

2009 年度 財団法人交流協会フェローシップ事業成果報告書

女子足球的發展與選手的育成

— 以日本為例 —

国立台湾体育学院

呂桂花

招聘期間（2009 年 12 月 7 日～2010 年 1 月 20 日）

2010 年 4 月

財団法人 交流協会

女子足球的發展與選手的育成

~以日本為例~

呂桂花

國立台灣體育學院

內 容

一、 女子足球的發展

二、 日本女子足球的發展

三、 日本女子足球選手登錄人數與現狀

四、 日本女子選手的培育

1. 利用比賽培育選手---『以選手優先』的比賽制度

2. 推動少人數比賽

3. 教練分級培育制度

五、 以世界的基準培育個人

六、 台灣女子足球的現狀

七、 台灣女子足球的努力

1. 擬定願景

2. 專業訓練營的成立

3. 薦派選手出國踢球

4. 建立合作關係

八、 結語

謝辭

參考文獻

一、女子足球的發展

女子足球發展的歷史並不長，卻發展的非常快速，從 1991 年第一屆世界盃女子球賽在中國開始，1996 年女子足球成為奧運項目，到 1999 年第三屆美國世界盃，是女子足球發展的關鍵點，當時會內賽由 12 支球隊擴增到 16 支球隊，在決賽中國出賽美國之戰有 90,185 位觀眾入場，創下單一場女子運動比賽最高入場觀眾人數，不僅是足球，更顛覆女子運動的常識。這次大賽總計入場觀眾人數為 65 萬人次，門票收入為 230 萬美金，破 10 億以上的收視人口。國際足總 FIFA 召開女子足球會議中更宣示『足球的未來在女性手中』的洛杉磯宣言，讓女足運動在全世界普及與振興。這一次大賽的成功，更鼓舞了美國於 2001 年成立職業女足聯賽。2007 年 9 月 28 日，在中國上海召開的第四次國際女子足球會議，208 個會員國中有 200 個會員國代表參加，根據會議的報告：全世界的足球選手數有 2 億 6,500 萬人，其中女子選手數為 2,600 萬人，平均 10 人就有一位女子選手。從 2000 年開始到 2007 年止，增加了 2,300 萬人，增加的選手 5 人就有一位女性。

二、日本女子足球的發展

日本女子足球聯賽是日本最高水準的足球聯賽，創始於 1989

年，當時共有鈴与清水 FC(靜岡清水)、讀賣（東京）、田崎真珠（神戶）、新光精工(調布)、日產（橫濱）、PURIMAHAMU 等六間企業將女子選手作為社員僱用。2 年後，1991 年日興証券（千葉）、HUZIDA（平塚）、旭國際（大阪）、松下（高槻）等四支球隊加入，擴大為十支球隊。1992 年世界有名的選手加入各個球隊，包含當時亞洲球后周台英等加入鈴与清水 FC。這些選手的加入一舉提升了日本女足整體的實力，1995 年瑞典世界盃日本隊踢進 8 強，並且進軍隔年亞特蘭大奧運。女子選手人數也由 10,000 人增加到 25,000 人。

正當女子足球聯賽經過十年的歷練，要進行改革之際，1999 年因為日本經濟的衰退，一些企業紛紛退出贊助球隊的行列。女子足球聯賽參加的球隊也從 10 支球隊減少到 8 支球隊。迫使各球團縮小營運的規模，日本足球協會將球隊分東、西二區，只進行一次循環賽，決賽則由東、西區的第一名、第二名再進行主客場方式的聯賽，節省球隊遠赴外地比賽的經費，以期渡過經濟所帶來對球隊直接的影響。但是令人振奮的事是日本女子足球代表隊在如此困難的環境下，連續進入世界盃，亞洲運動會，奧運會等競技的最高殿堂。更在 2004 年踢進雅典奧運八強，2008 年北京奧運踢進四強，接連在國際舞台優異的表現受人矚目，讓日本女足的實力提升到世界第六(表 1)，大大的提升了日本女足的能見度。

表 1: 日本女子參加國際賽成績

女子世界盃			奧林匹克運動會			亞洲運動會		
年度	主辦國	日本成績	年度	主辦國	日本成績	年度	主辦國	日本成績
1991	中國	分組預賽	1996	亞特蘭大	分組預賽	1990	北京	第二名
1995	瑞典	進入八強	2000	雪梨	無法參加	1994	廣島	第二名
1999	美國	分組預賽	2004	雅典	進入八強	1998	曼谷	第三名
2003	美國	分組預賽	2008	北京	第四名	2002	釜山	第三名
2007	中國	分組預賽				2006	杜哈	第二名

三、日本女子足球選手登錄人數與現狀

如表 2 所示：日本足球協會將球隊分為以下六類：第一類是無年齡限制的球隊、第二類是 18 歲以下、第三類為 15 歲以下、第四類為 12 歲以下、第五類為女子選手、第六類為 40 歲以上的球隊。而女子選手並不一定是只登錄在女子球隊中，在其他各類的球隊中也有很多女子選手是登錄在男子隊之中，與男子一起參加比賽訓練。根據表 3 所示日本全國目前所登錄的選手人數大約 90 萬人，其中女子選手約有 3 萬 5,000 人，近 1,500 支球隊。2009 年第 31 屆全日本女子足球錦標賽就 8,545 人 400 多支球隊參加。

如表 4 所示在各年代的女子選手人數中，在小學生球隊中女子選手有 14,487 名選手，其中有 9,746 人是登錄於男子球隊中，佔 62%，

僅有 4,741 人是登錄在女生球隊，佔 38%。但是，隨著身體發育，體格與肌力的差異越來越顯著，造成運動能力的差距導致進入國中後，女子選手有 6,303 人，僅剩下 19%，約 1,000 餘人登錄於男子球隊。高中以上則近 99% 都登錄在女子球隊。事實上也有一部分女子選手登錄在女子球隊中，卻在學校加入男子球隊，代表學校與地區球隊一起出場比賽，出現雙重登錄的現象。日本足球協會為顧及女子足球的發展讓女子選手也能有機會與男子一起擁有參加比賽的機會，因此 2006 年 3 月重新檢討女子選手參加全國的報名資格，讓女子選手可以和男子選手混合參加全國中學足球賽、高円宮盃全日本 U15 足球賽以及 JFA Premier cup 等 3 個盃賽。讓女子選手能參加女子球隊訓練的同時也能有一個和男子一起挑戰一些比較激烈比賽的機會。努力希望能配合女子選手自己所處的環境，滿足女子足球選手的需求，讓足球運動能持續下去。

表 2：足球選手登錄類別

第 1 類	沒有年齡制限的選手所構成的球隊
第 2 類	未滿 18 歲的選手所構成的球隊
第 3 類	未滿 15 歲的選手所構成的球隊
第 4 類	未滿 12 歲的選手所構成的球隊
女 子	女子選手所構成

壯年組	40 歲以上的選手所構成的球隊
-----	-----------------

表 3：各類別登錄球隊數及選手人數

	球隊數	選手數	男子選手數	女子選手數
第 1 類	7,338	175,242	175,220	22
第 2 類	4,205	152,638	152,593	45
第 3 類	7,117	235,141	233,948	1,193
第 4 類	8,441	280,917	271,171	9,746
女 子	1,219	24,984	0	24,984
壯年組	624	16,552	16,548	4
計	28,944	885,474	849,480	35,944

※日本足球協會 2008 年 12 月 31 日資料

表 4：各年代女子登錄選手人數與所佔比例

各年代	女子選手 人數	所屬男子球隊		所屬女子球隊	
一般	6,902	26	1%	6,876	99%
高中生	8,302	54	1%	8,257	99%
中學生	6,303	1,193	19%	5,110	81%
小學生	14,487	9,746	62%	4,741	38%
計	35,944	11,010	30%	24,984	70%

【2008 年 12 月 31 日止統計】

四、日本女子選手的培育

日本女子足球自 1991 年開始，多次進入在女子世界盃、奧運、亞洲運動會等等重大的國際賽，在短短數年間就有這些耀眼的成績主

要的原因來自於：

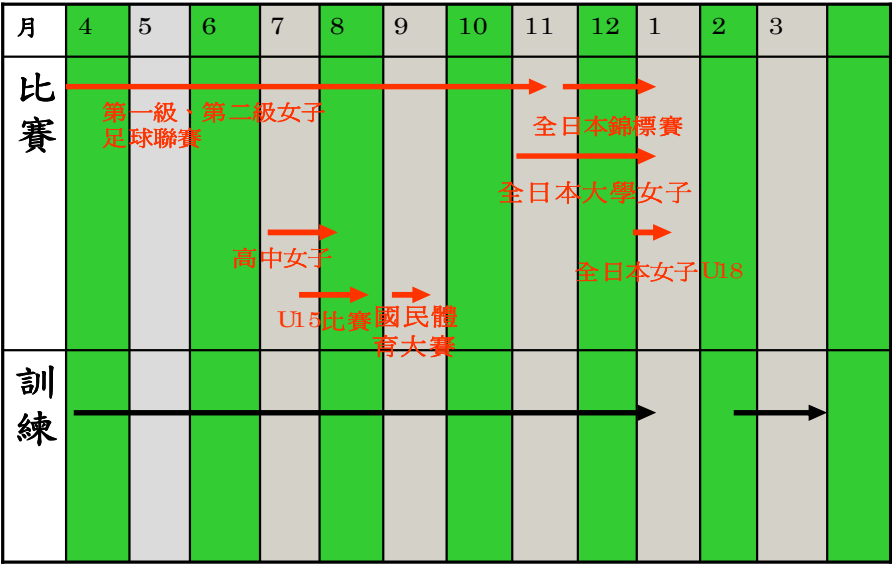
1. 利用比賽培育選手---『以選手優先』的比賽制度---

訓練與比賽是選手成長的重要糧食。一般而言比賽的方式分為『集中比賽』也就是錦標賽賽制，另一種方式是『聯賽』制。比賽的方式對於選手的培育方面有很大的影響，一些足球先進國家例如德國、西班牙、澳洲、英國等國家大部分依照選手能力分組，進行長期的比賽制度。日本足協也是遵行比賽-訓練-比賽（M-T-M）的原則，無論是『集中比賽』制或是『聯賽』制，都盡量避免在短時間內有過度的連續比賽。大致上以每週進行一場比賽的原則進行。對指導者而言 M-T-M 的原則是透過比賽發現課題，經過分析訓練之後，透過比賽再一次確認這些課題是否獲得改善然後再發現新的問題，在這樣反覆的比賽-訓練-比賽的過程中不僅能讓選手逐漸成長，指導者在計畫、分析、訓練安排中也能提升自我的指導能力。如果以錦標賽（連續比賽）的方式進行，有時球隊為了獲勝反而對一些機會不敢掌握，不敢挑戰。聯賽另一個優點是以能力區分，以第一級、第二級、第三級等分級制度建構一個金字塔，讓能力水準接近的球隊能相互對抗，在這樣環境下所累積的經驗對於選手的培育工作才有意義。聯賽並不是只有培育頂尖的選手，而是要讓所有的球隊、所有的選手都能有參予足球比賽的機會，一定的比賽次數讓選手與教練常時間處於備戰狀態，

提升選手的動機。這種比賽模式在普及方面也有很重大的意義。在贏球與輸球的交互環境中選手的技術、戰術、心理層面也會有很大的進步。

如圖 1 所示：日本女子足球的全年度比賽，在頂級的比賽中，一年有日本女子足球聯賽(L-LEAGUE)以及全日本錦標賽，整體賽季長達 9 個月，高中女子部分則有高中女子錦標賽以及全日本 U-18 錦標賽，高中生也可以加入頂級聯賽，國中生則有 U-15 的比賽，國中三年級學生則可以再參加國民體育大會足球賽。

圖1：日本女子足球全年度比賽計劃



2. 推動少人數比賽

育成階段教練應該選擇對選手成長有幫助、有效果的方式進行。日本足球協會獎勵少人數比賽。12 歲以下以 8 人制比賽為主，事實

上 8 人制與 11 人制比賽都是足球比賽，在選手優先的精神之下，讓每一位選手都能體驗足球的樂趣，為將來能成為一位優秀的選手而準備。在青少年階段不應該只追求勝利，在 8 人制的比賽中因為每一位選手擔負的責任位置並不明顯，相對每一個人接觸球的機會增加，下場的選手經常與比賽發生密切的關係，比較容易提升選手的技術，深化對足球戰術的理解，培養選手當面臨困難局面時解決問題的能力。

另外有一些比賽會從時間上限制選手下場比賽時間。例如：規定每一個球隊的報名人數是出賽選手的 2 倍，第一時段與第二時段的下場選手全部必須交換，第三時段則自由交換。這樣的比賽設計主要是希望有更多不同的選手能下場比賽。如表 5 所示：日本足協建議六歲的選手下場時間平均一個人保障 15~30 分鐘，8 歲的選手平均保障下場時間為 20 分鐘，10 歲的選手保障 30 分鐘，12 歲的選手保障 45 分鐘。或者是減少球隊登錄的人數。最重要的不是比賽規定，而是比賽的宗旨。特別是從培育選手的觀點給予所有的選手充分的下場機會才是最重要的。

表 5：選手最低下場保障時間

年齡	比賽方式	比賽時間/人 (min)	一天比賽場數 (min)	最低下場保障時間 (min)	最大出場時間 (min)	球場大小 (m)
U-6	4v4 8v8	15~30		15~30		11 人制的 1/2
U-8	4v4 8v8	20~45		20	20	11 人制的 1/2
U-10	8v8	30~60	3	30	30	11 人制的 1/2
U-12	8v8	30~40	2	45	45	11 人制的 1/2
U-13	11v11					80m*60m
U-14	11v11					80m*60m
U-15	11v11	70~80	2		90	11 人制
U-16	11v11	80~90			90	11 人制
U-18	11v11	90			90	11 人制

3. 教練分級培育制度

如表 6、7 所示：日本足球教練一共分為 S、A、B、C、D 等五級，每年培育近六萬名教練，其中以 C、D 級教練人數最多佔所有教練人數的 90%以上。S 級為職業教練級，主要是培育可以指導職業隊的教練，受訓時間長達三個月，學習的內容包括指導、溝通、管理為主，還必須到海外研習 3 週的課程。A 級教練則是以溝通技術、體能、訓練的計畫以及心理學、社會科學、醫學、球隊戰術以及比賽計劃擬定等等為主，受訓時間為 14 天，B 級教練則是以實務操作、訓練科學、醫學、社會科學、心理學為主，受訓時間 12 天。C 級教練則是以指導 12 歲以下選手為對象，內容包括孩童的成長發育、技術、戰術理論、教練法、計畫擬定與實務操作等等為主，時間為 35 小時。D 級

教練則是以指導初學者為對象，內容大致為 C 級教練的內容，受訓時間 2 日計 9.5 小時（如表 7）。此外，取得各級教練資格後每年必須參加再進修教育，以獲取一定點數，未達一定點數者，會被暫停教練資格。S 級教練的再進修點數，每兩年 40 點，A、B、C 級每 4 年則要進修取得 40 點。S、A、B、C、D 等級以及重新教育的教練養成制度的建立，讓日本足球界全體教練能擁有相同的理念，一定的專業水準與指導能力，並能迅速的掌握世界足球的變化、脈動，共同了解日本足球未來的課題，在提昇教練素質的同時，也相對提升選手的素質（如圖 2）。

表 6：日本各級教練人數

教練分級	2007 年 (人)	2008 年 (人)	增減 (人)	增減率%
S 級	257	280	23	8.9
A 級	819	867	48	5.9
B 級	2,160	2,388	228	10.6
C 級	25,871	25,124	-747	-2.9
D 級	28,672	30,044	1,372	4.8
合計	57,779	58,703	924	1.6

表 7：各級教練培育目標

教練分級	指導目的與能力
S 級	培育能指導職業隊的教練、具備管理、折衝能力以及高度發現問題的能力、解決問題的能力。
A 級	培育特殊選手的指導者
B 級	了解足球，具備整體的足球知識以及指導能力
C 級	12 歲以下的選手
D 級	12 歲以下的選手
Kids	能指導 U-10 歲以下的選手、幼兒

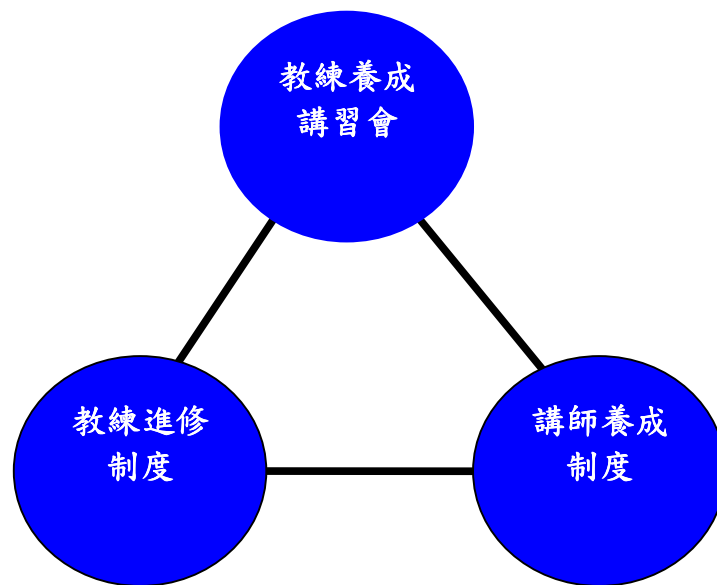


圖 2：日本教練養成制度

五、以世界的基準培育個人

國際足球總會 FIFA 自 1966 年開始，為了提升足球水準，成立了技術研究小組（Technique Study Group, 簡稱 TSG），在其所舉辦的世界大賽前研究各參賽國家的準備，在比賽時立即進行分析、建議，製成技術報告，讓足球更專業化，系統化。TSG 的工作除了分析之外，並將這些技術報告的結果，足球的動向、戰術的發展等傳達給各國的足球協會，讓教練能活用。為了要跟上世界舞台，與世界一較長短，日本足球協會自 1998 年開始也成立足球技術研究小組，不僅分析世界盃、還包括奧運會、亞運會、U-20、U-17 以及女子的比賽等等。將所獲得的世界足球趨勢與脈動和日本的進行比較，明確的了解世界的基準。

如圖 3 所示：日本足球協會並將所觀察各世界大賽的特徵，進行技術分析。抽出各年代所要努力的課題，讓技術分析不是單純的技術分析，而是從技術分析中找出問題點。根據技術分析的內容，進一步製作成解決問題的方向性，透過各種講習會，進修的管道傳遞給各指導者，採取必要的措施，嘗試解決這些課題，然後再向世界的舞台挑戰。換言之，從技術分析中找到需要解決的課題，思考出解決問題的方法，再將其傳遞到需要的地方，這種反覆的循環，讓技術報告才有其真正的意義。

日本足球協會並將這些課題與解決的方法向全體足球界頒布，讓參予足球的所有教練在培育選手時能有一致的方向與資訊。這些課題短期反映在國家隊的訓練上，中期反映在青年選手的培育上，長期反映在教練的養成工作以及基層的紮根工作上。這種以世界為基準的模式，才能提升日本整體的水準，讓日本與世界肩並肩也才是真正的『一貫指導』。

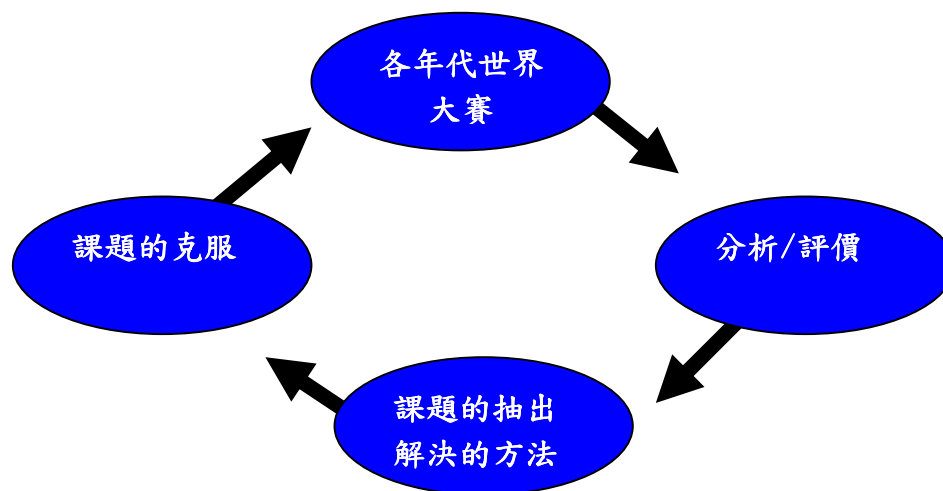


圖 3：以世界為基準的強化方針

六、台灣女子足球的現狀

足球的發展主要靠的就是『人口的普及』，以及『選手強化』。台灣女子足球每年參加全國比賽的人口國小約 600 人、國中 250 人、高中約 120 人，大學生以及社會人士大約 100 人，全體約 1000 人左右。這些選手數量實在無法和日本約三萬人左右的選手人數相比。加上台灣政府本來就不是一個非常重視運動的國家，特別是對體育而言也沒有長遠的規劃，即使幾年前推出了『體育運動白皮書』，但是事實上有沒有具體落實的施行是很大的問題。一些即興式的計畫也常常做一次二次之後就沒有下文。然後過幾年再重新推出一個新的計畫，因此我們常常在開始。

從國際足總 FIFA 官方網站所公佈的世界排名來看亞洲女足實力

的變化，2004 年是一個分水嶺，中華台北在世界足總的排名是節節敗退，中國也出現這種現象，其他如日本、韓國、澳洲、越南、泰國等國家則慢慢提升。

根據表 8，2009 年 12 月國際足總的資料顯示：全世界 208 個國際足總會員國之中有 161 個國家女足參予國際賽事。而亞洲國家在世界排名更是耀眼：北韓第 5、日本第 6、中國第 13 名、澳洲第 14 名、南韓第 21 名、台灣第 35 名。換言之，世界前 15 強之中，亞洲國家就佔了四強，近三分之一。因此，就強化的面來看：我們要努力重回亞洲四強，就接近世界前 15 強。

然而在表 8 中要注意的事是選手的平均年齡，像美國、德國、巴西、日本這些世界一流女子足球選手的平均年齡大約 25、26 歲左右，而台灣卻只有 19 歲 8 個月。這並不是我們刻意想要培育年輕選手，而是台灣並沒有企業、公司在支持贊助女子足球隊，很多的選手在大學畢業後如果要繼續踢球只有念研究所這一條路，或是自己組成一支休閒、業餘性質的球隊參加聯賽。在選手還沒有到達一個足球的黃金歲月，就必須離開球場，完全沒有踢球的環境。以致於每年聯賽的隊伍數始終不安定。

表 8：國際足球總會女子世界排名(2009.12)

世界排名	國家	亞洲排名	平均年齡
1	美國		26/02
2	德國		26/03
3	巴西		25/05
5	北韓	1	24/03
6	日本	2	25/05
13	中國	3	23/09
14	澳洲	4	23/03
21	南韓	5	22/00
32	越南	6	22/03
33	泰國	7	19/02
35	中華台北	8	19/08

：北京奧運 ：‘08 年亞洲杯

七、台灣女子足球的努力

1. 擬定願景

為了將所看到日本的努力與改變能具體化，以及讓台灣女足能找到一個共同努力的方向，2008 年我擬訂了『台灣木蘭女足的願景』，具體的目標就是希望在 2020 年台灣能重新回到亞洲四強，當年越南亞洲盃決賽我帶著這個計畫書透過台灣在越南的外交部辦事處讓我有一個機會和當地一些台灣的公司作簡報說明，並且祈求他們能了解台灣女足的困境，可以給我們的選手一個持續踢球的環境，延長他們足球的生命，而一個企業要支持一個女子足球隊一年的經費大約 600 萬台幣就可以做得到。這個微不足道的夢想，卻實現的如此艱困。

2. 專業訓練營的成立

青年選手的強化是提升國家隊競技水準的原動力，例如：前中國選手孫雯、現役日本選手澤穗希、安藤 梢、、、等等都在青年或青少年時代曾經參加過類似的專業訓練營，在國家隊中有優異的表現，獲聘到較高水準的國家踢球。

2008 年暑期，模仿日本訓練營的模式，以台灣體育學院女足隊為首，規劃、創辦了國內第一個專門為了提升女足水準、培育基層選手的專業訓練營，取名為『木蘭女足訓練營』，就是希望透過我們國家隊參加國際賽所獲得成功與失敗的經驗，尋找到一些可以解決問題的方法，提供一個好的訓練、好的指導。透過專業訓練營，強化選手的意識，提供選手一個可以互相觀摩、互相刺激、互相成長的機會。（如圖 4、5）。

沒有想到有來自全國近 130 名國、高中選手參加，進行四天的訓練活動。訓練的主題是提升『1v1 個人的能力與身體的協調能力』，這一次活動的成功大大的感動了很多教練、選手，最重要的是我們自己，給我們持續下去的勇氣與力量。

2009 年的訓練主題是『傳球與移動』，特別是傳球的方向、時間差與傳球後如何移動。例如：近幾年，在很多的足球技術報告中強調一個共通的特徵就是『選手在壓力之中，欠缺基本技術的精準度』，

特別是現代足球的進化，球場上沒有給選手太多的時間與空間 play。在壓力之中，無法發揮技術，並不是壓力的問題，而是技術沒有充分被習得。例如：當年暑假期間在台灣台南縣舉行 2010 年東亞盃女足資格賽中華隊出戰南韓，我們目睹南韓的爆發力與速度，我們每一次輸球大部分會歸因於選手的體能不足，當然不能否認南韓的體能是優於中華隊，但是更重要的是『體能的發揮終究必須回到比賽中與技術、戰術相結合，做出對球有效的技術與戰術的應用，才能提升競技水準與競賽成績』。這些課題並不是代表隊的課題，也不是大學或高中隊的課題，而是從基層開始必須整體改變訓練的思考模式。



圖 4：2008 年木蘭女足訓練營



圖 5：2009 年 adidas 木蘭女足訓練營

3. 薦建派選手出國踢球

2009 年 9 月，台灣女足起了新的變化，就讀台灣師大曾淑娥、台灣體院林瓊鶯 2 位選手遠赴澳洲加入澳洲坎培拉聯隊，台灣體院林曼婷加入西班牙皇家巴亞多利隊（real Valladolid）女足隊、最近台

灣體院陳曉娟、台灣師大譚汶琳等 2 位選手接獲西班牙球會邀請前往測試。這是繼 1988 年周台英加入日本鈴与清水 FC 踢球 20 年後，再一次有台灣女足選手踏上國際舞台。這些在國外女足聯賽中所累積的寶貴經驗，對日後國內女足的發展會有一定的幫助，對國家隊實力的提升產生相乘的效果。

4. 建立合作關係

2002 年日韓世界盃結束，日本與韓國進行青少年足球交流的合作關係。最近日本足球協會與世界排名第一的西班牙簽訂足球合作約定。同樣的，台灣的足球協會也必須思考多多和亞洲鄰近國家進行相互合作的模式。借用足球強國來協助台灣女子足球水準的提升。

例如：冬季日本酷寒，每年 2 月左右是日本訓練期開始，台灣的冬天天氣適宜、場地、消費便宜、交通便利，比起日本球隊在日本進行移地訓練經費反而節省，邀請日本的球隊到台灣進行訓練，藉此磨練台灣球隊，培育台灣的教練。

八、結語

1998 年法國世界盃只有 500 萬人口的克羅埃西亞踢進 4 強，當時李登輝總統提出『足球振興計畫』、2002 年陳水扁總統提出『足球年』，

2004 年馬英九市長爭取到五人制世界盃在台北，2006 年德國世界盃過去了，很快的 2010 年南非世界盃就在眼前，回頭想一想台灣的足球進步了嗎？

世界上越是熱門、越是有影響力的運動項目，說實在的我們越是沒有競爭力，主要的原因是我們政府沒有決心、沒有勇氣、沒有願景、更重要的是沒有持續力，很多努力的成果並不是一朝一夕，日積月累才有力量。可惜的是我們的政府並不想腳踏實地的做事，只希望投注下去的資源能很快收到效果，我們把門關起來當作沒有看見這股世界潮流。

也許有人會說：上述的這些計畫應該是由政府或中華民國足球協會來做。而不是由我所帶領的球隊。但是總是要有人發現、有人不願意放棄、然後採取行動，沒有開始就永遠不會有未來。寫下『台灣女足的願景』以重返亞洲四強作為自己一生奮鬥的目標，凝據更多從事女足運動工作夥伴的共識，為 20 年後的台灣女足而努力，願在我們有生之年能看見我們的下一代有能力做我們做不到的事。

謝辭：

本次有機會獲得日本交流協會的研究獎勵補助前往日本進行一個半月有關『女子足球育成的研究』，在筑波大學研究期間獲得淺井武，西嶋尚彥、中山雅雄教授的指導，以及同大學博士生安藤梢，日本足球協會福島足球學院總教練今泉守正、，理事野田朱美、上田榮治、、等等諸多日本友人的協助，於此敬上十二萬分的感謝之意。

参考文献

1. 石山隆之(2008)：高校大学における女子サッカーの発展に関する研究—競技力と入試難易度の観点からの考察—．早稲田大学大学院スポーツ科学研究科 2008 年度リサーチペーパー．
2. 小野 剛(2002)：クリエイティブ・サッカー・コーチング、大修館
3. 小野 剛(2000)：長期的な視野に立った技術、戦術の指導とは、体育科教育 48(6)：38-41
4. 津田龍佑(2006)：教科体育のサッカーにおけるミニゲームの体力づくりからみた有効性、筑波大学大学院人間総合科学研究科博士論文
5. 永都久典、田嶋幸三(1991)：サッカーの指導者及び指導内容に関する比較研究—旧西ドイツと日本について—、城西大学研究年報 15、自然科学編。
6. 日本サッカー協会(2002)：最新サッカー百科大事典，大修館。
7. 第 31 回全日本サッカー女子選手権大会秩序冊
8. 日本サッカー協会(2008)：Technical news Vol.24
9. 日本サッカー協会
http://www.jfa.or.jp/training/players_first/index.html/2010/1/10
10. 日本サッカー協会
http://www.jfa.or.jp/coach_referee/coach/class.html2010/1/10
11. 日本サッカー協会
http://www.jfa.or.jp/coach_referee/coach/index.html2010/1/10
12. 日本サッカー協会
http://www.jfa.or.jp/jfa/presidents_mission/index.html2010/1/10
13. 日本サッカー協会
<http://www.jfa.or.jp/match/guideline/index.html>2010/1/10
14. 日本サッカー協会
<http://www.jfa.or.jp/jfa/databox/coach/index.html>2010/1/10
15. 日本サッカー協会 <http://www.joshisoccer.net/index.html>2010/1/10