

2024年度 NFA ポルトガル研修会（2025年 1/9-16）

参加者：諏訪陽高（松本養護学校、FC ASA FUTURO） 伊藤亮太（箕輪進修高校）
塩島健太（信州大学学生、KSS） 天野達也（市立長野高校）
北原健治（飯田市立伊賀良小学校、CF BARRO）
橋本寛人（長野アンビシヤス） 赤穂好児（須坂創成高校）
*参加予定だった今井大輔（松本養護学校、松商学園）は当日欠席

1/9（木）PM 成田発（航空機 12時間でアブダビまで 乗り換え 8時間でリスボン）

1/10（金）AM リスボン着

エッグタルトとエスプレッソ（ポルトガルのカフェ文化に触れる）

ベレン観光（ジェロニモス修道院、発見のモニュメント、ベレンの塔など）



【Day1 ベレン観光 発見のモニュメント】

PM ベンフィカスタジアム見学とトレーニング視察

SL Benfica U17/16B と U14/13 のトレーニングを視察



【Day1 Benfica の TR 視察】

1/11 (土) AM 講義 (○は講師からの質問 ●は受講者からの質問)

講師：Joan Lourenco (Sporting CP U15 アシスタントコーチ)

【指導暦】 2009-2011 大学1年 Sporting CP のスクールで指導

→2011-2015 Sporting CP の本部で指導 U12 アシスタントコーチ

→2016 エストニアで指導 (クラブ立ち上げ、クラブメソッド作成
U13 監督 現在1部)

→2016-2019 Sporting CP U10/U11 監督

→2019-2020 ドバイで指導 U13 監督 コロナ感染症の影響で帰国

→2020- 現在に至る Sporting CP U15 アシスタントコーチ



【Day2 ジョアンさん講義】

ポルトガルの大学で、サッカーを学ぶ最初の講義をイメージして話をする。Carlos Queiroz (元カタル代表監督、名古屋 G 監督) がまとめたもの。Joan の大学では1970年にサッカーを学ぶコースが出来た。教えるというのは知識をただ伝えるのではなく、その知識から自分なりに何かを生み出せる可能性を作ること。教えることは、バ

ケツの中に知識を詰め込むことではない。自分なりに、批判的に見る余地もなければいけない。自分のものとして落とし込む必要がある。

・サッカーの原理・原則、攻撃・守備の基本、プレーモデルについて。

○サッカーの目的は何ですか？ →ゴール。 ゴールのためにプレーする中で攻撃と守備がある。その原理・原則を Carlos Queiroz が言語化した。サッカーは複雑だが、できるだけ簡単のところから指導していくようにする。ボールを持っている＝攻撃、ボールを持っていない＝守備。自分がボールを持ったとき、味方との関係・相手との関係・動き方を考えないといけない。攻撃側はゴールを決めること・ボールを保持することを考える。

○ボールを持っていると良いことは？ →主導権を握れる。ゲームをコントロールできる。

○ボールを持っているときの難しさは？ →考えることや、やるべきことが増える。守備のほうがシンプル。

○ボールを持っていないときに目指すことは？ →ボールを奪う。ゴールを守る。

○ボールを持っていないときの難しさは？ →相手にあわせなければならない。

・攻撃を3段階で考える。

①攻撃を組み立てる過程。②フィニッシュまで持っていく過程。③フィニッシュ。
—————→ だんだんとすべきことが明確で、シンプルになる

難しさと複雑さ。(例) フィニッシュは難しいがシンプル。ビルドアップは難しく複雑。

●U15 のチームにもこの内容を伝えるのか？ …教えるという形ではないが、サッカーをする中で伝えている。それがサッカー理解となる。

●この内容は大学でなくても学べるのか？ …ライセンス取得の際に学ぶ。

・サッカーの大原則から考え、個々の原則に落とし込んでいく。

数的優位を作る。→数的同位にならないように。→数的劣位にならないように。

*数的同位のところはそのままよいところもあるので少し曖昧に。

数的同位が良い事もある。

数的優位を作るために。仲間が一人サポートに来る。(攻・守ともに)

(例) 1vs1 の場面。攻撃側が 2vs1 を作りに来る。

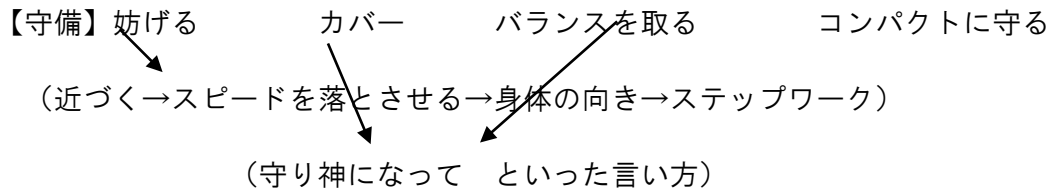
それに対して守備側が 2vs2 にする。

「状況」 により守備側が人数をかけられれば。同様に攻撃側が…

攻・守とも 4 つの局面がある。サッカーの原理・原則。小さい頃から教えていく。

【攻撃】 前進させる サポート 他のスペースを使う スペースを作る、広がり





(攻撃のときは大きなピッチ、守備のときは小さなピッチといった言い方)

●1vs1 の場面でも、一人でできる選手を育てるためには？ →魔法の杖は無い。出来そうな子には動機付け。チャレンジさせる声掛け。選手の創造性を大切に。

【攻撃の技術】 パス・クロス・マークをはずす技術・ボールを運ぶドリブル・ボールを守るドリブル・相手を抜くドリブル・フェイント・フィニッシュ・スローインの技術（どこに投げるのか、相手陣内 or 自陣）、動きなおし、GK の技術 ...

【守備の技術】 タックル・ボディーコンタクト・スライディング・体を入れる ...
*サッカーの原理・原則を知っている必要がある。

●日本ではスローインは軽視されがちだが？ →大きな時間をかけるわけではなく、相手陣内でクロスに持っていく方法などを伝える。

○日本でもこのような分類などで選手に伝えているか？ →日本でもやっているが、ポルトガルのほうが言葉の分類が多い。例えばドリブルの種類。

コンビネーションプレー ①パスをする・受ける
②受けるために動く、マークをはずす
③動いたことで空いたスペースを使う

①②は直接的なコンビネーション、③は間接的なコンビネーション。

U7 から伝えているが、まずはボールを前進させること、そして直接的なコンビネーション。

スペースを作ったりパスコースを作ったり、ピッチを広くしたりするための動き。

①直接的なマークのはずし方 ボールを受けるために近づく
②オーバーラップや斜めの動きでスペースも作る。

【攻撃の方法】

ポジショナルアタック ...選手間の距離は比較的近く、
自陣からボールをつないでいく。

カウンターアタック ...守備から攻撃へ早く。

スピーディーな攻撃 ...シンプルにボールを前へ蹴る。失敗するリスクは高い。

【守備の方法】 1vs1 で守る ゾーンディフェンス ミックス プレッシング

●攻撃も守備も全てやれるようにしているのか？

→コンセプトは選手がわかっている。

【ピッチの分け方】

3つのレーン（右・中央・左）と3つのゾーン（前線・中盤・自陣）

5つのレーンと4つのゾーン など 監督の考え方やチームにより使い分けている。選手も理解しているので、FWに「右のレーンに行け」などで伝わる。レーン・ゾーンによって求めることが違っている。そしてそれを選手も理解している。

●チームではどんな分け方で伝えているか？ →小さい子には9分割。U15では5つのレーンと3つのゾーンにした。1のエリアに何人ほしいとか、中盤の3人は7・9・13にといった言い方など。

【試合の人数】 U6/7 …3vs3、GKはフリー U9 …5vs5、GK固定

U10/11 …7vs7、GK固定 U12 …9人制

U13から11人制を入れ、U15から完全に移行する

*Sportingでは、年齢の一つ上のカテゴリーに参加させている。

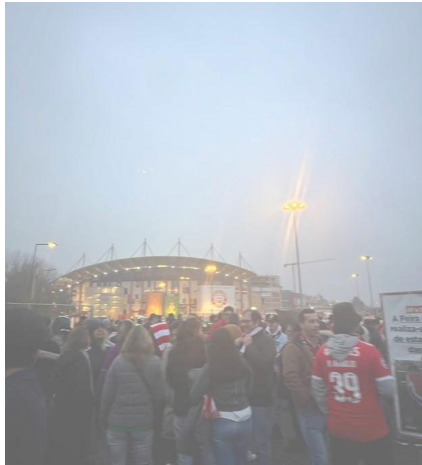
- カテゴリーを上げるときの要素に優先順位があるか？ →全体を見ている。
- 公式なリーグ戦は何人制か？ →U12/13は9人制。U10/11は無くした。練習試合を5人制、7人制で進める。
- ポジションは選手の希望か、コーチが決めるか？ →本人の希望を聞くが、他のポジションを経験させることもある。ポジションの固定はU15あたりから。

【練習】まずイントロダクション。トレーニング内容の説明・狙い。選手の調子も確認する。その後3つくらいのトレーニングに入る。次のトレーニングがしやすくなるような動きをその前のトレーニングで行う。様子を見て難易度を調整する。1日のトレーニングは90分くらい。曜日によって負荷が違う。疲労度によっては60分程度。疲労度はGPSで確認している。U14からGPSを使っている。

- 居残り練習などはないか？ …練習の前や後でジムに行く子はいる。選手が一人でやることはなく、コーチがついて行う。
- 練習テーマを先に示すのか、練習中にやらせながら伝えるのか？ …先に伝える。トレーニングの中にもフィードバックしながら伝えていく。
選手へのフィードバックを大切にしている。選手に発問し「なぜ〇〇した？」、そこから選手の意図を聞く。ミスが成長の一步になるが、ミスの指摘だけでは選手にとってはマイナスになるだけだろう。具体的にアドバイスをしながら、気づかせる、フィードバックのサイクルを大切にし、やらせることで改善させている。
- 選手はその質問に答えられるか。困ることが多いか？ …どちらもある。「なぜそうやるんだ」と聞くと答えが出てこない。

PM リーグカップ決勝戦観戦 (Benfica vs Sporting)

SL Benfica vs Sporting CP 1-1 PKでBenfica



【Day2 リーグカップ決勝 Benfica vs Sporting 観戦】

1/12 (日) AM バイシャ地区観光



【Day3 リスボン バイシャ】

PM 試合観戦 Sporting CP ユース U15 リーグ観戦
U15 全国リーグ Sporting CP vs SC Farense 0-0



【Day3 U15 全国リーグ観戦
スポルティング vs ファレンセ】



【Day3 リーグのあとジョアンと
ミーティング】

試合後、Joan とこの試合についてミーティング

・クラブのゲームモデルにもとづいてゲームを進めるが、選手の任せている部分・自由度もある。「どの解決策を使えるのか」を考えるのは選手のすべきこと。

●ポルトガルに来る日本チームとの違いは？ …「ゲーム理解」だと思う。今、どうなっているのか。そして何をすればよいのか。この部分の理解に差がある。

・今日のゲームでは、試合を支配したが引き分け。シュートを増やすために、ペナルティエリア内にもっと入ること。中を使ったコンビネーションや、斜めの動きが課題だった。

・GPS によるデータの活用をし、切り替えが遅い選手（失った後追っていない）やスプリント数などの刺激を与える。

・W-up ではペナにかかる崩しのトレーニングをした。おそらく押し込むような試合になるだろうという想定のもと。

・ユースチーム全体のレベルが上がり、「ゲームの質」が良くなっている。大人のゲームのようなイメージ。以前は、もっとバランスを欠いたゲームが多かった。

←各チームのゲームモデルにもとづいた試合になっている。

コーチの質の向上、選手たちの「ゲーム理解」の向上。
これらが要因と思われる。

1/13 (月) AM 実技 実際のトレーニングを体験
パストレーニング「Y」 パストレーニング「スクエアパス」
守備の対応「1vs1」 パス&サポート「4分割したグリッドで、4vs4」
突破「3分割したグリッドで、2vs1+1vs1+1vs2」
コンビネーション「ナンバーコール」 観る「シュート」



【Day4 トレーニング体験】

PM 講義 …スポーツの心理学 講師：Barbara Claro (Benfica 心理担当)



【Day4 講義 バルバラさん】

1) スポーツ心理学とは

・マイナス面の改善だけでなく、選手のパフォーマンスを高めるための方法。いろん

な種目のアスリートがメンタル面の重要性を伝えている。メンタルが安定しなければ、パフォーマンスの向上は難しい。(メンタル的ストレスとパフォーマンスの関係グラフ…ストレスが無くても、強すぎてもパフォーマンスは上がらない。)

- ・5つの面から考える。 ①個人として ②家庭、サポートの面 ③社会的な面(支える・信じる人) ④学校・学業の面 ⑤スポーツの面

・心理担当スタッフの役割

メンタル面の評価 …選手との面談・アンケート

- ①モチベーション・集中力・コミュニケーション ②達成感・満足感

メンタル面で問題となること

- ①けが ②孤独感(親元を離れる) ③葛藤 ④家族(離婚)

影響を与える人

- ①選手 ②指導スタッフ(安心してトレーニングできる環境、フィードバック法)

ク法)

- ③選手の家族 ④チームスタッフ

2) 選手が持つべき能力

- ①心理面のコントロール …今の自分と状況を理解。すべきことを選べる能力
- ②自信 …自分ができるとの理解、自分がしてきたことの評価
- ③集中力 …全てではできないかもしれないが、やるべき大事な時を知る。
- ④モチベーション …“内”から出てくるもの。波があるもの。挑戦につながるもの。

自分がコントロールできないことに意識が行くときや、

目標が高すぎるとき下がる。

ほめられたい、タイトル獲りたい。

・ストレス・不安への対処

自分でコントロールできるものとできないもの。

ドキドキすることや、手汗をかくことは当たり前のこと。

知ることに対処できることも。

・メンタル的な強さ

難しい状況でも自分のすべきことをやれる。適応力。

・人生のライフスタイル

寮にいる選手の場合 …1 試合の出場を削っても、週末に家族の元でリフレッシュしたほうがいいこともある。

・けがへの対応

・ミス後のリアクション

「いらだつことは普通のこと」と知って切り替え。

いつまでも引きずるのを改善させる。

ミスは成功への第一歩と考えられるか。 ←監督・コーチの言葉がけが大切

3) メンタルチェックリスト …ミスした後にすぐ実施、個人ごとに作成。

(例)	戦略	目的	行動(Action)
	Reset	ミスの理解。次は?	事実を受け入れる
	Gesto	切り替えるためのしぐさ	ルーティーンのようなもの
	内的対話	心理的コントロール	自分への声掛け 「もっと行け！」

4) メンタルトレーニングの重要性

- ・ フェデラー（テニストッププロ）のコメント
…トップアスリートもまだ緊張する。
- ・ 指導者の存在 …心理担当者よりも近い存在になれる。
- ・ ポジティブな関係、安心できる場所作り
…言いたいことが言える。ミスを恐れない、Respect
- ・ 人生の先輩としての教育 …プレイヤーとしての経験を伝える
- ・ コミュニケーション …建設的なフィードバック
- ・ モチベーションを上げる …目標設定、ポジティブな働きかけ
- ・ 心理的な能力を高める。 選手の心身の状態を計る。

●モチベーションが低い選手たちに対しては？ …まず話を聞く機会を作る。それだけで改善につながることもある。小さなことの積み重ねが先の効果を生む。

●監督とコーチの役割分担は？ …指摘とサポート。叱責となぐさめ。チームとして取り組む。「選手」の前に「一人の人間」 一人ひとりに合わせたアプローチの仕方が必要。

講義 …トレーニング計画 講師：Jaon Lourenco



【Day4 トレーニング計画
ジョアンさん】

・ 1 ヶ月の計画を立てる。どんなトレーニングを入れるのか。攻撃面は、ボールを失ったときは、ボールを奪ったときは、守備は。技術面・戦術面。ON のとき、OFF のとき。ゲームモデルを元に作成する。

●これは 1 ヶ月の計画なのか？ →そう、4 週間単位で考えている。うまくいかないところは次にずれ込む。習得できているものは次のステップへ早く進む。選手を分析した上で計画する。

・ 週末（日）の試合に向けた計画を 1 週間で見ると、（水）は強度が一番強い、（金）にはリクリエーション的な内容も。（土）は OFF とすることもある。選手全員に GPS

を使い、データを元に強度と時間を調整する。強度が上がり過ぎている選手をピックアップしけがの予防につなげる。

●けがしそうな選手がいる場合のトレーニングはどうするのか？ →該当選手のトレーニング強度を落とす。サポート役にしたり、その選手の本数を減らしたりする。

・身体の成長度合いと、心理的な成長度合い。親の身長や骨の具合から予想。定期的なチェックで確認。Sporting では、GK は成長度合いを選考の対象にする。

・アプリ「Tactical Pad」 (FOOTBALL ISM) これを使ってトレーニングを作成する。

●みんなでやるトレーニング時にどこにレベルを合わせるか？ →トレーニングの目標を達成することを軸に考える。チームとして出来ていないときは、オーガナイズに問題がある時も。ゲーム形式では、力が同じような選手をマッチアップするように配置させる。

・試合中にどこで(どのポジションで)プレーしたか、プレー時間、強度などのデータも取っている。相手の試合データを活用する。「ボールサイドに人数をかけてくる傾向がある」「早めに長いボールを入れてくる」「ターゲットなる選手」など。

・Sporting のアカデミーの様子を映像で紹介。

1/14 (火) AM トレーニング視察

SL Benfica U21 と 女子 と U23 のトレーニングを視察



【Day5 Benfica Campus で TR 視察】



PM 講義 …Youth Development Model 講師：ピアゴ（Benfica 育成担当）



【Day5 講義 育成担当ピアゴさん】

Benfica のユースアカデミー 164 人のコーチ 200 人ほどの選手。2006 年アカデミー施設（Benfica Campus）完成。（しかしその頃は破産気味だった。）アカデミー出身者すべてを Top 選手にすることが目標。アカデミーの組織を充実させることで、Top チームに外から選手を取らなくてよくなり、その経費がかからない。ファンもユース年代から知っている選手が Top の試合に出ることが多くなるといったメリットがある。4,500 万ユーロ（72 億円）で着手した。その後、選手 3 人が移籍し、3 年くらいで元が取れた。

Mission（使命） …もっとレベルの高い選手を排出する。

世界最高のアカデミーにする。

Vision …世界を見る。個人それぞれを高める。

Value …ファミリー、責任など

・ユースカテゴリーについて

ユースカテゴリー各チームに監督、コーチ 2 人、フィジカルコーチの 4 人はついている。教育部門にも注力し、「お金に関する授業」や「SNS に関する授業」も取り入れている。

The Academy Philosophy …「勝つこと」 しかし U14/15 では育てることを意識しながら。

3 歳からスカウト対象。スクールは 3 歳から。アカデミーは 6 歳から。トライアウト（5 から 6 歳で実施）で認められれば 3 年間保証。50 か所のスクール活動。

U6-8 …5vs5 や 7vs7 選手とボールの関係。個人を強化

U10-12 …7vs7 や 9vs9 自分とチーム

U13-19 …11vs11 細分化、スペシャリティ、3 つほどのポジションを経験させる

自チーム出身者を Top チームに増やすこと。U13 で一度セレクトする。複数チームでリーグに参戦。U16 でさらに絞り込み、20 人くらいにする。漏れた選手は他チームへレンタル。

講義 …スカウトの目から 講師：フランシスコ・アルメイダ（スカウト担当者）



【Day5 講義
スカウト担当アルメイダさん】

・オペレーションモデル …選手を見つけ（U6）、発展させ（U6-18）、プロ選手（U19）にする。

短期目標 …タイトルを取る。チーム内で競争する。

長期目標 …プロ選手になる。ファイナンス（商品としての選手）の面も。

ポルトガル 人口 1,000 万人。登録選手 17 万人。うち U19 が 14 万人。20 の地区。

(日本 …1 億 2,000 万人。登録選手 83 万人。そのうち 2-4 種登録 63 万人。47FA。)

スカウト戦略 …地区 (重点地区) と年齢// 積極性// 効率性// 早期発見// 選択

U16 まではポルトガルの選手、U17 からヨーロッパ内、U19 からは世界から

Benfica のトレーニングセンターを設置

…北に 5 地区 (力のある選手が多い)。最南に 1 地区。

トレーニングメソッドを入れ、育てていく。

そして U13 からここ「Benfica Campus」で。

Benfica のスクールは 48 か所。ルクセンブルクやリトアニアにも。

そこからセレクトする。

・選手の基準・評価

スカウトの仕事 (試合視察の時) …事前の情報収集 (年齢、ネットなどの情報)
W-up からチェック。選手の発言も。

U13/14 …成長度をチェック U13: 全体的に見る U14: 具体的に、個別に観る

分析の要素

*ポジションにより、重視することは異なる。

【U13 まで】

スピード

技術

形態学・成熟

態度

戦術理解

【U14】

スピード

パワー

技術的スピード

形態学・成熟

態度

技術

インテリジェンス

規律

Top にあげ、他チームに移籍させることでユースアカデミーの評価が上がる。

UEFA YOUTH LEAGUE (2021/22) 優勝 *2014, 2017, 2020 は 2 位

トレーニング視察 (Benfica と Sporting 4 種年代)

リスボン大学のグラウンド (10 面ほどあったか) で Benfica と Sporting の U13 以下が同時にトレーニング。視察した時は U8~U12 の年代がトレーニング。



【Day5 リスボン大学
での TR 視察】

1/15 (水) AM リスボン発

1/16 (木) AM 成田着

参加者感想

【塩島 健太 信州大学経済学部、KSS】

指導を始めたての立場でこのような有意義な研修を受けれたこととてもありがたく感じています。

ポルトガルのビッククラブの育成では、最先端の技術が導入されていたり、日本では考えられないほどの指導者数が指導をしていました。また、サッカーの原理原則の理解度が大きく違うと感じました。テクノロジーと人員についてはすぐマネをするこ

とは難しいですが、原理原則の理解度を高める工夫はこちらでも出来ると感じました。練習時に指導者が常に意図を持って、選手たちに論理的に説明したり、選手たちに考えさせる問いかけをしたりすることを日常的に行うことで小さな変化が生まれると思います。

また、日本とヨーロッパでは、サッカーに対する関心度も大きく違うと感じ、その部分も変えていかなければならないと感じました。

【北原 健治 CF BARRO】

ベンフィカとスポルティンゴそれぞれの育成に対する考え方や才能を発掘する仕組み、お金のかけ方を目の当たりにして正直ショッキングな内容でした。いろんなところから入ってくる事前情報から大きく異なるものではありませんでしたが、いざ目の当たりになると合点がいき、欧州のトップクラブが育成年代から選手を商品として発掘し、より磨きをかけて売買する仕組みが見えた気がしました。そうしたクラブや選手が激しい競争の中でサッカーレベルを押し上げている現状を改めて強く認識しました。

またそこに至る背景というのは数日現地で生活をしたり、スタジアムでトップチームの観戦をしたりすることにより、サッカーが多くの人々の生活の一部となっていること、サッカーが文化として根付いているということが関係していると感じました。即ち、サッカーというスポーツがポルトガル国内においてとても価値が高い存在だということ。

正直日本、私の生活圏では育成に対して同様のこと（具体的には、アカデミー施設の規模、コーチングスタッフ・スカウティングスタッフの数等）を行うことは今後数十年先不可能だと感じました。しかし、施設や選手をサポートするスタッフへのお金のかけ方という部分においては、夢を持って取り組む1つのモチベーションになりました。

また、自身のコーチングスキルとしてすぐに取り入れるべき刺激もたくさんありました。特にトレーニングのオーガナイズ。時間・強度・内容しっかりとゲームに近い設定で組み立てられており、試合よりも負荷の高さを観じました。一方1週間の中で強度を下げた日のトレーニングの全体時間は非常に短く、ゲームの一場面を切り抜いたポジション別のドリル練習で終えることもありました。トレーニングへの狙いもメリハリがあり、1つのトレーニングにあれもこれも積み込んでしまいがちな自分のトレーニングを振り返るきっかけになりました。

この他にも学んだことは多くありますが、この研修を通して指導者として選手と向き合う時のマインドの面で自分なりのベースとなる考え方を持つことができました。それは、サッカーが大好きな選手になってほしい。先述した通り、日本では幼少期から選手が取り巻く競争社会というものは欧州トップクラブのある国と比べれば激しくありません。また育成にかけられる規模も大きな差があります。だからこそ今の日本サッカーの構図があるのも理解した上で、自分で自分をトップ選手へとオーガナイズしていける自立した選手、そしてサッカーにかけられる時間や苦勞を幸せだと感じられる選手がたくさん生まれてほしい。そのためには、目の前の選手に厳しさや激しさを伝えながらも奥深さや面白さを伝えていきたい。自身の指導者像をアップデートする研修となりました。

【諏訪 陽高 FC ASA FUTURO】

サッカー文化の違いとして、プロサッカー選手を目指してサッカーに取り組む子ど

もたちが多いということはすごく大きな違いだと感じました。グラスルーツレベルの発展も大切なことですが、自分としては、競技能力の向上を目指す子どもたちが増えていくように指導者として関わっていきたいと思いました。指導内容を工夫していくことはもちろんですが、選手との関わりの中で、選手の意識を刺激していけるようにかかわりを工夫できるようにしたいです。

また、活動内容を考えるにあたって、身体的な疲労でモチベーションが下がらないように調整することも大切だということも勉強になりました。量より質という部分を、これまで以上に意識していきたいと思います。

【橋本 寛人 長野アンビシャス FC】

今回のポルトガル研修では、サッカーの指導や育成について多くの学びがあった。特に印象的だったのは、年間を通じた計画の緻密さと、メンタルパフォーマンスへの体系的なアプローチである。

まず、ポルトガルでは選手の育成において長期的な視点が非常に重要視されていることを実感した。年間スケジュールが細かく組まれており、各フェーズで選手が習得すべき技術や戦術が明確に定められている。単に技術を身につけるだけでなく、それをどのタイミングで、どのように発展させていくのかという点までしっかりと計画されていた。例えば、ジュニア世代では「ボールを扱う技術」や「認知能力の向上」に重点が置かれ、それが成長とともに戦術理解や実戦的なプレーへと発展していく。日本の育成と比較すると、個の成長曲線に合わせた指導がより明確になっていると感じた。

また、メンタルパフォーマンスのサポート体制にも大きな違いがあった。ポルトガルでは、選手の心理的な成長を非常に重視しており、専門のメンタルコーチが日常的に関わる仕組みになっている。プレッシャーに対する耐性を高めるトレーニングや、試合中の感情コントロールの方法が体系化されており、選手がメンタル面での課題に直面した際に適切な支援を受けられる環境が整っていた。特に、競争の激しいトップレベルの育成では、メンタルの強さがパフォーマンスの質を左右することが明確に意識されていた。

この研修を通じて、自分自身のサッカー理解をより深める必要性を強く感じた。戦術やトレーニングメソッドの違いを学ぶだけでなく、それを自分の指導にどう落とし込むのが重要である。特に、日本の育成環境において「個の成長を最大化するために何が必要か」という視点を持ち続けることが、指導者としての自分の役割だと再認識した。

今後、今回の学びを活かして、指導の質をさらに高めていきたい。例えば、年間計画の作成において、選手がどのようなステップで成長していくのかをより明確に示し、それに基づいたトレーニングを構築することが求められる。また、メンタル面のサポートについても、選手がプレッシャーに強くなるための具体的なアプローチを取り入れていくことを考えている。

今回のポルトガル研修で得た知見を、日本の指導現場に適用し、より良い育成環境を作るために取り組んでいきたい。

【伊藤 亮太 箕輪進修高校】

私が海外指導者研修で感じたのは日本とポルトガルの選手を支える環境の違いでした。私達が視察したクラブはポルトガル国内でもトップのクラブでありましたが、それを差し置いても日本のサッカーを取り巻く環境とは大きく異なっていると感じました。グラウンドやクラブに関わる施設はもちろんのこと、スタッフの数や選手一人ひとりに関わる専門家の数まで日本との大きな違いを感じました。同じサッカーをシテいるので基本的に行われているトレーニングや知識の部分はびっくりするような大きな違いはありませんでしたが、日本とヨーロッパのクラブの差にこの環境の部分が大きく関わっているのではと感じました。このような違いが生まれる要因として、2点あると感じました。1点目はヨーロッパのクラブはサッカーをビジネスとして捉えているという点です。非常に印象的だったのは、ベンフィカのスカウト部門の方の話を聞いたときに、選手のことを『Product※日本語で製品』と表現していたことです。この考え方が良いか悪いかというのは一旦おいておき、選手をクラブの製品と考え、いかに安く仕入れ、いかに高く他のクラブへ売っていくかという思考がいかにサッカーをビジネスとして捉えているかということを表していました。実際にベンフィカは移籍金においてヨーロッパのクラブで最も収益を上げているクラブの1つとなっています。その利益を使用し、施設などへの設備投資を行っているとのことでした。この点においては日本のクラブと大きく異なる考え方を持っているのではと感じました。2点目は大学などと連携しうまく環境を整えているという点です。例えば、ベンフィカやスポルティンゴのU12までの選手は大学の施設で練習を行っています。また、クラブのスタッフにも学生のインターンを採用するなど、自分たちの足りない部分を大学などと提携することでうまく補っている部分がありました。このようなことは日本ではあまり見られることではなく、すぐに導入できる部分であるのではないかと感じました。

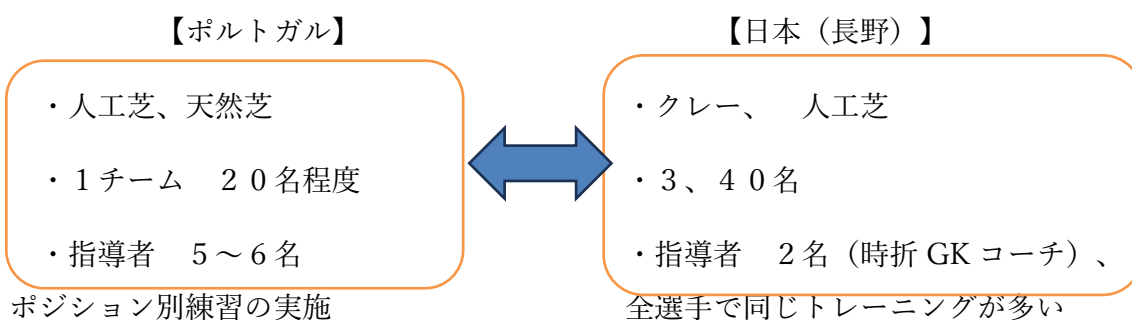
多くの点で違いを感じることができた一方、自分の指導環境との規模感の差が大き
く、すぐに自分の指導環境に導入できることは少ないのかなと感じました。すぐにで
きそうなこととしては、長野県開催の国スポに向けてトレセン活動に関わるスタッ
フの数を増やし、IDP を取り入れたり、心理学の面から選手をサポートしたりするこ
とはすぐに取り入れられるのではないかと感じました。

日本では金銭的な面からスタッフの数や施設の充実といった部分にお金をかけること
ができず、指導者やチームに関わる個々のスタッフの目に見えない努力で現場が回っ
ていることが現実です。しかし、それも限界がきています。もし長野県開催の国スポ
で優勝を目指すのであればお金をかけて未来の選手の成功とそこに関わるスタッフに
投資をしなければいけないと思います。予算があるのは承知ですが、お金をかけて、
選手に関わるスタッフの数を増やし、環境を整えることが今できることではないかと
思います。

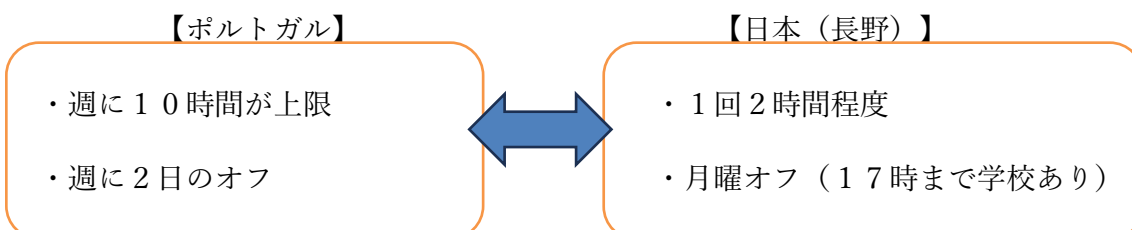
【天野 達也 市立長野】

ポルトガル研修で感じた日本（長野）とのサッカーにおける「違い」について、大き
く分けて2つの観点がある（以下2点）。

1 トレーニング環境について



2 トレーニング時間(頻度、強度)について



・ 1セッション長くて90分

・ 試合翌日も TR もしくは TM

一つ目は「トレーニング環境」について。ハード面だけでなく、育成年代ではおよそ20名以下で行うトレーニングセッションに5～6名のコーチが指導にあたり、短いトレーニングの中にも個人の成長を促すためにIDPに基づいた個別練習を取り入れているのが印象でした。また、コーチ陣の話の中で、「試合に勝つため」よりも「いい選手、上手い選手」を育てることを大切にしているという言葉も非常に印象的でした。日本（長野）の育成現場では「チームが勝つこと」を優先としたチームビルディングがまだまだ主流な気がします。強いチームの指導者が「すごい」とされ、強いチームでサッカーがしたいという選手が集まってくる傾向があります。ポルトガルの育成現場は「工場」に例えられ、良い「材料」（選手）を集め、良い「加工」（環境と指導）をすることで良い「製品」（トッププロ）を作ることが役割とされています。そして実際にそのような選手たちがヨーロッパ各地のビッグクラブで活躍しています。

二点目は「トレーニングの時間（頻度、強度）」についてです。試合前のWupを含めて全てのトレーニングについて日本よりも科学的に分析された上でのアプローチがされており、驚きでした。日本人は勤勉さが売りであると言われていますが、「練習をしないと下手になる」「1日休むと取り戻すのに3日かかる」など我々育成年代の選手時代に指導者に投げられてきたような考え方はそこにはありませんでした。スポルティングのジョアンコーチがおっしゃっていた「どんないい花があっても、水や栄養を与え過ぎれば腐ってしまう」という言葉が非常に印象に残っています。

決してこれまでの、そして現在の日本の取り組みが良くないと言うことではなく、我々がヨーロッパの育成現場における選手へのアプローチのポジティブな面を参考にしながら、育成年代の選手たちにとってより良い環境を提供していくためのヒントがたくさんあったのではないかと思います。おそらくこれらの考え方やアプローチは日本のトップクラブの育成には取り入れられていることが多いと思います。しかしそれらの中には時間や費用を要するものがあるのも事実ですし、育成の多くの現場では知られていないことが多いのではないかと思います。

今後について

まずはトレセンなど複数の指導者が選手に関わるができる環境においては「IDP (Individual Development Plan)」に基づいた個人の課題解決のためのトレーニングやポジション別練習を取り入れ、トレセンの目的の1つでもある「個」の育成をより強く進めていくことが我々長野県が今よりも全国レベルに近づいていくために必要なことではないかと感じます。

我々が目にしてきたものは「正解」ではありませんし、多くの成功例から参考になる多くを見聞きすることができましたが、それがポルトガルやヨーロッパのサッカーの全てではありません。しかし研修に参加したことで我々長野県や日本で取り組んでいることの方が優れていることや日本人の強みについても再認識する機会となりました。

た。やはりトレーニングに対する姿勢、集中力、勤勉さについては日本人の方が優れていると感じましたし、一つ一つのトレーニングにおけるオーガナイズや伝え方などは日本人コーチの方がはるかに丁寧でこだわりを持っているような印象を持ちました。スポルティングのジョアンコーチも言っていましたが「我々は魔法使いではない」。つまり、簡単に選手やチームが良くなることはないということです。ヨーロッパや強豪他県についてコンプレックスを持ちすぎずに、我々の強みに自信を持ち、日々学びを得ながら選手たちとの関わりを持ち続けることでしか成長することはできません。研修参加者を含めた志高い指導者の皆さんと協力し、地道に長野県サッカーの歩を進めていければと思っています。

【赤穂 好児 須坂創成高校】

ポルトガルのトッププロクラブの方から話を聞く機会を持てたこと、そしてアンダーカテゴリーのトレーニング観ることができたことはとても意味のあったことと感じている。心に残っている言葉は「サッカー理解の違い」。U15 リーグの試合のあとのコーチとのディスカッション中で聞いた言葉。「ポルトガルに来る日本のチームとの差について」のコメントの中で出てきた言葉が印象に残っている。

16 や 17 歳で、トップの試合に出ている選手たち。（実際、カップ戦の決勝戦では、スポルティングには 17 歳と 19 歳の選手がスタートから出場している。）そう考えると、U11 や 12 の時にすでに「サッカー」を理解しながらやっていないと間に合わないのではないだろうか。そこで見た U12 以下の選手たちのトレーニング。U12 ではビルドアップのようなトレーニングを試合形式で行っていた。GK から DF が引き出し、前へのパスを伺いながら広がりを作る。サイドに付けた後、その選手はサイドを替えることができるように深さを取りながらまた前を狙う。FW の選手も、ボールホルダーの状況を見ながら背後へ動きや、守備の選手の間で受けられるチャンスを狙う。このトレーニングの中で、幅や深さを意識しながら攻撃の優先順位も理解していく。高校生の練習みたいに感じさせられた練習だった。また、U10 から 8 のトレーニングでは、しっかり蹴れる選手ばかりなのにも差を感じた。ヨーロッパの中でもトッププロと言えるチームのアカデミーなので、選ばれたような選手たちが多いのも現実だろう。それでも、シンプルなシュート練習に意欲的に取り組んでいて、時折見せる強いシュートに何度もびっくりさせられた。これらを支えているひとつに、コーチングスタッフの数があるのではないかと思う。練習はいつもスタッフがついて見ていてくれる。前向きな言葉で励ましてくれる。ベンフィカのユースカテゴリースタッフの話だと、選手 190 人ほどを抱えているチームで、スタッフが 160 人いるとのこと。フィジカル

や心理・メディカル面のスタッフなども含んでいるが、この数字にも驚き。実際トレーニングには、一つのカテゴリー20 数人ほどに対し4 人から5 人のスタッフがついている。見させてもらったU13/14 のトレーニングでは、35 人ほどの選手に対し、8 人のスタッフ。途中は、ポジション別に3 か所に分かれて実施していた。またその中も分けて行っていた。このように、コーチの数を増やしてトレーニングすることは、学校単位のチームでは難しいことだろう。しかし、トレセンならば実施できることではなかろうか。また、地域移行となっていくクラブ活動においても取り入れられる可能性があるのではないだろうか。全ては選手のために。指導者の質を上げるとともに、数も確保しなければならない課題であろう。

観戦したスポルティングのU15 リーグでは、ここまで12 歳の選手の出場時間が最も長いとのデータが出ていた。基本U14 で参加しているとのことだが、それでも中学生の試合に小学生が出場していることに驚きとともに、環境の違いを感じた。練習も見学したが、練習時間や日程にも違いがあった。通常の練習時間は60 分から90 分。GPS を使い、全選手のデータを把握しながら運動量を調整しているという。長野県ではここまでできない。（できないと言ってしまったらダメなのかもしれないが…）しかし、インテンシティーを高めることを要求されている今、この時間の中に凝縮された練習が必要なのかと思う。また、日曜日のリーグの前の土曜日を休みにすることが普通にあるという。私の中ではなかなかできない。しかし、コーチ曰く「リーグに全力で取り組むのだからそれも当たり前のこと」といった感じ。日本はトレーニング時間が長すぎ、OFF がなさすぎるのかもしれない。