

関東へ千葉制しサッカー部

攻守にアクティブなフットボールで今年こそ!



抱きあってゴールを喜び喜ぶ宮沢と西芳手前。ドリブルを仕掛ける西芳手

千葉を制して関東へ。江戸川大学フットボールクラブ(サッカー部)は4年ぶりの千葉県大会優勝と関東大学リーグへの初昇格を目指して戦う。経営社会学科教授の鈴木監督が掲げる「守備にも攻撃にもアクティブなフットボール」をフィールドで実現したとき、二つのステージが見えてくる。

練習から厳しく

関東大学サッカー連盟は今年、関東リーグを2部制から3部制に拡大した。これまで各都県の大学リーグだった12校が新たに関東リーグ3部でプレーすることになる。江戸川大学は初年度の参入こそ逃したが、千葉県大会優勝で常位に上位を争っており、拡大のチャンスをもたせる好位置にいる。



昨年はスターティングメンバーに3年生が多く、主将の境怜葵(経営社会4年、熊本商高)ら主力はトップチームでの経験が豊富だ。境は「一度この練習をどにかかり続ける。サッカーに対する思いはあっても、練習中から厳しく求めあつことを意識して取り組む必要がある」と話している。練習から厳しく球際に行くと同じ思いを口にす。



鈴木監督4年生に厚い信頼

「誰かに何かを任せるわけではなく、チームとしてプレーを進める。そういうチームをつくらなければならない」と鈴木監督は話す。役割の固定化は戦術の幅を狭めるだけでなく、他者の無関心を招く。チームメイトの役割にまで注意を向けてプレーすることは、フィールドを離れた一休感にもつながる。

下級生にも逸材

鈴木監督はキャプテンの境や石田、坂本歩夢(経営社会4年、神奈川・厚木北高校)ら4年生の主力に「苦しい時、我慢強く乗り越えた。逃げなかった」と信頼を置く。また、下級生の中で高い能力を持つ中村健太(経営社会2年、茨城・鹿嶋学園高)や菊池季沙(経営社会2年、札幌東豊高/コンサドレ札幌ユース)を加え強力なチームを構成する。戦いの舞台を関東に移す日は近い。



緊急アンケート 22年W杯で目指す選手は?

宮沢を祝福する境(白)

<p>佐藤幹太→栗松鉄平(雷門中)</p> <p>現代社会 3年 千葉・東京学館浦安高</p> <p>スピード 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>テクニック 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>フィジカル 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>スタミナ 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>栗松と同じく最後の最後まで諦めないガッツがある。無尽蔵のスタミナを武器に動き続ける。</p>	<p>佐々木駿介→風丸一郎太(雷門中)</p> <p>現代社会 4年 福岡・飯塚高</p> <p>スピード 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>テクニック 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>フィジカル 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>スタミナ 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>スピードに乗ってドリブルをする姿が風丸と重なる。相手を翻弄する足技は必見。</p>	<p>松本泰樹→壁山塚吾郎(雷門中)</p> <p>現代社会 4年 福岡・飯塚高</p> <p>スピード 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>テクニック 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>フィジカル 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>スタミナ 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>チームの最後の砦で頼もしい存在。体を張った一対一の強さはピカイチ。</p>	<p>大澤光佑→染岡竜吾(雷門中)</p> <p>経営社会 4年 千葉・中央学院高</p> <p>スピード 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>テクニック 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>フィジカル 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>スタミナ 5, 4, 3, 2, 1</p> <p>圧倒的なシュート力は染岡に引けを取らない。持ち味は「強さ」。</p>
---	--	---	---

女子バスケット部 貝殻の中でチーム強化

女子バスケットボール部には「シェル」という練習がある。ゲームより1人少ない4対4の練習で、チームの結束を高める。ゲームのように閉じた空間で、お互いの成長を促す。練習は、ボールを動かすだけでなく、声を出してコミュニケーションを図る。練習は、ボールを動かすだけでなく、声を出してコミュニケーションを図る。練習は、ボールを動かすだけでなく、声を出してコミュニケーションを図る。

FW 坂本 ウルグアイ スアレス

FW坂本はウルグアイの点取り屋スアレスの名を挙げた。「動き出しがうまい、動画を見て参考にしている」と目を光らせた。

MF 境 スペイン ブスケツ

MF境はスペイン代表のセルヒオ・ブスケツだ。注目する点はサッカーIQの高さ。「自分の理想像である真ん中にいて試合をコントロールができる選手」と参考にする点を語る。

GK 石田 ドイツ ノイアー&テア・シュテーゲン

チームの守護神、石田が参考にしているのは当然GKである。キーパー王国ドイツからノイアーとテア・シュテーゲンを挙げた。2選手について「セービングはもちろんポジショニングが優れている」とのこと。サッカー部員はボールのゆえよりも注目選手の動きにきづけになっているようだ。

これってウチの部だけ!? オリジナル練習法

各運動部には、その競技ならではの練習方法がある。選手が当たり前のように毎日取り組んでいる練習でも、外から見れば新鮮な驚きがある。

サッカー部 踏み台使い 基本の徹底

サッカー部は、踏み台を使う練習が徹底されている。これは、ボールを蹴る際の足の使い方や、体の姿勢を矯正するための練習だ。踏み台を使うことで、足の関節を柔らかくし、蹴る際の力を効率よく伝えることができる。また、踏み台を使うことで、体の重心を低く保つことができ、安定した蹴り出しが可能になる。これは、試合中の激しい動きや、相手のプレッシャーに負けないための重要な練習法だ。

男子バスケット部 中腰続けて 下半身強化

男子バスケットボール部は、中腰を続ける練習が特徴的だ。これは、下半身の筋力を強化し、ジャンプ力や走り出しの速さを向上させるための練習法だ。中腰を続けることで、足の関節を柔らかくし、ジャンプの際に力を効率よく伝えることができる。また、中腰を続けることで、体の重心を低く保つことができ、安定した走り出しが可能になる。これは、試合中の激しい動きや、相手のプレッシャーに負けないための重要な練習法だ。

放課後は体育館やフィールドで激しく動く運動部員は、普段どこでくつろいでいるの? 各クラブにキャンパスのおすすめスポットを聞いてみた。

教えて! 各クラブのおすすめスポット

サッカー部 体のくつろぎ

江戸川大学フットボールフィールドは、サッカー部員にとって戦いの場であると同時にくつろぎの場でもある。境怜葵(経営社会4年、熊本商高)は「唯一続けてきたこと」を語る。

バレー部 水曜のくつろぎ

バレーボール部の高橋更紗(こどもコミュニケーション3年、東京・藤村女高)と鈴木彩霞(マス・コミュニケーション4年、静岡・三島南高)が強く推す。

女子バスケット部 朝のくつろぎ

女子バスケット部は朝練習後に学生食堂で朝食を食べるメンバーが多い。朝定食はなんと100円/Bセット(スクランブルエッグ&ソーセージ)、Cセット(トースト&サラダ)、Dセット(焼魚定食)がある。100円だけに2食注文する部員もいるとか。おすすめはBセットにご飯。以前あった卵雑炊定食の復活を待ち望む声も部員から挙がっている。

男子バスケット部 心のくつろぎ

男子バスケット部の郷原隼人(経営社会4年、島根・出雲北陵高)の学内オアシススポットは、A棟の4階だ。教職課程履修生が自由に使える「教職セミナー室」は窓が大きく、キャンパスを一望することができる。夏はキャンパス内に生える木々の緑が正面を覆い、涼しげ。冬は大木の枝ぶりが目を引く。学業優先を旨とするバスケット部には教職課程の履修者が多く、セミナー室で英気を養っている。

学生食堂の朝食メニュー例

100円あったら、学食に行こう! 1日のほしめりは学食から!!

A 朝食メニュー 100円以下

B スクラブルエッグ&ソーセージセット

C トースト&サラダセット

D 焼魚定食

サッカー部 10往復ランでスタミナUP

サッカー部は他競技に比べて圧倒的に走行距離が長い。サッカー部員は、10往復ランを毎日行うことで、スタミナをUPさせている。これは、試合中の激しい動きや、相手のプレッシャーに負けないための重要な練習法だ。

☆監修 岩崎 武雄

編者 横戸 駿哉