

# インステップキックについて

35期生

## I. テーマ設定の理由

サッカークラブに所属する我々は、ただ毎日、単調にボールを蹴っているのではありません。上手な人の動きを研究し、そしてまねをして体で覚え、頭を使って考えながらプレーしているのです。又、そうしてプレーしているうちに、サッカーについての興味は日に日に深くなっていきました。それで、今回の自由研究は、サッカーについてやってみようと思ったのです。

一言に Soccer といっても、ただボールをけて点をとるだけのものではなく、ドリブル、トラップ、シュート、キック、ヘディングといった多くの技法があります。これを、全部調べるのは困難であるので、このうちで重要な基本のインステップキックについて調べてみました。

## II. 研究方法

基本フォームと我々、日本選手、プロ選手、サッカーをやっていない人のフォームを、写真に基づいて、次の8の項目について比べ、我々のフォームを検討してみました。

- A — 終始ボールを見ているか？
- B — ボールの中心は、足の甲に当たっているか？
- C — ふみこみはボールの真横か？
- D — 胸を張っているか？
- E — 立ち足のつま先は、ける方向を向いているか？
- F — 足首をのばして、固定しているか？
- G — どの様なスイングをしているか？
- H — 重心はどこら辺にあるか？(写真に下向きの線が引いてありますが、その線は重心の位置から下向きに引かれています)

## III. 研究結果

研究結果を述べる前に、基礎的なことのまとめとして、インステップの基本フォームについて述べておきたいと思います。

インステップキックは次の1~6のように行います。

- 1 — 軽く助走を入れ、ボールをよく見てけり足でふみきります。
- 2 — 胸をはり、ボールの真横にかかとからふみこみます。立ち足のつま先は蹴る方向へ向けます。又両手は、軽く開いてバランスをとります。
- 3 — 鋭いバックスイング。
- 4 — 立ち足に体重をかけ、蹴り足は足首を伸ばして固定し、蹴る方向に真っすぐ振り

出します。この時、立ち足とひざは柔らかく曲がっています。

- 5 — ボールを蹴る瞬間。力が集まります。目はボールに集中し、足首に力を入れます。
- 6 — 蹴り足は巻かずにそのまま振り切ります。足首の固定はそのままにしておき、上体を前に倒します。

では研究結果に移ります。

### A — 終始ボールを見ているか？

プロ・日本選手……終始ボールを見ている(写真1)。しかし、フェイントを入れるため蹴ろうとしている方向の反対の方向を向いて蹴ることもあります。

我々………ボールを見ている(写真2・3)

初心者………ボールを見ていたり、見ていなかったりします(写真4・5)



※我々のフォームは基本的に忠実であり、このままで良いと思います。

### B — ボールの中心は、足の甲に当たっているか？

基本フォームでは、6図の様に足をまっすぐ立てて足の甲にボールの中心を当てるということになっています。

図6



図7



写真2



写真3



写真4



写真5

プロ・日本選手……写真からはわからなかったが、足の甲にボールの中心が当たっていると  
思われます。足の立て方はわかりません。

我々……7図の様に、足のつま先を少し外側に向け、足首を斜めにして、足の甲  
の中心・やや内側がボールの中心に当たる様にしています（写真3）。

初心者……ボールと足との接する点はまちまちです。

※我々が足首を立ててボールを蹴ると、ボールの中心は足の甲の下の部分に当たるので、蹴  
りにくい上、下手をすると、つま先で地面を蹴ってしまう恐れがあります。そのため、7  
図の様に蹴っています。これは別に問題はあります。

### C — ふみこみはボールの真横か？

プロ・日本選手……大部分の人は、ボールの真横にふみこみます（写真8）が、エウゼビオ  
（ワールドカップ・ロンドン大会の得点王）はボールの前にふみこみま  
すし、釜本（メキシコ五輪の得点王）はボールの後ろにふみこみます。  
ですから、自分の一番好きな所にふみこんでも少々はかまわないのかも  
しれません。

我々……ボールの真横にふみこみます（写真9、10）が、11図の様にボールと立  
ち足とを離してふみこむときもあります。

初心者……ふみこみの位置は定まっています。



写真8



写真9



写真10

※我々が11図の様にふみ

こむのは、真横にふみ

こんでしまえば、7図で示した様に足先を外側  
に向けるのが非常に大変なのに対して、11図の様に  
ふみこむと、それがスムーズにできるからです。  
しかし、11図の様にふみこむと、足が巻いてしま  
い（12図参考）、ボールが少し曲がってしまう時  
があるという問題があります。

図11



基本のふみこみ

我々のふみこみ

### D — 胸を張っているか？

プロ・日本選手……胸を張ってふみこみ、フォロース  
ルーの時はボールを浮かさない為  
に上体を前に倒します。

我々……胸を張っていて、フォロースルー  
で上体を前に倒します（写真9・  
10）。

初心者……ボールを見ることを気にしていて、蹴った時すでに上体が前かがみにな  
っていて、蹴ったボールに勢いが無くなってしまっている人を見かけま  
す。胸を張ってふみこむ人もいます。

※我々のフォームはこれでいいと思います。

### E — 立ち足のつま先は、蹴ろうとする方向を向いているか？

プロ・日本選手……立ち足のつま先は蹴る方向を向いていると思われる（写真では判定で  
きませんでした）。

我々……大体良いのだが、急角度の切りかえしの時、少し目標とずれる時がある  
ようです。

初心者……急角度の切りかえしの時、これができていないので、腰が流れてしまい、  
バランスをくずすことがよくあります。

※我々のふみこみで、立ち足のつま先が目標方向からずれるということは、大きな問題点  
ではないでしょうか。キックの正確さに欠けるということです。直さなければならない点  
の1つです。

### F — 足首を伸ばし、固定しているか？

プロ・日本選手……足首を伸ばし、固定しています（写真13）。

我々……足首を伸ばし、固定しています（写真14）。

初心者……インパクトの時に足首がぐらつき、ボールが飛ばない原因となります  
（写真15）



写真13

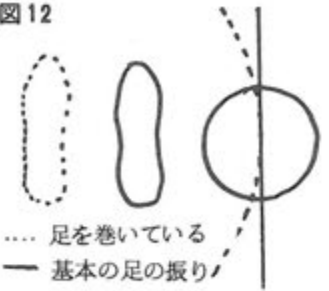


写真14



写真15

図12



※我々のフォームには問題はありません。

G — どの様なスイングをしているか？

プロ日本選手—杉山（東京五輪及びメキシコ五輪出場）さんのスイングの写真をみて下さい。

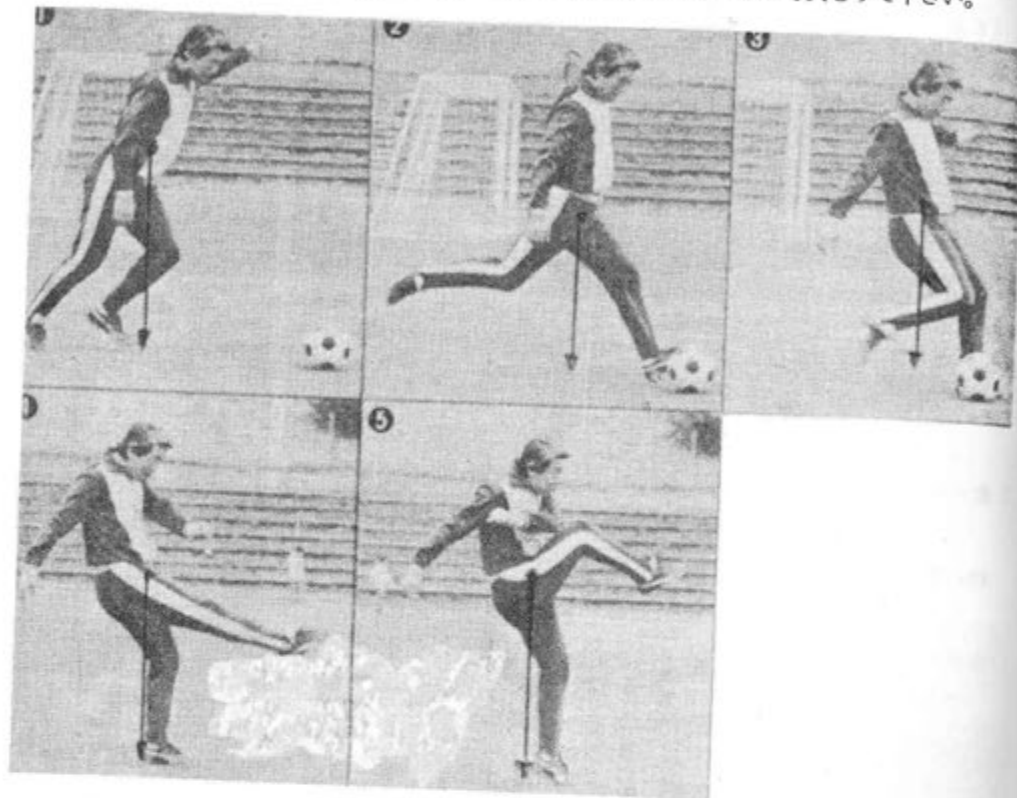
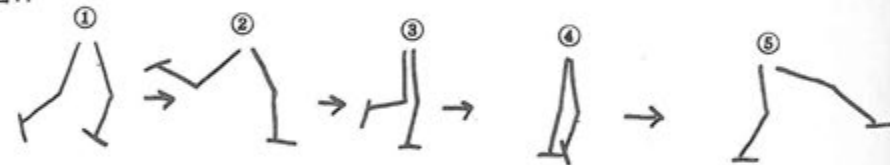


図17



キックのフォームを横からとらえてみました。①→⑤（図17）

①ふみこみにかかります。大腿が人の字になります。

②大きくふみこみます。

③大腿を振ります。けり足のひざは曲がっています。

④ひざ下を鋭く振ります。

⑤大腿を前へ引き上げます。

ボールを蹴る時、大腿はほとんど振られていません。それだけ、ひざ下の振り（④）は大切な所なのです。当然大腿の振りも大切です。

我々—大体①→⑤の様なフォームで振れていると思われます（写真9→2→14）。

では、初心者和我々のフォームを比較してみましょう。

バックスイングの時、初心者は、大腿を後ろに引き上げていない（写真5）それに対して我々は、大腿を後ろに引き上げています（写真9,10）。またフォロースルーの時、初心者は大腿を前に引き上げていません（写真15）。それに対して我々は大腿を前に引き上げています（写真14,18）。つまり、図19が示す様に初心者が大腿を振っていないのに、我々は大腿を大きく振っている点が、ちがいます。大腿を後ろに引き上げると、次に大腿を前に振ることによって、インパクト時の振りの加速が全くちがうし、フォロースルーの時、大腿を引き上げると、スムーズに大腿を振ることができ、振りが鋭くなる、ということだと思います。

次にキックのフォームを前からとらえてみました。

プロ日本選手—巻かずに真っすぐ振り切ります。

我々—少々巻く傾向があります。

※前にも述べましたが、巻く傾向は悪いこと

なので、考えないといけないと思います。

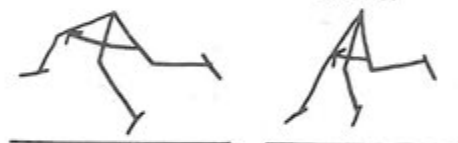


写真18

図19

プロ・我々

初心者



H — 重心は、どの辺りにあるか？

プロ・日本選手……基本どおり、重心は立ち足にかかっています（写真7・8・20・21・22）

また、ふみこみからフォロースルーにかけて、高さもあまり変わらず安定し、後ろから前へ移っています（写真16）。フォロースルーの時の重心の位置は2種類あり、重心が立ち足の所に残っている時（写真16・



写真20



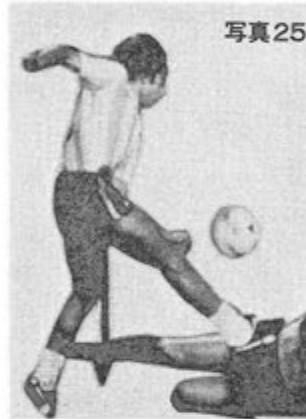
写真21



写真22

21・22・23)と、重心が前にうつる時(写真13・24・25)とがあることがわかります。

我々………重心は、立ち足にかかっている時(写真2・3・14・18)と重心が、立ち足より内側にある時(写真26)とがあることが、わかります。又、重心は、後ろから前へ移っていきます。



初心者………重心は、やや高めであるが、そうとは断定できません。また、重心は、後ろから前まで移っているのは同じです。

ではこれらのことをまとめてみます。やはり、基本フォームが、一番良いフォームであることがわかりました。プロ・日本選手は基本フォームとほとんど同じで、ちがう点といえば、先に述べた様に、ふみこみの位置ぐらいのものでした。一方我々は、基本フォームと同じではあるが、先に述べた様に、ふみこみの位置がちがう時があり、足を巻く傾向があります。これはくりかえし、練習することによって直さなければならないと思います。初心者にはやはり多くのまずい点があります。

#### IV 反省

取りかかりが遅かったことが、最大の反省点でした。その上、共同研究ということでお互いの研究時間を考えなければならず、研究日数が限られてしまいました。集まっても今回のインステップキックでなく、ドリブル等他の練習に時間が流れてしまいました。そのため、夏休みの終わりになんとか形のつくものにまとめたものの、研究手順がまずく、内容が浅く、満足できる結果を残すことはできませんでした。夏休みの後半だけで、十分な結果を残そうと思うのが甘い考え方であったことが身にしみてわかりました。その中でも、良かった点は、自分のやりたいと思っていたことを、多くの写真や資料を集めて研究したことです。

来年はもっと素晴らしい結果を残せるようにしたいです。今年反省もふまえて……。

<資料収集> サッカーマガジン、イレブン、サッカーダイジェスト