



2023 KASHIWA REYSOL CHOSEI PHILOSOPHY

- I クラブのフットボールフィロソフィー
- II クラブの取り組み
- III パフォーマンスプラン
- IV IDP 個人育成プラン
- V プレーモデル
- VI 環境づくり

2023.3.1

柏レイソルアライアンスアカデミー長生

I クラブのフットボールフィロソフィー

○ 歴史 ～ クラブ名/エンブレム ～



クラブ名 REY【王】 + SOL【太陽】「太陽王」の意味を持ち、王者としての激しさや厳しさと、太陽の優しさや親しみやすさを兼ね備えている。
A.A 「アライアンスアカデミー」 CHOSEI 「本拠地」である。

エンブレム 太陽王の由来通り、エンブレムにも太陽のマークがデザインされ、常に社会貢献を意識し、正義を全うし強く愛されるクラブを目標にしている意味がエンブレムに込められている。

○歴史 ～ 現在まで ～

2005 小学生を対象にスクール活動開始、幼稚園スクール巡回開始

2006 ジュニアユースチーム設立

2007 ジュニアチーム設立

2015 【Jr】第 38 回 千葉テレビ旗争奪千葉県少年サッカー選手権大会 第 3 位

2016 指導者海外研修（スペイン） FC バルセロナ、レアルマドリッド、エイバル、チャルカ、デボルティーボ、セルタ、レアルソシエダ、ヘタフェ、チャルカなど視察
【JrY】千葉県ユース U-13 サッカーリーグ 1 部昇格

2017 【Jr】平成 29 年度 千葉県少年サッカー選手権 5 年生大会 第 3 位

2018 【Jr】第 41 回 千葉テレビ旗争奪千葉県少年サッカー選手権大会 優勝 【Jr】平成 30 年度 千葉県少年サッカー選手権 5 年生大会 準優勝

2019 【Jr】第 42 回 千葉テレビ旗争奪千葉県少年サッカー選手権大会 優勝 【Jr】平成 31 年度 千葉県少年サッカー選手権 4 年生大会 第 3 位
【Jr】U-12 サッカーリーグ TOPリーグ 第 3 位

2020 【JrY】千葉県ユース U-13 サッカーリーグ 1 部昇格

2021 【Jr】U-12 サッカーリーグ TOPリーグ 第 5 位

2022 【Jr】U-12 サッカーリーグ TOPリーグ 第 7 位

I クラブのフットボールフィロソフィー

○ Jクラブへの架け橋的存在へ

これまで多くの選手が柏レイソルは勿論、Jクラブへ選手輩出をしてきました。当クラブではチームの勝利より優れた選手を発掘・育成し、いち早くJクラブへステップアップしてくれることを第一優先としています。

Jクラブへの架け橋的存在を目指しながら、チームの勝利に繋げる！！



～長生から柏レイソル/Jクラブへそして世界へ～



第42回 千葉テレビ旗争奪千葉県少年サッカー選手権大会 優勝



指導者海外研修（スペイン）FCバルセロナ

II クラブの取り組み

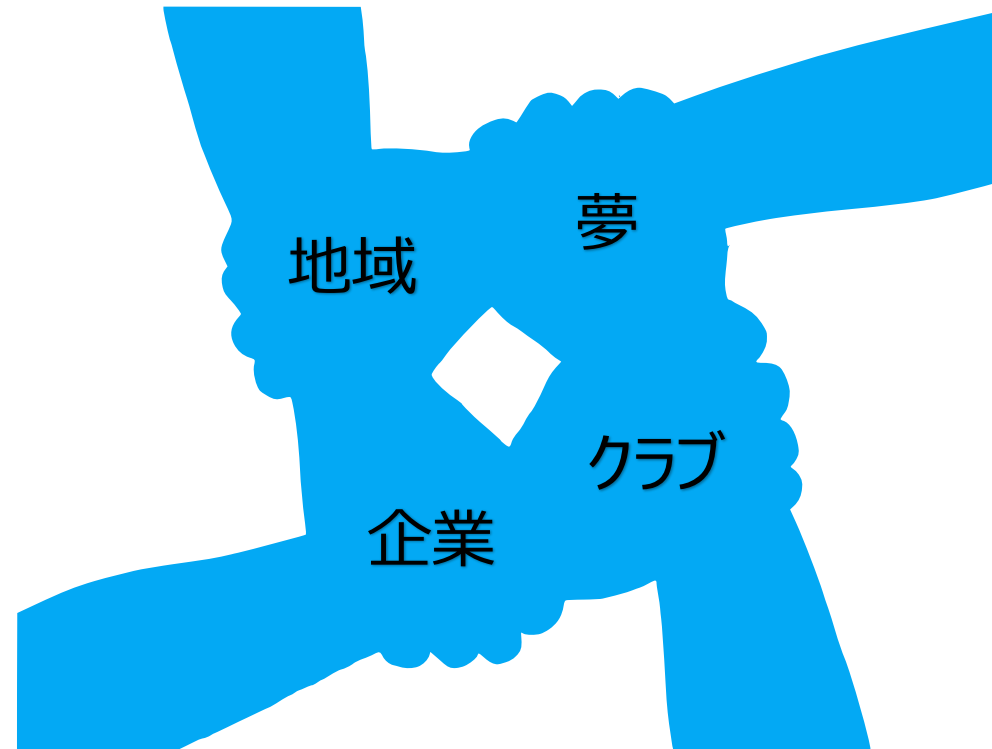
○ みんなで良い環境づくりを目指す

地域貢献を目指します！

・サッカーを通じた健康増進/青少年の健全育成

選手の夢をより近づけます！

・勝利より選手育成を優先



チームを企業がバックアップ！

・企業のバックアップ 月2回栄養学費用
トレーナー費用
進学支援費用

Jクラブへの橋渡し！

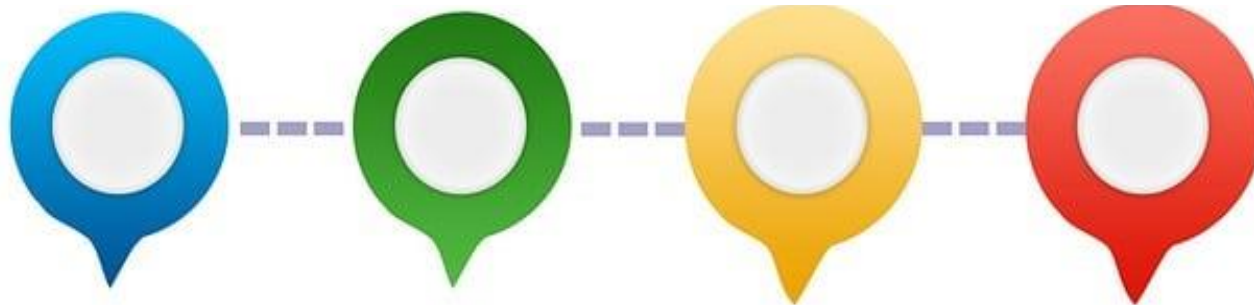
・柏レイソル指導のもと世界のトレンドをトレーニングで
積み上げ、高い育成環境を提供します。

Ⅱ クラブの取り組み

○ サッカーから学ぶ



柏レイソル AA 長生サッカーファミリー



「家族全員がクラブの一員」

「活動をみんなで楽しむ」

「みんなでリスペクト」

「失敗から成長へ」

II クラブの取り組み

○ 成長へのチャレンジ（指導者）

指導者編 当クラブではプロの指導者として「人間性/マネージメント能力/サッカー指導能力/教育する力/資格とライセンス」すべての向上を追求しております。

人間性

情熱・向上心

リスペクト

選手・スタッフ・保護者

オープンマインド

フィードバックの取り組み

コミュニケーション能力

伝達力・傾聴力

リーダーシップ

決断力・統率力・責任感

振る舞い

モラル・行動

常識・ルールの厳守

マネージメント能力

担当カテゴリー管理

安全面・事故防止

選手との関係性

保護者との関係性

スタッフとの関係性

クラブ外との関係性

学校・他クラブ・JFA など

問題解決力

事務処理能力

報告・連絡・相談の徹底

サッカー指導力

知識

サッカーの知識（個人/チーム）

分析力

戦術的分析力（個人/チーム）

メンタル的分析力

構築力

トレーニングへの準備

コーチング

個人に対するコーチング力

チームに対するコーチング力

伝え方（抑揚 ヨクヨウ/強弱/語

彙力 ゴイリョク）

プレゼン力

教育する力

主体性を促す指導力

社会的モラルの指導力

クラブ価値観の指導力

資格/経験

指導歴

ライセンス

トレーナー（季美の森整形外科）

ケガの予防から選手復帰までサポート

アシスタントスタッフ（大学生）

メインコーチへのサポート、メンタルサポート、個人スキルのアドバイスなど、年齢も近いことから選手からの相談をしやすい環境づくりを提供。

サッカー強豪高校の出身者が多く、高校進学相談など、あらゆる場面で活躍している。

II クラブの取り組み

○ 成長へのチャレンジ（選手/保護者）

選手編 サッカーに重要な要素 I～IV（当クラブ個人評価表 IDP を活用し、選手/保護者/指導者でスキルアップを目指す）



I テクニック 判断しながらの「止める・運ぶ・蹴る」技術



II フィジカル 逞しい身体づくり



III 個人戦術/各局面の理解 クリエイティブ



IV パーソナリティ&スポーツ心理学 逞しさ/主体性/献身性

保護者編

目指せ！ベストサポーター（冊子）、栄養学講習（専門家講義）などを参考に選手へサポートしましょう。

自分の夢を子供に託さないようにしましょう。

将来を急がせないようにしましょう。

過度な期待やプレッシャーをかけないようにしましょう。

マイナスじゃなくプラスに変換させてあげましょう。

親であり指導者ではないことを理解しましょう。

子離れするよう心がけましょう。

活動中は選手との会話は控えましょう。

選手同士の口論、けんかなど子供と一喜一憂せず、保護者全体で見守ってあげましょう。

子供に損得勘定をあたえず、常にチャレンジし続けるポジティブな考えを優先させてあげましょう。

いき過ぎた自宅での指導など燃え尽き症候群にならないようにしましょう。

怒る指導＝メンタル強化にはならないことを理解しましょう。

II クラブの取り組み

○チームコンセプト「チームの目指す勝利/チーム価値の追求/チームプロセス」

このチームコンセプトと同時に柏レイソル本部/海外研修で学んだ現代のトレンドを追求し、将来のサッカーにも対応できる選手の育成を目指す。

攻守において「スピーディーな準備」 「ボール・スペース・時間を支配」して主導権を握る

チームに感謝や誇りに思う選手

創造力 達成力豊かな選手

アイデンティティな選手

クリエイティブな選手

リーダーシップを発揮できる選手

チームをリスペクトできる選手

タフで逞しい選手

責任、礼儀など人として信頼できる選手

周りから応援される選手

人のミスを自分の責任にできる選手

高め合う仲間と共に成長し勝利を目指す選手



Ⅲ パフォーマンスプラン

○選手に求められる要素

ジュニアユース編

【技術】

プレッシャーの中でもボールを自由に扱い、優先順位に基づいた位置にボールを保持できる。

他のチームよりも「止める/蹴る」技術がある。

パスの受け手にメッセージを伝えるパス強弱ができる

状況に合わせた球種をもっている。（カットボール/インカーブなど）

スペースへ運び自らパスコースをつくれる。

ドリブルで仕掛ける事ができチャンスメイクやシュート数を多くつくれる。

空中戦の競り合いに勝てるヘディング技術の強さ・高さがある。

キープカがありボールを失わずに突破/パスがだせる。

守備時に1対1の強さ/カバー力/危険察知能力などでボールを奪い攻撃に繋げる。

【社会的・メンタル】

自分自身の成長に対して自ら積極的に行動する。

ミスから解決策を考え、失敗を成功に導くアイデアをもてる。

活動中、常に100パーセントで取り組み、サッカーに情熱がある。

自らが考え行動し自分自身の行動に責任をもつ。

学習能力が高く理解できる力がある。

リスペクトの大切さを理解し周りの方々へ謙虚な姿勢や気配りができる。

誰とでも明るく会話ができて受け答えがはっきりできる。

IDP（心理学）を理解し、行動する。

【フィジカル】

基本的な動き（アジリティー/バランス/コーディネーション）が長けている。

基本的な運動（走る/飛ぶ/跳ねる/方向転換/投げる）が長けている。

長中短のスプリントができる。

様々な動きでも自分の身体をコントロールできる。

自重を支えられる体幹の強さがある。

ジャンプ力や空間認知力がある。

70分ゲームをフルに戦える逞しさと持久力がある。

【戦術】

攻撃

戦術的な理解度が高い。

ポジションごとのタスクを理解することができる。

相手の守備に対してスペースとフリーマンの把握ができ最善な方法を見つけられる。

ポジショニングを適切に取り効果的な攻撃ができる。

ボールを受ける/ドリブル/ランニング/パスのタイミングを適切に行うことができる。

ボールの状況/相手の状況/味方の状況など全ての状況の中で予測し次のプレーイメージができる。

味方と連携し効果的に攻撃することができ自分の意思を伝えるコミュニケーションを適切にとることができる。

連続してプレーすることができ献身的（ハードワーク）にチームの力になることができる。

守備

戦術的な理解度が高い。

相手の攻撃に対して狙いと傾向（フリーマン/スペース）を把握ができ正しいポジショニングと予想ができる。

味方と連携し相手の攻撃を止めるためにコミュニケーションをとることができる。

連続性と献身性（ハードワーク）をもち相手にプレッシャーをかけ続けることやプレスバックを繰り返すことができる。

危ない場면을察知し決定的なシーンを守ることができる。

トランジション

守備から攻撃へ適切なアクションができる。（カウンター/ポゼッション）

攻撃から守備へ適切なアクションができる。（プレッシャー/リトリート）

Ⅲ パフォーマンスプラン

○選手に求められる要素

ジュニア選手編

【技術】

ボールを自由に扱いどちらの足でも様々なテクニックを使える。

ボールを止める/蹴る/運ぶ技術がある。

多彩なキックの技術で長中短様々なボールを蹴ることができる。

どちらの足でも前進できるドリブル技術がある。

スピードに乗った状態で突破するドリブル技術がある。

相手をブロックしながら相手の足が届かないようにキープすることができる。

守備時の1対1で効果的な身体の向きからボールを奪うことができる。

【社会性・メンタル】

自信を持って自ら行動し常にトライする姿勢がある。

常に成長したい/上手になりたい意欲を持っている。

ミスをしてもしっかりと学ぼうという姿勢がある。

どんな状況でも感情のコントロールをする。

常に持っている力を出し続け情熱を持って取り組む。

謙虚さを持ち周りの事を考えられる。

誰とでも明るく会話できる。

IDP（心理学）を理解し、行動する。

【フィジカル】

基本的な動き（アジリティー/バランス/コーディネーション）ができる。

基本的な運動（走る/飛ぶ/跳ねる/方向転換/投げる）ができる。

長中短のスプリントができる。

様々な動きでも自分の身体をコントロールできる。

40分ゲームをフルに戦える逞しさと持久力がある。

【戦術】

攻撃

戦術的な理解をしようと常に考えることができる。

空いているスペースを把握でき優先順位を理解しながら有効に使うことができる。

フリーな選手をみつける事ができ優先順位を理解しながら有効に使えることができる。

様々な動きでマークを外しボールを受ける事ができる。

ボールを受ける/ドリブル/ランニング/パスのタイミングを図ることができる。

ボールホルダーの状況から予測し次のプレーイメージができる。

自分の意思を伝える事ができ味方と協力して攻撃ができる。

味方と連携してプレーができ何度もプレーに関わることができる。

守備

戦術的な理解をしようと常に考えることができる。

守備の優先順位を理解し適切に対応することができる。

空いている相手（人）とスペースを把握しポジショニングと予測で相手の攻撃を止めることができる。

味方と連携し相手の攻撃を止める意思を伝える事ができる。

連携してプレッシャーをかける事やプレスバック出来る献身性がある。

トランジッション

守備から攻撃へアクションの優先順位を理解している。

攻撃から守備へアクションの優先順位を理解している。

Ⅲ パフォーマンスプラン

○選手に求められる要素

アドバンスコース（U-7,8）編

アドバンスコースは選手コース（3年生）に向けての準備段階となります。2023 シーズン 4月～6月（前期）10月～11月（後期）期間において「※ファンクショナルトレーニング」を導入します。

内容はカネイグラウンド人工芝を活用し、裸足でのボールタッチ（サーキット練習） / 裸足での身体づくり（サーキット運動）になります。また、アドバンスコースの指導を受け、優れた選手はクラスを繰り上げし「アドバンス→選手コース」へチャレンジさせます。

※ファンクショナルトレーニング（全身の機能向上させるトレーニング）とは？

足の裏には約20万個の固有受容器（センサーの役割）があるといわれています。足の裏（固有受容器）が地面から情報を脳へ伝達し、脳からフィードバックによって身体のバランスをとり動きをコントロールしています。このような医学的観点より自分の足とボールとの距離感、身体の重心、無駄な力を入れずに身体をコントロールする感覚等を、足の裏を通じて養うことを目的に実施致します。

【攻撃】

ボールを自由に扱いどちらの足でも様々なテクニックを習得させる。

ボールを止める/蹴る/運ぶ技術を習得させる。

多彩なキックの技術を習得させる。

どちらの足でも前進できるドリブル技術を習得させる。

相手の逆をとる技術の習得、相手のプレッシャーに負けないボール保持力を習得させる。

相手をブロックしながら相手の足が届かないようにキープすることができる。



【守備】

相手についていくステップワーク、重心移動の習得。

スタートポジションの習得。



IV IDP 個人育成プラン

年2回 前期、後期共に長期休み前に IDP アクションプランを実施し、長期休み中の自主トレの課題とする。
マルチディシプリナリアプローチを活用し様々な観点から選手と関わる。

3月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月
選手把握		IDP アクションプラン 前期 夏休み前まで					IDP アクションプラン 後期 年末まで				
U-15 進路サポート4者面談 (3月下旬～4月) 選手、保護者、担当コーチ、 進路サポートスタッフ							運動能力測定 (9～12月)				

マルチディシプリナリアプローチ

メディカル部門

2023 シーズンよりメディカルスタッフによるコーディネーショントレーニング導入。

コーディネーショントレーニング 各カテゴリー月1回実施。

運動能力測定 年1回実施。

ケガから復帰までのリハビリメニュー相談なども実施。

※メディカルスタッフは整形外科専門医が担当しております。



栄養学部門

チーム専属の管理栄養士「TeamPRO-チームプロ」 管理栄養士が食事や栄養管理をオンラインサポート
各カテゴリー月1回映像で講習会実施予定。

チーム専属の管理栄養士が、成長期のジュニアアスリートに必要な栄養管理をオンラインでサポートする当サービス。これまで自己流で取り組んできた日々の食事や栄養の取り方などをプロにご相談できます。



V プレーモデル

○プレーモデル各フェーズを基より偏らない指導を目指しております。詳細につきましては各スタッフよりスタートミーティングでご説明いたします。

プレーモデル プレー原則を身につけながらチームとしての共通理解を高めて個々の力を引き出す

プレースピード

共通理解・選手間のコミュニケーション

攻撃

攻撃 → 守備

守備

守備 → 攻撃

各レーン/エリアごとの目的と原則（次ページ参照）

個人戦術

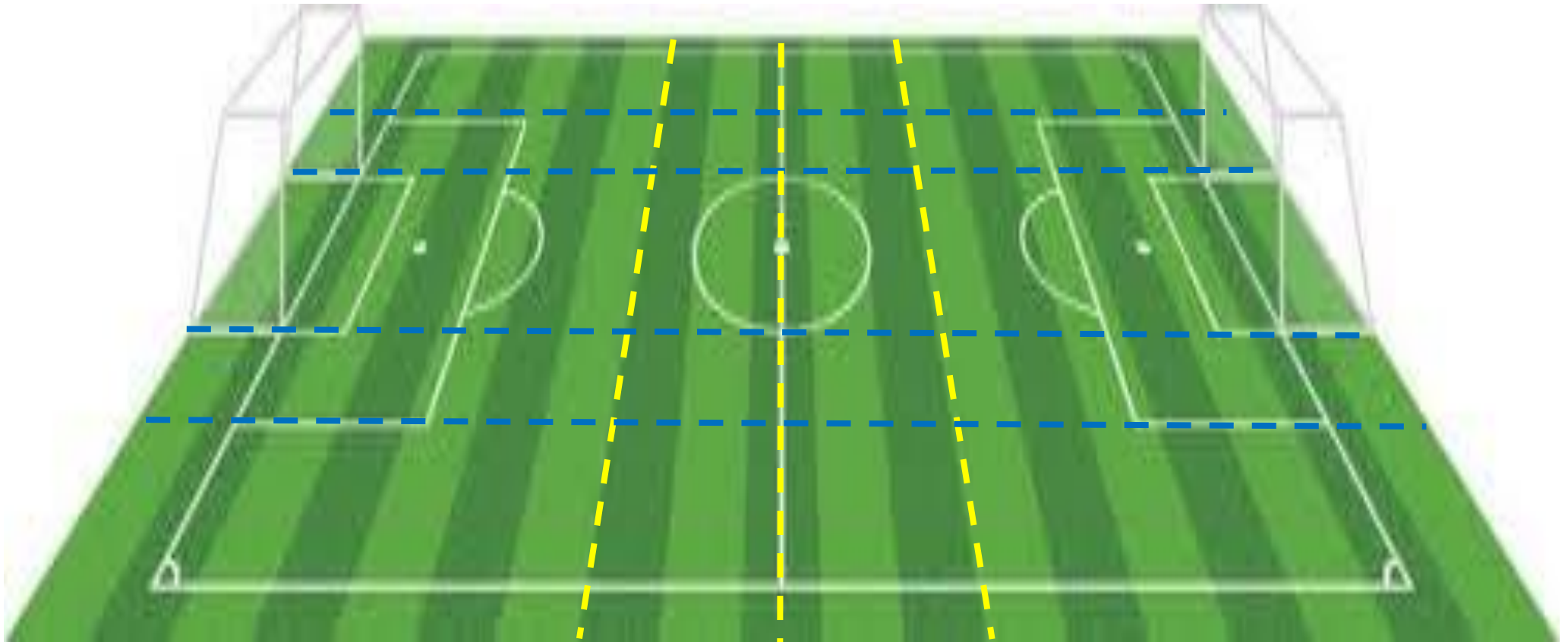
チーム戦術

グループ戦術

ダイナミックテクニック（技術/戦術）

V プレーモデル

○各 ZOUN/レーン/エリアごとの目的と原則



各 ZOUN/レーン/エリアごとのプレー原則のメリット

- パターンではなくプレーの方向性や優先順位が明確になりプレー意欲がわく。
- プレー原則を理解することによりプレー目的が明確になりチャレンジするようになる。
- 評価基準が明確になり、チーム内の物差しができる。
- チームとして良い判断ができるようになる。(コレクティブインテリジェンス)
- 指導者と選手間で統一した言語が生まれ、チーム内でのコミュニケーションが円滑になる。
- 認知スピードアップと範囲の選択肢の拡大。
- 個人に依存したプレーが無くなり、誰が出てもチーム力が多さく低下しない。

VI 環境づくり

○選手がサッカーに打ち込める環境作り！！



- 1、怪我が少なくなり安全なので全カプレーができる。
- 2、クレコートと違いボールのイレギュラーが無くなる。
- 3、2の心配が無くなるので視野の確保がしやすくなる。
- 4、ロングパイルは摩擦があるのでしっかりしたキック技術がないと転がらない為、キック質の向上へ繋がる。
- 5、自主トレが可能。※担当スタッフ許可が必要となりますので無断での使用はご遠慮ください。