

インサイドキックの達人

日本板硝子株式会社 研究開発部

坂口 浩一

Master of inside kick

Koichi Sakaguchi

Research and Development Department Nippon Sheet Glass Co., Ltd.

題名に記したインサイドキックとは、サッカーのもっとも基本的なボールの蹴り方である。ガラスとは何の関係もないが、長年自分を魅了してきたものという意味でサッカーとガラスとは私自身の中では共通点がある。そして、こっちがこれだけ好きなものになかなか思い通りにならない(なってくれない)ところも同じである。

私がサッカーを好きになったのは1972年、小学校5年生のときで、テレビで流行っていた青春ドラマの中で描かれていたサッカー部に憧れたという単純なきっかけであった。当時サッカーはまだ一般には人気は高くなかった。試合中継もほとんどなく(もちろん日本にプロサッカーリーグはなかった)、私の身近に指導者がいたわけでもなく、単に自分でボールを蹴り始めただけであった。どんなキックで蹴る、足のどこをどう使うなど、全然考えないまま、ただ友達と空き地でボールを蹴り合っていた。

そんな風にボールを蹴り始めてからしばらくして、テレビでペレのサッカー講座をたまたま見る機会があった。リフティングや各種キック

の実演があり、鹿児島島の田舎にいて、他に情報のなかった私は、その1回限りの放送を食い入るように観た。その番組の中で一番印象に残ったのがボレーキックの部分で、ナレーションが、「ブラジルの子供たちはボレーを一生懸命練習する。それはボレーがうまければ、チームのエースになれるからだ」と語っていた。ここでまた単純な私は「そうなのか!」と思いつき、早速家の庭で練習を始めた。練習といっても自分ひとりで道具はボールだけなので、ボールを思いっきり真上に放り投げ、上からまっすぐ落ちてくるボールを横から蹴り、壁に向かって飛ばしていた。鉛直に落ちてくるボールを真横からミートするのは非常に難しく、最初のうちはまったくまともに当たらなかった。しかし、毎日毎日、右足も左足も何十回も練習しているうちに、だんだんタイミングの取り方、足の当て方がわかり、ほぼ100%ジャストミートできるようになった。その後サッカーの他のスキルは下手なままだったが、今でもボレーだけは自信があるのは、このときのシンプルな繰り返し練習のおかげである。

当時私の近くでは少年サッカーのチームはなかったが、小学校の授業内で行うクラブで、キックを少しだけ教えてもらった。インサイドキックである。足の内側のくるぶしの下の広い部

〒108 6321 東京都港区三田3 5 27

TEL 03 5443 9541

FAX 03 5443 9566

E mail : koichi.sakaguchi@nsg.com

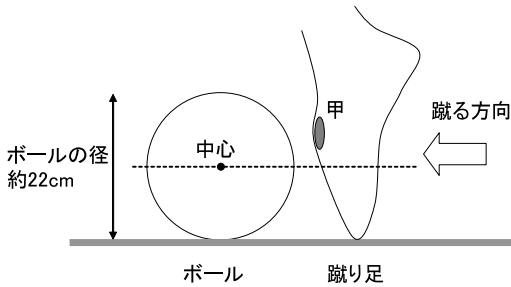


図1 インステップキック

分を蹴る方向に対して横に向け、ボールに当てる。正確に蹴りやすく、短いパスに使うものと習った。足の甲で蹴るインステップキック、親指の付け根あたりの足の内側で蹴るインフロントキックなどを教わったのは、中学のサッカー部に入ってからであった。膝から下をまっすぐに振り、足の甲をボールに当てるインステップキックは、一番素直で自然な蹴り方だと思っただが、やってみるともっとも難しい。なぜかという、地面の上にあるボールの中心に、足の甲の一番出っ張っている部分を当てようとしても、どうしても位置が合わないのである(図1)。わずかにパウンドしているボールなら当てやすいのだが、そうでなければより足先の部分が当たってしまう。踏み込むときに幾分斜めに体を傾けてキックすると、少し甲の位置が低くなるが、それでもボールの中心には当てられない。サッカーの教本を読んでみても、インステップキックは、(1)つま先までまっすぐ伸ばし、(2)膝から下をすばやく振りぬぎ、(3)蹴った後も足をまっすぐ伸ばすようにフォローする、としか書かれておらず、この疑問に対する答えは載っていなかった。結局少し足先側に当てるキックになったままであった。

このキックでは「心(しん)に当たっていない」状態である。野球のバッティングと同じように、足の心でボールを捉えると力がすっと抜けるように気持ちが良い。これは物理的には「撃心」と言われる部分にボールが当たった場合に相当する。図2は均一な剛体について、撃心を模式的に示したものである。支点Oを野球な

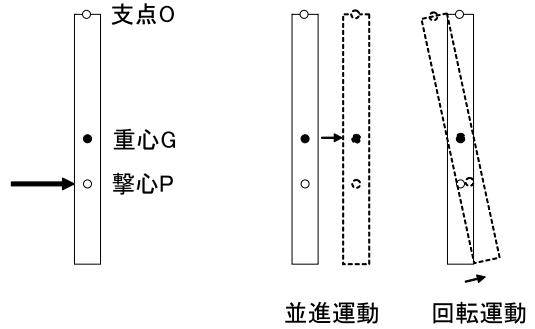


図2 均一な剛体における撃心

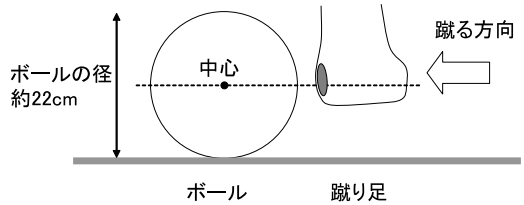


図3 インサイドキック

らバットを持つ位置、インステップキックなら膝の位置と思えばよい。重心より先の位置に力積が加わったとき(ボールが当たったとき)、重心の並進運動と、重心周りの回転運動が生じる。定性的には撃心は、支点Oの位置で、この並進運動による変位と回転運動による変位がキャンセルされ、この瞬間の変位がゼロになるような位置Pである。均一な剛体の場合は、先端から1/3の位置が撃心となる。

インサイドキックの場合は、縦位置の自由度はより大きいので、図3のように無理なく蹴ることができる。私はインサイドキックはボールをころがす短いパス用と思い込んでいたから、中心よりわずかに上の部分を少し足をかぶせ気味にして蹴っていた。

中学、高校で下手なサッカー部員として過ごしたその後は、サッカーは観る方が多くなった。近年ではヨーロッパのリーグも生中継で観ることができ、さらにハイビジョンにもなって、シュートやフリーキックの場面の足元を拡大してスローで鮮明に映し出してくれるのはうれしい。海外の一流選手のプレーを観察して、長年疑問だったインステップキックに関する答

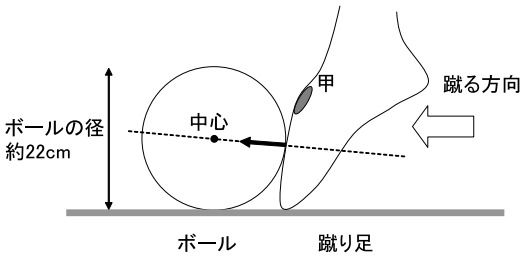


図4 インステップキック（足首のスナップ）

えがようやく出た。それは、「誰もインステップで心には当てられない」であった。地面の上のボールを純粋なインステップで蹴ることはまずなく、インフロント、あるいはインサイドキックに近い蹴り方になっていた。ボールの中心に足の心を当てることを優先させれば、当然こうならざるを得ないが、私にとっては目から鱗が落ちたようであった。

それら一流選手の蹴り方を見ていると、インステップに近いキックでも、足先を伸ばしたままではなく、蹴ると同時に足先を膝に引きつけるようにぐっと足首を曲げる場合が多いことに気づいた。野球やテニスで「手首のスナップを効かす」と同じなのだろうと思い、私の「足先気味インステップ」で真似してみると、意外なことに無回転のボールが蹴られるようになり、さらに、心に当たっている感覚に近くなった。おそらく図4に示したように、甲の一番高い部分よりは下（足先側）に当たっているのだが、足首を返していることで、キックの力積のベクトルがちょうどボールの中心を通るようになったのだろうと思う。さらに、足首スナップによって実質的な支点が膝よりも足先側に移動した形となり、撃心が足先側にずれたのではないだろうか。

海外リーグの映像を観るようになって、もっとも驚いたのがインサイドキックである。ごく

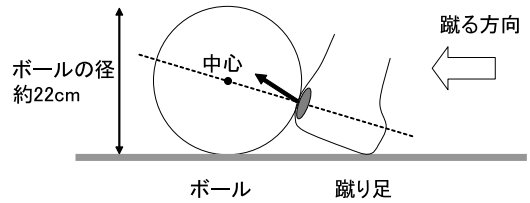


図5 インサイドキック（ドライブ）

基本の簡単なキックのようにずっと思ってきたが、私のそれまでのイメージと違い、30 m以上のロングパスやシュートでも、インサイドキックが使われることが少なくない。ドログバ選手（コートジボアール代表、チェルシー所属）のフリーキックは驚異的である。30数mの距離から、ドライブのかかったまっすぐに落ちる強烈なボールをインサイドで蹴っている。助走はほぼまっすぐで、すくい上げるように蹴る（図5）。蹴り足はかなり曲げた状態で回転半径を小さくして振り抜いている。これは撃心がより足先側になり、ボールを捉える位置に近くなる効果があるだろう。もっとも基本的なインサイドキックにこんな可能性があったなんて、自分の頭ではまったく想像できなかった。このキックの映像を何回見ても、一体どうやってこの蹴り方に到達したのか、不思議でしょうがない。

さて、自分のガラスに関する20数年の研究開発を振り返ってみると、ボレーシュートのかっこ良さに憧れてひたすら落ちるボールを横から蹴っていた姿に重なるものがあるような気がする。「これが決まればすごい！」と、それだけに夢中になっていたような。基本の基本の中に大きな可能性がある、ガラスの世界でそれに気づくことが自分にはできるだろうか。「インサイドキックの達人」になった自分を想像してみたい。