

# 体育授業のためのサッカーテキスト（基本技術編2）

佐藤 慶 明

## Soccer Texts for Sport Science Class (Basic Skills 2)

SATO Yoshiaki

### 要旨

サッカーでは、インプレーの際にゴールキーパーをのぞくフィールド選手は手の使用を禁じられている。脚部を中心として行われるサッカーではあるが、実際のゲームでは空中でのボールを処理する事が頻繁にある。そのため、ボールをコントロールする技術としてはキック以外に「ヘディング」という技術の習得も必要となってくる。

ヘディングは、腰部よりも高い位置にあるボールをコントロールするために必要な技術である。ヘディングを行う場面は、空中を飛んできたボールに対して、脚を地面と接地したまま行う「スタンディングヘッド」とジャンプして行う「ジャンピングヘッド」がある。また低いライナー性のボールに対して飛び込んでいく「ダイビングヘッド」も頻度は高くはないが行われる。

ヘディングはサッカー未経験者には恐怖心が伴うので技術習得が困難である。本稿では初心者にも対応できる指導法を紹介する。

キーワード：サッカー，指導方法，基本技術，ヘディング

### 3. ヘディング

ヘディングは、腰部よりも高い位置にあるボールを、強く・遠くに飛ばすために必要な技術である。

ヘディングを行う場面は、飛んできたボールに対して脚を地面と接地したまま行う「スタンディングヘッド」とジャンプして行う「ジャンピングヘッド」がある。また低いライナー性のボールに対して飛び込んでいく「ダイビングヘッド」も頻度は高くはないが行われる。

ヘディングは頭部で行うため、初心者には恐怖心が伴う。たしかに顔面付近でボールを処理する事は痛みを感じる事も否定できないが、基本事項を学べば痛みや恐怖心は払しょくできる。

本テキストではヘディングの基本である「スタンディングヘッド」の習得に焦点をあて、習得後に「ジャンピングヘッド」に発展させている。

#### 3-1 スタンディングヘッド

スタンディングヘッドは、地面に足を接地しているのでボールの反発力と合わせて、速く遠くに飛ばすことのできる技術である。この技術はキック同様に、パスやクリアやシュートに多用される。



## 指導方法

### ① ボールを扱う部位

額の○部分でボールを扱わせる。



### ② 固定部位の確認

頭部・頸部・後背部を固定して、一枚の板のようなイメージを持たせる。



### ③ ミートの瞬間

あごを引いた状態からミートする瞬間まで、ボールを注視する。



④ フォロー動作

引いていたあごをミートと共に突き出して、ボールの軌道を見ながら上体を前方に押し出させる。



指導のポイント

● ボールを当てるタイミングの計り方

ミートポイントは、額の前でキャッチした所にある。そのポイントを意識させるために、ボールを額の前でキャッチさせて、ミートするタイミングを意識させる。ある程度、慣れてきたらキャッチさせずに、キャッチするタイミングで手を開いてヘディングさせるように段階をふんでいくとよい。



恐怖心を持ったままヘディングすると、タイミングを合わせる事が難しく頭頂部や鼻部に当ててしまい恐怖心を増長してしまう。またミートのタイミングが合わないと額に当たらずコントロールが難しいので、導入初期は投げたボールを額の前でキャッチするところから始めるとよい。

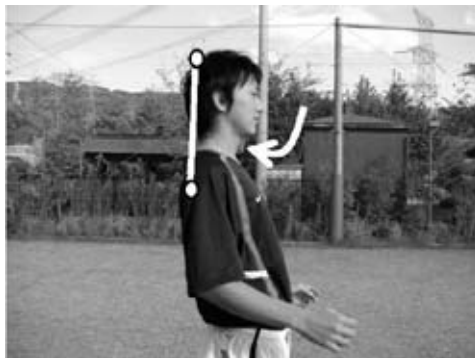
- 強いヘディングの仕方

ミートする瞬間に両ひじを後方に引くと、上半身が前方に押し出されパワーが増大する。



- ボールを扱う部位の固定の仕方

あごを引いた姿勢をとらせると、頭部・頸部・後背部が固定しやすい。



### 問題点

- ボールが頭頂部に当たってしまう。

→ミートするタイミングが冴れておらず、先に頭を振ってしまうために額を超えて頭部に当たっている。額の前でキャッチすることでミートのタイミングを意識させてみるとよい。

- 顔面にボールが当たって、痛みや恐怖心がある。

→ボールの落下位置など空間認知ができていないので、落下地点の認識を早くさせるとよい。また恐怖心を消し去るには、ボールを当てに行くのではなく、思い切

りボールを叩きに行くように指導してみる。

なかなか恐怖心がとれない場合は、軟らかいボールやあらかじめ少し空気を抜いたボールを使用して練習させるとよい。またボールとの距離を近いところから始めてみるのもよい。

そして額部でボールをとらえれば痛さは感じにくいことを説明し、実際に頭頂部でヘディングした場合と額部でヘディングした場合の痛さの違いを体感させると理解が早まる。慣れてくればキックよりもパスの精度が高いので、ヘディングする楽しさが増して女子学生でもチャレンジすることができる。

### 3-2 ジャンピングヘッド

ジャンピングヘッドは、飛んでくるボールを高い打点でとらえる技術である。この技術は自分の背後に飛んでくるボールや敵への浮き球でのパス、またバウンドしているボールを相手より早く味方にパスする時などに用いられる。



### 指導方法

- ① スタンディングヘッドの場合とボールの扱い方は同じである。



- ② 落下地点を早く見極める。

ボールの落下地点や相手との状況などによって、踏切足を片足ジャンプにするか両足ジャンプにするかを判断する。



- ③ ジャンプの最高点でボールをとらえること。



## 問題点

- 下から突き上げるヘディングになってしまう。  
→ボールの落下地点の見誤りとジャンプするタイミングの不一致が原因である。またジャンプの頂点でボールをとらえることが認識できていないので、まず自分のジャンプ力を確認させてタイミングを計らせると習得しやすい。
- 高く跳べない。  
→ジャンプの際に、両腕を下から上に振り上げる反動を利用して、ジャンプの高さを増すことができる。

### 3-3 ダイビングヘッド

基本的に腰部より低いボールは脚部で使う事が多いが、とっさの時や確実にボールに触りたい場合にダイビングヘッドが使用される。例えば、相手ゴール前でボールを押し込む時や自陣ゴール前で相手のパスをクリアするといった場面でしばしば見られる。その理由は、低いライナー性のボールが配球された時の瞬間的判断として「ボールを必ず触る」という確実性が要求される。ヘディングは頭部で行うプレーのため、脚部よりも視認しやすいのでキックよりも確実性が増す。そのために自陣および相手ゴール前での技術としてダ





イビングヘッドが活用される。

なおボールに対して跳びこんでいくため怪我をする危険性が高いので、本テキストでは取り扱わない。

## まとめ

ヘディングは未経験者にとってはチャレンジしにくいですが、習得できれば活用しやすい技術である。実際のゲームでは必ずといってよいほど、ヘディングをせざる得ない状況に遭遇する。その時にヘディングが成功するか否かで、サッカーの楽しみ方が左右されていく。

次回の基本技術編3ではドリブルの習得方法を紹介する。