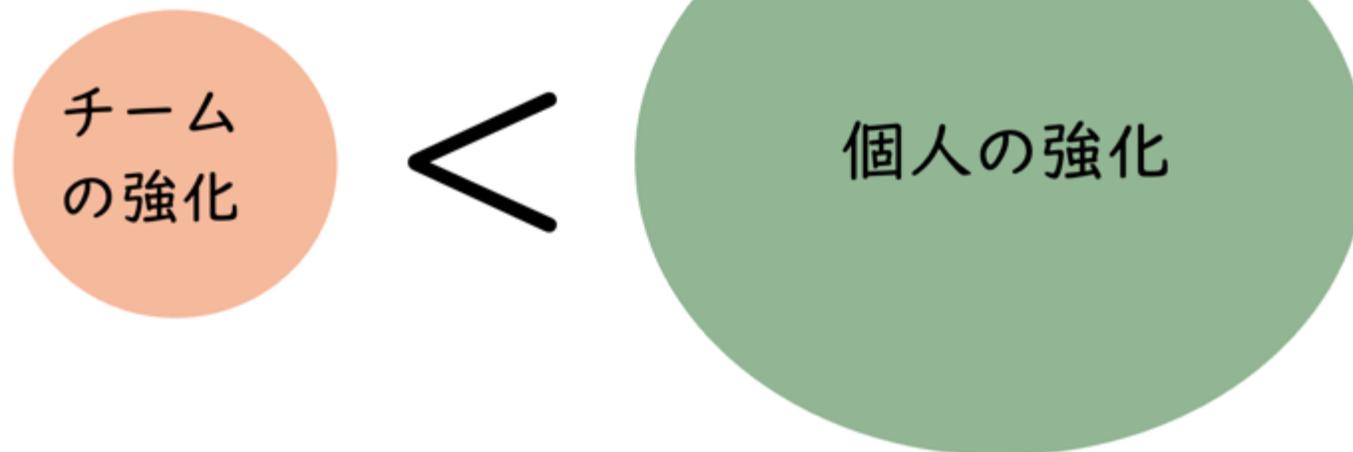
・ スタッフの数

・ 大学との連携

# 海外研修 (総括)

○育成に対する考え方

- ・チームとしての強化  
⇒より個人の強化に重きをおく



# 海外研修 (総括)

## ○育成に対する考え方

- ・ チームとしての強化  
⇒ より個人の強化に重きをおく

トレーニングの中で

- ・ **個別トレーニング**
- ・ **ポジション別トレーニング**

かなりの時間を割いて行われている

# 海外研修 (総括)

## ○休むことに対する考え方

- ・ベンフィカ・スポルティング共に  
**試合の前日は休日**  
※試合の日程により変更あり

⇒休むこと・やらないこと  
これもトレーニングである。

# 長野への提言

## ○トレセン改革 (S3)

- ・トレーニングしたことを試合で生かせるように

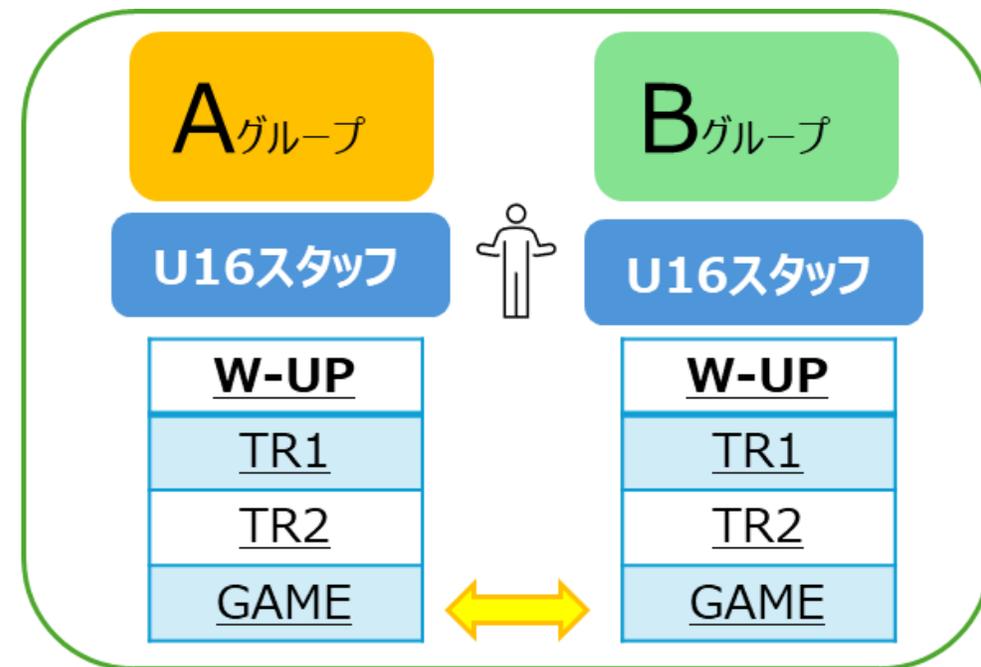
- ・トレーニング時間の短縮

高い強度下でトレーニング  
1.5時間を目標に2時間以内

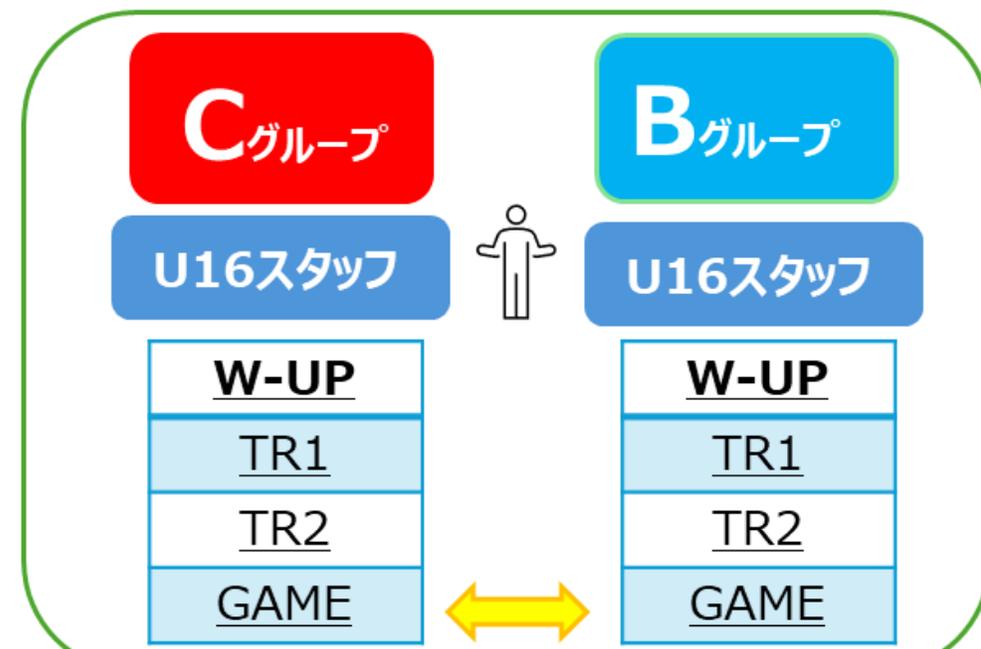
- ・コーチ増員

1カテゴリーに4人を目標に。

午前



午後



# 長野への提言

- トレセン M-T-Mの実際
  - ・初めの試合から課題を抽出
  - ・トレーニングで改善
  - ・初めよりも良いゲームに
  - ・そして次の課題に

W-up

GAME

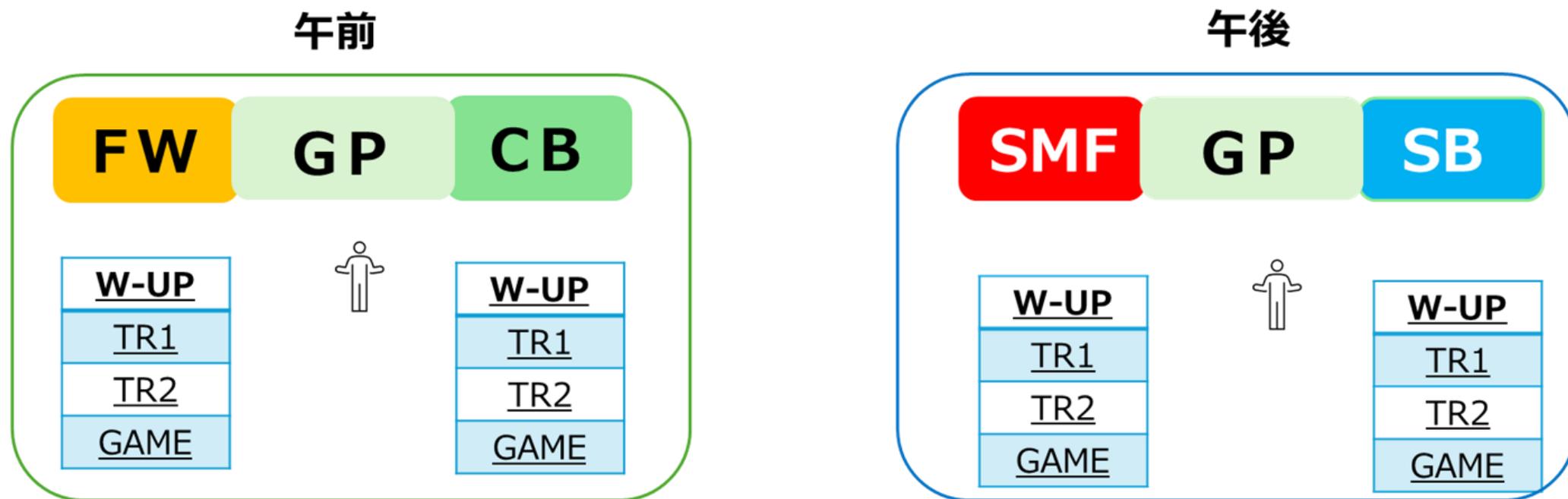
TR  
(チームごとの課題)

GAME

# 長野への提言

○トレセン改革

ポジション別トレーニング／ファンクショナルトレーニングの実施



トレセンダーにおいて、ポジション別に招集し、ファンクショナルなトレーニングを行う

# 長野への提言



○「OFF」 「休むこと」に対する意識改革

育成年代の選手にとって休むこと ⇒ 身体の成長の機会

