

日本學校足球發展策略

文 / 呂桂花

壹、前言

日本明治維新以來，導入大量的國外文化，各種運動是以學校體育為中心開始發展。學校所建立起的運動環境，讓運動的發展有了可以更普及、更擴大的養分，成為今日日本運動的財產。從1993年日本成立職業足球聯賽20多年來，日本足球的突飛猛進，成為各洲足球聯盟不可忽視的競爭對手，甚至成為各足球推展國家爭相取經模仿的對象。2011年德國女子世界盃，日本女子足球代表隊一舉奪下冠軍，這是在世界足球發展歷史上創下第一個奪得世界盃冠軍的亞洲國家。同時，日本女子足球各級代表隊在2014年17歲組、2018年20歲組亦雙雙獲得世界盃冠軍，創下了史上第一個拿到三個級別世界盃冠軍的國家。男子足球在2010年南非世界盃踢進16強，2011年亞洲盃冠軍，2014年以世界最快的速度連續五次進入世界盃。這些除了歸因於日本

政府制定的運動振興計畫，日本足球協會達成計畫目標的必要具體策略，歷經漫長的建立基礎工作，才能開始實現收成。具體策略包括：建立教練培育制度、打造競爭及長期聯賽環境、確立一貫指導體制及建構訓練中心制度（引用自日本足球協會網站），說明如下。

貳、建立教練培育制度

教練的本質就是引導出選手個人或是球隊能力，作出最大極限發揮的一切指導活動，是「引導人、培育人的工作」，換言之、教練需要各種知識，活用各種方法、將選手的可能性作最大的延伸。因此，足球教練需要具備各種知識與能力。

要培養出世界級水準的選手，就必須要確保能培養出具備資質高的指導人才。為了準備1964年東京奧運，日本足球協會於1960年聘請德國籍克拉

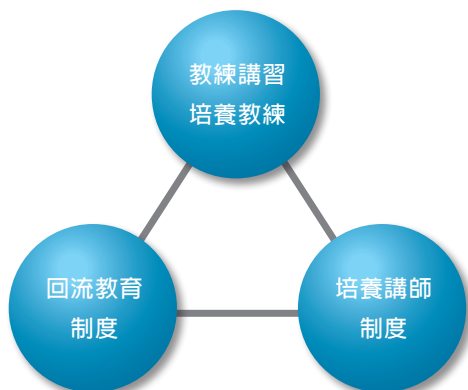


圖1 教練培育制度（JFA）（資料來源：日本足球協會）

表1 日本足球協會教練登錄人數

級別	人數
S級	488
A級	1,983
B級	5,274
C級	28,760
D級	47,083
Kid lesder	989
總計	84,577

資料來源：日本足球協會，人數統計至2019年4月止。

瑪教練來指導日本代表隊。克拉瑪教練建立的「日本代表隊強化」、「教練養成」、「青年選手培育」三個支柱的基礎，被稱為日本足球之父。在克拉瑪的指導之下長沼健與岡野俊一郎也展現出教練的才能，分別出任日本代表隊教練工作，帶領日本在1964年東京奧運踢進8強、1968年墨西哥奧運獲得銅牌。日本深受克拉瑪的影響，開始重視教練養成制度的建立與改革。如圖1所示，1977年建立教練養成制度，1993年創設指導職業選手「S級教練證」。1998年教練講師制度啟動，日本足球協會培養屬於自己的教練講師，從此不再依靠外國教練講師。2004年創設「教練登錄制度」，實施回流教育點數制。2019年4月共計培養出8萬多名各層級教練（表1）。

如表2所示，日本足球協會將教練培育制度依據指導對象的不同進行分級。一般教練的養成過程必須從C級到B級、A級、S級（圖2）。守門員教練

制度分為C、B、A級。針對家長，日本足球協會另開設kid leader與D級，讓不會踢足球的家長也能理解足球，能陪伴小朋友一起玩足球。每一個級別所培育的教練目的非常明確。

指導選手平時訓練的工作是教練，資質高的選手平時就需要高水準的指導，教練量的增加與質的再充實是同等重要。教練證照的取得後，在平時，

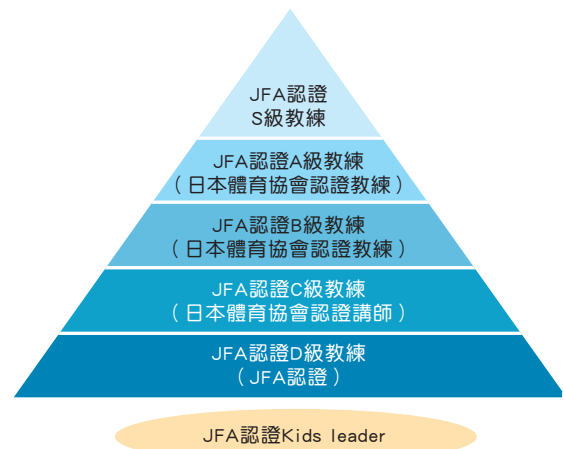


圖2 教練分級體系（資料來源：日本足球協會）

表2 教練級別與養成目的

教練級別	目的
Kid leader	培養能傳遞10歲以下選手，促進孩子快樂活動的指導人才和家長。
D級	培養草根足球活動的教練。
C級	培養初次站在球場指導足球的教練，了解長期一貫指導、指導U-12年代以下為主，理解足球的架構（全體輪廓、原理原則）。
B級	從C級再提升指導的水準。在長期一貫指導中，以指導青年(U-16)選手為中心、深入理解足球的構造與組織(全體輪廓、原理原則)
A級	能指導全國水準選手（主要能指導18歲以上）的人才。同時培育為各區域、各縣市指導者的領導人才為目的。
S級	培育能指導職業選手的人才，同時成為日本教練領導的人才。
特別 A級U-12	培育能指導U-12年代的領導人才，同時培育這個年代的特殊指導人才為目的，並且能建構所在區域的U-12聯賽、訓練環境，充實各種訓練活動、作為一個區域的U-12領導人才。
特別級別 A級U15	培育能指導U-15年代的領導人才，同時培育這個年代的特殊指導人才為目的、並且能建構所在區域的U-15聯賽、訓練環境，充實各種訓練活動、作為一個區域的U-15領導人才。

資料來源：日本足球協會

教練需要自我鑽研提升執教水準，因此日本足球協會規定所有有資格的教練都必須在取得證照開始，每四年累積40點的回流教育點數，透過回流教育，確保所有的教練獲得到最新的足球知識與訊息，才能實際運用於指導現場，保證所有的選手能經常處於有更優質的訓練品質，日積月累才能有太大的成長。

足球是需要高度技術與戰術的運動，日本足球協會自2014年也開設針對學校體育老師的研習課程以及足球參考書，即使對體育運動不擅長也非足球專長出身的老師，沒有足球的高度技術也能夠在體育課時輕鬆自在的教足球，按照設計過的教案，讓老師可以和小朋友一起享受足球的樂趣，讓足球更容易教，容易學。

參、打造競爭及長期聯賽環境

建立一個聯賽的環境需要具備挑戰課題與危機、提升長期的動機、賽季安定、心理強韌等等重要的因素。「比賽能培養選手、教練」，從長期來看，育成年代選手技術與戰術最有效果的學習，訓練與比賽兼具則是培育選手最理想的方式。建立一個長期的目的是依據訓練—比賽—訓練（Match-Training-Match）的原則以及必須依據能力分級有競爭的聯賽。日常生活中就有比賽，在比賽中學習檢視平時訓練的成效，賽後教練進行結果分析發現課題，擬定計畫在訓練中改善課題，在回到比賽中學習，確認改善的情形。在這樣長期的循環過程中，選手歷經大量的有競爭性的比賽，累積克服困難的經驗值，不僅僅是選手需要維持長期的動機，教練在「比賽—分析—計畫—訓練—比賽」的循環過程中，本身的指導能力也會逐漸提升，換言之，長期且競爭的比賽能夠促進選手、教練的成長。

為了要進入「世界前十強」能夠與世界足球強

國抗衡，日本足球協會自2003年開始努力落實長期且依據能力分級有競爭性的聯賽制度。比賽通常分為盃賽制與聯賽制。「盃賽制」的比賽是短期內獲勝就能晉級，輸了就結束的形式，瞬間的結果比內容更重要，贏球成了最大的目標，輸球就沒有下一場，壓力相當大。「聯賽制」則是一個一個play的成功可以體會足球的快樂之外，還能喚起下一次的動機，不害怕失敗，輸了不會歸零，能繼續挑戰。在長達8~9個月的賽季中，球隊需要長期的戰略，長期的聯賽文化也才能生根。

為了鼓勵各都道府縣足球協會建立U-15、U-18的聯賽在全國確實的展開，日本足球協會也提供只要開辦U-15、U-18聯賽的各都道府縣協會給予準備補助金40萬日幣，營運補助金最大100萬日幣。無論是世界頂級的職業足球聯賽，足球的先進國家在育成年代也是推行「長期的聯賽」。現今，日本已經逐步和世界足球先進國家相同，從小學生開始、中學生、高中生、到職業隊進行整年度的聯賽。

依據2019年日本高中體育聯盟登錄資料，全國高中男子共計有4,058校，165,351名選手，女子有626校，11,193名選手，國中男子共計有6,827校，196,343名選手，女子有58校，5,501名選手。以高中男子而言，一年有三個大型賽事，全國高等學校足球錦標賽、高円宮杯JFA U-18足球聯賽、全國高等學校總合體育大賽足球賽。上述比賽幾乎都是先從各都道府縣進行聯賽，優勝球隊進入區域聯賽，最後進入全國賽時，再以淘汰賽方式進行，賽季長達近一年。

國、高中男女生隊合計就超過12,000校，要全面推行聯賽，從各都道府縣、區域、全國賽是一件非常困難且浩大的工程，但是為了要讓足球能夠成為生活文化，向下扎根，讓日本的足球能站上世界舞臺，與世界足球強國一較高下，聯賽的推行勢在

必行，歷經十年的努力，不僅僅是高中聯賽，現在全國上下已經從12歲就有定期的聯賽。

肆、確立一貫指導體制

像梅西、C羅這樣的超級巨星的誕生，競技力的提升不是偶然的產物，是經過精密的分析、體系的建構、分工與合作，依據這個競技力提升的計畫所生產出的必然結果。為了提升國際競爭力，日本文部科學省建立競技力提升的體制，體制建構從青少年到頂尖水準的「一貫指導」體系的確立，以及要實現「一貫指導」在設施與設備的準備，以及教練與相關人員的養成。

對於「一貫指導」體制的建立，以往自然的選出各年齡層的選手，在各年齡層時期給予不定期訓練與強化。但是，為了要培養出能在世界第一線活躍的選手，必須盡可能早期的發掘選手的才能與資質。有鑒於此，1988年日本體育協會建立「長期一貫強化計畫」，其核心就是建議「指導成長期選手的教練在指導上的首要目的是選手到完成期（16歲），能獲得最大的

成長，不能讓眼前的勝負阻礙未來的成長。

日本足球協會技術委員會強調「一貫指導」的重要性，發行從U-6到U-16，以每2歲為間隔的指導

表3 育成年代一貫指導整體概念

幼兒年代	U6 與足球相遇	幼稚園年代 與足球運動相遇，快樂 好的相遇、培育出喜歡移動身體的孩子
	U8 睜開眼	小學低年級，很多孩子有接觸足球的機會 學校生活的開始、生活環境的變化、從幼兒變 兒童 前黃金時期、跳躍的準備
	U10 黃金時期	進入黃金時期，是學習最適合的年代 思考能力的發達，逐漸有團隊意識 球感的學習，很多球感足球的經驗 神經系統的刺激 8v8足球的導入 團隊比賽的足球開始
青年年代 ①	U12 延伸個人	黃金時期 徹底學習比賽中的技術與判斷 比賽理解，參與中保持有效果的選項 利用球進行很多的移動，建立耐力的基礎 好的play，好的比賽，追求勝利。 這個年代孩子有無限可能
	U14 磨練個人	後黃金時期 身心成長，有很大的變化 急速的身體變化，出現身心不安定的狀態 從失敗中學習，深化對足球的理解 提高基本的品質 進入大人的足球之前基本的準備要盡可能完美 強化耐力
青年年代 ②	U16 活用個人	進入大人的足球 日標U17世界大賽 高度的壓力，能強韌的對抗 為了球隊的勝利，在攻守兩面能貢獻自己 提高位置的專業性 建立肌力與爆發力的基礎
	U18 進入成人的 足球	在組織中展現自己 追求整體，追求頂級選手 自己有目標選擇未來 U20世界大賽強化的開始 強化肌力與爆發力

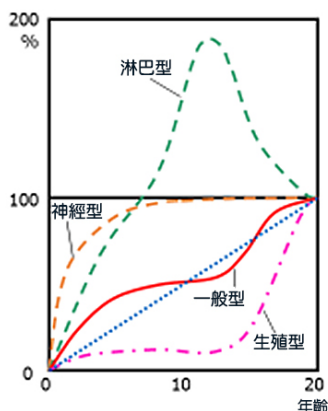


圖3 scammon的發育曲線（資料來源：日本足球協會）

資料來源：日本足球協會

概要（表3），目的在提示所有的教練必須要理解孩子在各個時期的發育特徵，配合選手的年齡應該要給予的訓練內容。用「長期的觀點培育選手」，將素材作最大化的培育，不是只重視眼前的勝利。如圖3成長曲線所示，人從出生開始，身體器官與各種機能的發育速度不一，對於某種課題有最容易吸收的時期，也有最困難的吸收時期。最容易吸收的時期給予最容易吸收的課題，最終才能讓選手有巨大的成長。

「一貫指導」不是一位選手在同一間學校同一個地方或是接受同一位教練的指導，而是日本所有的教練都擁有一個相同的概念與思考，選手進到下一個階段，到另一個球隊時，所擔任的教練也能用相同的概念，思考選手的未來進行指導。即使，選手的教練或是選手的活動地點改變，教練的指導理念與內容始終一貫，並且從青少年時期開始有組織的、有計畫性的培育選手，共有選手未來的畫面。換言之，教練的工作是一棒接一棒的參與選手的成長過程。

伍、建構訓練中心制度

日本文部省建立國家訓練中心，依據運動醫學的研究成果，讓頂尖選手有持續的、集中的、大規模的綜合性訓練設施。1997年日本文部省補助各都道府縣政府設立強化選手的訓練基地，與各都道府縣的體育協會或競技團體連結，建構青少年選手的發掘與一貫指導的強化體系。讓優秀有潛質選手平時在自己生活的區域就能擁有好的訓練環境。

日本足球協會於1980年成立訓練中心，簡稱「訓練站」，開啓青年選手的「培育與強化」工作。目的是為了發掘優秀有潛質選手，在良好的環境中，給予優質的指導。女子訓練站則是從2005年成立，被選出的選手進入到自己生活圈內最近的「地區訓練站」，表現優異會再被選入「都道府縣訓練站」，再進入「區域訓練站」，最優秀的選手再被選進「國家訓練站」。在競爭十分激烈過程中，歷經層層篩選，最後才有可能進入各級「國家代表隊」。訓練站類似國家隊的人才庫，被選入國家隊的選手大部分有進入「訓練站」的經驗，而不同級別的訓練站，所擔任訓練工作的教練水準也不同。要在2050年實現世界盃冠軍的夢想，日本足球協會提高訓練站的執教水準，各地區訓練站必須要有C級教練資格，層級越高，所需要的教練資格就越嚴格，擔任國家訓練站的教練必須是具備S級教練資格。（圖4）。

訓練站的目標不是在培養球隊，而是提升「個人」的能力，要能在世界的舞臺與世界強國相抗衡，必須要有很強的「個人」能力。很多高水準個

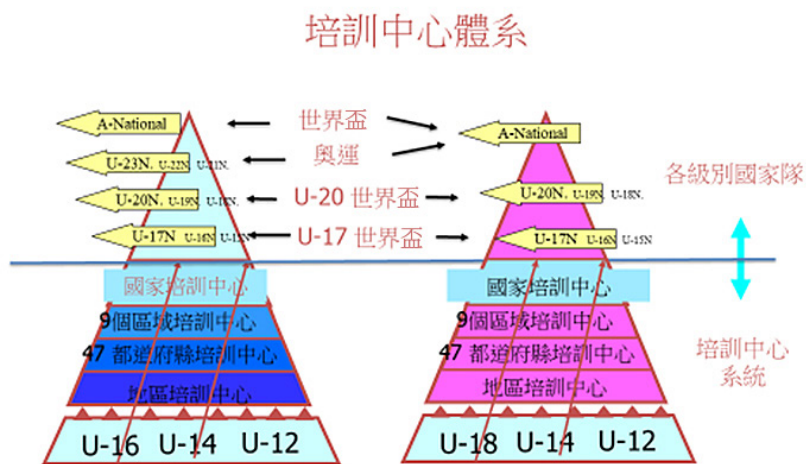


圖4 日本獨特的選手培育體系（資料來源：日本足球協會）

國家培訓中心系統

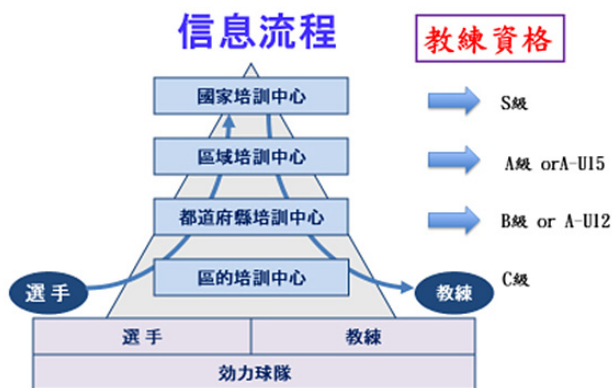


圖5 訓練站體系與信息流程（資料來源：日本足球協會）

人的集結，才能創造出相互刺激的狀況。如圖5所示，從1996年開始國家訓練站不僅是選出高水準選手給予優質的訓練之地，亦是教練提升水準的資訊發送基地，兼具共有化的機能。日本足球協會以「世界」為基準，設定「日本足球需要改善的課題」，設計出配合各年代的主題，召集各訓練站教練辦理研習會，明示訓練關鍵要素，將國家訓練站建構成為資訊與知識傳遞的發信源地。

陸、結語

根據2016/17年賽季出賽歐洲聯賽的調查報告，進入前8強隊伍中，實際上有83%的選手從17歲開始就在頂尖的球隊踢球，這是一個非常令人驚訝的事實。為了要與世界強國有同等抗衡的能力，有組織的，有計畫性的進行教練養成、青年選手的培育、代表隊的強化、一貫指導、底層的人口擴大、競爭且長期的分級聯賽制度、訓練中心建立等等有計畫的統合與向上提升，是強化日本足球的主要策略。任何一個足球強國，忽略其中任何一項，都不可能有穩定的足球水準。🏆

作者呂桂花為國立臺灣體育運動大學副教授

參考文獻

日本サッカー協會(2017)。JFA指導指針2017。日本：日本サッカー足球協會。

日本サッカー協會(2007)。育成年代の環境に関するガイドライン。日本：日本サッカー協會。引用網址：<http://fair-play.ciao.jp/jfa/ikuseinendai.pdf>

三谷優太。サッカーにおける一貫指導の認知度～中学生年代の保護者に着目して～。日本。引用網址：<http://libir-bw.bss.ac.jp/jspui/bitstream/10693/1493/1/213%20%E4%B8%89%E8%B0%B7.pdf>

西 政治(2008)。日本サッカーにおける育成期一貫指導の重要性と課題～世界に通用する選手育成～。京都學園大學經營學部論集，18(1)，173-196。

日本文部科學省(2019)。わが国の文教施策第一部第4章。日本：日本文部科學省。引用網址：http://www.mext.go.jp/b_menu/hakusho/html/hpad199801/hpad199801_2_066.html

中山雅雄(2018)。理論と実践で学びサッカーコーチング。日本：大修館

日本サッカー協會(2019)。トレセン概要。日本：日本サッカー協會。引用網址：http://www.jfa.jp/youth_development/national_tracen/。

日本サッカー協會(2019)。大会は選手を育成する重要な機会である。日本：日本サッカー協會。引用網址：<http://www.jfa.jp/documents/guideline/>

日本サッカー協會(2019)。ゲーム環境整備。日本：日本サッカー協會。引用網址：http://www.jfa.jp/youth_development/environmental_arrangement/

日本サッカー協會(2019)。選手育成のコンセプト。日本：日本サッカー協會。引用網址：http://www.jfa.jp/youth_development/outline/