

知るとサッカー観戦が100倍楽しくなる! アオアシから学ぶ...

サッカーキホンのキ



グローイングアップ
プロジェクト

J.LEAGUE アオアシ
～ アシトとともに、さらなる高みへ～



川崎フロンターレ
Ver.



小学館 NOT FOR SALE

©2021 J.LEAGUE/Yugo Kobayashi/Shogakukan
©KAWASAKI FRONTALE



グローイングアップ
プロジェクト
J.LEAGUE アオアシ
～ アシトとともに、さらなる高みへ～

始動にともない、
コメントをいただきました!



○Jリーグチェアマン

村井 満

Jリーグもアシトのように、歩みを止めず、前に進んでいきます。
いつもJリーグを応援してくださる「アオアシ」。変わらず私のバイブルです。

○元プロサッカー選手 /
川崎フロンターレ・Frontale Relations Organizer (FRO)

中村憲剛

今回、以前からずっと読み込んできたアオアシとの
コラボ企画ということでとても楽しみにしていました。

俯瞰的な視野、5レーン等個人的に興味のある内容が盛り込まれた漫画なので、
今回のコラボレーションでみなさんのサッカーの見方や考え方がより深くなってくれ
たら嬉しく思います。



©KAWASAKI FRONTALE

○女優 グラビアアイドル

大原優乃

アオアシは私の『青春バイブル』!

高校の頃からの親友が女子サッカー部のキャプテンで、一生懸命な姿をずっと近く
で見えてきました。なので、漫画の「アオアシ」は全部が共感できて、青春で、大好き
な作品なんです! そして、『アオアシ』を知ったことで、実際にサッカーに携わる
方々のいろんな気持ちも考えるようになって...多くの人たちの気持ちが一つひとつの
試合を作っていると思うと本当に胸が熱くなります!



○芸人

EXIT りんたろー。

今までのサッカー漫画とは一線を画す作品のように感じます。

僕達のようなサッカーヲタクはもちろん戦術やテクニックフォーメーションに至るまで、
わかりやすく言語化されている為、サッカーを知らない人達も巻き込んでピッチ上へ
と誘います。漫画を読みながらまるでピッチ上でプレーしてるかのようなそしてそれ
を俯瞰で見るかのように天賦の才を授けてくれ、ユース世代の未来に思い悩みそ
してもがいていたあの頃の自分を思い出させてくれるそんな素敵な作品です。





アオアシとは…

小学館の漫画雑誌「ビッグコミックスピリッツ」で連載中の大人気サッカー漫画! Jリーグのアカデミー「Jユース」を舞台に、主人公アイトがプロ選手を目指して奮闘する物語だ! 「読めばサッカーがわかる!」と話題で、村井満チエアマンも「バイブル」と公言しているほどの超リアルな作品!!



このハンドブックでは…

アオアシ作中に登場した「サッカー観戦の代表的な見どころ」を紹介します! まずはこれに注目して試合を観てみよう!!



止めて蹴る

What is 止めて蹴る?

来たボールを足で止めて、どこかに蹴り出す。この「止めて蹴る」という動作は、だれもが頭でイメージできるにちがいない。そんな、サッカーの基本中の基本といえる動作ひとつ取っても、「リリーガー」は圧倒的にレベルが高い！
彼らはボールをしっかり止める。跳ねたり転がったりせず、本当にピタッと止まるのだ。

止めて蹴る in アオアシ



「クラブのユースに加入したアシトだが、「止めて蹴る」でいきなりつまずいた。ピタッと止めることができないせいで、対戦相手にボールをうばわれパス練習ですら足手まといに……」



止めて蹴るの身につけ方

じゃあ、なぜプロ選手はピタッと止められるのか。それは、子どものころから何万回もくり返し練習してきたからだ。

ボールを止めやすい足の角度、位置、力加減などは人それぞれ。だから、だれかに教えられれば上手くなるというものではない。くり返し練習して、自分に合った止め方を体で覚えるしかない！

止めるだけじゃない

ピタッと止めるだけでもこんなに難しいのに、「リリーガー」はボールを止めた後どこに「蹴る」のかまで考えてプレーしている。次のプレーを繰り出しやすい場所に止める（リリーガーに止める）。それがプロの「止めて蹴る」だ！



止めて蹴る in Jリーグ

Jリーグの中で、最も「止めて蹴る」技術が高い選手のひとりが、C大阪の清武弘嗣だろう。ヨーロッパでのプレー経験も豊富な元日本代表MFは、C大阪の攻撃の中心人物として、絶大な存在感を放っている。

清武のプレーを見ていて感じるの、余裕と落ち着きだ。激しいプレッシャーを受けながらも慌てることなくボールをコントロールし、次の局面へとボールを進めていく。

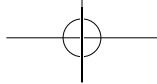
土台にあるのは、機械のような基本技術の正確さだ。狭いスペースでも、スピードに乗った状態でも確実にボールをコントロールし、針の穴を通すようなパスで決定的なチャンスを生み出していく。あるいは巧みなトラップで相手を出し

抜き、強烈な一撃をゴールに叩き込む。

昨季の明治安田生命J1リーグ第31節の札幌戦で見せたゴールは、まさに清武の真骨頂と呼べるべきものだった。後方からのボールを走りながらトラップし、鋭いボレーシュートでゴールを射抜いた。その華麗なプレーを難なくこなせるのも、「止めて蹴る」という確かなベースがあるからだ。



©J.LEAGUE



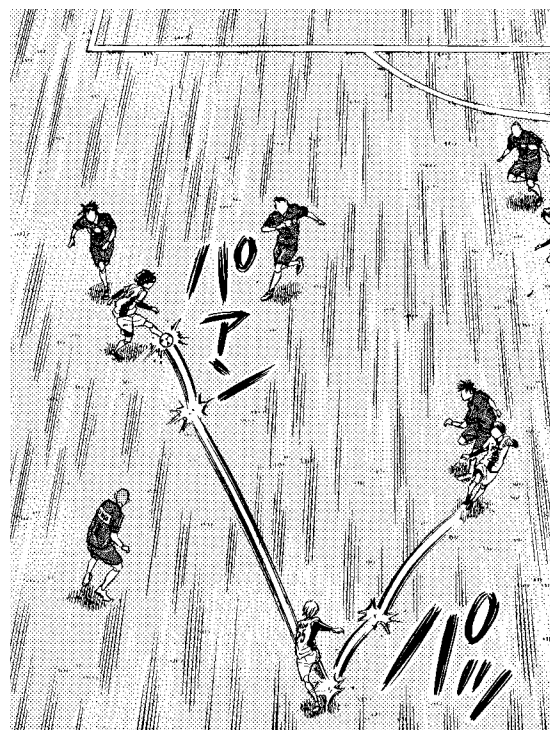
2/ トライアングル

What is トライアングル?

サッカーの攻撃は、一人でも二人でもなく、3人が参加することで、多彩なバリエーションが生まれる。しかも一直線に並ぶのではなく、「三角形」になるのがポイントだ。よく試合を見ていると、この三角形「トライアングル」がフィールドのあらゆる場所で形づくられていることに気づくはずだ！

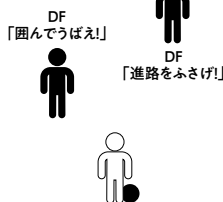
トライアングル in アオアシ

「トライアングル」という発想がないため、仲間と連携が取れず信頼を失ったアシト。その後、対外試合で3人で攻めることの重要性に気づくと、攻撃の楽しさ、トライアングルの奥深さに思わず興奮した。試合も、仲間との連携がハマって大逆転勝利！

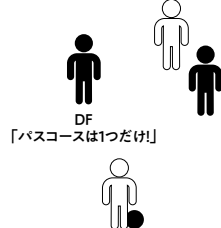


どうして3人なのか？

一人でゴールするのは、とても難しい



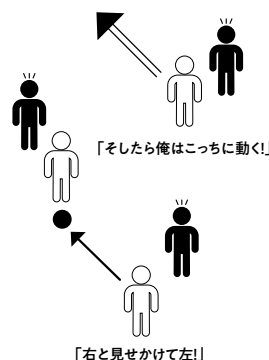
二人で攻めても、相手は守りやすい



3人でも、一直線なら...



トライアングルで選択肢が広がる！



トライアングルの極意

トライアングルは、3人のコミュニケーションが欠かせない。目まぐるしい展開の中ですばやく意思を伝え合うために、選手たちは目と目を合わせるほんのわずかな時間で、無言の会話を交わしている！お互いの目を見る「アイコンタクト」で、気持ちを通じ合っている選手を探してくれ！



トライアングル in Jリーグ

昨季の明治安田生命J1リーグで圧倒的な強さを示し、三度目の優勝に輝いた川崎F。チームの根幹をなすのは、よどみなくボールが動くパスワークだ。ピッチの至るところに「三角形」が作り出され、ワンタッチ、ツータッチで素早くパスがつながっていく。

なかでも昨季の川崎Fのストロングポイントになったのが、右サイドだ。右ウイングの家長昭博、右SBの山根視来、インサイドハーフの大島僚太によって形成されたトライアングルは、対戦相手を手玉に取った。

中盤中央でボールを受けた大島が、右サイドの家長に展開。家長の背後からオーバーラップした山根が深い位置に侵入して、家長からのパ

スを引き出す。あるいは山根の動きをおとりに使い、家長が大島にリターンして、大島から山根にスルーパスが通る。この3人が絶妙な距離感を保ち、相手の動きに合わせてプレーの選択を変えていく。常に複数の選択肢があるため、相手はなすすべなくパスを通されてしまうのだ。まさに阿吽の呼吸で局面を開いていく川崎Fのトライアングルに今季も注目だ。



©J.LEAGUE

3 首振り

What is 首振り?

プロなら、みんなやっている。超一流選手なら、1試合で数百回もやっている。それはすごく重要なプレー。ただ、地味。それはいい、なんだと思う？

答えは「首振り」。

「リーグを観戦する際、だれか一人の選手に注目して観てほしい。ボールを持っているときだけでなく、持っていないときも、その選手は左右に首を振って、周りの状況を観察しているはずだ。」



首振りの効果



サッカーは、やたら展開が早いスポーツだ。ほんの数秒で味方や相手の位置関係が変わることだってザラにある。だから選手たちは首を振って、フィールド上の最新情報を入手し続ける。最新情報を手に入れたら、「次にボールが来たらこうプレーしよう」と考えていたプレーを変更することもできる。

つまり首振りは、「ギリギリで判断を変えられる選手」「予想もつかないプレーを出せる選手」のバロメーターでもあるのだ！

簡単そうで難しい

首振りの動作自体は地味で簡単だけれど、これを効果的にやり続けるのはとても難しい！

ボールや目の前の相手など特定のものばかりに気を取られていては、首振りがおろそかになってしまう。かといって、むやみに首を振っても「情報」を得られなければ意味がない。

「リリーガーは、首を左右に振るほんの一瞬で、必要な情報だけを正確にキャッチすることができ。それがプロの首振りのすごさだ！

海堂杏里の首振りトレーニング講座

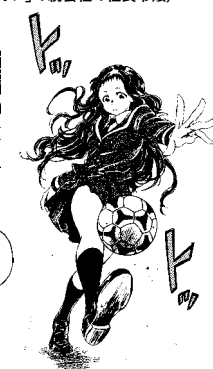
(「東京シティ・エスペリオン」の親会社の社長令嬢)



①リフティングをする



②ボールが空中にあるときに左右を見る



首振り in リリーガー

神 戸に加入して4年目を迎えるアンドレス・イニエスタ。この超ワールドクラスのプレーの凄さは多岐に渡る。「止めて蹴る」の基本技術の高さはもとより、流れるようなドリブル、相手の懐に入れさせない身体の使い方、ピンポイントのスルーパス、卓越したフィニッシュワークと、あらゆる攻撃性能をハイレベルに備えた完全無欠のアタッカーである。

イニエスタのプレーを見ていると、「どこに目がついているの?」と驚かされることがある。ボールを受けた瞬間にクルッとターンして、遠くの味方に高精度のパスを通す。まるで背中目がついているかのように、フリーの味方を見つけ出ししてしまうのだ。

イニエスタのプレーをつぶさに観察すると、常に首を振って、周囲の状況を確認していることが分かる。どこに味方がいて、どこに敵がいて、どこにスペースがあるのか。ボールを受ける前に情報を入手しているから、受けた瞬間に相手よりも早く、次のプレーに移行することができるのだ。時に「魔法のような」と表現されるイニエスタのプレーは、入念な準備によって生み出されているのである。



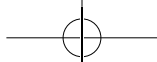
©J.LEAGUE

首振り in アオアシ

アシトの1年先輩にあたる栗林は、高校生ながら「リーグデビュー」を果たすと、その試合でひんぱんに首を振っていた。ただそれはあまりに自然な仕草だったため、アシトはそんな栗林の特徴を見落としてしまう。

栗林はつねに首を振って、「周りにだれがいるのか」「何人いるのか」「自分が何をやるべきなのか」などを確かめながらプレーしている。やがてそこに気づいたアシトは、自分も首振りを意識するようになり、視野の広さ(フィールド上の味方や相手の位置を広く把握できる)という才能を、より試合で活かせるようになった。





・さらに詳しいサッカーの見どころや、
Jリーグ アオアシ【グローイングアッププロジェクト】の詳細は
コチラから見れます！



・Jリーグ公式チャンネルでも様々な動画をアップ中!
合わせてチェックしてみてください!



・Jリーグ公式アプリ「Club J.LEAGUE」では、
順位表、ニュース、試合日程・結果、チケット購入などまとめてチェックできます。
また、アプリ限定のキャンペーンも盛りだくさん!
まだDLしていない方は是非DLしてみてください。

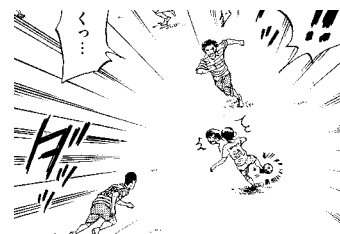


そして、サッカーには「戦術」がある！

サッカーのおもしろさは、選手それぞれのテクニックやアイデアだけじゃない。
チーム全体で約束した戦い方＝戦術にも注目してみよう。代表的な4つの戦術がこれだ！
「このチームはこんな戦術で動いているんだな」とイメージできたら、選手と同じ気持ちになって試合を楽しめるはず！

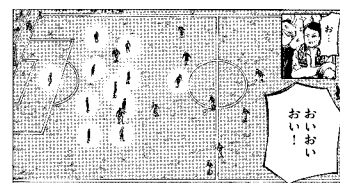
「ハイプレス」

サッカーの攻撃は、相手ゴールをうばうことから始まる！
守備側の選手が前に出て、相手選手との距離を縮めてボールをうばいにいく——そんな積極的な守備戦術が「ハイプレス」だ。



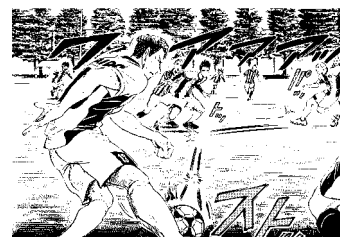
「守備ブロック」

相手に1点も与えたくない場面では、自軍ゴール付近まで選手が引いて、守りを固めるのも有効。ただし、やりきるには並外れた集中力と体力が必要で、試合後には疲れ切って倒れこむ選手もいるほど。



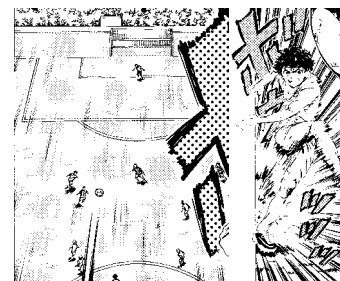
「ポゼッション」

相手にボールを渡さない！
短い距離のパスをたくさんつないで攻めるのが「ポゼッション」。多くの選手が参加するテンポのいいパスワークは、まるでオーケストラのようだ。



「ロングボール」

ゴールへの直行便！ 攻撃の組み立てになるべく手数と時間をかけず、前線に長距離パスを送るのが「ロングボール」。攻撃の背の高さやパワーにすぐれたFWがいるチームに有効だ。



Jリーグではほかにも様々な戦術が使われています！ ぜひ試合を観てみてください！