

サッカーのドリブル突破に関する
運動学的研究

-借問分析による動感素材の解釈を通じて-

スポーツ科学研究科 スポーツ科学専攻

学籍番号 221M14

氏名 喬 超

指導教員 曾根 純也 教授

論文内容の要旨

論文題目 サッカーのドリブル突破に関する運動学的研究

-借問分析による動感素材の解釈を通じて-

学籍番号 221m14

氏名 喬 超

指導教員 曾根 純也

サッカーの試合と実践中で、リズム変化がドリブル突破に対する影響と効果は更に深く研究分析して検証する必要がある。指導現場で改善点を発見して、効果的な指導を行うためには、指導する選手のレベルに応じた適切な指導内容が準備されなければならない。さらに、ドリブル突破時に、どのような緊張と解緊張のリズム感覚を使っているのか、具体的にどのように力の入れ具合と抜き具合を判断しているのかといった実践知は不問にされたままなのである。それに基づいて練習と試合に不可欠な実践知を明らかにすることが必要である。

本研究では現象学的方法を従って、ドリブル突破に関する動感素材を対象として研究を行う。これは、選手の感覚と体験に基づく領域となるので、自然科学的手法によるデータの収集では、選手の体験やその本質を探るには不十分となる。選手が実際に経験した体験現象は「サッカーのドリブル突破」という実体験から発生する現象であり、そこでは経験の意味を直視することが必要となるのである。

研究方法は、中国人プロ選手3人を対象としたインタビューをして、ドリブル突破の動感素材を抽出した。サッカーにおけるドリブル突破について各問題点を運動学的理論を用いて、借問分析と動感素材の解釈を通じて解明した。さらに、サッカーにおけるドリブル突破について選手たちができるようになる向上過程においてどのような動感身体知がどのような創発指導で発生するのかを明らかにし、創発能力体系より具体的な指導過程を構築するための基礎資料と実践活用を得ることにあった。

その結果、1.サッカーにおけるドリブル突破に関するコツ身体知は筋肉の緊張と解緊張を交替し、力の入れ具合と抜き具合より、ドリブルのリズム(方向と速度)を変化させて、適時に突破できる。2.カンに関する身体知は観察、先取り、判断より、攻撃者が守備者との間合いを把握して、適切なフェイントとリズム変化を通じて、一步距離前に守備者の重心変化と足を伸ばすことを誘って、ドリブル突破の全過程を把握した。3.即興に関する身体知はコツとカンの上で、直感と予感の把握能力を向上した。今の状況を完全に把握した後、突破の局面を繰り返した練習と実戦を経て、豊富な経験と運動感覚をみにつけたら、同時に未来或いは次の状況を予測できる。そして、予感創発の向上に従って、即興能力は自由自在に最高状態になれる。

英文タイトル Kinematics Research on Dribbling Breakthrough in Football

— 英文副タイトル — Explanation of dynamic materials through interrogation analysis

英文氏名 Qiao Chao

Kinematics Research on Dribbling Breakthrough in Football: Explanation of dynamic materials through interrogation analysis

In football match and practice, the influence and effect of rhythm change on dribbling breakthrough need more in-depth research, analysis and test. In order to find improvement points in the guidance site and carry out effective guidance, it is necessary to prepare appropriate guidance contents suitable for the level of the instructors. In addition, when dribbling breaks through, what kind of feeling in tension and relax rhythm are used, how to judge the degree of force and force extraction, these practical knowledge is unknown. On this basis, it is necessary to make clear the indispensable practical knowledge in training and competition.

This study adopts phenomenological method to dribble the breakthrough related dynamic material as the object of research. Because this is an area based on the senses and experiences of players, the natural science methods with data collecting is not enough to explore athletes' experience and their essence. The experience phenomenon of players' actual experience is a phenomenon produced from the actual experience of "football dribbling breakthrough", so it is necessary to face up to the significance of experience.

Research methods: Three Chinese professional players were interviewed, and the dynamic materials of dribbling breakthrough were extracted. Using the theory of kinematics, through the analysis and the interpretation of dynamic material, clarify the various problems of football dribbling breakthrough. In addition, it has also made clear that in the process of football dribbling breakthrough, what kind of dynamic physical knowledge is produced by the players in the process of improving the creation and development guidance, and it has obtained the basic information and practical use of the construction of specific guidance process according to the creation and development ability system.

The results show that:

1. The trick of football dribbling breakthrough body knowledge through the muscle tension and relax alternately, so that the dribbling rhythm (direction and speed) from the timing of the force and pull the ball change, so as to complete the breakthrough in time.

2. The physical knowledge about feeling comes from observation, prediction and judgment. The attacker grasps the distance between the defender, through the appropriate fake action and rhythm change, one step ahead to lure the defender center of gravity change and stretch his leg in order to control the whole process of dribbling breakthrough.

3. The physical knowledge about Improvisation is on the basis of technology and sense, the ability to grasp intuition and premonition has been improved. After fully mastering the current situation, through the repeated dribbling breakthrough of the situation in practice and actual combat, with rich experience and physical sensation, it is possible to predict the future or next action. And with the improvement of the premonition creation ability, the improvisation ability freely reached the best state.

目次

| | |
|--|----|
| 第1章 研究背景と目的 | 3 |
| 第1節 現代サッカーにおけるドリブルの役割 | |
| 第2節 問題の所在 | |
| 第1項 ドリブル突破に関する実践知が明らかにされていない問題 | |
| 第2項 ドリブル突破に関する動感素材分析の必要性 | |
| 第3節 本研究の目的 | |
| 第2章 研究方法 | 10 |
| 第1節 現象学的研究方法を採用する意味 | |
| 第2節 現象学的研究方法に基づいた借問分析 | |
| 第3節 対象者及び対象期間 | |
| 第4節 テクストの生成 | |
| 第3章 結果 | 15 |
| 第1節 W選手の語り | |
| 第2節 Z選手の語り | |
| 第3節 H選手の語り | |
| 第4章 考察 | 22 |
| 第1節 サッカーのドリブル突破における知の創発 | |
| 第2節 コツ身体知に関する動感素材の解釈-力動的動感素材としてのリズム化能力 | |
| 第3節 カン身体知に関する動感素材の解釈-動感素材としての先読み能力 | |

第4節 即興能力に関する動感素材の解釈

第5章 終章・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・36

第1節 コーチング現場への示唆

第2節 まとめ

注釈

参考文献

資料

第1章 研究背景と目的

第1節 現代サッカーにおけるドリブルの役割

現在サッカーの発展は進化が早く、激しい攻防が一体化した様相を呈している。そうした背景の中で、攻撃における技術と戦術は高度に融合し、相手から受けるプレッシャー下では複雑な場面による打開の方法が求められている。Savelsbergh et al. (2006) によれば、「サッカーでは、時々刻々と変化する状況中で、ボールや味方、相手などから情報を収集し、味方にパスをする、ゴールにシュートするといったプレー目的に応じて、適切なタイミングで正確に技術を発揮することが求められる」という。この言葉に従えば、適切に相手の守備システムを崩せるような対処方法を把握しなければならない。

現代サッカーについて小野 (2010) は、「組織のサッカーで重要になってくるのが、相手がブロックを形成する前に攻めきってしまうファストブレイク、そして組織を切り裂くことのできる個の存在」と述べている。一方で、Chris (2018) による最近3回のW杯におけるチームの突破回数を分析した結果、突破回数が多いチームの勝利可能性が高く、相手のディフェンダーを突破した回数が多いチームが勝利可能性が高いことが示唆されている。だからこそ、個人による突破がチームの勝利に重要な影響を与えることが指摘されるのである。

榊原ら (1987) は、「サッカーのゲームで用いられる重要な技術の一つとして、ドリブルが挙げられる。ドリブルはボール扱いの基本であり、ドリブルの巧拙で、サッカーの技術レベルが判断できるといわれている。また、プレーヤーは、ドリブル練習を通じてボールタッチの感覚が身についてくると、ボール以外の状況に配慮することができるようになり、

意図的なゲーム展開が可能となる。」と述べている。これに関連して松本ら（2001）は、「攻撃的戦術行動はシュート直前のプレーパターンに出現すると考え、実際の試合場面を分析した。その結果、シュートに至る攻撃戦術として、①ドリブル②スルーパス③オーバーラップ④ワンツー⑤ポスト⑥スクリーンを導き出し、体系化している」と指摘していることから分かるように、ドリブルはサッカーの攻撃戦術によって実現されるスタートと基礎的な手段と言えるのである。さらに福田（1998）は、「ドリブルは自分へのパスと捉えられ、その機能は一人で方向を変えズレを創り突破することであり、最も基本的な戦術行動である」と述べていることから、ドリブル技術がサッカーの基礎的な学習としても、上達した後、実践の戦術応用としてもとても重要な技術である。ドリブル突破が初心者から熟練者までに誰でも把握しなければならない技術と言えるのである。このような研究背景から現代サッカーにおけるドリブルは、技術習得の観点で基本的かつ重要な位置付けとなっていることと同時に、戦術行動の観点からも不可欠な役割を担っていると捉えられる。

第2節 問題の所在

第1項 ドリブル突破に関する実践知が明らかにされていない問題

サッカー指導教本（2007）によれば、サッカーにおけるドリブルは「個人戦術であり、ドリブルの場合、積極的にしかける（スピードの変化・持続、方向の変化）とスクリーン&ターン（一次の突破を狙う、ボールを奪われない）」と説明されている。次に、具体的な指導要点は、「攻撃に関するテクニックであり、ドリブル：①立ち足の膝を柔軟に、②顔を上げる（周辺視野でボールを把握）、ボールコントロール：①周りを観る、②次のプレーに移り

やすい位置にコントロール，スクリーン&ターン：①立ち足の柔軟性、②相手の逆をとる動作、③スピードの変化、④顔を上げる。さらに、フェイントに関して、①相手との間合い(しかけるタイミング)、②大きな見せかけの動作、③相手の動きを観る、④スピードの変化、⑤方向の変化、⑥抜いた後、コースに入る」と解説されている。しかしながら、これらの解説がドリブル突破を習得する際に直接的に有用となる情報とはなり得ない。なぜなら、スピードの変化とはどのような感覚で行うのかといった実践者の目線での情報は一切なく、その感覚を習得する道しるべが不透明だからである。

例えば、サッカーのドリブル突破に関して、各技術を効果的に発揮するためには、特に、ドリブル中で、選手たちのボールタッチの軽重と緩急は非常に重要な課題である。このことは、運動リズムの概念に通じるものがある。マイネル(1981)によれば「どんな運動でも、その運動に固有な力動的経過、まさにその運動特有のリズムを示す」と言い、さらに「運動リズムとはある運動の力学的構造であり、すなわち、ひとつの運動の根底に横たわっている緊張と解緊の周期的交替と理解する」と述べている。つまり、ある運動を行う際の筋肉の緊張と解緊がスムーズに行えることは運動リズムが良いと解釈できる。そうした点を考えると、ドリブル突破の際に、どのような緊張と解緊のリズム感覚を使っているのか、具体的にどのように力の入れ具合と抜き具合を判断しているのかといった実践知は不問にされたままになっていることが問題点としてあげられる。

また、サッカーにおける1対1突破には4つの分類(正面突破、横向き突破、背中突破及び斜向かい突破)がある。いずれの場合も試合ではサッカー指導教本(2007)による「ゴールを奪う突破のキーファクター：相手との間合い、大きな見せかけの動作、相手の動き

を観る、スピードの変化、方向の変化」を広く使用している。しかし、このすべてのポイントの目的は、相手のインターセプトから抜け出すことであり、攻撃選手がボールを持つ時に、これらのポイントを手段として使い、一切の動作は最後に抜け出す瞬間を準備する。即ち、相手を抜け出すタイミングであり、その時点でのワンタッチは突破過程全体の鍵である。逆に一般的な守備者にとって攻撃者のボールを奪うため、最もよいタイミングもここにある。そのため、実際の状況では、より多くの選手が守備者を誘惑してミスを行ったり、重心を失ったり、足を出してボールを奪ったりして、相手のミスを利用して、適切な角度を通して、突破を完成させることができるが、この点についても動きの実践知が明らかにされているというわけではないのである。

中井ら（2009）は、「動きの力動構造として、ひとつの運動を特徴付ける基盤であり、一定のリズムで動く、どんな間合いで力を入れる、どのタイミングに合わせる、どこで力を入れ、どこで力を抜くのか、といった動きの流動性と密接な関係がある。」と述べており、力の入れ具合や抜き具合といった動きの力動構造とも言える実践知が不可欠であるのだが、それにもかかわらず明らかにされていないという問題が浮き彫りになってくるのである。

以上のように運動を把握した場合、本研究で取り扱う「ドリブル突破に関する実践知」が明らかにされていないことが問題点としてあげられるのである。

第2項 ドリブル突破に関する動感素材分析の必要性

すでに述べた「ドリブル突破に関する実践知」を明らかにするためには、「動感素材を抽出」する必要性が指摘される。金子（2005）は、「動感素材分析とは、学習者の創発身体知を分析するものであり、観察分析、交信分析、代行分析という3つの分析手段を介して、

動感素材に対して生徒や選手がもっている創発身体知の地平構造を解明するものである」と述べている。

サッカーにおける1対1突破場面では、相手のカバーをすり抜けるタイミングが大事である。言い換えれば、すべての突破技術の動作と方法の目的は、その最高の抜け出すタイミングを見つけることにある。そのため、突破時に同一テンポと速度或いは同一方向の動作を採用することができず、鮮明なリズムの変化を持って相手を惑わせ、ボールを持って突破するリズムと規律が見つけられるようにしなければならない。

このことに関連して金子（2005）は、「指導者が学習者の動感形態化のために、動感志向性を胚胎している生命的な創発身体知を超越論的に分析する」と指摘している。つまりこのことは、動感素材を抽出し分析することの必要性を指摘しているのである。サッカーの突破においては、攻撃者がリズムの変化によって相手の重心を移動させ、突破の空間と機会を作って、突破のタイミングをはかり、相手のカバーをすり抜けるタイミングが非常に重要になってくる。そのため、攻撃選手が適切なリズムの変化を活用して、すり抜けるタイミングを掴む必要があり、こうした分析は動感素材を抽出し分析することによって可能になるものと考えられる。

また別の視点から考えると、1対1の突破は相手の追跡を脱し避ける過程であり、自ら方法を考えて相手を惑わす過程でもあり、その様子はカモシカがライオンの追撃から抜け出すように不定に走るリズムを変えて惑わすような動物界における天敵の追撃から抜け出すのと同じと捉えられる。サッカーの試合中、相手の意図を見破ってリズムを変えて相手を惑わしてミスを誘発させるのが最も効果的な突破方法である。そして、効果的な先取り、

当該の場面をよく把握することは突破行動の前提である。その上で、リズムを意識的に活用して、ドリブル突破の成功率が大幅に上げることが可能となるのだろう。こうした動感
は語りとして抽出し、利用可能な内容として分析される必要があるだろう。外的視点からだけ
ではなく、内的な感覚を発する語りを通じて動感素材を分析することが不可欠とされるの
である。

以上の点について述べてきたように、ドリブル突破における動感素材分析の必要性が指
摘されるのである。

第3節 本研究の目的

ここまで述べてきたように、ドリブル突破に関する実践知が明らかにされていない問題
があることと、ドリブル突破に関する動感素材分析の必要性を指摘した。このことを通じ
て、指導現場でトレーニング方法の改善点を発見して、コーチが選手に対して効果的な指
導を行うために、指導する選手のレベルに応じた適切な指導内容が準備されるためには、
サッカーの試合と練習中で、リズム変化が1対1突破に対する影響と効果が更に深く研究
分析して検証されなければならない。そのためには、サッカー試合中にドリブル突破する
際或いはドリブル練習の時における動感素材を抽出し、特に突破する瞬間に活用して、突
破の可能性が高めさせるために不可欠な実践知を明らかにしなければならないと考える。

特に本章第2節サッカーにおける1対1突破技術問題の所在について日本サッカー協会
指導教本は1対1突破のポイントを紹介しているが、現在の激しい試合と練習に対して、
まだ不十分と言わざるを得ない。選手たちが今より多くのゾーンディフェンス、局所的な

攻防の人数優位が形成された後のグループ行働に直面して、1対1でボールを持って突破する能力がなければ、簡単にボール支配権を失い、チーム全体が後手に回り、一連の戦術もうまくいかずにトップレベルの試合水準に達することはできないと考える。

したがって、以上のような問題意識から本研究では、ドリブル突破に関する動感素材の抽出を目的として行うものとする。

第2章 研究方法

第1節 現象学的研究方法を採用する意味

本研究では、ドリブル突破に関する動感素材を対象として研究を行う。これは、選手の感覚と体験に基づく領域となる。この場合、自然科学的手法によるデータの収集では、選手の体験やその本質を探るには不十分となる。Merleau-Ponty, M. (1967) は、「現象学とは本質の研究であって、一切の問題は、現象学によれば、結局は本質を定義することに帰着する。本質を存在へとつれ戻す哲学でもあり、人間と世界とはその〈事実性〉から出発するのでなければ了解できないものだと考える哲学である」と述べている。またこれに関連して Parse (1985) は、「因果関係を明らかにしようとするものではなく、むしろ生きられた体験 (lived experience) としての現象の本質を明らかにしていくことを探究する記述的研究である」と述べている。つまり現象学的方法は人間の体験現象においてどのような本質を内在させているかを焦点化させ、その本質を探求することのできる手法であると捉えることができるのである。選手が実際に経験した体験現象は「サッカーのドリブル突破」という実体験から発生する現象であり、そこでは経験の意味を直視することが必要となるのである。

しかし現象学的手法はその個々人の体験現象を対象とするが故に、その対象数が少ないことなどが問題点としてあげられている。それは科学と呼ばれる研究方法における決定的な相違となっている。自然科学的手法との違いを明らかにすることについて広瀬 (1992) は、「現象学的方法は、単独、あるいは少数のケースに基づいているという限界をもつ。しかし、単独のケースでも、もっと多くのケースに基づいている研究と比較して、個人の体験の意

味の解明という点では優れている。」と述べ、さらに、「数量化ではすくいきれない個々の主観的体験の意味や両者の相互作用の意味を重視」（広瀬, 1992）するという意図により、現象学的方法を用いることは不可欠であると結論づけているのである。この点で金子明友はグルーペを引用して「運動研究に現象学的, 人間学的拠点の不可欠さ」が存在することを再確認しつつ、さらに「運動分析は数学的時空系でなく、運動者の身体性に基づいた分析を基底に据えなければならない」金子(2002, P197)と論じているのである。従って、本研究の「サッカーのドリブル突破」という体験現象の本質（動感素材）を探求するためには現象学的手法を用いることが適切であると考えられるのである。

第2節 現象学的研究方法に基づいた借問分析

さらにここでは、現象学的研究方法に基づいた借問分析について述べたい。金子（2002, P525）は、「実践現場の優れた体育教師、あるいはコーチは、自らの運動感覚を何ひとつ言葉にできない学習者から、現前化されている運動感覚能力のポイントを次々に信用して、その微妙な運動能力の地平構造まで聞き出す。いわゆる『借問能力』というものをもって」と述べている。本研究で主題化する動感素材についても借問分析により解明を試みる。

金子（2002）は、「われわれは、伝え手と受け手の無限に続く運動感覚交信における解釈学的循環の営みはまさに運動伝承の実を挙げる伝え手と受け手の唯一の絆を保証するものである。教師と生徒とのあいだに存在する人間形成という教育の絆も単に皮相的な同情や共感的な言葉だけの交信では不十分である。相互に本原的な固有領域という自己と身体性

に根を下ろした。生き生きと息づいている運動感覚交信によってこそ、『間身体性』を成立させるのであり、それを支える指導者の専門能力として、この運動感覚交信能力こそ決定的な意味をもつ」と述べている。こうした相手の言葉を聞いて解釈を施し、そしてこちら側からも言葉を発して交信する借問は重要な意味をもつ。それは、単に言葉を受け取るだけではなくて、そこで語り出されている感覚を筆者自身の身体で了解することなのである。金子がいうように「皮相的な同情や共感的な言葉だけではない」のである。ということは、対象者の動感を私自身の身体を通じて追体験し、自分の身体の中に本源的に感じ取る作業が必要になってくるのである。筆者自身が、できるだけ対話の主題になっている事柄に関して動感素材を抽出できる運動感覚交信能力こそ決定的な意味をもつものといえるのである。

本研究の現象学的方法を基底にした借問分析には、2つのプロセスがある。(広瀬 1992) 第一のプロセスは、対象者に対してサッカーのドリブル突破リズムについて、そこで起こった現象をできるだけありのままに記述するプロセスである。第二のプロセスは、その記述を素材として、筆者が分析者として対象者である選手の経験現象の解釈を行うプロセスである。筆者は小学校4年生からサッカーの練習を始め、大学チームと社会人チームの試合経験を経て、現在アジアサッカー連盟のCレベル指導ライセンスを持っている。さらに、北京の小学校で体育教員として従事し、北京サッカー協会にコーチと審判員の双方を登録している。

第3節 対象者及び対象期間

ここでの対象者は、中国スーパーリーグであるプロサッカー選手3人。その3人のサイドハーフは1対1場面が頻出するポジションであり、1対1の突破の場面に直面するため、3人は調査対象者として適合する。以下に3選手の背景について示していく。

①W選手，性別：男，年齢：33歳，身長：178 cm，サッカートレーニングを始めた年齢：6歳，プロ在籍年数：14年，利き足：右足，フィールドポジション：サイドハーフ（MF），最高成績：中国甲級リーグ優勝，指導者レベル：中国サッカー協会 - D級コーチ。

②Z選手，性別：男，年齢：33歳，身長：179 cm，サッカートレーニングを始めた年齢：8歳，プロ在籍年数：12年，利き足：右足，フィールドポジション：サイドハーフ（MF），最高成績：中国スーパーリーグ優勝，指導者レベル：AFC - C級コーチ。

③H選手，性別：男，年齢：33歳，身長：186 cm，サッカートレーニングを始めた年齢：6歳，プロ在籍年数：5年，利き足：右足，フィールドポジション：サイドハーフ（MF），最高成績：中国甲級リーグ優勝，指導者レベル：AFC - C級コーチ。

第4節 テキストの生成

調査対象のインタビュー：対象者3人のインタビューを行って、サッカー実践経験を調査して、質問した。インタビューの全過程はスマートフォンを通じて撮影して、すべての発言はMDレコーダを用いて録音した。さらに、対象者から試合中ドリブル突破の映像をもらって、インタビューの語りと映像を組み合わせて、本研究の動感素材として分析を行った。

(1)インタビュー時期:

W選手のインタビュー時間：2022年02月21日

Z選手のインタビュー時間：2022年02月21日

H選手のインタビュー時間：2022年02月23日、2022年06月21日

(2) 調査対象者に対する研究倫理審査の承認

本研究の対象者3人は、論文作成と研究のためにインタビューの映像と言葉等を使う権利を承認すること、また本研究を実施するにあたり利益相反はなく、インタビュー開始前に対象者に本研究内容を口頭と文章にて十分に説明し、同意を得た上で行われた。

第3章 結果

第1節 W選手の語り

私はサイドハーフで、対戦者はサイドバックの状況で、1対1の突破をするのは簡単ではない。私の持ち味はテンポが速いことで、単純にスピードが速いわけではなく、先取りをして、ボールの動きを判断した後、1対1は柔軟に対応する。突破の動きは事前に設計されているのではなく、状況に応じて一つの動きが次の動きを一貫していることもあると思う。実は試合の中でボールを少し強くタッチすることがある（ボールが少し自分のコントロール範囲を離れた）。しかし、これは私が持っている感覚であり、ボールに触れるのが強くなっても、相手は私がミスしたと感じて自分から足を伸ばして、ボールを奪いにくる。その瞬間、私はこの感覚でつないで、相手よりも先に突破する。

私の試合での経験からすると、実際の試合では、私が中盤で相手の一人を突破した後、彼の後ろの守備者はマーカーのように簡単に突破できる。守備者との距離があっても、私のスピード、頻度、リズム、感覚は出ている。試合で加速した後には、相手のセンターバックに向かって、相手はこのボールを奪う可能性があるかと判断しているが、その時点で相手はすでにだまされていて、相手が足を伸ばした瞬間、私は突破することができる。実践では相手ディフェンスが足を伸ばせば突破できる。相手が足を伸ばさないと対応が難しいが、足を伸ばせば簡単である。

第2節 Z選手の語り

観察してボールを止めても、行動が合理性を持たないと失敗してしまう。ボールを持つ

ている人がドリブルのリズムを作っているので、私のドリブルが加速しているのに、相手がその場に立って守備していれば、私は何のフェイントもする必要はなく、1つのリズム変化で1回前にドリブルをするだけで、相手は私についていけなくなってしまう。なぜかというところは前に向けて走行中（移動的状態）で、相手は（静止状態から）後ろに向きを帰って追いかけるので、これでは相手はきっと私に追いつけない。では、私はどのタイミングで守備者の重心を誘う必要があるのか、私はボールを足下に止め相手も止めた対峙状態で、私は相手の重心移動を誘って、逆方向から突破する必要があるかもしれない。

状況を判断して、動的な突破或いは静的な突破の対応をする。そして所属エリアや守備者の状況などを総合的に考えて決める。状況によって突破のリズムが違うので、守備者の位置や距離によってどのようなリズムで突破するかを決めている。ドリブルの前提は、ボールがコントロールできる範囲内にあることだ。ドリブルするときの力加減はスペースの範囲の大きさで決める。ボールがコントロールできる状況にあることを前提にしている。ボールがコントロールできる範囲にあるということで、通常はメッシ選手を見ても一歩ごとにドリブルタッチ、そうやってボールと足が一体になることを保証している。

突破するには、リズムの変化は必ずある。相手を逆方向に誘い、自分が突破したい空間を作っておく必要がある。具体的な場面に合わせて決めなければならない。ボールを受ける前に必ず選手の位置を見て、守備者と自分の距離を確認する。でもボールを受けてからは守備者と向き合わなければならないので、守備者の立ち位置や姿勢によって自分がどのような動きで突破していくかを決めていきたいと思う。もし守備者がその場に立っていたら、私は一つのリズムの変化で突破を完成することができる。もし守備者が移動中で、よ

いポジションを占めている（守りが固い）なら、フェイントをして、守備者の1つの位置をだまし取らなければならない。例えば左から突破したいなら、右にドリブルをするふりをしてしなければならない。私が突破したいスペースから守備者を離れさせて突破を完成させる。もし守備者が私から10m離れていたなら、私は簡単に加速して、それから相手を突破する方向に変える。守備者が1m離れていて、私がボールを受けた途端に守備者と向き合ったら、リズムの変化を利用して、突破の方向を探る必要がある。

第3節 H 選手の語り

1対1突破には、1つは緩急リズム、1つはスタートとストップのリズム変化、もう1つは一拍置くリズム（ボールに触れない場合のフェイント）である3つのリズム変化がある。どのように1対1突破の成功を保証するのか、一般的に、観察、体の無意識の反応を通じての突破である。サッカーの1対1は対峙する方向で、私はあなたに向かって行って、1対1のフェイントは能動的な対面の行動である。しかしサッカーには絶対的な主体性はなく、守備者もフェイントでボール保持者を惑わしてボールを奪うことができる。攻撃者として突破時に能動的なフェイントで守備者を揺らし、能動的な状態ではあるが、受け身で守備者の影響と妨害を受けている。

このリズムは人それぞれのリズムがあるが、リズムはリズム、リズム変化はリズム変化と分けて見ていく。リズム変化はタイミングの把握が最も重要である。1対1で突破する時に空間を作ることができるかどうかはフェイントのリアルさにかかっている。ネイマール選手が突破時にフェイントを使うと、相手がそれに合わせて動いてくれる。これはボール

を動かさずにスペースを作るタイプだ。もう一つは、メッシ選手のように、人がフェイントを使わないでボールが動いてスペースを作ることである。この状況でボールはずっと動いていて、メッシ選手は自分の重心を保って、ボールとシンクロしており、自身が動きの変化がないのは突破時の動きに備えている。ボールの左右の動きで突破するスペースを発見し、そして人とボールが（全体として）同時に変化して突破する。

だからドリブル突破選手の姿がフェイントのリアルさを決める。どのように方向転換するか。もし両足が肩幅と同じであれば、地面を蹴って方向を変える動作はできない。両足が肩幅を超える場合は素早い方向転換を実現するために地面を蹴る力を得ることができる。それに空間感覚は、攻撃者が2m離れた守備者にドリブルして突破する時、攻撃者にとって攻撃距離は2mではなく、守備者もコントロール範囲は約1mから1.5mあるので、守備者は可動であることを考慮しなければならない。攻撃者が自分のコントロール範囲内（約2mの距離内）で突破しようとしていると守備者が判断すれば、突破は成功しそうにない。だから空間に対しては必ず正しい判断をしなければならない。自分と守備者の突破距離は実際の距離ではない。いい選手だと判断するのは、その人がコントロールできる範囲の大きさである。だから単純に速度や距離が一定だとは考えられず、実は相対的な速度や相対距離である。したがって、実際に1対1で考えるのは、攻撃者と守備者の相対速度と相対距離である。1対1の突破とは、二人が真っ向からゲーム(対決)をするから、必ず相手のことを把握しなければならない。相手の当時の状態にもより、また、フィールド要因、環境要因、当時の自分の状態などを総合的に考慮している。だから開始10分で対峙する相手がどのような特徴や状態なのかが分かり、利き足はどちら側で、どちらが強いのか、相手の後ろで協

力する選手の能力も含めて、相手に勝つ方法をはっきりさせなければならない。

実は「無策の策」である。それぞれの守備者の特徴に合わせて、違う方法を使うのが一番だ。最善の方法は、目的を達成するためにもっと多くの方法をみつけることだ。足を伸ばさせないと突破できない。しかし攻撃者はすべての動きやフェイントで守備者を誘って、足を伸ばさせることである。攻撃者が重心を騙すのは主に相手の肩を見て、頭部は人の重心を制御する鍵である。緊急時の対応が早いということで、ミスをカバーできる。しかし、1対1で成功するかどうかはまだはっきりしない。ボールを持っている人の冒険心が必要だ。

突破する時に、相手をだましたり、迂回したりすることができる。攻撃者が後ろ向きになることを考えずに、ただ前にドリブルして突破する時は2つの方式があり、私の速度変化と方向変換で相手をかかわして突破を完成する。また、自分のフェイントで相手を揺らして突破を完成する。1つは私が方向転換を利用して相手を突破すること、もう1つはフェイントを使って相手に方向を変えてから突破を完成すること。でも相手を自分のポジションから離す突破の方が上手い方法だと思う。この2つのアプローチの成功率は人それぞれですが、自分に合った突破方法を選択することで成功率が高い。

タイミングが一番重要な要素である。実は選手が突破できるかどうか、そしてどのように突破するのはタイミングの把握だ。タイミングは経験の積み重ね。豊富な経験があっても、もっと良いタイミングを把握することができる。

実は、人の構造の動きに一定の法則を見つけることができる。人間の身体構造が人間運動の原理を決める。私たちは高い確率で成功する方法を見つけなければならない。例えば私が守備者をどのような姿勢に誘い出してから、速度の変化或いは方向を変えてドリブル

をすれば必ず突破に成功するのか。つまり、私たちはこのようにして、このような局面を創って、守備者の姿勢を変えるように突破を完成する。

突破する時に選手とボールは一体であるが人は能動的で、ボールは受動的である。人がボールを持って走っているのであって、ボールが人を連れて走っているのではない。人がボールを蹴っているから、人が変われば自然にボールは変わる。しかし人間のリズムが変わるたびにボールも変わるとは限らないし、ボールには触れず、守備者を揺らしてからボールに触れて突破する。この時、ボールは動かなくてもいいが、人は動かなければならない。1対1で突破のリズムは3つである。二つの単一の個体(人と球)が組み合わせあって一つの全体になる(人球一体)。

相手が私からワンアーム距離にいる時が、攻撃のベストタイミングである。つまり、相手が一步前に出るだけでボールに触れることができる距離である。相手にボールに触れているように感じさせて、実際にボールに触れてはいけない。守備者が移動中にワンアーム距離に近づいた時、攻撃者は速度や方向を変化を始める。その時に自分が守備者のプレッシャーを感じるし、相手もボールに触る可能性がある。しかし、実際の試合ではワンアーム距離ではなく、一步の距離だ。選手自身の身長とほぼ同程度の距離にあり、重心をコントロールして(重心を失わずに)出したり戻したりすることが可能である。守備者が足を出す意図があるときや、攻撃者に向かって体が動く傾向があるときは、変向変速を行う。その時には一步ごとにドリブルが多く、守備者との距離や位置を把握して調整しやすいようにしている。

ボールに触れた時は筋肉が緊張し、ボールに触れた後はリラックスし、支持足になって再

び緊張状態になる。すなわち、ボールに触れる足と支持足が交互に変化することで筋緊張が起こり、足が空中にいるときは相対的にリラックスした状態になり、足が滞空する時間差がリズム変化をもたらしていると考えられる。滞空足（非支持足）の筋肉の緩み具合の変化により、着地のタイミングを選択する。足を上げることは時間的なリズム変化であり、着地するタイミングを選択することは時間的なリズム変化である。そのためその滞空の足がボールに触れる時間と力強さがリズム変化の緩急を決める。

1対1突破する時に、先取りから自分の予想するスペースやコースにボールを入れる。（フェイント、向き、速さなど）攻撃距離の外では試しの動作をする。自分が想定していた突破の逆方向に相手を引き込み、一步の距離（ボールコントロール範囲の臨界点）に近づくとリズムの変化（方向、スピード、力の変化）をして突破を完了すると、突破成功率が高くなる。

第4章 考察

第1節 サッカーのドリブル突破における知の創発

3選手へのインタビューの結果より、ドリブル突破に対する実践知を自身で作りに上げていることが見受けられた。それは知の創発能力という観点につながる。

金子（2002）は、「創発能力の体系において、私の運動の創発能力というものに複雑な要因が絡み合っていると、われわれはそこに四つの能力構造を認めることができる。」とし、具体的には、①体感能力②コツ創発能力③カン創発能力④即興能力」と指摘している。

体感能力とは、「全身感覚によって、運動感覚システムの全体で感じ取れる運動能力」（金子, 2002）である。我々は人間として生後から、生活環境の中でどんどん成長して体感能力を自然に身につけるのであり、これは運動発達の基礎的な能力である。具体的に体感能力を属する因子は、スピード、力、腕の伸びなど身体に関する運動感覚である。

コツ創発能力は、「運動感覚能力の創発における中核的位置を占めるものであり、運動伝承の実践では決定的意味をもっている。それにもかかわらず、長いあいだ、運動分析の研究射程から外されてきたことはこれまでも再三指摘してきた。そこでは基本的に、以下の三つの発生分析が主題的に取り上げられるであろう。a)運動前化能力（直感能力・予感能力）の発生分析、b)統覚能力の発生分析、c)修正（時空的・力動的）能力の発生分析」（金子, 2002）であると示している。具体的にコツに属する因子は、動作幅、タイミング、突破角度、方向の変化、歩幅の大きさと頻度、ボールに触れる力、ボールに触れる回数と頻度などである。

カン創発能力は、「私の運動における情況の意味構造を読みとる運動感覚能力が意味され

る<カン創発能力>は、コツの発生に情動的有意性を与える決定的な重要性をもつ。そこでは、以下の三つの発生分析が主題化される。a) 伸長能力の発生分析、b) 先読み能力の発生分析、c) 状況把握能力の発生分析」である。(金子, 2002) 具体的にカンに属する因子は、観察、先取り、相手の位置、速度、相手の姿勢、奥行き（目標距離）、空間などである。

即興能力とは、「ヴァイツゼッカーの原語の意味に即して説明すれば、<即> は同時性を含意しているし、<興> は新たなる生成が意味されている。いうなれば、即興としての運動で意味しようとしていることは、生きものの自己運動の自発性がプリウスもポステリウスもない<即>（同時性）に裏づけられて、今ここで、状況における場の意識に応じた、私の運動感覚的意味構造が生み出されていくことなのである。いわば、原因から結果へ継起的思考を拒否する、生命あるものの運動の形態発生という本質を浮き彫りにするために、ヴァイツゼッカーは同時発生を明確に示す Im-provisation, すなわち、即(同時)+興(発生)という表現を取り上げたのである」(金子, 2002, P342) と示している。

W選手が「ボールが少し強くタッチしてしまったが、自分のコントロール範囲を離れても、次に触ることができるのであれば、それは突破が可能になるということである」と述べ、さらに、Z選手は「状況などを総合的に考えて決められる。状況によって突破のリズムが違うので、守備者の位置や距離によってどのようなリズムで突破するかを決めている」と述べて、H選手は「実は「無策の策」である。それぞれの守備者の特徴に合わせて、違う方法を使うのが一番だ」と述べているのは、知の創発から生み出された語りであると認識できる。

ここで論じたサッカーのドリブル突破における知が創発能力から解釈できることが示さ

れ、以下では、コツ、カン、即興について詳細な考察を加えていく。

第2節 コツ身体知に関する動感素材の解釈-力動的動感素材としてのリズム化能力

図1:W選手のキネグラム

W選手の語りから、「ボールを少し強くタッチする」という言表を得た。通常、選手の足からボールが離れた際、ボールが次の突破の局面でコントロール範囲から離れてしまっている場合には突破することはできない。しかし、次の局面でボールをコントロールできる場合には、それは選手自身の選手のドリブルレベルやボールをコントロールする能力となる。ボールが少し自分のコントロール範囲を離れても、次に触ることができるのであれば、それは突破が可能になるということである。これは自身の身体中心化つまりコツに関する問題圏である。

図2:Z選手のキネグラム

Z選手の語りでは、「一歩ごとにドリブルタッチ、そうやってボールと足が一体になることを保証している」。ボールを簡単に失わないように、一歩ごとにドリブルタッチは有効的な方法である。さらに、「突破するには、リズムの変化は必ずある」。突破中、守備者の奪いを避けるため、ドリブルのリズム変化が必要だ。だから、「リズムの変化を利用して、突破の方向を探る必要がある」。一方で、マイネル（1981, P161）、「フェイントとは球技や格技の場合に使われる欺くための見せかけ動作であり、それは自分の意図を見破らせないばかりでなく、敵に誤った先取りさえもさせてしまおうとするものである。これは初めから意図されていない、行なわれることもないある主動作が、大きな導入動作でわざと見せか

けようとして(ものまねとして!) 行なわれることから生れる」。そうすると、「左から突破したいなら、右にドリブルをするふりをしなければならぬ」と述べた。

図 3:H 選手のキネグラム

H 選手の語りから、「ボールに触れた時は筋肉が緊張し、ボールに触れた後はリラックスし、支持足になって再び緊張状態になる」との言表を得ている。この語りから、ボールに触れる足と支持足が交互に筋緊張が起これ、足が空中にいるときは相対的にリラックスした状態になり、足が滞空する時間差がリズム変化をもたらしていると考えられる。マイネル (1981) は、「運動リズムはスポーツ運動の力動・時間的構造、流れるような緊張と解緊張の交替と理解される。運動リズムは空間・時間的経過における力の入れ方の配分を表わしている」と指摘している。滞空足 (非支持足) の筋肉の緩み具合の変化により、着地のタイミングを選択する。足を上げることは時間的なリズム変化であり、着地するタイミングを選択することは時間的なリズム変化である。そのためその滞空の足がボールに触れる時間と力強さがリズム変化の緩急を決める。

また、「ボールがコントロールできる範囲内にあること」「両足が肩幅を超える場合は素早い方向転換を実現するために地面を漕ぐ力を得ることができる」という言表から、ボールがコントロールできることを前提にしている。「1 対 1 突破には、1 つは緩急リズム、1 つはスタートとストップのリズム変化、もう 1 つは一拍置くリズム (ボールに触れない場合のフェイント) である 3 つのリズム変化があると思います。」との語りを得た。この状況では、ボールには触れず、守備者を動かしてからボールに触れて突破することができる。この時、ボールには触れなくてもいいが、人は動かなければならない。攻撃者として突破時

に能動的なフェイントで守備者を揺らし、能動的な状態ではあるが、受け身で守備者の影響と妨害を受けている。

このリズムは人それぞれのリズムがあるが、リズムはリズム、リズム変化はリズム変化と分けて見ていく。リズム変化は時点の把握が最も重要である。1対1で突破する時に空間を作ることができるかどうかはフェイントのリアルさにかかっている。但し、フェイントを利用する前提として、重心をコントロールして（重心を失わずに）出したり戻したりすることが可能である。

金子（2002）は、「リズム化能力は（中略）ボールや手具などの対象物との関わりによって、自らのリズム化能力をチェックする場合がある」と述べている。また、H. デーブラー（1983）は、「球技特有の走にみられるリズムの変化はフェイントをかける手段としてさまざまに使用される。ゆっくり走るか、突然止まるかした後で要求されるのは、ただちに敵のそばを「通りぬける」ことをねらって急激なスタートを再びかけることである。走スピードにブレーキをかける試みは、とりわけストップが十分にかかっているときにはっきりと現われる、重心を下げる動きと結びつくものである」と述べている。この論考から考察されることは、リズム化能力は力の加減と時間の関係であり、リズム変化の範囲は静止状態から最大可動域までの空間間隔である。従って、以上の考察から、コツ身体知に関する動感素材(リズム化)は、以下のようにまとめることができる。

①ボールがコントロールできる範囲にあり、ボールがコントロールできる状況にあることを前提にしている

②ボールに触れた時は筋肉が緊張し、ボールに触れた後はリラックスし、支持足になっ

て再び緊張状態になる。ボールに触れる足と支持足が交互に変化することで筋緊張が起こり、足が空中にいるときは相対的にリラックスした状態になり、足が滞空する時間差がリズム変化をもたらしている

③方向転換では、両足が肩幅と同じであれば、地面を漕いで方向を変える動作はできない。フェイントの空間範囲は重心を失わない範囲内での至る所である

リズム変化は筋肉の緊張と解緊を交替し、力の入れと抜きのタイミングと述べた。さらに、H. デーブラー（1983）は、「リズム変換は現場では頻繁に使用される概念であるが、ここでは一般的に行動テンポの変換として言い表わしておきたい。このやり方によってその時々が生じてくるものは、高い行動テンポを緊張局面と（力の発揮が最小の）比較的解した局面が認められるような一定のプレー・リズムである。このような事態はまた十分に一般的なリズムの概念、すなわち系統的な経過が起っているときの流動的变化に合致するものである。」と言われている。このことを考えると、人間は自身が動く場合と物に触る場合に、筋肉が緊張するのであるが、例えば足がボールに接触する時には、緊張—解緊—緊張の中でリズムが出て来るのである。緊張と解緊の間隔はリズム変化であり、緊張と解緊の時間とその程度が不一致の場合はリズム変化を余儀なくされるのである（表1）。

従ってドリブル突破について、選手とボールが一体化するリズムは最も重要なことで、ドリブル突破に関するリズムは人間の本源的なリズムと選手の個別的なリズムとして、ボールと一体となるリズムなのである。実際は、技術が高い選手が長時間の練習を通じて、ボールの動きをよく把握した後、選手のリズム（人間の本源的なリズムも含める）から、ボールの動きを通じて適応していく過程なのである。即ち、選手がボールの動くリズムに

「乗れない」から「乗れる」過程であり、選手とボールは本来の個体から、一体になることを意味している。つまり、選手が自分の技術を向上させる、ボールに対するコントロール能力が高まった後で、守備者の反応動作によって、適切なタイミングで、ドリブルの速度や方向を変えて、守備者のマークから早めに抜け出すのである（守備者が突破されてもすかさず奪いにくるため、突破を成功させた後には、必ず加速して守備者から離れなければならない）。

第3節 カン身体知に関する動感素材の解釈-動感素材としての先読み能力

図4:W選手と対戦者のキネグラム

W選手は、「僕の持ち味はテンポが速いことで、単純にスピードが速いわけではなく、先取りをして、ボールの動きを判断した後、1対1は柔軟に対応する」と語っている。また、「私と守備者との距離があっても、私はスピードやリズム感覚を出して、突破することが出来る」と述べ、更に「私の試合での経験からすると、（中略）彼が足を伸ばした時、私は突破することができる。実践では相手ディフェンスが足を伸ばせば突破される。相手が足を伸ばさないと対応が難しいが、足を伸ばせば簡単である。」と語っている。このW選手の言表は、「他者との関わりをもつリズム化修正能力においては、味方とは互いに運動感覚交信をして私の動きかたのリズムを再構成する。敵に対しては、私から積極的にその運動感覚意識のなかに潜入し、その敵の動きを予感的に先読みしながら、私の動きかたをリズム化して修正の実を挙げなければならない。」（金子，2002）との指摘に通じるのである。

これらの語りは、カンに関する問題点であり、ボールを持っている選手が守備者に対し

て直面する時、守備者の奪いを避けて、突破できるために、本来の動くリズムを変化しなければならぬ。つまり、突破リズムを変化させて、選手、ボール、選手とボールの運動形態を変えなければならぬのである。

図5:Z 選手と対戦者のキネグラム

Z選手は、「相手の重心を観察する必要がある。私はボールを足下に止め、相手と対峙状態で、相手の重心移動を誘って逆方向から突破する必要がある」、「状況を判断して、動的な突破と静的な突破を分別する」、「突破をするにはリズムの変化が必要で、相手を逆方向に誘い自分が突破したい空間を作っておく必要がある。具体的な場面に合わせて決めなければならない、ボールを受ける前に必ず選手の位置を見て、守備者と自分との距離を確認する」と語っている。しかし「ボールを受けてからは守備者と向き合わなければならないので、守備者の立ち位置や姿勢によって自分がどのような動きで突破していくかを決めなければならない。」と述べている。「相手がその場に立って守備すれば」と「私はボールを足下に止めた」との言表は、その場で立っている守備者は静止状態であり、ボールを足下に止めた時には攻撃者が動かない状態である。そして、対峙状態での攻撃者と守備者の動きの状態によって、表のように対策方法をまとめることができる（表2）。

図6:H 選手と対戦者のキネグラム

H選手は、「タイミングが一番重要な要素である。実は選手が突破できるかどうか、そしてどのように突破するのはタイミングの把握だ」、「自分と守備者の突破距離は実際の距離ではない、実は相対的な速度や相対的な距離である」、「実際の試合ではワンアーム距離ではなく、一步の距離だ」、「重心をコントロールして（重心を失わずに）出したり戻した

りすることが可能である」、「1対1の突破をする時に、先取りから自分の予想するスペースやコースにボールを入れる」と語っている。

従って、以上の語りと論考から、カン身体知に関する動感素材は、以下のようにまとめることができる。

①相手の重心を観察する必要がある。

②突破するには、リズムの変化は必ずある。相手を逆方向に誘い、自分が突破したい空間を作っておく必要がある。

③相手ディフェンスが足を伸ばせば突破される。相手が足を伸ばさないと対応が難しいが、足を伸ばせば簡単である。

④相手がその場に立って守備すれば(中略)1つのリズム変化で1回前にドリブルをする。相手と同じ位置にいる状態で、相手の重心移動を誘って逆方向から突破する。

⑤ボールを受けてからは守備者と向き合わなければならないので、守備者の立ち位置や姿勢によって自分がどのような動きで突破していくかを決めなければならない。

⑥タイミングが一番重要な要素である。実際の試合ではワンアーム距離ではなく、一步の距離だ。重心をコントロールして(重心を失わずに)出したり戻したりすることが可能である。

金子(2002)は、「運動感覚論におけるカンは、刻々と変化する状況に応じてある選択と決断を行い、そのように<動ける>ことが主題化されることになる。つまり、それは「状況関係」のなかに息づいている<場の運動意識の意味核>と理解されよう。換言すれば、私の身体をとりまく運動感覚的時空間の状況性が顕在化し、その目的的な状況判断に基づいて、

有意義な動きかたを決断し、同時に自らそれを承認できる運動感覚能力とまとめることができる」と述べている。さらに、H. デーブラー（1983）は、「プレーのテンポを決定するのは素早い走であるばかりでなく、素早い方向づけと決断を決定するのは遂行しつつある行動の素早いテンポと最適なリズムである」と述べている。サッカーにおけるドリブル突破は守備者から抜け出すことが目指されるため、攻撃者の行動は守備者の状況に基づいて、特に守備者の重心に注目することが重要である。ドリブル突破に関する結論として、具体的な2つの突破方法は守備者の重心変化と足を伸ばすこと（重心固定）を誘って突破することである。

従ってサッカーにおけるドリブル突破の本質は守備者の重心をコントロールすることである。つまり、重心の変化と固定であり、いずれも守備者に本来の奪う姿勢から、攻撃者の意図の方向を誘うのである。更に石河（1960）が、「身体の重心は、身体に対する重力の作用点として、身体の balance や運動と深い関係がある」述べているように、守備者が本来の重心を変化させれば、攻撃者に向けて次の状況に対応するために、一定の時間が必要なので、そこから攻撃者がタイミングを生み出して突破を完成させるのである。だからこそ、守備者が自分の想定する局面に入るように、速度や方向転換とフェイント動作を含めて突破リズム変化が不可欠である。一方で金子（2002）は、「運動のかたちは、絶えず変化を続けながらわれわれに与えられ、すべて一回性原理に支配され、一回ごと、すべてに違いというものが認められる。全く同一の形態は存在するはずもない」と述べている。それは、毎回のドリブル動作は一見同じように見えても実は異なっていて、その度ごとの動作は筋肉の緊張と解緊程度が違って、それによって力の入り具合と抜き具合を招いて、必然的に

リズム変化を発生させることでドリブル突破が起こる。但し、同じドリブル動作では守備者が同じように見えるが、このように目に見えないリズム変化では相手の守備姿勢を変化させるには不十分である。したがって、より顕著な動作変化によって突破のリズムに変化を生じさせ、守備者の体勢を変化させて突破を完成させなければならない。

第4節 即興能力に関する動感素材の解釈

金子（2002）は、「われわれはこの自在即興という最高の運動感覚能力の発生分析にとりかかるためには、零点体、遠近や気体感という「体感能力」、現前化の把握能力、統覚や修正などの「コツ発能力」、さらに情況の的確な先読みで代表される「カン創発能力」という三つの運動感覚能力の発生分析を丹念に、しかも、厳密に行うことが求められることになる。それは、即興能力は体感コツカンの統合能力だからである」と述べている。我々は人間として、多くの能力や技術が生まれた後で後天的に習得しなければならない。習得の目的はそれを活用するためにあるのであり、習得と活用の過程を経て、即興能力を創発することが可能になるのである。同じように、サッカーにおけるドリブル突破も初期の技術習得をしてから対峙する相手への即興能力を身につけることができる。但し、その段階で選手たちがまだ洗練化、適応化、修正化という運動発達の過程を経ず、自由自在の即興能力には至らないのである。なぜなら、金子が述べているように「この即興能力は、体感能力、コツ創発能力、カン創発能力の始源的な発生様態を示している一方で、その三つの創発能力の究極的な能力次元へと開かれていくのであり、それらの組合を求める最高の運動感覚能力の様態を示している」（金子, 2002）からなのである。そして、サッカーにおけるド

ドリブル突破は絶対的なわざがないから、どんなわざが最適なのか、必ず選手たちが状況に応じて、自分で判断しなければならない。自身の体感能力、コツとカン及び試合経験を通じて、更に人生の経験も含めるかもしれないと判断し、適宜自らの目的に合致する動作を見出して自由自在に発揮すれば、即興能力を持ち得ることとなる。つまり、本研究の対象者3人はサッカーのプロ選手とした高度的なスキルを持っていたため、即興能力をみにつけていたと認めることができる。ここで、即興能力創発理論を通じて、選手たちが試合中のドリブル突破を活用する経験について運動感覚能力の解釈を施していく。

(1) W選手の語りについては、「先取りをして、ボールの動きを判断した後、1対1は柔軟に対応する」であり、「突破の動きは事前に設計されているのではなく、状況に応じて一つの動きが次の動きを一貫していることもあると思う」と述べている。さらに、「ボールが少し強くタッチすることがある（中略）その瞬間、私はこの感覚でつないで、相手よりも先に突破する」と語っている。

(2) Z選手は、「現場の状況によると判断して（中略）分別的に対応する」であり、「状況などを総合的に考えて決められる。状況によって突破のリズムが違うので、守備者の位置や距離によってどのようなリズムで突破するかを決めている」及び「具体的な場面に合わせて決めなければならない。ボールを受ける前に必ず選手の位置を見て、守備者と自分との距離を確認する。守備者の立ち位置や姿勢によって自分がどのような動きで突破していくかを決めていきたいと思う」と述べている。

(3) H選手は、「実は「無策の策」である。それぞれの守備者の特徴に合わせて、違う方法を使うのが一番だ。最善の方法は、目的を達成するためにもっと多くの方法があることだ」

であり、「タイミングが一番重要な要素である。実は選手が突破できるかどうか、そしてどのように突破するのはタイミングの把握だ。タイミングは経験の積み重ね。豊富な経験があつてこそ、もっと良いタイミングを把握することができる」と述べている。

これらの語りは、金子（2002, p342）が述べている「即興としての運動で意味しようとしていることは生きものの自己運動の自発性がプリウスもポステリウスもない<即>（同時性）に裏づけられて、今ここで、状況における場の意識に応じた、私の運動感覚的意味構造が生み出されていくことなのである。」との意味合いに通じると考える。従って、以上の語りと考察から、即興能力に関する動感素材は、以下のようにまとめることができる。

- ①先取りをして、ボールの動きを判断した後、1対1は柔軟に対応する
- ②現場の状況によると判断して分別的に対応する
- ③豊富な経験があつてこそ、もっと良いタイミングを把握することができる
- ④「無策の策」はそれぞれの守備者の特徴に合わせて異なる方法を使う
- ⑤状況などを総合的に考えて決められる。状況によって突破のリズムが違うので、守備者の位置や距離によってどのようなリズムで突破するかを決めている
- ⑥ボールが少し強くタッチしてしまっただが、自分のコントロール範囲を離れても、次に触ることができるのであれば、それは突破が可能になるということである

金子（2002）がヴァイツゼッカーを引用して強調しているように、「いっさいの行為は即興である」として、どんな動きかたでもすべて即興化という能力に支えられていることを再認識する必要があるだろう。さらに、「運動感覚がプリウスもポステリウスもなく、同時に発生して即興ということが成立するのである。このようにして、運動は今この直感と予

感を共に取り込んだ運動感覚能力の地平において、初めて成立することになる」（金子，2002）と述べているように、動感における即興が成立させられるのである。実際にドリブル突破の時に直感と予感とは相互的に依存するのである。突破の目的は、守備者のマークを外すだけでなく、クロスパスやシュート機会及び相手チーム守備ラインを突破することと関連させて、次の局面形成のために突破するのである。そして、次の局面に繋がる突破が必要であり、これが選手の予感能力なのである。次の局面を予感するためには今現在の状況の対応方法を明らかにして突破出来るのである。一方で、予感能力を発揮する前提として直感能力を身につけることである。直感能力は選手能力（体感能力、コツとカンの統合的な活用）の関係であり、W選手言うように「ボールが少し強くタッチすることがある（中略）その瞬間、私はこの感覚でつないで、相手よりも先に突破する」ことなのである。ボールに強くタッチする瞬間には自分がミスをやってしまったと感じられるので、次の局面を修正しなければならない予感（W選手の語り：この感覚）を誘発させるのであり、相手よりも先に突破できる。従って直感と予感とは相互に統合して即興能力を発揮して突破できるのである。

第5章 終章

第1節 コーチング現場への示唆

サッカーのドリブル突破に関する運動学的研究を通じて、指導者として現場で教えることと選手が練習中に意識すべきこととなる動感素材を提示した。このことは、サッカーのドリブル突破について創発能力に従って分析してきたが、毎回のボールタッチの力の方向と大きさを決め、ボールタッチの質を高める個人技術としてリズム変化を重視しなければならない。H.デーブラー（1983）は、「球技特有の走にみられるリズムの変化はフェイントをかける手段としてさまざまに使用される。ゆっくり走るか、突然止まるかした後に要求されるのは、ただちに敵のそばを「通りぬける」ことをねらって急激なスタートを再びかけることである。走スピードにブレーキをかける試みは、とりわけストップが十分にかかっているときにはっきりと現われる、重心を下げる動きと結びつくものである」と述べている。これに関連づければ、ボールに対して、足の正面、内側と外側及び足裏の練習と活用し、足と太もも筋肉の緊張と解緊を通じて、ドリブルのリズム変化をうまく活用しなければならないと考える。但し、我々は指導者としてドリブル練習に対して、加速や瞬発力に関する緊張の指示を多く発しているが、むしろ如何にドリブル中で解緊を通じた、リズム変化の指摘こそが非常に重要な課題となるのである。さらに、速度の変化は両足が身体前後を超えて地面を漕ぐ力を利用させていたのと同じように、方向転換は両足が肩幅を超えて地面を蹴る力を利用させて獲得できた。守備者が奪わないとボールがコントロール範囲を離れないために、一步ごとにドリブルを一回させることを試みる。ドリブルとボールコントロールを上達させる上で、ドリブルのリズム変化を意識させることが必要である。通

常、W選手の語りようにボールタッチが強くなることはよくあり、だから、これに対して、一歩ごとにドリブルを一回させることをよく練習して、静止から最大速度までに、方向転換も含めてすれば、実戦中のドリブル突破能力は上達して行くだらう。

次に、実際の試合で自身のコツ身体知を發揮するだけでなく、カン身体知はさらに重要な知として發揮されなければならない。現在の指導者はコツに対する技術指導が多くて、カンに関する指導が不十分である。その場合選手たちがコツを利用できる技能を持っているのだが、実戦中のいつ、どこで發揮すればいいのか分からないことが多い。さらに、試合中、選手たちが観察、状況判断、間合いなど含めて、対人の駆け引きは非常に重要な課題である。試合中のドリブル突破はボールを持ってからではなく、ボールを受ける前にすでに始まっているのである。H. デーブラー（1983）は、「球技における相手の運動の先取りは次の3種類の見方が必要になる。それはボールの弾道の見込み（「計算」）、さらに敵（1対1の関係にある対人プレーヤーも、また戦術が個人の運動から組み立てられている敵チームも含まれる）の行動意図を捉える場合、そして最後に時間的・空間的経過からみた味方のプレーヤーの運動の先取りの3つである」と述べており、先取り、状況判断、予想コースへと入れるようにカン身体知を鍛える必要がある。その上で、守備者の重心をよく観察して、重心変化と足を伸ばすようにフェイントを使ってことで、うまく突破できる可能性が高まるだろう。更に、H. デーブラー（1983）は、「われわれによって次つぎに説明された運動の先取りに関する形態は、プレー中には決して個々別々に現われるものではない。たいていは、ボール、敵、味方プレーヤーという3要因のすべてが（もちろん注意の重点を変えながらであるが）観察されねばならないし、このことに加えて自己のとらんとしている

行動がさらに先取りされねばならない。球技における運動の先取はより多くの過程の機能的統一であることは明らかである」と述べている。一方で、カンを育成するにはまずコツを上達させることであり、コツを繰り返す練習で選手たちがボールコントロール能力を向上させることを通じて視線が上がってくるのである。ボールを中心にするより、周辺の情報をもっと注目し、守備者の位置と姿勢や間合いなどを観察する能力を向上させて、守備者と一步距離で突破を何回も試みて、様々な状況を応じて判断して、突破の経験を集めて、身につけるのである。その後、ドリブル中でフェイントとリズム変化の意識を持って、守備者の重心と足を伸ばすことをよく把握すれば、適切なタイミングで突破することが出来るのである。

最後は練習と試合を繰り返して、色々な選手と対戦してサッカーのドリブル突破は洗練化、適応化、修正化の過程を経て、突破能力が上達する。その後、突破のタイミングをよく把握して、即興能力を身に付ける。試合中、選手とボールが一体化した自由自在にドリブル突破が出来て、ミスが出る場合も自然に対応することが出来る。そのため、試合と練習で選手たちの直感と予感能力を育成しなければならない。直感と言えば、今現在の状況を感じて対応する能力であり、予感は未来を予測することである。選手たちはコツとカンを発揮するために、自我思考、判断、行動を育てなければならない。そして、実戦中で、指導者の指示より、選手たちの自我探索がもっと重要であり、これはプレーヤーズファーストの理由である。その後、選手たちの自己感覚と指導者の観察を組み合わせるとして、直感能力を伸ばす。前編でコツとカンの関係性を述べたように、直感は予感の基礎的なものであり、直感能力をなければ、予感も存在しない。今現在の状況を自由的な対応すれば、

次の状況に繋げることが出来る。試合と練習でよく出て来る状況を覚えて経験を積み重ねて、サッカーゲームの規律と発生する局面を理解出来れば、今現在の状況を出て次の状況をすぐに把握できる。つまり、自分の経験の上で、次の場面を予測することを出来るのである。段階的に練習をして、コツとカンを向上させて、同時に直感と予感も少しずつ創発させる。最後に、選手たちがどんな状況でも自在に対応して、自分の予想コースに入るように、突破を完成させる。それは即興能力が上達している状態と言えるのである。

第2節 まとめ

サッカーの試合と練習中におけるドリブル突破に対しては、リズム変化の動感素材が影響していることが明らかにされた。指導現場でトレーニング方法の改善点を発見して、コーチが選手に対して効果的な指導を行うためには、指導する選手のレベルに応じた適切な指導内容が準備されなければならない。つまり、サッカー試合中にドリブル突破する際或いはドリブルの練習時に、動感素材を提示出来れば、特に突破する瞬間に活用して、突破の可能性を高めることが可能になると考える。ドリブル突破の際に、どのような緊張と解緊のリズム感覚を使っているのか、具体的にどのように力の入れ具合と抜き具合を判断しているのかといった実践知を明らかにするために、現象学的方法を援用してドリブル突破に関する動感素材を抽出することが目指された。

中国人プロサッカー選手3人を対象としたインタビューをし、借問分析を行った結果、以下のことが明らかとなった。

1. サッカーにおけるドリブル突破に関するコツ身体知は筋肉の緊張と解緊を交替し、力

の入れ具合と抜き具合を把握し、リズム（方向と速度）を変化させて、ドリブル突破ができる。

2. カンに関する身体知は、観察、先取り、判断より、攻撃者が守備者との間合いを把握して、適切なフェイントとリズム変化を通じて、一步程度前の距離で守備者の重心変化と足を伸ばすことを誘って、ドリブル突破ができる。

3. 即興に関する身体知は、コツとカンを把握した上で、サッカーにおけるドリブル突破の局面を繰り返し練習し、豊富な経験と運動感覚をみにつければ未来の状況を予測できることに繋がる。コツとカンは即興の土台であり、即興能力を自在に発揮することでドリブル突破ができる。

注釈

サッカーにおけるドリブル:

若松 (1996) は、「サッカーの試合におけるドリブルは、相手競技者をかわし、突破すること」、チャールズ (1996) は、「素早く加速し、相手から離れることが目的」、山中ら (1985) は、「ドリブルはプレーヤーの走るスピードに適したポールスピードの調整、状況に応じた方向転換、フェイント動作が重要であるとし特に方向転換をドリブルターン」と呼んでいる。更に大嶽 (2017) は、「試合中のドリブルは、守備から攻撃に移る際に使われ、スペースで止まってパスを受けてからと動きながらパスを受けてからドリブルが開始される。そして相手の姿勢や態勢、フィジカル能力、間合いといった身体的特徴によって、ドリブルタッチのリズムおよびフェイントやターンの使い分けスピードやタイミングの変化をつける必要」と述べており、ドリブルの定義が上記のように示される。

コツ身体知:

金子 (2002, P227) は、「コツという運動感覚の意識現象は、ある人が『新しい動きかたを身につけよう』という意欲が強いときに姿を現すとすれば、それは個人のみならず、時代や国境さえも越えることになろう。(中略) 黒田によればコツを〈Knack〉と英訳できるとしている 〈Knack〉という語では、その語源が明確ではなく、専門の語源辞典 (Barhart) によると、14 世紀中葉に〈Knakke〉として出現し、だましたり、ごまかしたりする意味内容をもっていたようである。しかしそれがある特殊な技能を表すようになったのは、1581 年に初めて記録として現れ、さらに、子どもの教育訓練の必修内容を表したという。そこでは、あるやり方によって得られた本人の特殊な技能そのものが意味されていた。しかし、Knack は

動きかたの要となるコツも意味されたし、その習練成果としてのスキルも表されたから、ここでもコツとわざは、両者ともに渾然未分のままに意味されていたとみてよいだろう」と述べている。さらに、金子（2002）は、「コツとは、自我を中心化したもので、『私が動くことができる』という自分自身の身体そのものに向けられた動きであり、自らの運動経験や知識を駆使し動きとしての動感が発生・充実した結果、掴むことのできる究極の動きなのである」と述べている。

カン身体知：

金子（2012）は、「動感発生論としてのカンの概念は『動く主観身体がその周界の状況に向かって自ら投射していく予描的な身体能力』と規定できます。とりわけ、カンによる状況判断は自らの動感身体から投射される能力に左右されます。競技スポーツの世界では、複雑に変化していく状況をどのように捉えるかは、それまで鍛え上げてきた状況判断の身体能力に頼るしかないのです」と述べている。また、金子（2002）は、「カンとは、場の状況を先読みすることができ、それに応じた動き方を選び、判断して実行に移せる動きのことをいう」と述べている。

即興身体知：

金子（2002, P342）は、「ヴァイツピッカーの原語の意味に即して説明すれば、〈即〉は同時性を含意しているし、〈興〉は新たなる生成が意味されている。いふなれば、即興としての運動で意味しようとしていることは、生きものの自己運動の自発性がプリウスもポストリウスもない〈即〉（同時性）に裏づけられて、今ここで、状況における場の意識に応じた、私の運動感覚的意味構造が生み出されていくことなのである。いわば、原因から結果へ継

起的思考を拒否する、生命あるものの運動の形態発生という本質を浮き彫りにするために、ヴァイツゼッカーは同時発生を明確に示す Im-provisation, すなわち、即(同時)+興(発生)という表現を取り上げたのである」と述べている。

重心:

服部（2010）は、「質量が空間的に分布する系において、その系にはたらく重力の合成力の作用点」と定義されている。さらに、「一様な重力の下では、重心は質量中心に一致する」と述べている。

身体重心:

寺田和夫（1952）は、「人の起居動作はすべて重力の影響下にあり、人體の形態、機能は密接に重力と関係している。人體は重力の力場内にあるから、そのあらゆる部分が重力によって地球の中心に向かって引かれているが、この力は何れも平行で同じ向きとみなせるので、體の各部分に働く重力を、ある一點に合成することができる。この点を重心或は質量中心と呼んでいる」と述べている。さらに、石河（1960）は、「身体の重心は、身体に対する重力の作用点として、身体の balance や運動と深い関係がある」と述べている。

参考文献

1. Chris Loxston, 「The Trend & Requirement of Modern Football」, 2018 中国サッカー協会技術発展大会。
2. 福田純 (1998), 「小学校サッカー教材「学習のめあて」の研究」, 日本体育学会第49回大会号, P610。
3. H. デーブラー (1983), 「球技運動学」1983。
4. 服部武志監修 (2010), 「物理事典」, 旺文社, p. 119。
5. 広瀬寛子, 「看護研究における現象学的アプローチの適用に関する考察」, 日本看護科学会誌 J. Jpn. Acad. Nurs. Sci., Vol.12, No.2, pp. 45~57, 1992。
6. 石河利寛 (1960), 山川純子, 宮内節子, 「日本人の重心に関する研究」, 民族衛生, 1960, 第26巻, 第4号。
7. 金子明友 (2002), 「わざの伝承」, 2002, 明和出版。
8. 金子明友, 「身体知の形成(下)」, 明和出版, 2005。
9. 金子明友, 「促発分析をめぐる問題」, 伝承5, 97-110, 2005。
10. 金子明友 (2012), 「コツとカンの動感深層」, スポーツ運動学研究25: 1~15, 2012。
11. 公益財団法人日本サッカー協会, サッカー指導教本2007。
12. 小野剛 (2010), 「サッカープレイヤーズレポート・超一流の選手分析術」, 株式会社カンゼン: 東京, 208。
13. マイネル.K. (金子明友訳) (1981), 「マイネルスポーツ運動学」, 1981, 大修館書店。
14. 松本靖・後藤幸弘(2001), 「サッカーの攻撃戦術の体系試論ー技能レベルの異なるゲー

ムに現れる戦術行動の分析からー」『兵庫教育大学教育学部附属教育研究指導センター実践教育研究』15, 2001, 49-58 頁。

15. Merleau-Ponty, M.: *La Phenomenologie de la Perception*, Gallimard, Paris, 1945;

竹内 芳郎・小木 貞孝訳: 知覚の現象学 I, みすず書房, pp. 1, 1967。

16. 中井 隆司, 高橋 功太郎, 松本 雅宏, 「動きのリズム化能力」を学ぶマット運動の実践開発ー採点から始まる「綺麗な組み合わせ技」の共同的学びー, 奈良教育大学教職大学院研究紀要「学校教育実践研究」, 2009-03-31, 1 巻 , 49-58 ページ。

17. 大嶽真人, 「私の考える育成年代への指導: 選手を未来へ導くために」コーチング学研究, 第 30 巻増刊号, 17-24, 平成 29 年 3 月。

18. Parse, R. R. et al.: *NURSING RESEARCH Qualitative Methods*, Brady Communications Company, Maryland, pp. 15-16, 1985。

19. Savelsbergh, G. J. P., Onrust, M., Rouwenhorst, A., and Van der Kamp, J. (2006) Visual search and locomotion behavior in a four-to-four football tactical position game. *International Journal of Sport Psychology*, 37: 248-264.

20. 榊原 潔, 直原 幹, 永木 耕介, 「サッカーにおけるボールを伴った方向転換 (ドリブルターン) 動作の研究」, 上越教育大学研究紀要, 第 6 巻第 3 分冊, 昭和 62 年 3 月。

21. 寺田和夫(1952), 「人體重心の新測定法(豫報)」, 人類學雜誌 1952 年 62 巻 5 号 P. 237-244.

22. チャールズ, 辻 漢夫ほか訳 (1996), 「ドリブル, サッカー勝利への技術・戦術」, 大修館書店, 東京 P53。

23. 若松範彦 (1996), 「リブル、見てわかるサッカー」, 神保岳史監修, 西東社, 東京 pp. 53-58。

24. 山中邦夫, 安田一男, 「目で見るサッカー実践基本テクニック」, 成美堂出版, 1985.

pp. 50-78。

図1.W選手のキネグラム



図 2. W 選手のキネグラム



図 3. H 選手のキネグラム



図4.W選手と対戦者のキネグラム



図 5.7 選手と対戦者のキネグラム



図6.H選手と対戦者のキネグラム



表 1. 筋肉の緊張と解緊

| 緊張 | 解緊 |
|-------------|-----------------|
| 軸足 | 蹴り足 |
| 足がボールに接触する時 | 1 回ドリブルしてから着地前に |
| 着地する時に軸足になる | 他の足 |

表 2. 対峙状態で攻撃者と守備者の状態による対策

| 攻撃者 | 守備者 | 対応方法 |
|---------|---------|--------------------------------|
| 動く状態で | 動かない状態で | 直接的に加速して突破する |
| 動かない状態で | 動く状態で | 方向転換 |
| 動く状態で | 動く状態で | フェイント、リズム変化、(方 向転換、速度変化など)。 |
| 動かない状態で | 動かない状態で | |

追加資料：インタビュー内容の中国語原稿

W 选手的采访内容：

首先，介绍一下研究背景。以下W 球员代替 W，Q 是乔。

Q：我主要是研究 1 对 1 过程中的节奏变化。我的观点是 1 对 1 肯定需要个节奏。

W 选手：这个是对的。

Q：咱们的一个足球讲师说速度是第一位的，但是即使有速度，即使速度再快，我也要有向前突破的触球的一个动作。

W：但是我感觉一对一首先有很多种类，国际足球的知名球员当中有些速度快，有些频率快，有些节奏好，特别有些球员速度不快但是节奏好。

Q：但是即使速度再快，贝尔选手也要有向前触球突破的那一动作。

W：那对阿。

Q：不可能不碰球的情况下直接跑来完成突破，选手可能通过一个反跑，对手一扑上来，所以一个侧身动作的节奏变化来完成突破，这也是个节奏变化。

W：对对。

Q：对于节奏的分析你看看是否需要时间节奏，空间节奏，力的节奏？比如我触球时将球踢出去 10 米与 2 米，0.5 米或踩住球，停止球也是节奏变化。我是通过研究这个来实现选手突破成功率的提升。

W：哦哦。

1 身高增长最快的是多少？

W：身高生长有早晚之分，我就是 16-18 岁才发育起来，比其他人稍晚。

身長の成長には朝晩がありますが、私は 16~18 歳で他の人より少し遅れて成長しました。

2 速度增长最快的时期？

W：速度啊，我从小不是很快，但是我突然在 19 岁的时候发展起来啦。因为我 19 岁上一队，自己突然间感觉就有速度啦。

Q：那是否与当时做的力量训练有关系？

W：没做力量上了一队慢慢就有速度了，当然力量训练会提高速度，但我觉得一些基本的素质还是天生的。

Q：对，速度肯定是天生的，但应该从小就比其他同龄人速度快吧？

W：我就是 19 岁开始觉得自己有了速度。我可能发育相对晚一些。

3 技术进步最快的时期？

W：技术从小就练习，又通过 U youth 的比赛到 1 队，所以技术从小就有信心，技术就好，然后逐渐提高的。

Q：因为技术是从开始练习持续提高的过程中，所以没有特别感觉到哪一个时期特别好是吗？

W：我记得我们是在 U15，U16 时期，大致决定了技术的能力，比如他技术好，他技术不好但速度快，这些技术问题已经决定了。而不是到了 17，18 岁才分辨出一名球员的技术好坏。其实在 U13-U15 时期已经决定一名球员的技术好坏了。

4 你什么时候感受到足球的自信了？

W：这个信心是直到进了 1 队打上中国超级足球职业比赛之后，建立了信心。比如我当时，08 年与山东队比赛时，场上有一些国家队的队员，在与他们比赛时会增加信心。在我突破了当时比较有气名的后卫时，会更加增强信心的提升。

5 你什么时候觉得自己可能会成为职业球员？

W：这个时间点应该在 U17 左右，当时 U17 的球员更容易进入国家青年队，那时的 U17 相当于 2 线队，2 队到 1 队的时候，就要淘汰 85%-90%的队员。所以那个时候基本就可以清楚自己能否进入一队，即成为职业选手。

Q：噢，那我就明白了。

6 你在成长期接受过其他运动训练吗？（如果有什么项目？练了多久？达到什么水平？）

W：没有。

7 最擅长的攻法？

Q：比如说配合，后套，跑动，墙式，一对一突破等。

W：这个要慢慢探讨，比如我是边前卫，你是边后卫，这样 1 对 1 突破并不容易，有一定的难度。

其实我的特长是频率快，单纯的速度并不是很快，然后会预判，在判断和处理球的时候先预判球的位置。

Q：那就是对球落点的判断好？

W：对，然后灵活应变 1 对 1。

Q：就是并非绝对的优势，但是可以在混乱中获得优势，即在混乱中发挥频率，快速，灵活的特点。

W：对，对。

Q：这个频率也是属于我的研究主题的内容。

W：其实在比赛中有时候球会带的大一点（球远离的自己控制范围），但是这有时候就是一种感觉，虽然触球重了，对方感觉我失误了便会主动伸脚去断球，而就在那一瞬间我会用这种感觉一连接，会先于对手触球从而完成突破。

Q：日本的运动学有一个词语叫临机应变，你说的是这样的感觉吗？

W：嗯，大体差不多。我觉得有时候一些突破的动作不是事先设计好的，而是根据情况一个动作连贯着下一个动作。

Q：那这就属于即兴的范畴了。

W：对呀。一开始有时候不是主动的。

Q：是根据那种情况，那个感觉突然形成的动作。是临机的不是我理想好了动作再去突破。

W：对对，这个是这样的。

8 最擅长的防守方法？

W：僕は守備が苦手で、一番得意な守備の仕方がない。もしあるとすれば、先取りということだろう。

9 作为一名足球运动员，你最大的特点是什么？

W：比较灵活，频率快。

Q：那你正好符合我的研究题目啊，因为频率快节奏的变化就多。比如拍手，我一秒钟可以拍十次，你可以拍二十次，那么你的节奏变化就要比我多。

W：以我在比赛中的经验来看，实际比赛时，只要我在中场突破对方一名中场队员之后，在他后面那个后卫就如同标志物一样，很容易被突破，即使我与他还有一定的距离，但是我的速度，频率，节奏和感觉已经有了。

Q：噢，那这就好像是汽车，从静止到启动需要很大的动力，但是启动之后再加速到 100km/h 就会相对容易啦。即在球场上，从原地启动需要一定的速度，来进入自己的节奏，一旦加速完成速度提升进入了自己的节奏之后，防守人再来防守，很容易在我的这个节奏中被突破。

W：往往有时候当我在比赛中加速之后，面对对方中卫时，对手会判断这个球好像有可能会抢下来，此时他已经上当了，在他伸脚的时候，我就可以完成突破。

Q：所以当对方中卫想去断下你的球时，他已经被动了？因为当你已经加速了（不是原地静止状态下的一对一），对方需要进入你的节奏上来把球断下来。中卫需要在自己本身的状态下（原地，回退，移动等），变化自己的状态和节奏来进入，适应你带球的节奏才有可能把球断下来。

W：对的对的。

Q：所以当对方中卫在适应你的节奏时，就需要一定的时间。

W：是的，所以世界级的选手在突破的时候，要有速度和频率，缺一不可不可能成为顶级球员。

Q：那既然说到这里那我们后面的一个问题（问题 15）就拿到这里先说了，即带球突破时人与球是一个整体，而这个整体既需要速度也需要频率？人与球不能单独分开，有速度或频率，要结合起来表现出来，这样才能体现出节奏的变化。

W：对对对。实践中只要对方防守队员伸脚，就会被突破。如果对方不伸脚有时还很不好应对，只要伸脚就简单了。

Q：那也就是说，一般防守队员会通过预判和观察，在进攻队员触球突破的瞬间伸脚去断球，而你的意思就是当我拿球时，我先掌握主动，去做假动作晃动重心骗你，诱使你做动作和伸脚，你一伸脚就会被突破了。

W：对对这个意思。

Q：那这正符合我研究主题，实际 1 对 1 中攻防是一体的，进攻与防守的关键都在于出脚的时机（为了突破，为了截球），所以持球人要运用节奏的变化去欺骗对手出脚或迫使对手重心改变来完成突破。（对手的重心偏向某一方时，带球从反方向突破）。

W：是的是的。

10 比赛中的心理影响如何？大影响，有影响，一般，无影响。

W：有影响。

11 比赛和训练中什么时候发挥更好？

W：差不多，不好说，在于临场的调整。

12. 1 对 1 突破的最好方法是什么？

W：对方伸腿。

13. 1 对 1 突破失败的原因最有可能是什么？

W：通过录像分析对手的特点，从而有针对性的防守这样的话，攻击者突破失败可能性高。还有就是在某些特定的情况下，比如面对对方两人防守时，或者没有空间只能穿档过人时，50%的可能性，尝试一下可能成功，可能失败。

Q：这种尝试也就是说如果成功了会有很大获利，失败了也没什么吧？

Q: 对。

11 比赛和训练中什么时候发挥更好？

Z: 我是比较综合，训练比较刻苦。比赛中能发挥出训练水平的 70%-80% 左右。应该是很高的比例了。当然有时候会超水平发挥，有时候发挥一般，但是平均值大致是这样。

Q: 哈，我们自身的训练水平可能也达不到那么高水平，能发挥到这种程度也不容易了。

12. 1 对 1 突破的最好方法是什么？

Z: 节奏的转换和变化。

13. 1 对 1 突破失败的原因最有可能是什么？

Z: 合理性。停球啊，观察啊，不合理就会失败。

Q: 一般来说，一对一突破只要对手出脚就会被突破这个观点你赞同吗？

Z: 那也不一定，一般要是出脚的话应该是有一定把握会断下球才会这样做。我在防守的时候主要是盯着球，不看人，如果对手想突破我，最后一个动作肯定是要触球的。不触球不可能完成突破，所以我就等待那个触球的时机。因为持球人掌握着带球的节奏，一般而言断球的成功率是 30%，突破成功率大概是 70%。

Q: 那在突破时分两种情况，一个是我骗你出脚，一个是我骗你重心。

Z: 对呀。但是这需要在具体情况下去完成。比如我带球已经加速了，对手还是站在原地防守，那么我什么假动作都不需要做，只需要一个节奏变化向前一次带球，对手就跟不上我了。为什么？因为我是途中跑，对手是转身追，这样对手肯定跑不过我。那我什么时候需要骗重心，我把球停在脚下了，与对手都是原地的状态下，我可能需要骗对手重心移动来从反方向突破。

Q: 所以作为防守人，要在自己原有的速度节奏下去适应持球人的节奏吗？

Z: 对呀，比如防守人看见持球人已经加速了，防守人就不可能再站在那防守了，也要往后退，有一个驱赶持球人的方向，等持球人加速就是要半转身跑或者已经完成转身。这就需要防守队员的预判了。在实际一对一时还有其他队友的帮助，虽然防守人没有直接把球抢下来，但是把持球人驱赶到一个方向可以和队友一起抢下球。这也是成功的防守。就是有队友协作下的防守。

14. 1 对 1 突破的节奏要如何把握？

Z: 这个要根据场景来判断，是有动态的突破（有带球速度的），还是静态原地的突破。以及所在区域和防守人的情况等综合考虑后才能决定。根据不同的情况，突破的节奏也是不一样的，根据防守人的位置和距离决定用什么样的节奏突破。

Q: 有一种特殊的情况下，比如伊布拉莫维奇那样身体特别强壮的球员会利用手臂的展开来创造突破的空间，这也是一种常见的方式吧？当然不是用手一直推对方而犯规，就是一下一下地手臂力量的变化来创造空间。

Z: 是呀，这也要在占据有利位置的情况下合理使用身体来完成。

Q: 对，我的意识是突破时也需要自身的力量。不是一直推向对方的犯规动作，而是手臂一下一下的用力来制造空间。

Z: 这就是选手身体能力的范畴了。

Q: 比如说在比赛突破时，对手比较快，带球人突破时有可能带球过大追不上球，这样利用手臂创造空间来让自己获得有利位置，从而保持球权。

Z: 所以身体是很重要的，身体，速度等是密不可分的。光有技术不丢球，踢球合理性都具备，但是突破还是要看身体素质的，比如梅西选手很瘦小但是身体非常好，速度，核心力量都很好。这些综合起来才能成为顶尖的选手。

Q: 噢，原来如此。我的另一个朋友说带球突破时切入的角度也非常重要。

Z: 那肯定的啊。突破是一个很全面的事情，速度，力量，身体等各方面综合之后完成的。

Q: 那你的频率也应该很快吧？

Z: 对呀，频率我也挺快的。

Q: 像你这类选手，节奏好都得频率很快。拿带球频率来说，我一秒钟触球三次，你触球 5 次，你的节奏就比我好呗？

Z: 这也不一定，比如梅西选手和哈维选手，梅西选手就是频率快，你看哈维包括伊涅斯塔，节奏慢了一些但是也抢不下他的球。你从这边去，他去那边了，你从那边去他又到这边来了。他始终用自己的身体把球和对手隔离开。

Q: 他的那种节奏变化就是空间节奏的变化。不和对手在同一空间对抗，而是转向另一空间。

Z: 这个就是踢球合理性，你看伊涅斯塔带球，永远是球，人，防守队员，自己的身体将球和防守队员隔开。所以你如果想抢下他的球，始终都要在他的身后，你没有机会去伸脚触到球。

Q: 他不是正面的。

Z: 也有正面的，但是防守队员一来，他就转向了，只能先触碰到他的身体才能触到球。

Q: 噢，他不把球放在自己和防守队员之间的位置。

Z: 对呀，所以防守队员根本抢不下他的球。

Q: 所以他始终用身体保护着球，利用了空间的节奏呗？

Z: 对呀。

Q: 那还有一个时间的节奏，即时间差呗。

Z: 对，这个时间节奏也是很重要的。

Q: 还有一个力度的因素，触球力量与频率，比如我带球一次触球向前 10 米，与 1 米和 0.5 米效果是完全不同的。脚对于球的力度与球感也是非常重要的。

Z: 带球时的力度要根据空间范围的大小来决定。前提是要保证球在可控的情况下。

Q: 那你看，比如我的出脚速度很快，但是触球的力量很轻。

Z: 这就是球在可控范围内，一般你看梅西选手都是一步一带球，这样保证球和脚是一体的。

Q: 噢，那实际上在带球时，人球是一体的？（问题 15）

Z: 对呀，带球的前提是球在你的可控制范围内。

Q: 那这个范围就要靠个人的比赛和经验了呗？

Z: 对呀，其实这也是个人的能力与技术。如果你一带球就带大，还是控制球能力的问题。

Q: 噢，比如训练过的人汽车可以开到 180km/h，我没训练过只能开到 100km/h，这就是人对于汽车的控制能力。足球也是一样。

Z: 对呀对呀，就是人对于球的控制能力。

Q: 噢，此外再加上失误时候的临机应变。

Z: 对对。

15 运球时，人与球是一体的？

问题 14 回答啦。

16 1 对 1 突破的影响因子：①自身因素：速度，力量，手臂的伸展，②对手情况：对手的距离，对手姿态，③环境因素：纵深（目标距离），空间，④人球结合：观察，动作幅度，时机，突破角度，方向变化，步幅大小及频率，触球力度，触球次数及频率。

Q: 那这些突破影响因子都有用吧？包括刚才所提及的自身素质，速度，力量，手臂伸展等。

Z: 这些都没问题，因为是进攻的课题嘛。此外你还有注意防守人的位置和不同的区域，区域不同要运用各种不同的方式方法。还有方向性，区域不同方向不同。比如中场区域，前后左右都可以利用。但是在两个边路就要受到限制，即使沿着边线突破也要把防守队员晃开、再向前突破。

Q: 所以就是要再考虑一下防守人的位置。

Z: 对呀，防守人的位置，姿势，哪只脚在前、以及身后的空间大小。

Q: 作为职业球员，这些是否在接球前已经观察好啦？

Z: 是呀，接球之前肯定要观察队员的位置，确认防守人与自己的距离。但是接到球以后是要面对防守人的，所以要根据防守人的站位和姿势来决定自己用什么样的动作完成突破。如果防守人站在原地我一个节奏变化就可以完成突破。如果防守人在移动中很灵活，位置站的很好，那就要做一个假动作，给防守人骗到一个位置上来。比如我想从左边突破，那我就假装向右侧带球。让防守人离开我想突破的空间来完成突破。

Q: 也就是说具体场景和空间也很重要。

Z: 那是肯定的。如果防守人离我 10 米，那我就会很轻松加速，然后变向突破对手。如果防守人离我 1 米，我一接到球就面对防守人，那我就要利用节奏的变化，来寻找突破的方向。同样如果面对不同位置，比如面对左后卫，我是下底传中，还是内切射门就要看防守人的位置来决定。而在突破是就要预先引诱对手向相反的方向移动，把自己想突破的空间制造出来。要根据具体场景来决定。

Q: 那这些内容而言节奏变化是必须要有的吧？

Z: 对，节奏变化是肯定要有的。

Q: 所以我研究这个的目的是因为足协在教练员指导 1 对 1 突破的要点只是变向与变速，但是实际上这也都属于节奏变化。我们在指导中也经常说带球要有节奏变化。但是具体要如何变化，我们的训练与比赛是不一样的。

Z: 对呀，所以这就是你研究的课题。要把所有的内容都包括进来。

Q: 是呀，之所以把 1 对 1 的突破作为课题，也是因为 1 对 1 攻防能力是足球比赛各种战术展开最基础的能力，没有 1 对 1 突破的能力（如果一拿球就丢的话）便无非进行各种战术的执行。

Z: 对。足球相关的所有训练和比赛都要结合球，离开球的练习与有球的练习是不一样的。所以选手有球时候的节奏更加重要。比如无球状态下跑得很快与带球跑很快是不一样的。

Q: 那也就是说，这个节奏好本身就是一种个人能力的体现？

Z: 对呀。还有天赋以及对于足球的理解程度。最终还是人和球结合的节奏。

Q: 所以最终就是人与球结合的节奏变化最重要。

Z: 对啊，你再深入分析研究。

H 选手的采访内容：
首先，介绍一下研究背景。以下 H 球员代替 H，Q 是乔。

Q:我研究的是1对1突破的节奏变化,快是节奏,慢也是节奏。就是通过这个节奏变化来提高1对1突破的成功率。

H:这个节奏在比赛和训练中经常被提起,选手1对1带球有节奏,在比赛中也有比赛的节奏,在传球和战术配合时也有其节奏,针对不同的比赛有不同的节奏,比如比赛前20分钟的开局节奏,半场45-60分钟通过控球来控制比赛节奏,以及比赛最后阶段的进攻节奏都不一样。根据比赛情况所选择的战术决定比赛的节奏,是进攻为主的节奏,控制球为主的节奏,还是防守反击为主的节奏。具体到1对1突破的节奏,我觉得有两种一种是启动和停止的节奏,一种是快与慢的节奏。一般情况下慢的节奏很容易被注意到,但是却忽略了启动和停止的节奏。比如意大利的皮尔洛选手在传球时,第一次触球前的启动和触球后的停顿与变向的节奏,以及带球时扣球传球之后的二次启动的节奏变化。尤其是启动和停节奏的运用非常好。快慢的节奏变化,比如梅西选手在天赋上就有比较快速的频率,他可以在带球的过程中实现快慢的节奏变化。还有一种节奏变化是选手带球时会空拍子,即带球两次突然不触球了。

Q:就是在有规律的带球中、做一些其他动作,比如内跨,外跨或者不做动作了吗。

H:通过身体的晃动和变化来寻求防守队员的漏洞来完成突破。

Q:做假动作。

H:对,假动作。所以我觉得一对一突破有三种节奏变化,一种是快慢的节奏,一种是启动停止的节奏,一种是空拍的节奏(不触球情况下的假动作)。如何保证1对1突破的成功,我们一般是通过距离,观察,通过身体下意识的反应。任何的假动作都是先有的动作然后才有名字,一定是选手在实践中应用的各种动作,再根据经验积累总结才有的各种技术动作的命名,然后我们再开始学习和教授。

Q:这个假动作的形成或许是从动物界的捕猎追逐,弱小的动物躲避强大动物的猎食开始,逐渐人们在游戏中模仿运用到篮球和足球上。

H:动物的捕猎与足球1对1的本质区别是动物的追逐是你追我跑同方向被动的摆脱,而足球的1对1是相对方向,你从我来我朝着你去。这是最大的区别,1对1的假动作是面对面的主动行为。比如狮子追兔子,狮子在追,兔子在逃跑,狮子是主动的,兔子被动的。但是足球并没有绝对的主动性,因为防守队员也可以通过假动作来晃动物球人抢到球。作为进攻队员在突破时通过主动的假动作来晃动物球人,虽然处于主动的状态下,但是也被动受到防守队员的影响与干扰。同时,防守队员也有主动防守和被动防守,主动假动作干扰持球人,以及观察等待持球人假动作再去应对的被动防守。

Q:在对比两名球员带球突破能力的时候,一名选手每秒钟3次触球,另一名每秒钟5次触球,那么5次触球的选手节奏变化区间就大,1秒钟可以做5次动作所以在突破时的成功率就会高吧。当然这个在比赛突破中会有偶然性的。

H:这个不一定,如果我1秒钟做5次动作,那么频率是1:5的话,想要突破成功的话对方也要在1:4,1:5的频率上才有可能成功。

Q:噢,对,我也想起了。我的一个朋友原来在职业预备队引退后,和业余选手一起踢足球,他的频率非常快,做两个动作,业余选手都没有反应,但是一伸脚正好和他的频率同步了,所以把球断下来了。

H:啊,对呀,就是这个意思。这个节奏每个人都有自己的节奏,但是节奏是节奏,节奏变化是节奏变化,要分开来看。节奏变化来说对于时间点的把握是最重要的。

Q:对呀,你说的非常对。我的研究目前为止,最难把握的就是时间的变化,即时机。在实践指导中我们可以告诉队员变向,变速,但是什么时候变谁也无法教给他们的。要靠队员自己去掌握。因为任何选手在突破时都要有最后触球完成突破的时机,也就是在那个时机防守人也会出脚去断球。有经验的防守人一般不会轻易动(假动作)。

H:有时候也会动。比如内马尔选手在突破时使用假动作,对方就会随着他而动。在1对1突破时能否创造出空间要靠假动作的逼真程度。这是一种类型即球不动人动来创造空间。还有一种是人不动来创造空间,比如梅西选手。这种情况下球一直在动,梅西选手保持自己的重心在球的中央与球同步,自身不动是为了突破时的动而做准备。通过球左右的运动来发现突破的空间,然后人与球(作为整体)同时变化来完成突破。

还有如何变向?如果两脚与肩同宽是无法完成蹬地变向动作的,只有两脚超过肩宽,才能获得蹬地力来完成快速变向。所以选手的姿态决定了假动作的真实程度。再说空间感。当进攻选手带球向2米外的防守人突破时,进攻选手而言进攻距离就不是2米,要考虑到防守人的控制范围大约1m-1.5m,而且防守人还是可移动的。所以如果防守人判断出进攻队员打算在自己的控制范围内(约2米的距离内)去做突破动作,那么突破不太可能成功。所以对于空间一定要有个正确的判断,自己与防守人的突破距离并不是实际距离。

Q:这个对于空间节奏就是前后左右,上下移动以及上半身的范围。就是身体能控制的范围。

H:判断一个好的选手就是他控制的范围大小。所以平时的训练就要注意空间感的练习。因为在你接球的时候需要减速来控制球,但是防守人始终是加速迎向你的。所以不能单纯地认为速度和距离是一定的,其实实际上是相对的速度和相对距离。就像狮子追兔子,如果速度保持一致永远不需要变向,一直跑就可以了直到一方累了追逐的过程就结束。要么狮子累了兔子逃脱,要么兔子累了被吃。所以一定是狮子比兔子速度快,相对距离始终在变化所以才需要兔子进行变向来摆脱狮子。所以在实际1对1的时候要考虑到的是进攻人与防守人的相对速度与相对距离。(あなたがボールを受ける時に減速してボールをコントロールする必要がありますが、ディフェンスは常に加速してあなたを迎えます。)

Q:是呀,在足协指导教本上的1对1指导要求是进攻人与防守人相距2m的位置开始带球突破。但是实际比赛中1对1突破是从进攻人接到球前就已经开始了。

H:对呀,所以你有多个空间取决于与你面对的防守人(防守人的位置和速度快慢等)。基本比赛开始10分钟就会知道与你对手的特点差异。此时就要有针对性地选择突破的方法和手段了。

Q:之前采访人说过看录像可以了解对手的情况和特点,在场上尝试突破2,3次如果没有成功便会失去自信。

H:你尝试1,2次就知道对手什么特点了。看录像是一方面,也取决于对手本场比赛的状态。以及场地因素,环境因素,自身当日的状态等综合考虑的。所以开场10分钟就知道对手的对手是什么样的特点和状态,惯用脚是哪一侧,哪一侧比较强,包括对手身后协防的队员能力都要掌握,从而清楚如何战胜对手。所谓1对1突破就是两个人正面的博弈(对决),所以你要了解你的对手。欧洲职业联赛前场的球员有很多互相的换位,都是通过试探来找到自己的强点来攻击对手的弱点。所以进攻球员可以频繁换位,防守时防线上的防守队员不会换位。

Q:对对。

1 身高增长最快的是多少?

H:我身高186cm,大概高中1,2年生时期,16,7岁才开始长个。

2 速度增长最快的时期?

H:同样是16.7岁。

Q:那你也属于晚发育啊?

H:是呀,发育晚啊。

3 技术进步最快的时期?

H:13,4岁。

Q:已经开始接受训练了吗?

H:我从6岁开始接受训练。我觉得技术进步最快的时期是通过自己认知的提升,包括对社会的认知和对实物的认知,自己自身的想法更多了自己的技术进步也就越快。

Q:噢,在日本有一个词叫做运动的言语化。在运动学上真正地学会掌握不仅仅是会做动作,而且要能够用语言解释说明才是真的学会掌握了。

H:这是由选手的文化程度和水平来决定的。我们球员大多没有受到良好教育,缺少逻辑思维能力。在训练时,我经常对自己的队员说要提高比赛的感知能力。包括触觉,听觉(与队友的呼应),视觉(眼睛观察)等,除此之外还有足球的特有语言。比如传球传队友的哪一只脚,角度和力量,队友给你的哪种信号,暗示和交流等也是非常重要的。这就是足球的感知能力和语言。

Q:是阿,这就是五感啊。我给你举个例子,无论是谁只要踢过足球的人,在足球场任何区域能不能射门自己是清楚的。

H:没错。其实在射门的时候需要看球门嘛?其实是不需要看球门的,自己已经知道能不能射门了,这就是空间感。

4 你什么时候感受到足球的自信了?

H:我从开始踢球的时候就有信心。我的教练是老教练给了我充分自由发挥的空间。那个时期没有现在压力那么大(对于比赛成绩的要求),在比赛时都是自己发挥为主,所以才积累了自己对于比赛自主发挥处理球的经验。这个不是教出来的,是孩子自己天性的发挥。

Q:那这个就是两个字“成长”吧。

H:对,就是成长。我是18岁成为的职业选手,我是参加完高考之后才选择了成为职业选手。

Q:原来如此啊。

5 你什么时候觉得自己可能会成为职业球员?

H:我觉得自己17.8岁的时候成为职业球员是最好的时期。我一直认为一名好的选手如果没有丰富的文化课基础,是无法理解更高层次的足球。选手的学习能力,包括教练员如果没有良好的学习习惯和学习能力,是无法成为一名优秀的选手和指导者。学习能力应该是最为关键的。接触新鲜事物时,能够一眼发现这个事物的重点在哪里。

Q:是呀,运动学上讲3岁的孩子便可以模仿。人可以看一眼就能做出同样的动作。

H:是呀,小孩子接触的东西少,所以一学就会啊,那个年龄是学习各种事物最好的年龄。

6 你在成长期接受过其他运动训练吗?(如果有什么项目?练了多久?达到什么水平?)

H:我的妈妈是全国体操冠军。我爸爸是武术专业出身。我跟着我爸爸练习过武术。主要是玩。

7 最擅长的攻法?

H:1对1突破,持球进攻能力强。

8 最擅长的防守方法?

H:我很少参与防守,更多的集体防守。一般就通过预判来占据对手传球路线。

Q:就是封闭对手传球的路线。

H:对,没错。我的目的不是把球抢下来,是为了让对手不在我这里进攻,从而节省我的体能。

9 作为一名足球运动员,你最大的特点是什么?

H:1对1突破的能力和射门能力。

Q:射门是巧射还是力量射门?

H:这要看不同的位置和不同的方式。在不同的角度下,通过多次反复的训练就会总结出有效射门的经验。

10 比赛中的心理影响如何?大影响,一般,无影响。

H:还好。我踢球是比较容易暴躁的类型。人的攻击性是普遍存在的,人在荷尔蒙提升的过程中,会体现出冲动的情绪以及行为举止的变化。作为运动员如何在运动中大脑缺氧的情况下保持自身的冷静,是大家研究的重要课题。包括对于青少年选手如何利用心理来调动他们的积极性,作为教练员应该总结和学习的。

Q:是呀,很多运动包括足球都是经验。

H:对,就是经验。
Q:所以我现在研究的就是经验的科学。无论是谁踢球都要从0开始学习,积累自己的经验。
H:但是有些人的性格缺陷也不是经验所能解决的。
Q:是呀。
11 比赛和训练中什么时候发挥更好?
H:我是比赛型的选手。我觉得任何一位优秀的选手都应该是比赛型选手。
Q:比赛时兴奋嘛?
H:那是相当兴奋了。在比赛开始前,热身活动时是有些紧张的,但是一旦比赛的哨声响起,紧张情绪就会消失。因为要全身心地投入到比赛中去,就不会注意紧张的事情了。
Q:那你做事情会非常投入啊?
H:那是非常投入,甚至连其他的声音都听不见了。
12. 1对1突破的最好方法是什么?
H:针对不同的防守人的特点,使用不同的方法才是最好的办法。最好的办法是你有更多的方法来达到你的目的。
Q:日本运动学最高的境界是临机应变啊。
H:其实就是这样,无招胜有招。
Q:我的剑道老师说,在剑道比赛中如果你不进攻你便不会被打,如果你进攻的话也是对方进攻你的最好机会。
H:那肯定的,你不伸脚不能被突破。但是进攻人所有的动作和假动作都是在骗防守人出脚。就是为了骗那出脚的一下。但是好的防守人,比如范戴克选手,他可以更好的判断出脚的时机。可是作为防守人不可能不出脚任由进攻人带球。
Q:另外在突破时除了骗防守人出脚,骗防守人重心可以嘛?
H:可以啊,骗重心主要是看对手的肩膀。头部是控制人体重心的关键。
Q:我觉得人体运动时头部,颈部和脊椎是一体的。人在跑动中头不能四处晃动。
H:是呀,所以在1对1攻防的时候,不能光看球,还要兼顾对方的肩膀的移动方向。如果对手的肩膀动了,你就会清楚该往哪个方向变向了。如果一直看腿的话,不能在第一时间发现对手移动的方向。(だから1对1の攻防では、ボールだけを見るのではなく、相手の肩の動き方にも考慮しなければならない。相手の肩が動けば、どちらの方向に向けていのかかわかる。足をずっと見ていると、相手の動く方向をいち早く見つけることはできない。)
Q:所以1对1攻防时也要注意观察对手上半身的移动方向?
H:对,看肩部和头部。
Q:也是哈,因为人体无论向着哪个方向跑动,头部和上半身一定是在双脚前面的。尤其在加速的时候,那么小范围3-5m的连续变向的时候,很容易通过上半身来判断对手的移动方向了。这就非常合理地解释了对手重心变化的观察方法哈。即通过头,肩部及上半身来判断对手重心移动的方向。
H:对,然后来选择向相反方向带球完成突破。
Q:噢,这样就明白了哈。对手重心实际是在下半身,但是可以通过上半身来判断移动的方向。
13. 1对1突破失败的原因最有可能是什麼?
H:这就有很多了。但是成功与失败都是50%的概率。
Q:之前有个朋友的意见是在带球突破时自己有可能先出现一个小失误,但是对手误以为是断球的机会,于是迎上来断球,结果被突破了。这种情况也经常发生嘛?
H:是呀,经常发生。但这算是成功突破嘛?
Q:我觉得也是成功突破,算是成功突破中的小概率事件吧。
H:嗯,其实这个就是自身的速率比对手快。你觉得我够不到球,但是实际上我能够到。
Q:后来我思考了一下,因为是你带球,我防守,但是你失误的时候你自己清楚,我却不知道你失误了。我需要判断再去做动作。
H:这个不好去界定,就是根据当时情况去弥补。每一次带球都有可能带远了或带近了,主要还是得看应急反应的速度。
Q:噢,那就还是临机应变嘛。
H:对,就是看你的应急反应快的话,就可以弥补你的失误。但是1对1成功与否还是很难界定,这需要持球人有冒险精神。
Q:我是这么想如果我想要突破对手一定要绕过对方的范围。但是对手也是移动中的。
H:这也不一定非要绕过对方,你可以把对手骗走,或者绕过对手。就是不考虑向后的情况下,只是向前带球突破时有2种方式:1通过我的变向变速绕开对手完成突破。2通过自身的假动作晃开对手完成突破。即一种是我利用变向突破对手,一种是使用假动作让对手变向之后我再完成突破。但是我觉得让对手离开自己位置的突破是更高级的。这两种方法的成功率因人而异,不同类型的选手比如姆巴佩选手和梅西选手分别属于两种类型,根据自身而选择适合的突破方式成功率都很高。
Q:所以一种是利用假动作骗对手出脚完成突破,一种是骗对手重心。在绕过对手的时候,问题16里面有一个因子是力量,利用身体的手臂等使用力量来制造空间完成突破。
H:这也可以。
Q:那这些因子里面最难把握的还是时机啊。
H:对。时机是经验的积累。有了丰富的经验才能更好的掌握时机。
Q:是呀,时机是最难的,时机也是整个节奏变化的关键点。
H:时机最重要的因素。
Q:咱们在突破时变向变速最终都要落在时机上。
H:对呀。其实选手能不能完成突破,以及如何突破都是对于时机的把握。
Q:是呀,假设给我晃倒了,但是你没触球完成突破,我又恢复到防守的位置,就还是没完成突破,所以时机最重要啊。这个时机也可以通过一系列节奏的变化创造出时机。
H:其实是可以找到一定人体结构运动规律的。我们要找到大概率会成功的方法。
Q:对呀,我的研究最终还是用于实践和训练比赛中的。
H:比如说我把防守队员引诱到何种姿态后,我再采取变向变速的带球就一定会成功突破,那么我们就按照这种方式去创建这样的场景,来使防守人姿态发生改变以完成突破。
Q:对呀,人在运动的时候无论什么姿态一定要符合人体运动力学的。
H:是呀,人的身体结构决定了运动的原理啊。
14. 1对1突破的节奏要如何把握?
问题12,13解答了。
15 运球时,人与球是一体的?
H:当然是一个整体。虽然是一个整体但是人是主动,球是被动。是在带着球跑,不是球带着人跑。
Q:对呀,球带着人跑就是刚才所讲的带球带大了的情况啊。所以这个节奏变化、球也要变化。
H:当然,是在踢球嘛。人变化了球自然会变化。但是人的每一次节奏变化、球未必也变化,比如梅西选手的假动作,但是并不触球,把防守人晃偏之后再触球完成突破。此时,球可以不动,但是人必须得动。
Q:噢,听你这么一讲,我瞬间有个关于1对1突破节奏的想法。即这个节奏可分为人的节奏,球的节奏以及人球一体的节奏。
H:哎,对。三个方面。两个单一的个体(人和球)组合成一个整体(人球一体)。
Q:那像我前面说的,你一秒钟带球5次,你的节奏变化范围可以比我要好,但是我通过训练能否提升我的带球频率。来达到你的带球频率的水平。
H:这个很难。
16 1对1突破的影响因子:①自身因素:速度,力量,手臂的伸展,②对手情况:对手的距离,对手姿态,③环境因素:纵深(目标距离),空间,④人球结合:观察,动作幅度,时机,突破角度,方向变化,步幅大小及频率,触球力度,触球次数及频率。
H:我觉得自身因素最重要的应该是头脑的观察,思考和判断。
Q:是的,我暂时不涉及人脑的内部情况。只是通过外在的因素来分析这个突破过程。
H:那这些因子已经很完善了。
Q:这里面的突破角度是我原先没有想到的。
H:是1对1突破时,不仅要想突破眼前的防守人,甚至还要考虑突破完如何面对下一个防守人。
第2次采访:
H:对手离我一臂距离就是进攻的最佳时机。即只需要向前一步就可以触到球的距离。让对手感觉可以触到球,但是实际又不能触到球。防守队员在移动中接近一臂距离时进攻者开始变向变速。因为在此时自己会感受到防守者的压力,对手也有触球可能。但是实际比赛中并非一臂距离,而是一步的距离。与选手自身身高大致相当的距离,重心又可控制(不失去重心)具有伸出与收回的可能。当防守队员有出脚意图,以及身体有向进攻者移动倾向时,会选择触球来完成变向变速。此时多采用一步一带球的方式,以便于掌握和调整与防守人之间的距离和位置。触球时肌肉是紧张的,触球之后是放松的,然后变成支撑脚再次紧张状态。即触球脚与支撑脚交替的变化引起肌肉紧张,脚在空中时相对处于放松的状态,而脚落空的时间差带来了节奏的不断变化。通过对滞空脚(非支撑脚)肌肉的松懈程度的变化,来选择落地的时间。抬起腿是一个时间节奏变化,而选择何时落地又是一个时间节奏变化。因此那个滞空的脚与球接触的时间和力度决定了节奏变化的缓急。
综上,1对1突破时预判之后让球进入到自己预想的空间和路线中。在攻击距离之外要做试探性的动作。(假动作,变向变速等)把对方引入到自己预想突破的反向,一旦接近于一步距离时(控球范围的临界点)就做出节奏的变化(方向,速度,力的变化)完成突破,此时突破成功率会增大。