

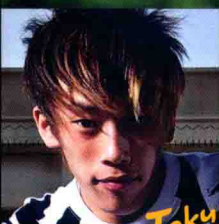
世界チャンピオンの超絶テクニック DVDで熱狂!

フリースタイル フットボール 50

Super Technique

GAKKEN SPORTS MOOK

STRIKERbox
ストライカーデラックス
特別編集



Tokura

世界チャンピオン

徳田耕太郎が
基本からスペシャルテクまで
特別レッスン!

FREE STYLE FOOTBALL
SUPER TECHNIQUE 50



世界チャンピオンの超絶テクニック

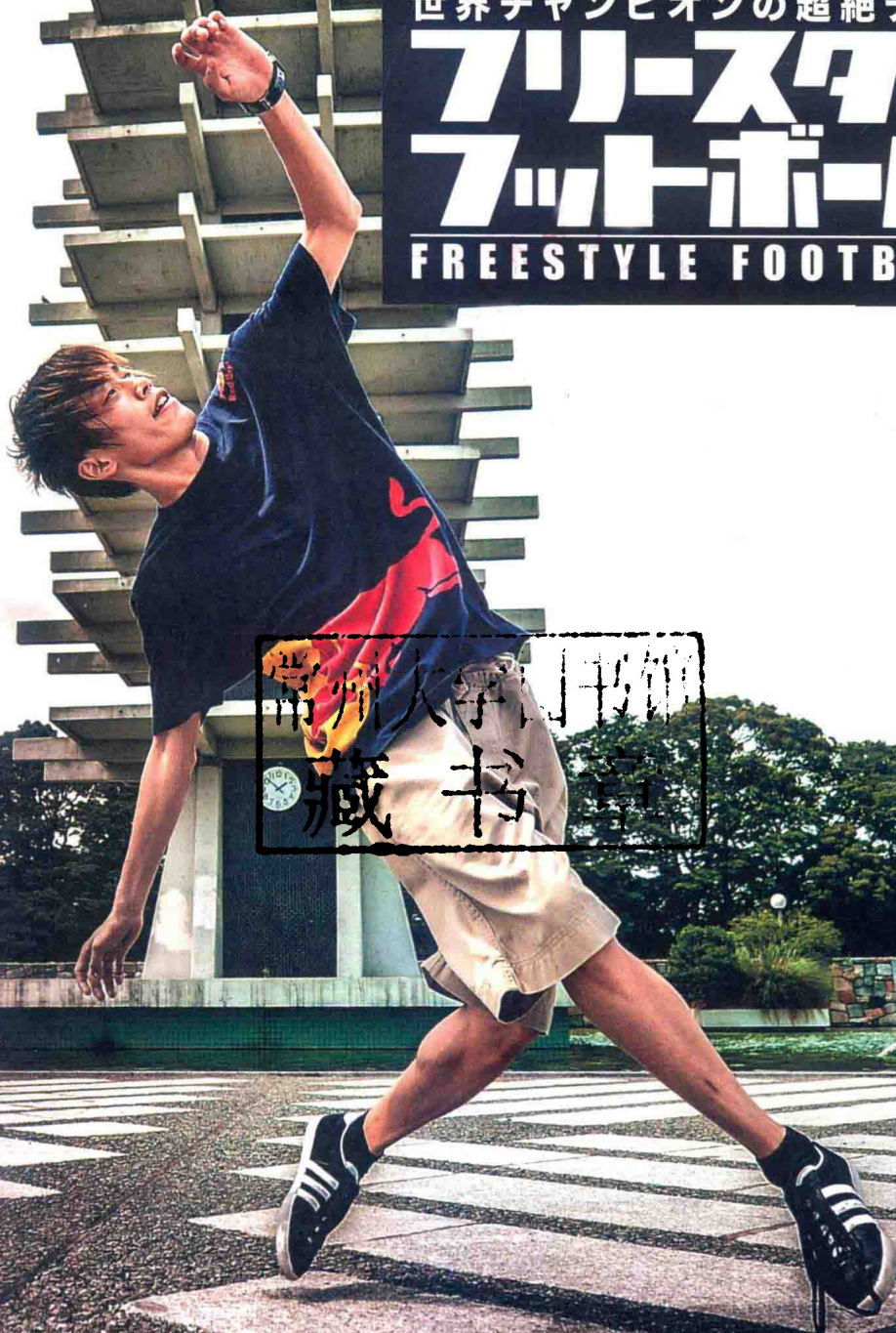
DVDで
熱狂!

フリースタイル フットボール

FREESTYLE FOOTBALL

Super Technique
50

常州大学图书馆
藏书章



世界チャンピオンの超絶テクニック

DVDで

熱狂!

フリースタイル フットボール50

GAKKEN SPORTS MOOK

STRIKERbox
ストライカーデラックス

特別編集

2013年8月14日発行

監修 徳田耕太郎

発行人	河上清
編集人	澤田優子
統括編集長	酒井靖宏
製作編集長	菊地芳樹
編集	桑田孝明 松岡健三郎 川原宏樹
協力	レッドブル 株式会社サニーサイドアップ、 アディダス ジャパン株式会社 帝京大学 トリックアート美術館 深大寺 ぐーずい
出演協力	MOSA(松田弘樹) 日向カンナ 渡辺望
デザイン	久保寺ヒロシ 鹿田俊介
撮影	市川陽介
写真	軍記ひろし レッドブル
音楽	クリエイティブ・commons (Plastic & Flashing Lights/Professor Kliq ①③⑤) (Hey/Juanitos ①②)
DVD製作	市川陽介 西村知己 株式会社トランス・デュース
DTP	株式会社ノーバディー・ノーズ
印刷	凸版印刷株式会社

発行所 株式会社学研パブリッシング
〒141-8412 東京都品川区西五反田2-11-8

発売元 株式会社学研マーケティング
〒141-8415 東京都品川区西五反田2-11-8

この本に関する各種お問い合わせ先

電話の場合

- 編集内容については ☎03-6431-1538(編集部直通)
- DVD操作方法と不具合について
株式会社トランスデュース ☎03-3500-5113 受付時間:平日10時~17時
- 在庫、不良品(落丁、乱丁)について ☎03-6431-1205(販売部直通)

文書の場合

- 〒141-8418 東京都品川区西五反田2-11-8
学研お客様センター「DVDで熱狂! フリースタイルフットボール50ワザ」係
- この本以外の学研商品に関するお問い合わせは下記まで
☎03-6431-1002(学研お客様センター)
 - 学研の雑誌・書籍についての新刊、最新情報は、下記をご覧ください
学研出版サイト <http://hon.gakken.jp/>

©Gakken Publishing 2013 Printed in JAPAN

本書の記事・写真の無断転載、複製、複写(コピー)、翻訳を禁じます。
本誌を代行業者等の第三者に依頼してスキャンやデジタル化することは、たとえ個人
や家庭内での利用であっても、著作権法上、認められていません。



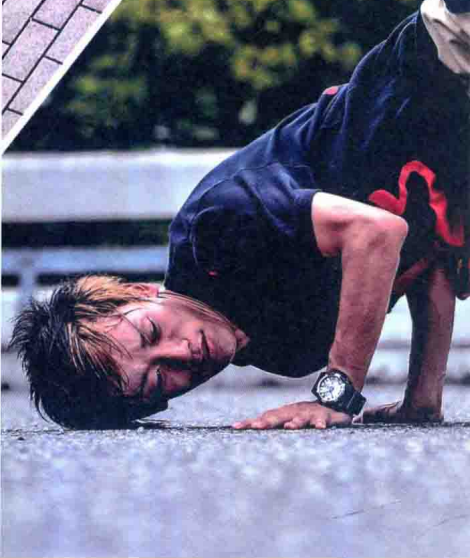
【館外貸出不可】

※本書に付属のDVDは、図書館およびそれに準ずる施設において、
館外へ貸し出すことはできません。





Contents



GROUND MOVE グラウンド・ムーブ

- p 010 Trick 01 **Cross Step** クロス・ステップ Level 1
p 012 Trick 02 **Falcão** ファルカン Level 1
p 014 Trick 03 **Rabona** ラボーナ Level 2
p 016 Trick 04 **X Circle** エックス・サークル Level 2

LIFT UP リフト・アップ

- p 020 Trick 05 **Heel Lift** ヒール・リフト Level 1
p 021 Trick 06 **Hit Lift** ヒット・リフト Level 1
p 022 Trick 07 **Scratch Lift** スクラッチ・リフト Level 2
p 023 Trick 08 **Smash Lift** スマッシュ・リフト Level 2
p 024 Trick 09 **Cross Reel Lift** クロス・リール・リフト Level 3
p 026 Trick 10 **Akka Lift** アッカ・リフト Level 3
p 028 Trick 11 **Double Knock Up** ダブル・ノック・アップ Level 4
p 030 Trick 12 **Thrasher** スラッシャー Level 4

FOOT TRICK <AIR MOVE> フット・トリック<エア・ムーブ>

- p 034 Trick 13 **Around The World <IN>** アラウンド・ザ・ワールド<イン> Level 1
p 035 Trick 14 **Around The World <OUT>** アラウンド・ザ・ワールド<アウト> Level 1
p 036 Trick 15 **Cross Over** クロス・オーバー Level 1
p 038 Trick 16 **Dragonfly** ドラゴンフライ Level 1
p 040 Trick 17 **Mirage** ミラージュ Level 1
p 042 Trick 18 **Carioca** カリオカ Level 2
p 044 Trick 19 **Leg Over** レッグ・オーバー Level 1
p 046 Trick 20 **Pick Up** ピック・アップ Level 2
p 052 Trick 21 **Clipper Stall** クリッパー・ストール Level 3
p 054 Trick 22 **Mit Around The World** ミット・アラウンド・ザ・ワールド Level 3
p 056 Trick 23 **Touzani Around The World** トゥーザニ・アラウンド・ザ・ワールド Level 3
p 058 Trick 24 **Pick Up Cross Over** ピック・アップ・クロス・オーバー Level 3
p 060 Trick 25 **Leg Beater** レッグ・ビーター Level 3
p 062 Trick 26 **Double Around The World <IN>** ダブル・アラウンド・ザ・ワールド<イン> Level 5
p 064 Trick 27 **Double Around The World <OUT>** ダブル・アラウンド・ザ・ワールド<アウト> Level 5
p 066 Trick 28 **Pick Roll** ピック・ロール Level 5





UPPER BODY アッパー・ボディー

- p 070 Trick 29 **Neck Catch** ネック・キャッチ Level 1
p 072 Trick 30 **Chest Stall** チェスト・ストール Level 2
p 074 Trick 31 **Shoulder Stall** ショルダー・ストール Level 2
p 075 Trick 32 **Head Stall** ヘッド・ストール Level 3
p 076 Trick 33 **Side Head Stall** サイド・ヘッド・ストール Level 4
p 078 Trick 34 **Neck Roll** ネック・ロール Level 4
p 080 Trick 35 **Head Roll** ヘッド・ロール Level 5

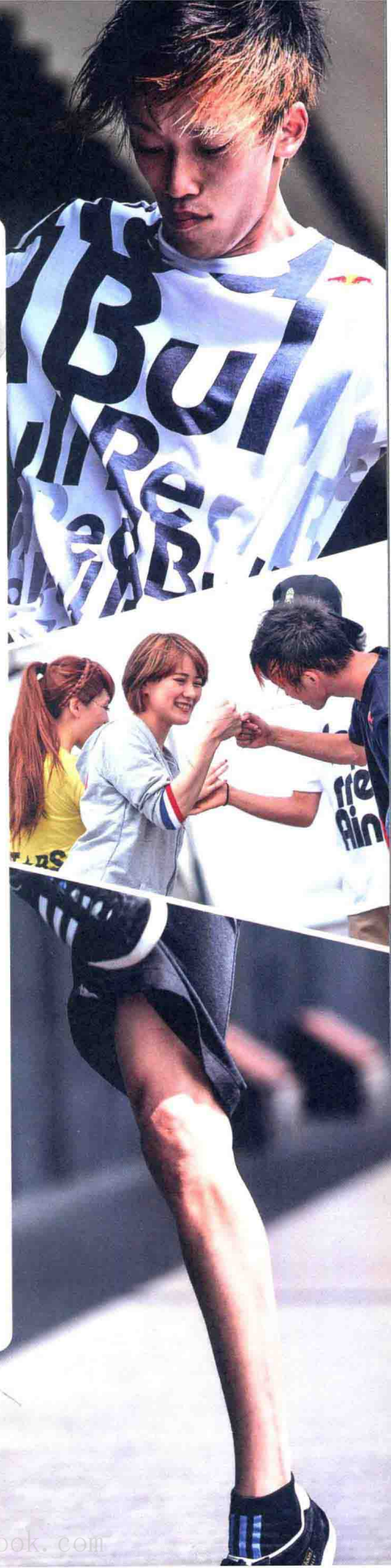
SITTING シットイング

- p 084 Trick 36 **Cross Leg** クロス・レッグ Level 1
p 086 Trick 37 **Sitting Cross Over** シットイング・クロス・オーバー Level 1
p 088 Trick 38 **Heel Tap** ヒール・タップ Level 2
p 090 Trick 39 **Revolve** リボルブ Level 3
p 092 Trick 40 **Paradox Whirl** パラドックス・ワール Level 4
p 094 Trick 41 **Natural Whirl** ナチュラル・ワール Level 4
p 096 Trick 42 **Abdullah** アブドラ Level 4
p 098 Trick 43 **Bicycle** バイシクル Level 4
p 100 Trick 44 **Kazudullah** カズドラ Level 5

SPECIAL TRICK スペシャル・トリック 特典ムービー

- p 104 Trick 45 **Eclipse** エクリプス Level 6
p 104 Trick 46 **Nori Clutch** ノリ・クラッチ Level 7
p 105 Trick 47 **Palle Around The World** パレ・アラウンド・ザ・ワールド Level 10
p 106 Trick 48 **Eldo Around The World** エルド・アラウンド・ザ・ワールド Level 10
p 107 Trick 49 **Back Flip Release** バック・フリップ・リリース Level 50
p 108 Trick 50 **Tokura Clutch** トクラ・クラッチ Level 100

- p 002 フリースタイル・フットボールとは……
p 048 徳田耕太郎 プロフィール
p 110 世界一を決める頂上決戦!「Red Bull Street Style World Final」





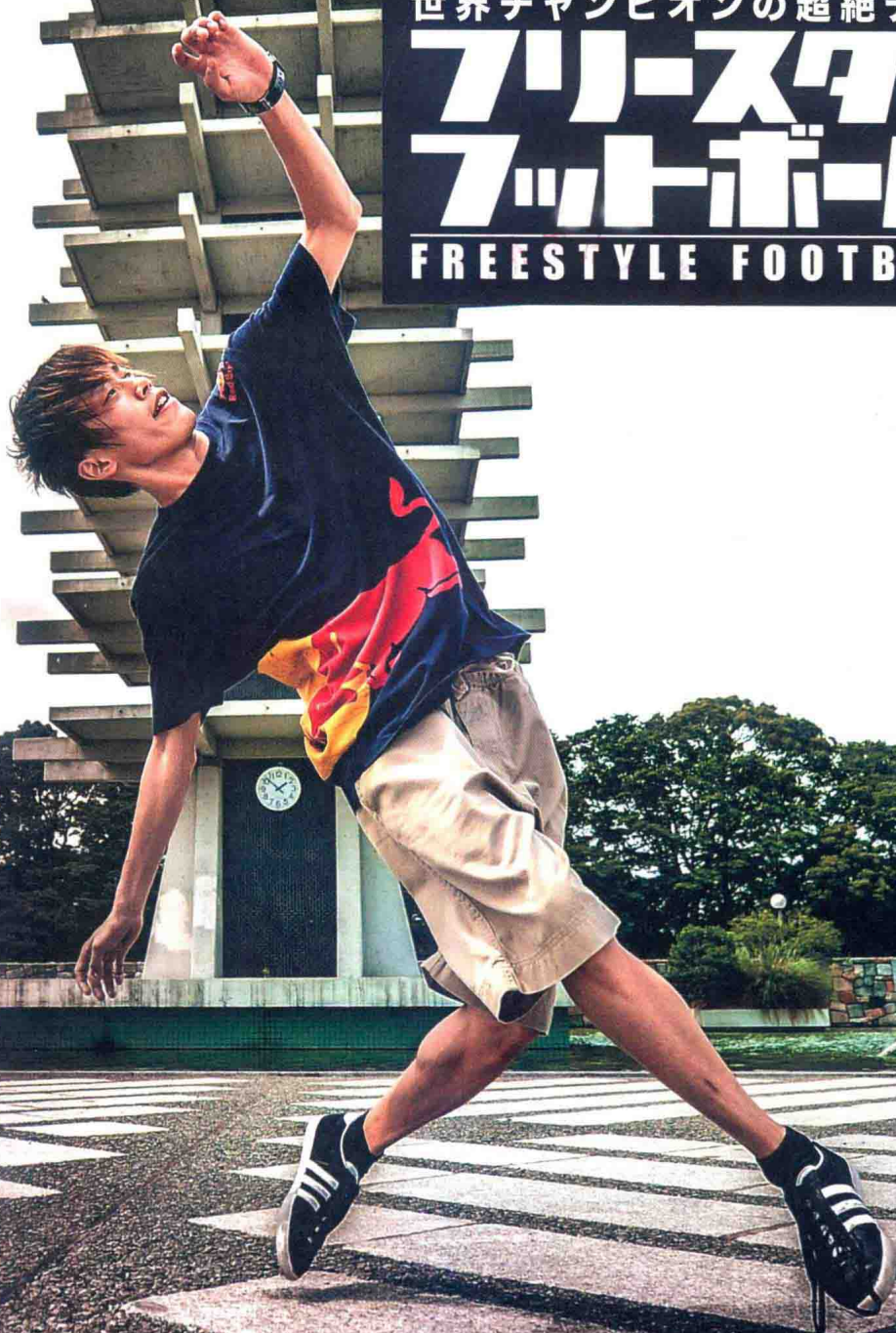
世界チャンピオンの超絶テクニック

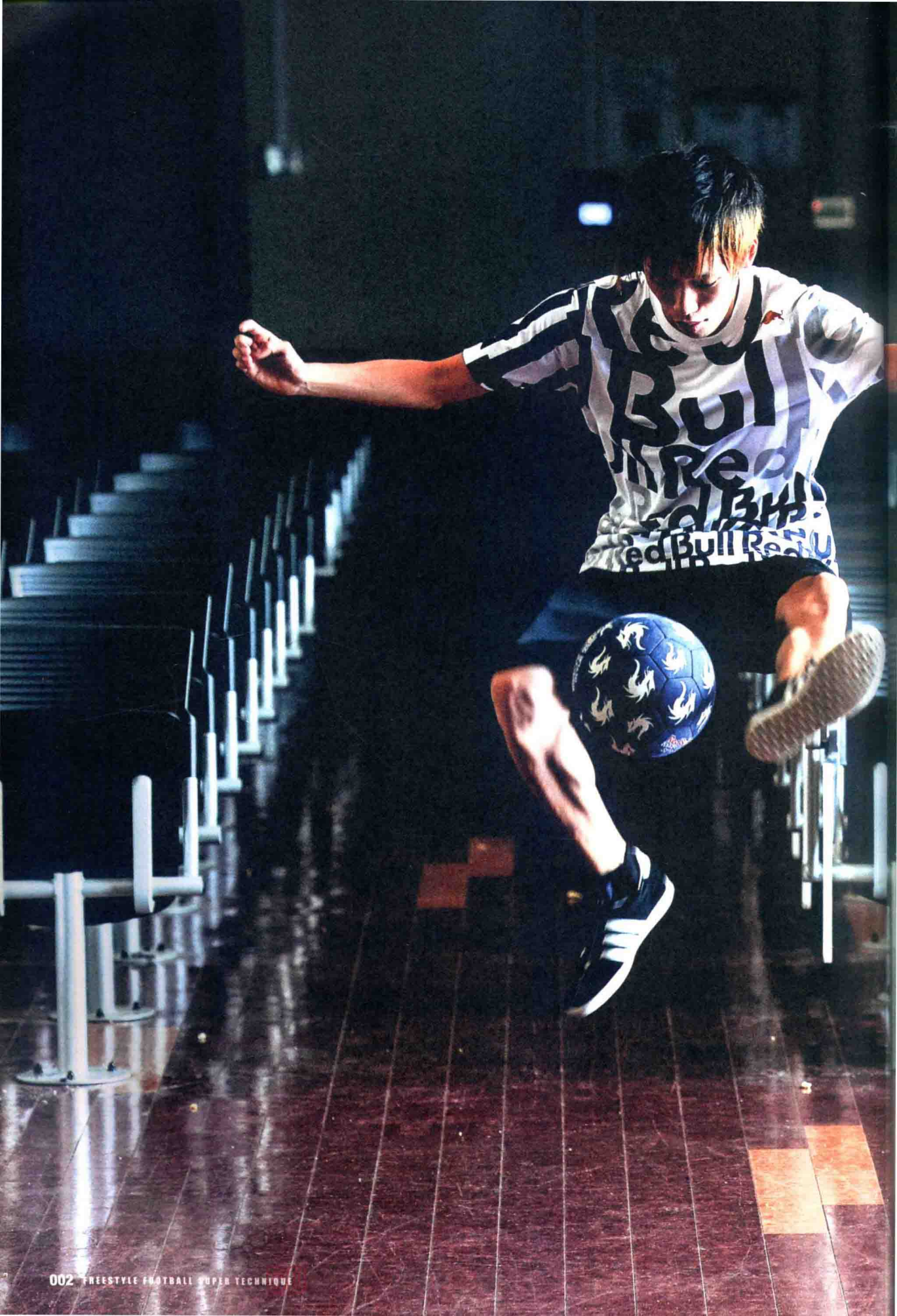
DVDで
熱狂!

フリースタイル フットボール

FREESTYLE FOOTBALL

Super Technique
50





What's FREESTYLE FOOTBALL?



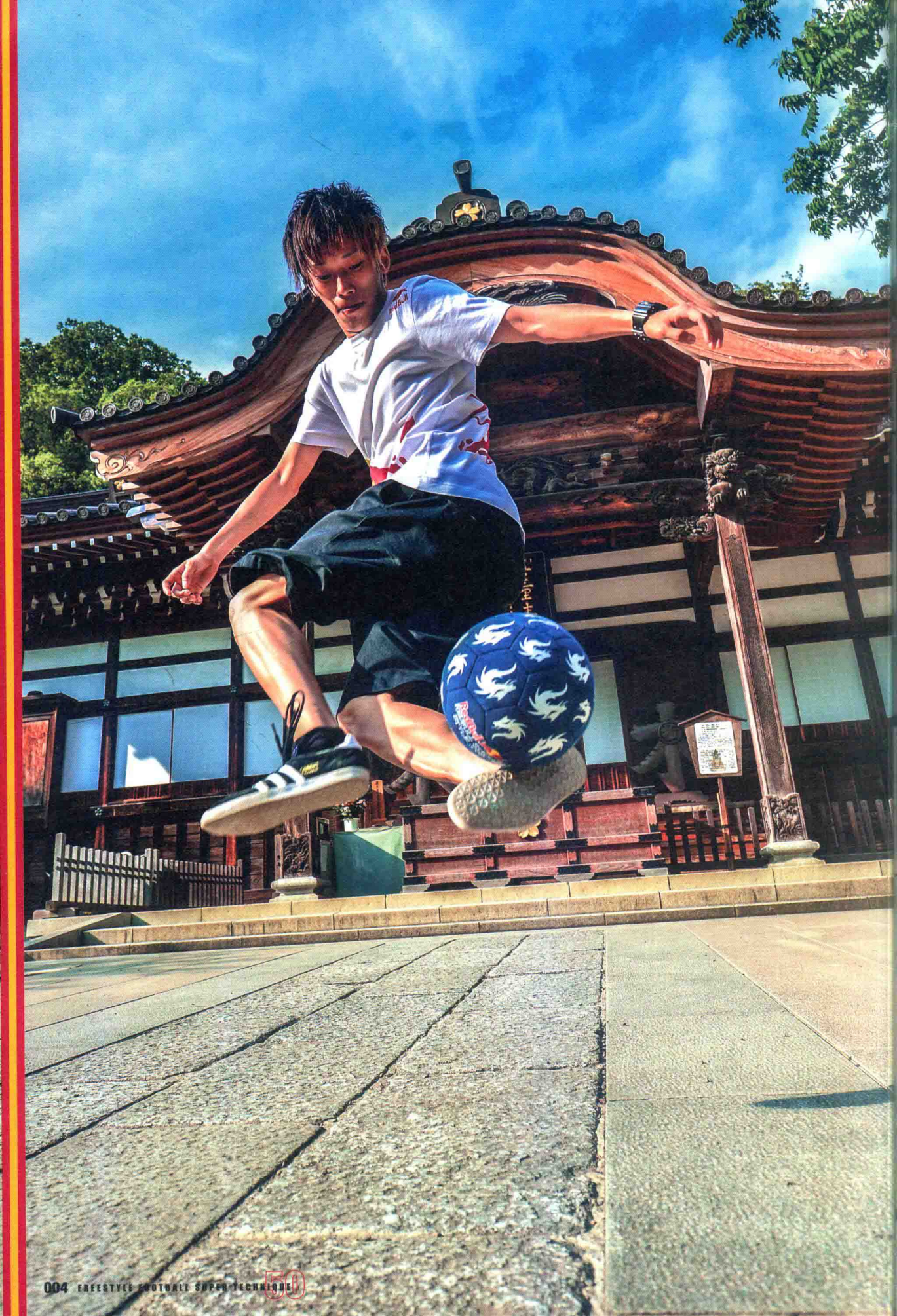
フリースタイル・フットボールとは……

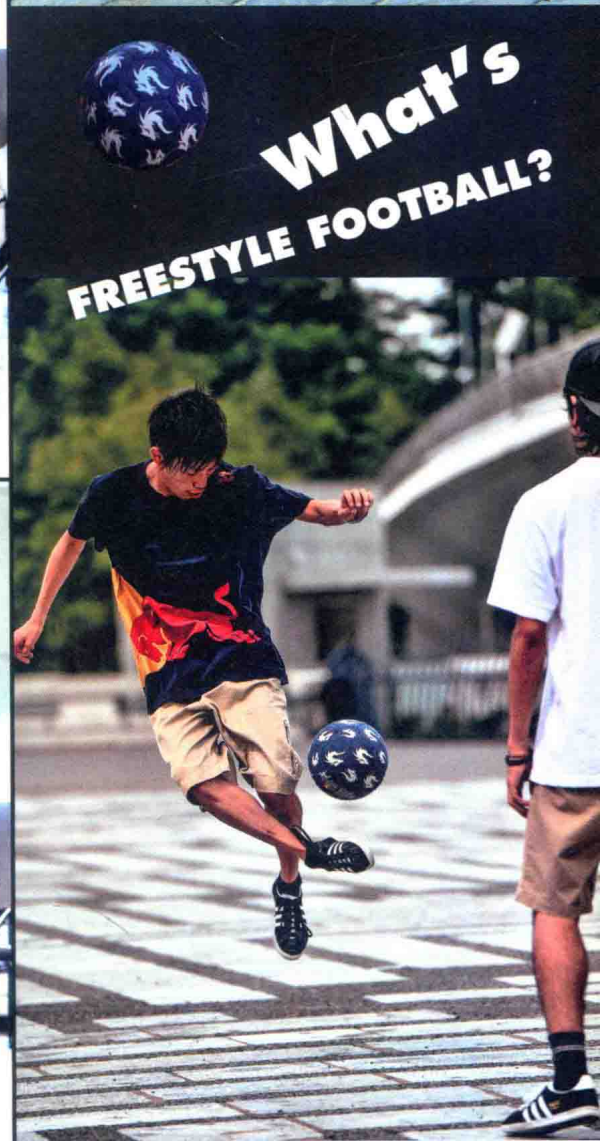
サッカーの練習でよく行われるリフティングを、より高度でかつパフォーマンス性を高めたものに昇華したストリート系スポーツ。ボール1つで始めることができ、子供からお年寄りまで誰でも気軽に楽しむことができる。サッカーボールを使って行うため、サッカープレイヤーの技術向上にも役立つ。

近年では、その動きの創造性、コントロール技術、パフォーマンスのスタイルを競い合うなど、個人競技として注目が集まっている。さらに見せるスポーツとしての側面を持ち、多くの観衆の前でより難易度の高いワザや、複数人でトリッキーなリフティングを披露するなどし、一つのエンターテインメントにもなっている。

そのワザの数は、数百になるといわれ、地面にボールを置いて足裏などで動かす「グラウンド・ムーブ」、地面にあるボールを上上げる「リフト・アップ」、足でリフティングしながらボールをまたぐなどの「フット・トリック（エア・ムーブ）」、主に頭、胸、肩を使った「アッパー・ボディー」、尻を地面につけて行う「シットティング」などに分かれる。

現在は、レッドブルが主催となって世界大会が行われ、年々競技人口が増えるとともに、その大会の規模も拡大。世界ツアーも開催されているなど、今、世界中からフリースタイル・フットボールに熱視線が注がれている。

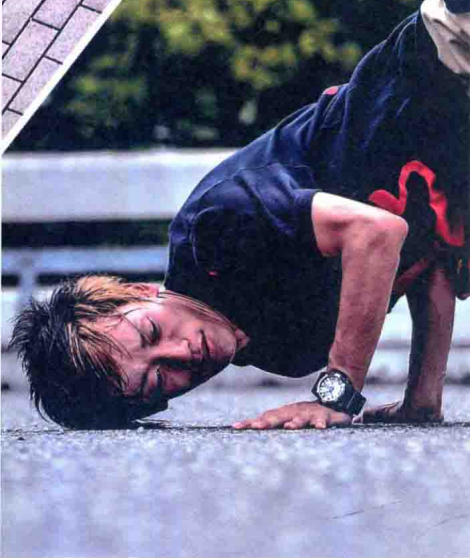




**What's
FREESTYLE FOOTBALL?**



Contents



GROUND MOVE グラウンド・ムーブ

- p 010 Trick 01 **Cross Step** クロス・ステップ Level 1
p 012 Trick 02 **Falcão** ファルカン Level 1
p 014 Trick 03 **Rabona** ラボーナ Level 2
p 016 Trick 04 **X Circle** エックス・サークル Level 2

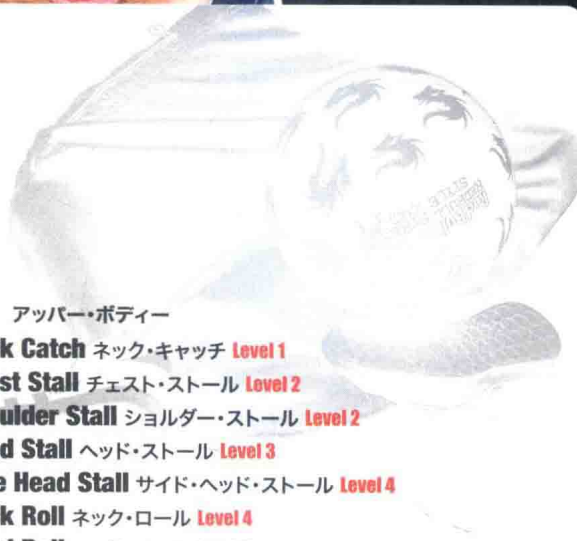
LIFT UP リフト・アップ

- p 020 Trick 05 **Heel Lift** ヒール・リフト Level 1
p 021 Trick 06 **Hit Lift** ヒット・リフト Level 1
p 022 Trick 07 **Scratch Lift** スクラッチ・リフト Level 2
p 023 Trick 08 **Smash Lift** スマッシュ・リフト Level 2
p 024 Trick 09 **Cross Reel Lift** クロス・リール・リフト Level 3
p 026 Trick 10 **Akka Lift** アッカ・リフト Level 3
p 028 Trick 11 **Double Knock Up** ダブル・ノック・アップ Level 4
p 030 Trick 12 **Thrasher** スラッシャー Level 4

FOOT TRICK <AIR MOVE> フット・トリック<エア・ムーブ>

- p 034 Trick 13 **Around The World <IN>** アラウンド・ザ・ワールド<イン> Level 1
p 035 Trick 14 **Around The World <OUT>** アラウンド・ザ・ワールド<アウト> Level 1
p 036 Trick 15 **Cross Over** クロス・オーバー Level 1
p 038 Trick 16 **Dragonfly** ドラゴンフライ Level 1
p 040 Trick 17 **Mirage** ミラージュ Level 1
p 042 Trick 18 **Carioca** カリオカ Level 2
p 044 Trick 19 **Leg Over** レッグ・オーバー Level 1
p 046 Trick 20 **Pick Up** ピック・アップ Level 2
p 052 Trick 21 **Clipper Stall** クリッパー・ストール Level 3
p 054 Trick 22 **Mit Around The World** ミット・アラウンド・ザ・ワールド Level 3
p 056 Trick 23 **Touzani Around The World** トゥーザニ・アラウンド・ザ・ワールド Level 3
p 058 Trick 24 **Pick Up Cross Over** ピック・アップ・クロス・オーバー Level 3
p 060 Trick 25 **Leg Beater** レッグ・ビーター Level 3
p 062 Trick 26 **Double Around The World <IN>** ダブル・アラウンド・ザ・ワールド<イン> Level 5
p 064 Trick 27 **Double Around The World <OUT>** ダブル・アラウンド・ザ・ワールド<アウト> Level 5
p 066 Trick 28 **Pick Roll** ピック・ロール Level 5





UPPER BODY アッパー・ボディー

- p 070 Trick 29 **Neck Catch** ネック・キャッチ Level 1
- p 072 Trick 30 **Chest Stall** チェスト・ストール Level 2
- p 074 Trick 31 **Shoulder Stall** ショルダー・ストール Level 2
- p 075 Trick 32 **Head Stall** ヘッド・ストール Level 3
- p 076 Trick 33 **Side Head Stall** サイド・ヘッド・ストール Level 4
- p 078 Trick 34 **Neck Roll** ネック・ロール Level 4
- p 080 Trick 35 **Head Roll** ヘッド・ロール Level 5

SITTING シットイング

- p 084 Trick 36 **Cross Leg** クロス・レッグ Level 1
- p 086 Trick 37 **Sitting Cross Over** シットイング・クロス・オーバー Level 1
- p 088 Trick 38 **Heel Tap** ヒール・タップ Level 2
- p 090 Trick 39 **Revolve** リボルブ Level 3
- p 092 Trick 40 **Paradox Whirl** パラドックス・ワール Level 4
- p 094 Trick 41 **Natural Whirl** ナチュラル・ワール Level 4
- p 096 Trick 42 **Abdullah** アブドラ Level 4
- p 098 Trick 43 **Bicycle** バイシクル Level 4
- p 100 Trick 44 **Kazudullah** カズドラ Level 5

SPECIAL TRICK スペシャル・トリック 特典ムービー

- p 104 Trick 45 **Eclipse** エクリプス Level 6
- p 104 Trick 46 **Nori Clutch** ノリ・クラッチ Level 7
- p 105 Trick 47 **Palle Around The World** バレ・アラウンド・ザ・ワールド Level 10
- p 106 Trick 48 **Eldo Around The World** エルド・アラウンド・ザ・ワールド Level 10
- p 107 Trick 49 **Back Flip Release** バック・フリップ・リリース Level 50
- p 108 Trick 50 **Tokura Clutch** トクラ・クラッチ Level 100

- p 002 フリースタイル・フットボールとは……
- p 048 徳田耕太郎 プロフィール
- p 110 世界一を決める頂上決戦!「Red Bull Street Style World Final」





GROUND MOVE

【グラウンド・ムーブ】

ボールを地面に置いて、足裏などを使って高速でボールを動かすトリック。
連続してリズムカルに行くと、動きに躍動感が生まれる。

Trick 01

Cross Step Level ① P 010

クロス・ステップ

Trick 02

Falcão Level ① P 012

ファルカン

Trick 03

Rabona Level ② P 014

ラボーナ

Trick 04

X Circle Level ② P 016

エックス・サークル



Trick
01

クロス・ステップ

Cross Step

Level
1

グラウンド・ムーブの基本中の基本といえるワザ。
サッカーのドリブルでよく使う「クライフターン」に似た動きを連続して行い、
超高速でボールを動かす。



右足裏



引く



右インサイドで……



軸足の後ろへ



左インサイドで……



軸足の後ろへ



右足裏

- 01. 右足裏でボールをキャッチ
- 02. 足裏でボールを引きつつ、軸足を前にステップする
- 03. 04. 05. 右足インサイドで軸足の後ろにボールを通す
- 06. 左足裏でボールをキャッチ
- 07. 足裏でボールを引きつつ、軸足を前にステップする
- 08. 09. 10. 左足インサイドで軸足の後ろにボールを通す
- 11. 右足裏でボールをキャッチ

*Point!

リズムカルにできるように

クロスステップはグラウンド・ムーブの定番で、初めにマスターすべきワザだ。ボールを引いて軸足の後ろを通す動きを1回だけやるのであれば簡単だが、連続して何度もやろうとするとミスが出やすい。というのも、自分の体の後ろでのタッチとなるので、目で確認することができないからだ。ボールを引くと同時に軸足を前にステップすることを意識して、繰り返し練習することが大切。リズムカルにできるようになるとカッコいい。

05➡



06➡



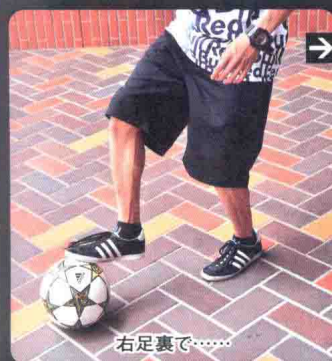
左足裏

07



引く

➡



右足裏で……

⬇



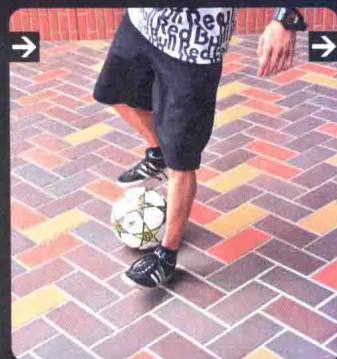
ボールを引きつつ、ステップ

Close Up

ボールを引きながら、前にステップ

サッカーでやるクライフターンは軸足の位置をズラさないのが普通。ただこのワザではボールを引きつつ、同時に軸足を前にステップさせる。そうすることでボールを引く幅が短くなり、軸足の裏にボールを通しやすくなる

➡



➡



軸足の後ろにスペースを作る

➡



Falcão

Level

1

フットサル界のスーパーstar、ファルカンが得意としたワザを、
フリースタイル・フットボール風にアレンジ。
サッカーでも使えるワザだ。



右足裏



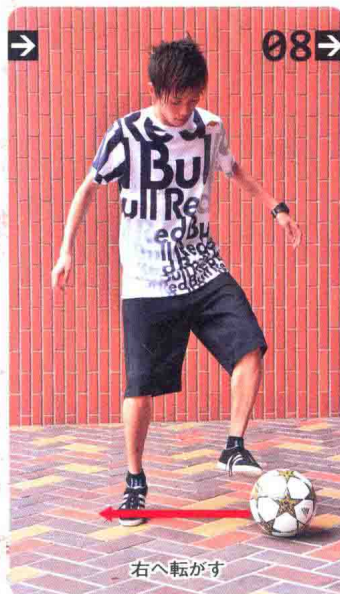
左へ転がす



左足で……



外側から内側へまたぐ



右へ転がす



右足で……



01. 右足裏でボールをキャッチする
02.03.04.05. 左横にボールを転がし、左足で外側から内側にボールをまたぐ
06.07. またいだ左足を素早く戻し、左足裏でキャッチする
08.09.10.11.12. 左足裏でボールを右横に転がし、右足で外側から内側にボールをまたぐ
13.14. またいだ右足を素早く戻し、右足裏でキャッチする