

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



グローリングアップ  
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



グローリングアップ  
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てて漫画なので、  
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チームのキャプテンで、一生懸命な姿をずっと近く  
で見てきました。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よ! 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!

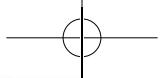


○芸人

**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ファン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いるかのようなそしてそれ  
を俯瞰で見て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お品です。



## 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ト」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、主人公アシ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、村井清チエアマンも「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 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は、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J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。



## 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ふものではない。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、J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(=オープンに止める)。それがプロの「止めて蹴る」だ!



# 1 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とっても、Jリーガーは圧倒的にレベルが高い!

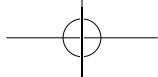
彼らはボールをしっかりと止める。跳ねたり転がったりせず、本当にピタッと止まるのだ。



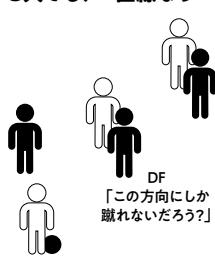
## 止めて蹴る in アオアシ

J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、バス練習ですら足手まといに……





3人でも、一直線なら…



二人で攻めても、相手は守りやすい



一人でゴールするのは、とても難しい



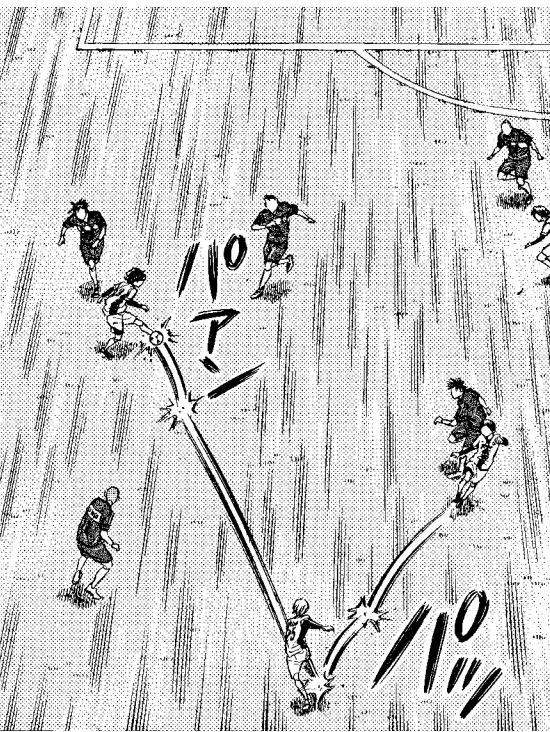
どうして3人なのか？

2

## トライアングル

What is トライアングル？

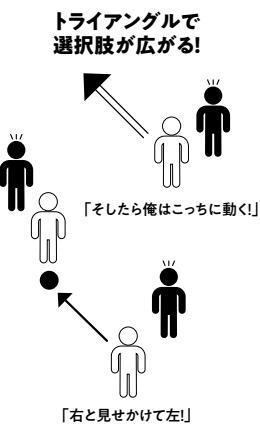
サッカーの攻撃は、一人でも二人でもなく、3人が参加することで、多彩なバリエーションが生まれる。しかも一直線に並ぶのではなく、「三角形」になるのがポイントだ。よく試合を見ていると、この「三角形」トライアングルがフィールドのあらゆる場所で形づくかれていることに気づくはずだ。



手を探してくれ！



### トライアングルの極意



### トライアングル in Jリーグ

**昨**季の明治安田生命J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、家長からのバ



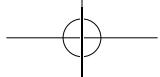
スを引き出す。あるいは山根の動きをとどりに使い、家長が大島にリターンして、大島から山根にスルーパスが通る。この3人が絶妙な距離感を保ち、相手の動きに合わせてプレーの選択を変えていく。常に複数の選択肢があるため、相手はなすすべなくパスを通されてしまうのだ。まさに阿吽の呼吸で局面を開拓していく川崎Fのトライアングルに今季も注目だ。

「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。

当たり前のことが何かもわかつてないじゃないか、君は…



トライアングル in アオアシ



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。だけど地味。それはいつたい、なんだと思う？！

答えは「首振り」。

Jリーグを観戦する際、だれか一人の選手に注目して見てほしい。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られたら、「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 자체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ふ。かといって、むやみに首を振つても「情報」を得られなければ意味がない。

J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こことができる。それがプロの首振りのすこさだ！

海堂杏里の首振りトレーニング講座  
(「東京シティ・エスベリオン」の親会社の社長令嬢)



## 首振り in Jリーグ

**神** 戸に入加入して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、相手を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ッカーダである。

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っとターンして、遠くの味方に高精度度のパスを送す。まるで背中に目がついているかのように、フリーの味方を見つけ出してしまうのだ。



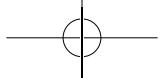
イニエスタのプレーをつぶさに観察すると、常に首を振って、周囲の状況を確認していることが分かる。どこに味方がいて、どこに敵がいて、どこにスペースがあるのか。ボールを受ける前に情報を入手しているから、受けた瞬間に相手よりも早く、次のプレーに移行することができるのだ。時に「魔法のような」と表現されるイニエスタのプレーは、入念な準備によって生み出されているのである。

アシートの1年先輩にあたる栗林は、高校生ながらJ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つていた。ただそれはあまりに自然な仕草だったため、アシー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つて、「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ー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。



**アオアシ in 首振り**



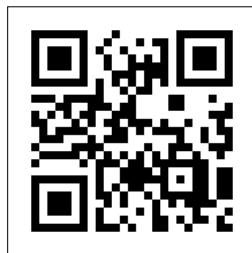
・さらに詳しいサッカーの見どころや、  
Jリーグ アオアシ【グローイングアッププロジェクト】の詳細は  
コチラから見れます!



・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ィアだけじゃない。  
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つて試合を楽しめるはず!

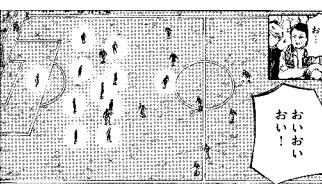
## 【ハイプレス】

サッカーの攻撃は、相手ボ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ラーをうばいにいく——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。



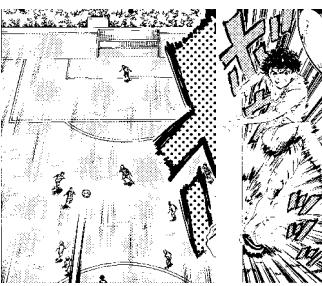
## 【ポゼッショントンボ】

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「ポゼッショントンボ」。多くの選手が参加するトンボのいいバスワークは、まるでオーケストラのようだ。



## 【ロングボール】

「ゴールへの直行使! 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。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! ゼビ試合を観てみてください!