

競技者育成プログラム（案）

2013年1月5日

社団法人日本アメリカンフットボール協会

J A F A 競技者育成プログラム

目次

- 1 要約
 - 1-1 背景
 - 1-1-1 日本におけるアメリカンフットボールの歴史
 - 1-1-2 国際アメリカンフットボール連盟の誕生
 - 1-2 国際競技力の向上
 - 1-2-1 国際競技力の分析
 - 1-2-2 国際試合における目標
 - 1-3 総括

- 2 国際競技力向上のための戦略及びプラン
 - 2-1 概要
 - 2-2 日本代表育成プラン
 - 2-3 ジュニア育成プラン
 - 2-4 ユース育成プラン
 - 2-5 女子育成プラン
 - 2-6 指導者育成プラン

- 3 強化のためのサポート体制
 - 3-1 メディカルサポート
 - 3-2 審判
 - 3-3 語学力サポート

- 4 その他

1 概要

1-1 背景

1-1-1 日本におけるアメリカンフットボールの歴史

日本におけるアメリカンフットボールの最初の試合は、1934年（昭和9年）11月29日に明治神宮競技場で行われた早稲田・明治・立教の合同チーム対横浜カントリーアンドアスレチッククラブとの試合に遡る。

大学は、関東、関西を中心として全国の大学に広がりを見せ、47都道府県中、45都道府県において計211大学チームが活動している。

高校は、1947年に関西で4チーム（豊中高校、池田高校、彦根東高校、浪速高校）が発足し、現在では、関東、関西において115チームが活動している。

社会人チームは1960年代後半から関東、関西にて大学OBチームが活動を開始し、その後企業チームが多く参入して1995年には約100チームが活動していたが、バブルの崩壊とともに企業チームの撤退が相次ぎ、現在では関東、関西を中心に56チームが活動している。

ユースフットボール（小中学生）は、関西においては1980年代後半から、関東においては2000年から活動しているが、

日本におけるアメリカンフットボールは、大学→高校→社会人→ユース（中学・小学）という順番で普及し、競技人口では大学が一番多く、次に高校（ジュニア）、社会人、ユースの順番となっている。他の多くの競技では、ユースが最も競技人口が多く、年代が上がるにつれて競技人口が少なくなる「ピラミッド型」を形成しているが、アメリカンフットボールでは大学が最も多く、年代が若くなるにつれて競技人口が少なくなっている。

1-1-2 国際アメリカンフットボール連盟の誕生

アメリカンフットボールの歴史は、1869年のラトガーズ大学とプリンストン大学の試合が最初の試合と言われており、その後試行錯誤を経て1880年代に現在に近い形の近代アメリカンフットボールが形作られた。カナダでは類似のカナディアンフットボールとして発達し、アメリカンフットボールはほとんどアメリカ合衆国のみで発達したと言っても良い。例外的に、隣接するメキシコと太平洋をはさんだ日本、そして韓国でプレイされる程度であった。アメリカンフットボールは、アメリカ国内でのみ発展したとはいえ、ユースフットボールの競技人口が320万人、ハイスクールでは100万人を超えるが、大学では急激に減少して数万人、そしてプロリーグ（National Football League : NFL）では2000人と完全なピラミッドを形成している。

1980年代からヨーロッパ大陸においてアメリカンフットボールのチームやリーグが誕生したが、NFLが世界戦略の一環として欧州への普及を目指してNFLヨーロッパリーグを開催したことを契機として欧州で一気にアメリカンフットボールが普及した。1998年に国際アメリカンフットボール連盟（International Association of American Football : IFAF）が結成され、初代会長は日本アメリカン

カンフットボール協会理事長（笹田英次氏）が就任した。翌 1999 年イタリア・パレルモにて第 1 回 IFAF 世界選手権（シニア）が開催され、6 か国が参加して日本代表チームは決勝でメキシコを破って優勝。第 2 回 IFAF 世界選手権は 2003 年ドイツ・フランクフルトで開催され、4 か国が参加して日本は連続優勝を果たした。第 3 回 IFAF 世界選手権は日本が主催国となり川崎で開催されたが（参加 6 か国）、この大会から初めてアメリカ合衆国が参加して決勝戦で日本と激突し、延長戦の末日本を下して初の優勝を飾った。第 3 回大会を機に、アメリカ国内でユースフットボールを中心とするアマチュアフットボールを統括する USA Football が NFA と NFL 選手会の支援を受けて IFAF を積極的に支援することとなった。第 4 回大会はオーストリアで開催され（参加 8 か国）、アメリカ大陸からアメリカ、カナダ、メキシコの 3 か国が参加し、日本を加えて世界の 4 強が出そろった。IFAF は IOC の認証取得を目指して機構改革などに取り組んでいる。

1-2 国際競技力の向上

1-2-1 国際競技力の分析

ジュニア（U-19）の第 1 回世界選手権が 2009 年アメリカで開催され、日本はカナダに接戦で敗れた後、3 位決定戦でメキシコを下して銅メダルを獲得。2012 年の第 2 回 U-19 世界選手権でも銅メダルを獲得。2011 年にオーストリアで開催された第 4 回シニア世界選手権でも銅メダルであったことから、世界ランキングは、1 位アメリカ、2 位カナダ、3 位日本、4 位メキシコと評価される。

1-2-2 国際試合における目標

IFAF の世界選手権においては、日本はまだアメリカ、カナダに勝ったことがないが、メキシコ及び欧州のチームには負けたことがない。ただし、欧州各国の追い上げによって日本と欧州各国の実力差は明らかに小さくなっている。

第 1 目標：シニア世界選手権においてメダル獲得

ジュニア世界選手権（U-19）においてメダル獲得

第 2 目標：シニア世界選手権において決勝進出

ジュニア世界選手権において決勝進出

※目標 2 を達成するためには、上位ランクのアメリカ、カナダを破らなければならない。

1-3 総括

アメリカンフットボールという競技は、誕生以来 100 年間にわたってほとんどアメリカ大陸だけで行われてきており、アメリカ大陸以外で 78 年前も前から競技を実施している日本はきわめてめずらしい存在である。欧州においてアメリカンフットボール競技人口が増えるにつれて国際競技統括団体設立の機運が高まり、1998 年、国際アメリカンフットボール連盟が設立された。第 1 回世界選手権

大会（1999年イタリア）、第2回世界選手権（2003年ドイツ）において、体格に劣る日本代表チームが連続して金メダルを獲得したことは78年の歴史の中で培われた実力を物語るものである。第3回世界選手権（2007年川崎）でアメリカが参戦し、第4回世界選手権（2011年オーストリア）でカナダが参戦して、メキシコとともにアメリカ大陸の3強が世界選手権に顔を揃えることとなった。

日本代表チームは、長い競技歴で培われたフットボールに対する深い理解力を背景に、戦略・戦術面で体格差を補うことによって世界ランク3位の実力を保ってきているが、競技人口の増大を背景に欧州各国がその実力を着実に伸ばしてきており、国際競技力を維持しさらに向上させるためには、戦略・戦術のみに頼らない総合的な取り組みが必要である。この競技者育成プログラムは、上記のような観点から、一貫した指導体制のもと、ポテンシャルの高い選手を発掘し、身体的タフネスと優れたファンダメンタルスキルを併せ持つ選手に育て上げることを目的に組み立てるものである。

2 国際競技力向上のための戦略及びプラン

2-1 国際競技力向上のための基本戦略

どのスポーツにおいても国際化の流れはとどまることを知らず、スポーツに取り組む青少年の夢は国際舞台での活躍である。国際競技力の向上と国際舞台で活躍する機会の創出は、若いアスリートを引き付けるもっとも大きな魅力の一つとなっており、競技人口拡大に不可欠の要素となっている。一方で、国際舞台で活躍できるポテンシャルを持ったアスリートを発掘するには、若年層の競技人口拡大が不可欠であることも事実である。

大学、高校、ユースと年齢が若くなるにしたがってアメリカンフットボールの競技人口が少ない現状では、国際競技力向上と競技人口拡大を同時平行的に進めて行かざるを得ない。幸いにして、アメリカンフットボールの特徴の一つとして「分業体制の確立」があり、一つのポジションで求められるファンダメンタルスキルの数はさほど多くないので、当該ポジションに適した運動能力を持ってさえいれば、短期間で一流選手として育て上げることは可能である。

ユースレベルや高校生レベルの競技人口を増やし、その中から優れたアスリートを探し出すのは理想であるが、競技人口拡大は一朝一夕では成果が得られない。幸いにしてアメリカンフットボールは短期間でファンダメンタルスキルを身につけさせることは可能なので、ユースや高校レベルだけでなく、大学レベルにおいても優れた運動能力を持ったポテンシャルの高い選手の発掘を継続して実施していく必要がある。特に、野球やバスケットなどの球技経験を持つ選手の中には、アメリカンフットボールで必要なスキルを短期間で習得する素養を持つものが少なくない。

そこで、ユースレベル（小中学生）及びジュニアレベル（高校生）の競技人口拡大のための普及活動と並行して、ポジションごとに必要とされる筋力、スピード、ファンダメンタルスキルを明確にし、運動能力の高い選手を多くの年齢層で発掘し、一貫した指導教育システムのもとで、身体的タフネスとファンダメンタルスキルを身につけさせることを競技者育成プログラムの基本戦略とする。

2-2 競技者育成プランの全体像

図-1に競技者育成プランの全体像を示す。競技人口構成をピラミッド型にするためには継続してユースレベル、高校レベルの普及活動に注力しなければならないが、普及活動に並行して「ジュニア育成フットボール教室」から「アメリカンフットボールアカデミー」につながる一貫した指導体制を作り上げ、ジュニア世代から世界を目指す道筋を作り上げる。

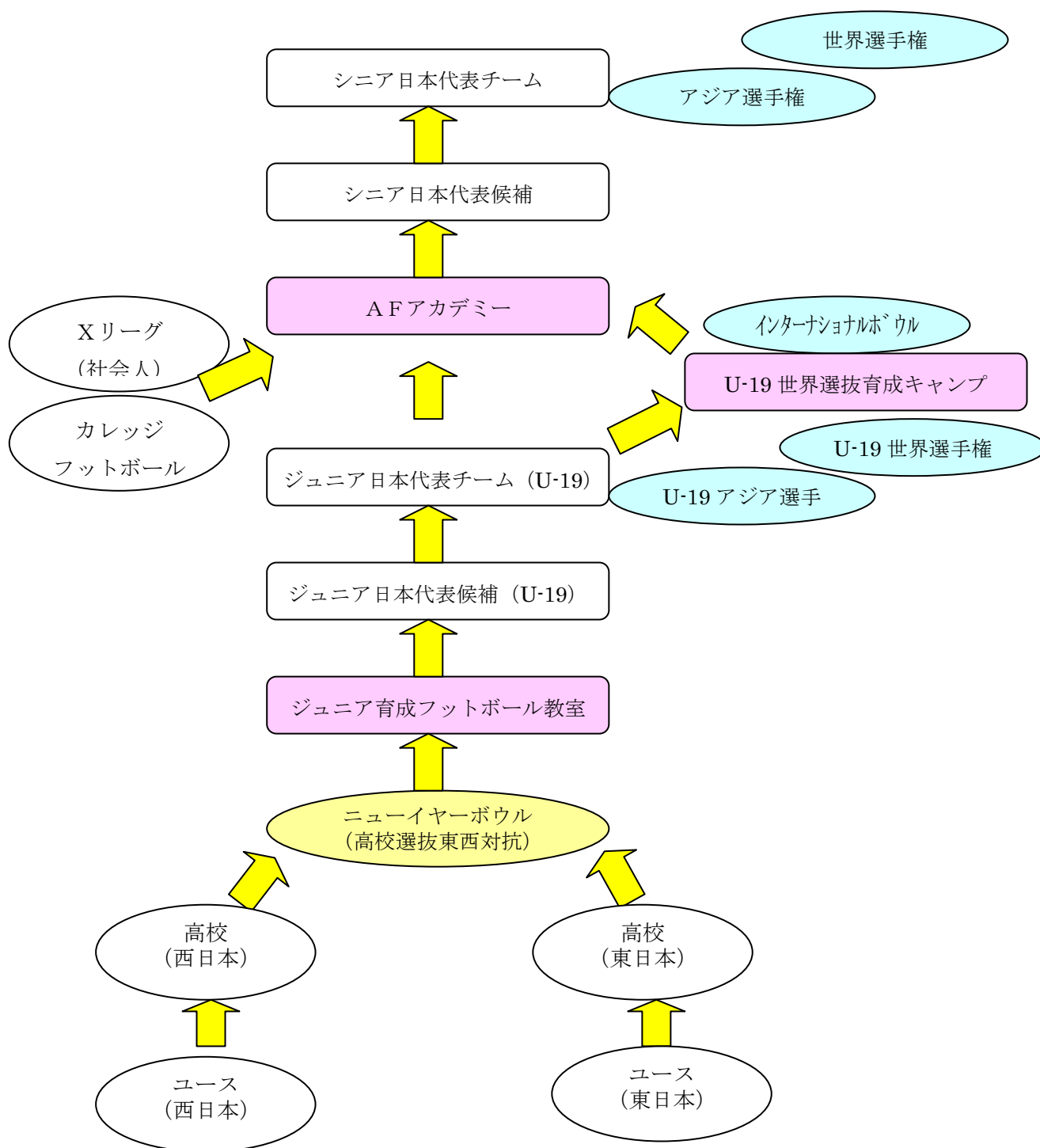


図-1 競技者育成プランの全体像

2-3 日本代表育成プラン（シニアレベル）

4年に1回開催されるI F A F世界選手権の日本代表選手（45名）の大半はXリーグ（社会人アメリカンフットボールリーグ）から選手が選出されている。欧米人選手と戦うには体格の大きな選手、身体的なタフネスを持つ選手、スピードのある選手をできるだけ多く選抜するのが常識的であるが、実際に欧米選手と試合をした経験も重要な要素となっている。1995年～2007年まで欧州においてNFLヨーロッパリーグが開催され、そこにナショナルプレイヤーとして日本人選手も多く参戦した。NFLヨーロッパリーグの経験者が中心となって第4回までの世界選手権を支えてきたが、それらのベテラン選手も高齢化している。

また、体格は小さいがスピードと敏捷性に勝ることから、日本代表チームは伝統的に密集でのコンタクトを避け、パスやオプションプレイなど、オープンスペースで戦う戦法をとってきている。ところが、アメリカンフットボールそのものがオープンスペースでスピード勝負する方向に向かっており、欧州各国の選手たちのパスプレイに関するスキルレベルは目覚ましく上達してきている。そこで、第4回オーストリア大会ではランプレイの比重も増やし、一定の成果を上げることができた。

今後の中長期的な戦略としては、将来性のある選手にできるだけ早い段階で欧米人との試合を経験してもらうこと、身長差は一朝一夕で追いつけないとしても、身体的タフネスの向上と基本となるフットボールスキルの向上をしっかりと身に付けた選手を育成することが一つの方向性であると考えている。

2009年に開始され、2012年の第2回大会から2年間隔で開催されるようになったU-19ジュニア世界選手権や、併せて2010年から毎年開催されるインターナショナル・ボウル（U-19のアメリカ代表チーム対世界選抜チームの試合）と育成キャンプへのチャレンジは、国際競技力を向上させるうえで重要な位置づけと考えている。この流れをシニアの日本代表チームにもつなげていくことを念頭に、20歳以上の有望な選手を含めた「アメリカンフットボールアカデミー」を創設する予定である。

アメリカンフットボールアカデミーは、日本代表を目指すトップレベルの選手層を数多く育成することを目的とし、日本代表コーチングスタッフによる一貫した指導体制のもとで実施する。シニア世界選手権の前年に開催されるアジア選手権、並びにシニア選手権の候補選手が多くアメリカンフットボールアカデミーから選出されるようになれば、中長期的な方針のもとにトップレベルの強化が可能になる。

アメリカンフットボールアカデミーは、全国の選手が受講できるようにするために、関西、関東の二つの拠点で春シーズン中に定期的実施する。関西開催では西日本（九州、中四国、北陸、東海）の大学選手を、関東開催では東日本（東北、北海道）の大学選手を積極的に参加させることにより、関西、関東以外の地域の大学選手のレベルアップにも役立つ。

2-4 ジュニア育成プラン

<ジュニア育成フットボール教室>

高校生チームでは、アメリカンフットボール部の顧問先生が指導をするが、顧問先生が必ずしもアメリカンフットボールの選手及びチームの指導方法を熟知しているとは限らない。そこで、アメリカンフットボールの基本技術ならびにトレーニング方法をジュニア世代に伝えることを目的として、ジュニア育成フットボール教室を定期的に開催する。

アメリカンフットボールは戦略・戦術が重要視されるチームスポーツであるが、一方では選手個人の運動能力の向上が求められるスポーツでもある。高校生あるいは大学1・2年生に対して、国内のトップクラスの指導者が基本技術を指導し、かつ個人の運動能力を向上させるためのトレーニング方法を伝えることによって、アメリカンフットボール全体の技術レベルの向上が期待できる。また、多くのチームから若手選手を集めて指導することによって選手たちに刺激を与えライバル意識を芽生えさせる。

<世界選抜チーム育成キャンプへの派遣>

本事業は、国際競技力の向上を目的とする競技者育成プログラムにおいて重要な位置を占める事業でもある。国際競技力を向上させるためには、日本人特有のスピードや敏捷性を生かした戦略・戦術を磨くことが重要であること言うまでもないが、体格において勝る欧米選手と対等以上に戦うために必要な筋力、スピードを身に着けることがそれ以上に重要である。

国際アメリカンフットボール連盟（I F A F）が主催する世界選手権は、シニア大会が過去4回、19歳以下を対象とするU-19ジュニア大会が過去2回開催され、日本代表チームは全ての大会においてメダルを獲得している。しかしながら、欧州チームの競技レベル向上はすさまじく、筋力・スピード・スキルの全ての面でのレベルアップが急務である。そのため、ジュニアレベル（16歳～19歳）の競技力向上を目的としてジュニア育成フットボール教室を開催しているが、この中で将来有望と思われる選手を、毎年1月にアメリカで開催される世界選抜チームの育成キャンプに派遣し、ジュニアレベルでの国際競技力向上を図るものである。

U-19ジュニアレベルの世界選抜チームとアメリカ代表チームとの試合（インターナショナル・ボウル）が、毎年2月上旬にアメリカで開催されており、過去2回のU-19世界選手権では日本代表チームは銅メダルを獲得しているが、世界選抜チーム50名の中に選ばれるのは若干名にとどまっている（第1回3名、第2回2名、第3回1名）。

この世界選抜チームの育成キャンプに積極的に有望な選手を送り込み、5名以上の日本人選手が世界選抜チームに選出されることを目標とする。

2-5 ユース育成プラン

ユースレベル（小中学生）のアメリカンフットボール（ルール上は、タックルの代わりにタッチを採用していることから「タッチフットボール」と呼ばれる）は、滋賀県では昭和22年からプレイしている。同じく関西で、防具をつけたタッチフットボール（チェスナットリーグ）が1988年からスタートし、関東でもこの10年でチームが増えてきている。

文部科学省の小中学生の指導要領に、アメリカンフットボールのグループである「フラッグフットボール」が取り入れられたことから、全国の小学校でフラッグフットボールが盛んになってきている。中学校ではフラッグフットボールを授業でやらないことから、小学校でフラッグフットボールに夢中になった子供たちが中学生に進んでのちに「アメリカンフットボールをやりたい」という声が出始めているようである。

本場のアメリカでは、ユースレベルの競技人口は320万人と言われており、アメリカにおけるアメリカンフットボールを支える強固な基礎となっている。IFAFがNFLとの連携のもと、全世界のIFAFメンバーに対してユース用の防具を無償供与（運搬費のみ負担）するプログラムを2012年からスタートしたことから、川崎市との協働により、川崎市内の公立中学校でユースフットボールの普及活動支援を行う計画を立案中である。

ユースレベルのフットボールは、この時期の子供の成長に合わせて指導することが何よりも重要である。特に、アメリカフットボールは防具をつけているとはいえ全速力で衝突することの多いスポーツであるから、安全面に配慮する必要がある。アメリカで行われているユースフットボールにおける安全面の配慮とは、「年齢を加味した体重別チーム分け」に代表される。周知のことではあるが、小中学校では身体の発育過程において個人差が大きいため、学年でチームを分けた場合は大きな子どもと小さな子供と一緒にプレイすることになる。過去のデータによれば、ユースレベルでは体重差の大きい選手どうしがぶつかった場合に大きなけがが発生する可能性が高いことから、年齢を考慮した体重別チームを組んで、リーグ戦を運営している。

アメリカのユースフットボールのもう一つの特筆すべき特徴は、「1チーム当たりの選手数の制限」である。アメリカフットボールは11人でプレイする競技であるが、カレッジ以上のチームではオフェンスとディフェンスが分かれていて1チームの人数は60名前後が適切であると言われている。これに対して、アメリカのユースフットボールの多くのリーグでは、1チームの選手数は最大22名、平均すると16名となっている。なぜこのように少ない人数に制限されているかという点、「全員が試合に参加すること」を大きな方針としているからである。「1試合中にすべての選手が最低12プレイ試合に出なければならない」、あるいは、「ボールの所有が変わったらベンチにいた選手は全員試合に出なければならない」などのルールを作って、全選手が試合に参加することを促している。全員が試合に出ないといけなくなると、試合の行方を左右するのは「下手な選手」になるので、選手数をできるだけ少なくする方向に向いている。

川崎市との取組では、アメリカのユースフットボールの取り組みを参考にして、全員がフットボール

を楽しみ、努力したことの成果を肌で感じられるような運営を目指す予定である。

2-6 女子育成プラン

女子のアメリカンフットボールの競技人口は30人程度と非常に少なく、チームとして活動しているのは関西の1チーム（ワイルドキャッツ）のみである。かつては東京にもチームがあり（レディコング）、関西のチームとの間で試合が年に1回開催されていたが、現在はワイルドキャッツのみとなっている。

1チームだけでは試合ができないので、対戦相手となるチームを増やす必要がある。ただし、かつてのように関東と関西に1チームずつでは、試合をするにもコストがかかりすぎるので、関東と関西にそれぞれ複数のチームを作る必要がある。現存するチームが関西にあるので、関西を2チームに増やして常時試合ができる環境を整えることが急務である。

IFAFはIOCの認証を受けるべく機構改革を前進させているが、男女でプレイしていることがオリンピック種目となるために重要な要素となっていることから、2010年にスウェーデン（ストックホルム）にて第1回女子アメリカンフットボール世界選手権を開催し、2013年に第2回世界選手権を開催後は4年毎に開催することとしている。

女子アメリカンフットボールの実力は、男子同様にアメリカ、カナダが強く、日本は競技人口が極端に少ないことからアメリカ、カナダとの実差は相当大きなものと思われる。

日本が世界選手権に代表チームを派遣するまでのステップとしては、競技人口及びチーム数の増加 ⇒ 国内で定期的な試合開催 ⇒ 日本代表チームを組織してテストマッチ ⇒ アジア選手権／世界選手権へのチーム派遣、が自然な道筋と思われるが、「競技人口及びチーム数の増加」が最も大きなハードルである。

男子の場合は、「大学 ⇒ 高校 ⇒ 社会人 ⇒ ユース」という順序であったが、女子の場合は「社会人のみ」であり、残念ながら大学にも高校にもチームがない。社会人チームからのスタートでは、他のスポーツ経験者を集めてチーム作りを行うことになるが、社会人からのスタートでは選手の供給源がないも等しいこととなるので、長期的な視点から言えば、ユースフットボールから女子も参加する仕組みを作っていくことが自然と思われる。いずれにしても競技人口とチーム数をどのように増やしていくかについての計画づくりが急務である。

2-6 指導者育成プラン

2010年から日体協公認スポーツ指導者養成講座に則った「指導者育成プログラム」を開始した。全体で3段階の指導者資格を造る予定であるが、第1段階はポジションコーチを対象とする「指導員」しあくであり、アメリカでユースフットボールやIFAFなどのアマチュアフットボールを統括しているUSA Footballがユースフットボールのコーチ用に編集した「コーチズ・ハンドブック」の日本語版を教科書としている。この教科書では、選手の安全に留意したファンダメンタルズの指導計報を詳細に解説しており、フットボール経験者でなくても指導できる内容となっている。

第2段階の「コーチ」資格は、ヘッドコーチを対象とするプログラムを計画しているが、ユースフットボールの普及が急務であることから、年齢別の指導方法をベースに、各ポジションの練習方法や基本的なプレイブックなど教材として、2014年開始を目標として教材作りを進める計画である。

3 強化のためのサポート体制

3-1 メディカルサポート

メディカルサポートに関しては、安全対策委員会の活動のもと、医科学研究会を定期的で開催し、安全に対する指導を全国ベースで実施している。

また、世界選手権への参加を契機に、JADAの指導を受けて、国内の需要競技会（甲子園ボウル、ジャパンエックスボウル、ライスボウル）では必ずドーピング検査を実施している。

国際競技力の向上を目的とする活動は今まで実施していないが、トップクラスのチームでは「ストレングスコーチ」と呼ばれるフィジカル・フィットネスの専門コーチを置いており、科学的なトレーニングを実施している。今後は、上記2で説明したプログラムの一環として、ストレングスコーチの参加を求めて、フットボール選手に必要とされるフィジカルデータを調査し、そのトレーニング方法などの研究を行っていく必要がある。

3-2 国際審判員育成サポート

国際競技力の向上という視点から、国際審判員の養成は今後ますます重要になる。従来は全て「アメリカに学ぶ」という姿勢であったが、IFAFの世界選手権では世界各国の審判が参加することから、世界第3位の実力を背景にJAJAがIFAF審判団の中で指導力を発揮することが重要となる。特に、クエートなどの中近東の国々がIFAFに参加し始めていることから、他のスポーツからの教訓に基づいてアジアでの指導力を確固たるものにしておく必要がある。

3-3 語学力サポート

「NFL 選手の誕生」は日本のアメリカンフットボール関係者の悲願ともいえるものであるが、語学力（英語力）の不足が日本人選手の最も大きなマイナス面であるとの認識がすでにアメリカ国内で認識されている。

アメリカンフットボールは戦略と戦術のスポーツであり、サッカーに例えれば毎プレイが「セットプレイ」である。ミーティングでの理解もさることながら、試合中の選手同士のコミュニケーションがしっかり出来なければ、チームメイトからの信頼も、コーチからの信頼も得られない。

語学力（英語力）向上は、日本人選手が海外で、特に NFL や NCAA で活躍するための必須課題である。フットボール用語に限定した会話レッスンなどの研究を進めていきたい。

4 まとめ

IFAF の誕生以来、IFAF 主催の世界選手権等で上位の成績を維持して行くことは、もう一つの課題である競技人口の増大との関係においても、非常に重要である。

2011 年に開催された第 4 回シニア世界選手権では、パス攻撃だけではなくラン攻撃においても成果を出すことができ、アメリカンフットボールで勝利をつかむために必要とされている「ランとパスがバランスした攻撃」が可能であるとの感触を得ることができた。

2012 年に開催された第 2 回 U-19 世界選手権では、優勝したカナダを相手に互角に戦うことができた。特にディフェンスは、カナダ戦、オーストリア戦ともにアグレッシブなディフェンスを展開することができたことが大きな収穫であった。2013 年の世界選抜チームに二人のディフェンス選手が早い段階で選ばれていたことから、日本代表チームのディフェンスがいかに高く評価されたかがうかがえる。

2011 年のシニア世界選手権におけるラン攻撃の成功、2012 年のジュニア世界選手権におけるアグレッシブなディフェンスという 2 つの成果から、身長差は急には縮まらないにしても、身体的なタフネスとしっかりとしたスキルを身に付ければ体格差のある相手に対しても十分に戦っていけるとの感触を得ることができた。

以上