

U-13 北海道トレセン前期キャンプ テクニカルレポート

はじめに

北海道トレセンは、JFA のビジョンに基づき、「U-15 日本代表選手を輩出すること」を最大の使命として活動している。

今回のキャンプでは、北海道の選手の強みである技術を生かしながら、課題として挙げられる「認知力」と「プレー強度」を世界基準（Japan's Way）へ引き上げることをテーマとした。

目指すのは、「どのポジションでも、誰と組んでも機能する選手」である。ピッチ上の技術・戦術だけでなく、自ら考え行動し、成長し続けるための「性格スキル」を備えたアスリートの育成を目指している。

1. 実施概要

(1) 日時：2026 年 5 月 23 日（土）～24 日（日）

【1 日目】

- 9:00 集合
- 午前 トレーニング（測定含む）
- 午後 トレーニング
- 夜 レクチャー・ミーティング

【2 日目】

- 9:00 レクチャー
- 10:30 ゲーム
- 12:15 閉会式・解散



(2) 会場

【グラウンド】

TOMASEI フットボールフィールド（苫小牧市清水町）

【宿舎】

TOMARO（苫小牧市高岡）

(3) 参加選手

58 名

- FP：52 名
- GP：6 名



(4) 指導・運営スタッフ

代表

- 高向 隼人
- 宮本 英樹

U-13 担当

【チーフ】

- 斉藤 達弘

【スタッフ】

- 石岡 秀介
- 寺島 徹
- 藤田 征也
- 高橋 勇気
- 伊藤 佳史
- 明田 大

GK 担当

【チーフ】

- 中野 拓也

【スタッフ】

- 佐藤 誠一郎
- 原田 大輔

生活担当スタッフ(U-14 担当)

- 保谷 達郎
- 菊池 豪
- 小松 真二
- 藤本 恵太
- 三澤 智文

メディカルスタッフ

【ドクター】

- 小路 弘晃

【トレーナー】

- 鈴木 航平
- 中尾 学人

2. トレーニング概要

1 日目は午前「守備」、午後「攻撃（ビルドアップ）」をテーマとしてトレーニングを実施した。個人戦術およびグループ戦術の整理と共有を図り、ゲームで発揮できる状態を目指した。

(1) 守備

テーマ

高い位置からボールを奪う

目的

前線から連動してアグレッシブにプレッシャーをかけ、ボールを奪い切って攻撃につなげる。

主なトレーニング

- W-up : 1vs1 (ラインゴール)
- TR1 : 2vs2 (18m×14m)
- TR2 : 6vs6 + 2TS + GK (40m×56～60m)
- GAME : 8vs8 + GK (ハーフコート)

キーファクター

- 1st DF の決定
- 限定と制限
- 寄せる距離へのこだわり
- インターセプトとプレスバック
- チャレンジ&カバー

(2) 攻撃

テーマ

ビルドアップ

目的

相手の状況を認知しながら数的優位を確保し、安定して前進する。

主なトレーニング

- W-up：三角形のパス＆コントロール
- TR1：2vs2＋1F（16m×14m）
- TR2：10vs11（ライン突破）
- GAME：11vs11（90m×60m）

キーファクター

- パスの質と優先順位
- 動きながらのコントロール
- サポートの質
- トライアングルの形成
- 認知（観る習慣）

3. 成果と課題

(1) 守備

成果

- ボール移動中に寄せる意識が向上した。
- GK へのバックパスに対しても二度追いをを行い、高い位置でプレッシャーをかける場面が増加した。
- 1st DF の決定と周囲の連動が改善され、高い位置でボールを奪う場面が見られた。

課題

- 相手に十分なストレスを与える距離まで寄せ切れていない。
 - 常に奪う準備をする心理的アラートの維持が必要である。
 - 1st DF ラインと 2nd DF ラインの連携不足により、ライン間や背後のスペースを使われる場面があった。
-

(2) 攻撃（ビルドアップ）

成果

- 2CB の立ち位置やボランチの縦関係を工夫し、数的優位を活かした前進が見られた。
- ピッチの幅と深さを活用しながら中央突破を狙う意識が向上した。

課題

- プレッシャー下でのパススピードや逆足の精度に課題が見られた。
 - パス後の継続的なサポートが不足していた。
 - 動き過ぎによって三角形が崩れ、パスコースを失う場面があった。
-

(3) ゲーム総評

4チームによる総当たり戦では、トレーニングで共有した「寄せる」「つながる」を意識したプレーが多く見られた。また、ルーズボールへの執着心や球際の強度にも改善が見られた。

一方で、単調な攻撃や目的のないアタックなど、状況判断に基づかないプレーも散見された。今後はインテンシティ（強度）とクオリティ（質）を両立させるために、日常のトレーニングから認知・判断を伴ったプレーを追求する必要がある。

4. 今後に向けて

北海道トレセンの目標は、「U-15 日本代表選手を輩出すること」です。

今回のキャンプは、その目標に向かうための通過点であり、選手一人ひとりが現在地を確認し、次の成長につなげる大切な機会となりました。

北海道の選手たちには、今回の活動で学んだことを所属チームへ持ち帰り、日々のトレーニングや試合の中で継続して取り組んでほしいと考えています。

特に次の5つの視点を意識しながら成長を続けてほしいと思います。

① 代表基準の日常化

トレセンで求められたプレー強度や基準を特別なものとせず、所属チームでのトレーニングや試合の中でも継続して発揮していくこと。

② 性格スキルの向上

主体性や積極性、仲間とのコミュニケーションなど、人としての成長につながる行動を大切にすること。

③ 認知力の向上

自分、味方、相手、スペースの状況を常に観ながら、より良い判断ができる選手を目指すこと。

④ プレー強度の向上

球際の攻防や守備の寄せなど、全国・世界基準で戦うために必要な強度を日常から追求すること。

⑤ 適応力のある選手への成長

ポジションやチームの戦術にとらわれず、「誰とでも、どこでも機能する選手」を目指すこと。

北海道の選手たちが、それぞれの環境で挑戦を続けながら成長し、将来は北海道、そして日本を代表する選手へと羽ばたいていくことを期待しています。

5. 謝辞

本キャンプの実施にあたり、選手を派遣していただいた各所属チームの指導者の皆様に、心より感謝申し上げます。

日頃から選手たちを育成してくださっている皆様のご尽力があつてこそ、このような活動を実施することができています。今回のキャンプでも、選手たちは北海道の代表として高い意識を持ち、積極的にチャレンジする姿を見せてくれました。

また、選手たちを日々支え、活動へのご理解とご協力をいただいております保護者の皆様にも、厚く御礼申し上げます。

選手たちの成長は、所属チーム、保護者、そして地域のサッカー関係者の皆様を含めた「サッカーファミリー」の支えによって成り立っています。今後も選手たちが安心して挑戦し続けられる環境づくりに努めてまいります。

今回のキャンプで得た経験が、選手たちのさらなる成長につながることを願うとともに、指導スタッフ一同、引き続き北海道サッカーの発展と選手育成に尽力してまいります。

今後とも北海道トレセン活動へのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

文責 U-13 サブチーフ 石岡 秀介