

# サッカーで点を取る方法

2年3組25番 中嶋 晟（高瀬ゼミ）

**Abstract** — サッカーの点の取り方についてポジションを絞って調べた。ポジションごとに得意な傾向を読みとることができた。

**Keyword** : ポランチ、センターバック、左サイドバック、ヘディング、ミドルシュート、ロングボール

## 研究背景

サッカーは11人で行うチームスポーツであり、すべての選手がゴールを目指してプレーしている。しかし、実際に得点を決めるのはフォワード(FW)が多いというイメージが強く、守備的なポジションの選手がどうやって点を取るのかはあまり注目されないことが多い。しかし、近年のサッカーでは、守備的な選手も攻撃に関わる場面が増えており、どのポジションでも得点に関わるチャンスがあることが分かってきた。そこで、私は「どのようにして守備的ポジションの選手が得点に関わっているのか」に興味を持ち、プレミアリーグの試合映像から実際にプレーを観察することで、その傾向を探ろうと思った。

## 研究目的

この探究では、センターバック(CB)、左サイドバック(LSB)、ポランチ(守備的ミッドフィルダー)という、主に守備を担当する3つのポジションに注目し、それぞれのポジションが得点や得点チャンスにどう関わっているかを明らかにすることを目的とする。また、その結果から、守備的選手の役割や可能性について新しい見つけ方を与える。

## 研究手法

探究の方法としては、世界でも最もレベルの高いサッカーリーグとされるイングランド・プレミアリーグの2024-2025シーズンの試合ハイライトを視聴し、ゴールシーンにかかわった選手のポジションを調べた。対象としたのはセンターバック、左サイドバック、ポランチの3つのポジションであり、ゴールを決めたか、ゴールに関与したか、どのようなプレーでかかわったかをいくつかの視点から観察、分類を行った。

## 研究結果

### センターバック

- \* 得点の多くはセットプレーの場面で起こっていた。
- \* 背の高い選手が多く、ヘディングでゴールを決めるケースが多くあった。
- \* 通常の攻撃ではあまり前線に出られず、カウンターへの備えとして後ろに残ることが多い。
- \* しかし、ロングバスを出す場面もあり、そこから攻撃の起点になることがある。

### 左サイドバック

- \* 左サイドからのクロスを上げる役割が多く、アシストにかかるシーンが多かった。
- \* 時には自分でミドルシュートを打つ場面もあり、意外性のある攻撃ができるポジションを感じた。
- \* スピードと運動量が必要で、守備から攻撃に移るときに大きな役割を果たしていた。

### ポランチ

- \* 中盤の選手としてこぼれ球を拾ってミドルシュートを打つケースが目立った。
- \* ロングバスでチャンスを作るシーンも多く、攻撃の起点になることが多い。
- \* また、自らゴール前に飛び出して得点する場面もあり、攻守のバランスをとりながら得点に関与していた。

## 考察

結果から、センターバックはセットプレーやヘディングで点を取ることが多い。左サイドバックはクロスを上げ、ミドルシュートでの点が多い。ポランチはミドルシュート、ロングバスを出すなどのかかわり方が多いと考えられる。

## 結論及び今後の展望

結論として、センターバックはセットプレーからの得点が多くロングバスでチャンスを作る。左サイドバックはクロス、ミドルシュートでチャンスを作る。ポランチはミドルシュートとロングバスでチャンスを作る。今後は得点にかかわった回数をポジションごとに数え、割合をグラフにしたいと考える。

## 参考文献

- U-NEXT フットボール 2024-2025(2024年)プレミアリーグ  
ショートハイライト <https://youtube.com/2025-12-9>
- gekisaka(2024年)プレミアリーグ 2024-25 特集ページ  
<https://web.gekisaka.jp/2025-12-9>

コメントの追加 [徳増1]: 名前: 12pt

- ・番号と氏名との間に全角1マス
- ・氏名とゼミの名称との間のマスはなし
- ・ゼミの括弧は全角
- ・苗字と名前との間は全角1マス

コメントの追加 [徳増2]: 各項目の名称は HGP ゴックのボールド