

こどものスポーツ指導について

(サッカー指導教本及び1998年強化指導方針より)

ある少年スポーツでのゲーム中の出来事！	3
こどもの発育発達と一貫指導	4
. こどもの成長と指導の概念	4
. 発育発達段階に応じた課題等	5
1 . 5歳から8歳ごろ (Pre - Golden Age)	5
2 . 9歳から12歳ごろ (Golden Age)	6
3 . 13歳ごろ以降 (Post - Golden Age)	6
4 . 15歳から16歳以降 (Independent Age)	6
一貫指導とは	7
クリエイティブな選手の育成	7
概要	7
クリエイティブな選手とは	8
1 . 「判断すること」を育てる指導	8
2 . ポジティブなミスを大切に	8
3 . 実戦的な技術の定着	9
4 . スモールサイドゲームの活用	9
5 . 能力に応じた環境や指導の提供	9
フェアプレー	10
フェアプレーとは	10
1 . ルールを正確に理解し、守る	10
2 . ルールの精神：安全・公平・喜び	10
3 . レフェリーに敬意を払う	10
4 . 相手に敬意を払う	10

こどものスポーツにおけるゲーム中の出来事！

1. 指導者の言葉

- 「なにやってんねん！そこでシュート打たんかい。」
- 「そいつにボールを持たすな！潰さんかい！潰せ！潰せ！」
- 「そこや！行け行け！突っ込め！」
- 「何で、いまのはドリブルとちがうやろ！こっちへパスやろ！」
- 「お前のせいで1点取られたやんか！しっかりせい！（罵声）！」
- 「レフェリー！今のはファールやろ！レフェリーは何見てるんや！」

2. 保護者の言葉

- 「（こどもの名前）！シュート打たんかい！晩御飯抜きやぞ！」
- 「（こどもの名前）！行け行け！」
- 「審判どこ見て笛吹いてんねん！今のは（ファール）ちがうやろ！（罵声）！」

など、聞くに堪えられない言葉が次々とでてきます。相手チームの選手や審判を罵倒する言葉が出てきます。拳句の果ては、ゲームが終わってから、選手に対しては、「今日負けたのは、お前のせいや！」とか、審判の判定に対する不服「あのレフェリーのせいで、負けたんや。」などなど

いい加減にしてくれよ！審判も選手も人間です。時には誤審もあり、選手の判断ミスもあります。私は、逆に、「今まで間違ったことがないのですか？」と問いたいです。パーフェクトな人間なんていないですよ。

こういった言葉は、こどものスポーツクラブの指導者や応援に関する言葉です。

うんざりします。これでは、子どもたちがスポーツをする気持ちが薄れてきます。本来、スポーツは、自分で判断して、スポーツをすることに対して楽しみがあるはずで、又、子どもも一人の人間です。指導者は、子どもたちの人権を尊重した指導をするべきであり、又、応援も同じです。

もっと、子どもたちが伸び伸びとスポーツを楽しみ、生涯に亘ってスポーツを楽しんで欲しいという思いから、技術や戦術などの指導以前に指導者として知っておかなければならないことや子どもに対する指導の考え方などを日本サッカー協会発行のサッカー指導教本及び強化指導方針（1998年版）からピックアップしてここに掲げました。

こどもの発育発達と一貫指導

こどもの成長と指導の概念

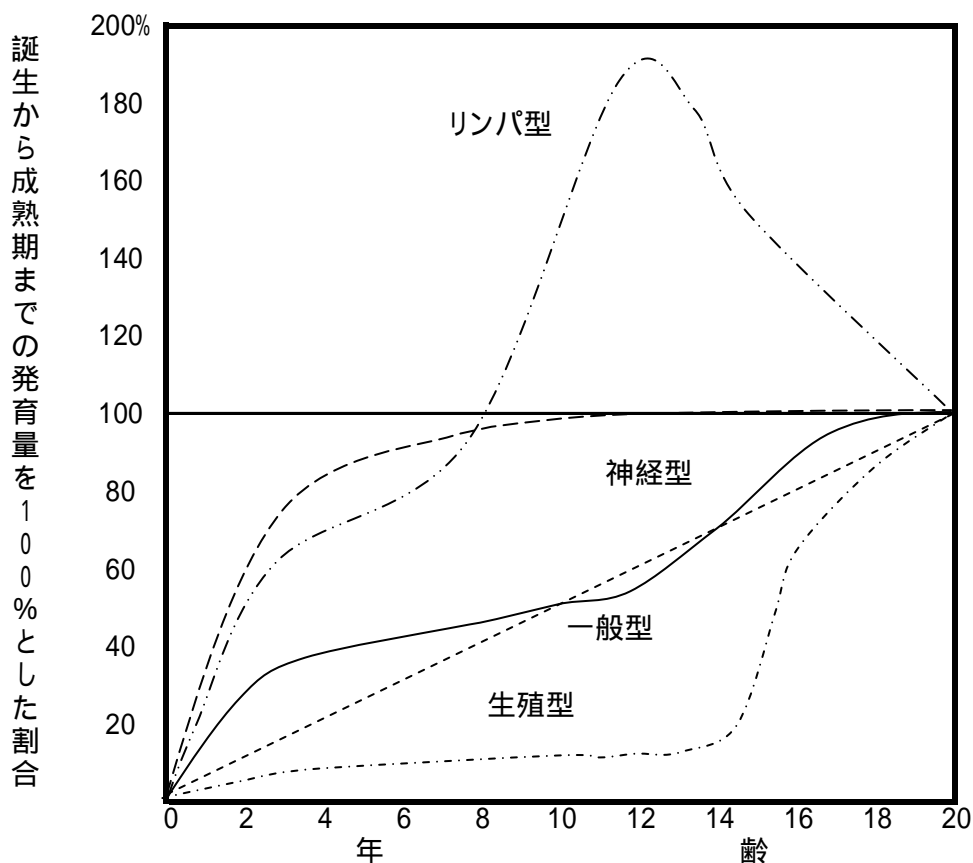
こどもの指導をするためには、こどもの成長に合わせた指導が必要です。

スキャモンの発育発達曲線を見ると分かるようにそれぞれの器官・機能は、まちまちの発達をしています。

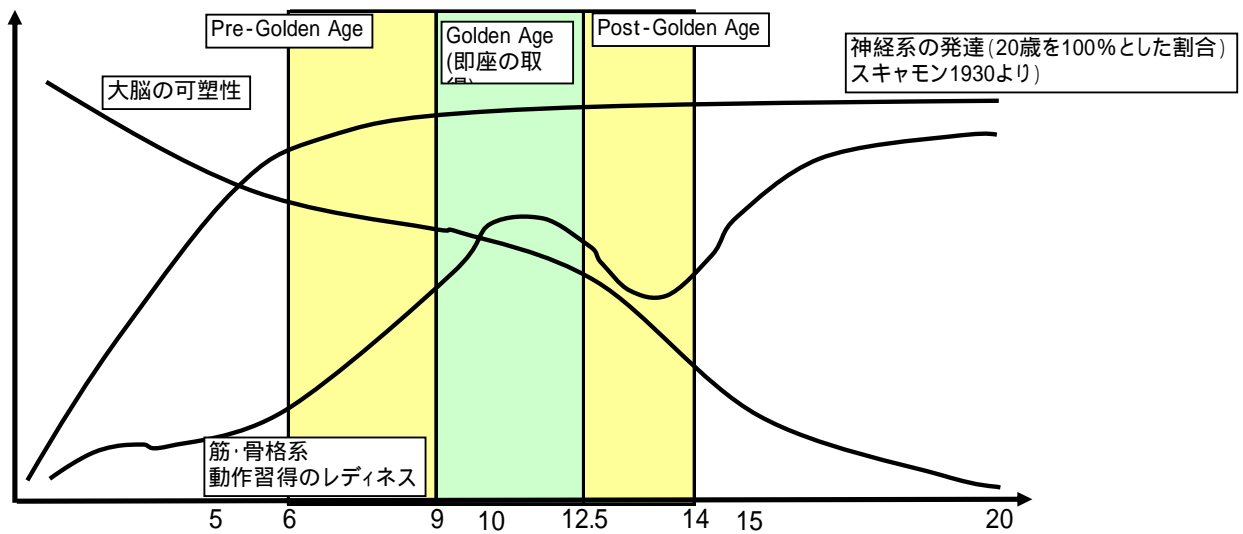
成長期には、それぞれがアンバランスな状態となり、20歳前後でバランスのとれた状態となります。(これを完成期という。)

したがって、ある課題に対して、吸収しやすい時期と吸収しにくい時期が生じます。子どもたちの大きな成長を期待するためには、もっとも吸収しやすい時期にその課題を与えていくことがもっとも自然であり、効果的であるといえます。

スキャモンの発達発育曲線



発育・発達からみたゴールデンエイジの概念



技術の取得は、新たな神経回路の形成であり、脳・神経系の可塑性が高いほうが有利です。しかし、可塑性の最も高い乳幼児期は、筋・骨格系が未発達なため、動作取得のためのレディネスが不十分です。また、身長の急伸期にも一時的にレディネスが低下して、そのご再びレディネスが取り戻されたころには、逆に脳・神経系の可塑性がすでに低下しています。したがって、双方の絶妙なハーモニーを奏でる、ゴールデンエイジが重要視されます。

以上のことから、指導者は、この発育発達段階に応じた指導が必要です。
それでは、発育発達段階に応じた指導をするための課題等を次に掲げます。

・発育発達段階に応じた課題等

1. 5歳から8歳ごろ (Pre - Golden Age)

この時期の子どもたちは、集中力が長続きせず、常に新しいものに興味が移っていくといった特徴を持っています。これは、神経回路に様々な刺激を与え、その回路をさらに張り巡らせること、神経系の配線をより多様に形成していこうという自然な欲求の現れです。

神経系の発達が著しい年代であり、さまざまな神経回路が形成されていく。

発達する神経回路にさまざまな刺激を与え、その回路を張り巡らせることが課題です。つまり、多種多様な動きを経験させます。


いろいろな遊びを経験させて、身体活動、そしてサッカーが好きという状態で“次のステージ”に送り出します。

2. 9歳から12歳ごろ (Golden Age)

この時期は、「ゴールデンエイジ」と呼ばれ、世界中どこでも非常に重要視され、サッカーに必要なあらゆるスキル獲得の最適な時期として位置づけられています。

神経系の発達がほぼ完成に近づき、形態的にもやや安定した時期です。

一生に一度だけ訪れる「即座の取得（あらゆる物ごとを短時間で覚える）」を備えた得意な時期です。




動作取得にとってもっとも有利なこの時期に、クリエイティブな選手になるための必要な要素を習慣づけておくことが大切です。このことが、将来、大きく成長するための重要なキーとなります。

3. 13歳ごろ以降 (Post - Golden Age)

発育のスパート期（思春期スパート）を迎えるために、骨格の急激な成長が見られます。


骨格の急激な成長により、身体の支点・力点・作用点に狂いが生じ、新たな技術を取得するには不利な時期（クラムジー (Clumsy) と呼ばれる) となり、又、今までできていた技術が一時的にできなくなったりします。同時に男性ホルモンの分泌が著しくなり、速筋繊維の発達を促し、これまで身につけた技術をより速く、より強く発揮することが可能となります。その結果、これまであまり目立たなかった選手が急に頭角を現したり、逆に少年期のスターが単なる平凡な選手になったりします。



新しい技術の獲得よりは、「今まで身につけた技術・習慣を実戦状況の中でも発揮」ということが課題となります。

4. 15歳から16歳以降 (Independent Age)

クラムジーが終わると、自立のための準備期となります。



今まで身につけたサッカーの基本を実戦の中でも発揮するとともに、その上に個性を発揮できるようになります。

一貫指導とは

「完成期に向けた選手育成」が、目的です。そのためには、こどもたちの将来の財産となっていくものを身につけるために各年代ごとの特徴や課題を考慮して、完成期に向けてこどもたちを大きく育てることが最重要であり、長期的な視野に立った選手育成がこどもの指導者としての役目です。

クリエイティブな選手の育成

概要

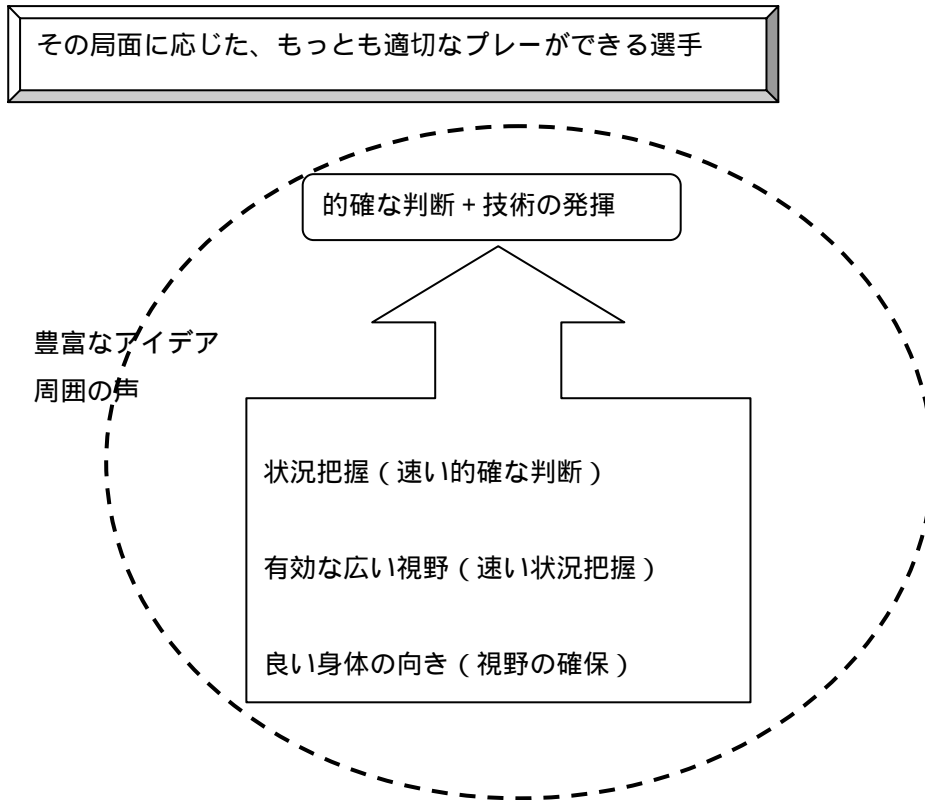
サッカーの魅力は、選手自身が自分で判断して、プレーをすることにその楽しさがあります。「サッカーはこどもを大人にし、大人を紳士にするスポーツである。」といわれています。

指導者の役割は「サッカーの楽しさ」を教えることです。つまり、選手たちがよりクリエイティブな選手へと育っていくための手助けやアドバイスをすることです。

そのためには、よい判断をするための必要なことや、それを実現するためのボールをとめる、キックするなどの技術をみにつけさせなくてはなりません。そして、選手たちがそれらを無意識にできるようになれば、もっと楽しいサッカー、クリエイティブなサッカーができるようになります。

ここで、指導者が最も注意しなければならないのが、サッカーの楽しみを指導者自身がつまみ食いをしないことです。ゲーム中に一番よい判断ができるのは、第三者である指導者です。選手たちは、指導者の判断どおりにプレーすればゲームに勝つ確立は高くなるかもしれませんが、それでは、選手たちがサッカーをより楽しむことができないばかりか、クリエイティブな選手になろうとしている芽を摘み取ってしまうこととなります。

クリエイティブな選手とは



1. 「判断すること」を育てる指導

指導者は、「解決法を与える」指導から、「解決法を見出す能力を身につけさせる」指導をしなければなりません。

そのためには、オフ・ザ・ボールにおける視野の確保といった基本的なことを「意識すればできるレベル」から「無意識にできるレベル（習慣化）」に高めていく必要があります。

良い判断のための良い習慣（Good Habit）を身につけさせることに失敗した指導者は、ゲーム中、自分が判断しなくなってしまいます。ゲーム中もっとも良い判断ができるのは指導者でしょう。しかし、一つのプレーを判断していたら、選手に判断する能力がますます身につかなくなります。

サッカーの基本を選手に身につけさせるというのは、時間のかかる大変な作業と労力です。指導者にとっては、選手が知らないことを教えることほど簡単なことはありません。選手がすでに知っていること（しかし、ゲームの中ではなかなかできないこと）を意識すればできるレベルから無意識でもできるレベル（習慣化）まで高めることができるかどうかが指導者の能力です。そのためには、指導者も自分の能力を高める努力をする必要があります。

2. ポジティブなミスを大切に

たとえば、ディフェンスでアプローチを重視すればするほど、その過程でミスも多く出てきます。

この時に、選手自身が挑戦してることを指導者が評価してあげずに、ミスについてのみ取り上げて怒鳴ってしまうと、次からは、無難に裏を取られないようなディフェンスに戻ってしまうでしょう。また、あるチームに非常にディフェンス能力に優れているが、ボールのつながりが苦手なディフェンダーがいるとしましょう。その選手が将来世界で活躍するには、しっかりとボールをつなげるようになることが重要であるというのはすぐにわかることです。しかし、その過程ではさまざまなミスが出てくるのも当然です。そ

の時に指導者が「お前はとにかく蹴っておけ！」といったリスクの減らし方をしていたら、その時点でのチームにとってはいい結果がでるかも知れませんが、その選手の未来は摘み取られているも同然です。

3. 実戦的な技術の定着

技術とは、目的を実行するための手段です。つまり、必要な時に必要に応じて初めて発揮されて意味のあるものです。

したがって、実戦的な技術を身につけるためのトレーニングの構築が必要です。

判断の要素が含まれていること。
ゲームの要素（攻守及びその切替・・・など）が含まれていること。
一人一人のプレーをする回数が多く、常に誰もが集中できること。
それだけでは補えない部分を効率よくトレーニングするためのドリル（ただし、必ずゲームの中に戻してあげること）
そのトレーニングを高い集中力で正しい方向へ（良い習慣が身につくように）積極的にコーチングしてあげること。

4. スモールサイドゲームの活用

以上のことから、スモールサイドゲームが非常に有効です。さまざまなバリエーション（ピッチサイズ・ゴール・人数など）のスモールサイドゲームをテーマに合わせて活用できることが、クリエイティブな選手を育てるための重要な要素です。

5. 能力に応じた環境や指導の提供

能力の高い選手を、低いレベルの中でプレーすることは、その能力を伸ばすことにつながらない（Ceiling effect）だけではなく、悪い習慣（Bad Habit）をつけてしまう、大きな危険性があります。

ある面で突出した選手ほど基本的なことが身につけていないという状況があります。なぜなら、その選手は、突出した能力があるが故、基本的なことができていなくても「何とかなってしまう世界（ボールを受ける前に視野を確保しておかなくても、ファーストタッチしてから考えてもなんとかなってしまう）」が存在してしまいます。ましてや、ディフェンスを少しさぼったりしても、常にレギュラーが保証されている社会では、悪い習慣が入り込む余地は計り知れません。

たとえば、ドリブルが得意な選手がいたとします。この選手は、自分の得意なドリブル（個性）を発揮しようとどんな状況でもドリブルを使おうとします。しかし、レベルが高くなれば、それでは通用しなくなります。

クリエイティブな選手は、ここで何をすべきかを選択して、ダイレクトプレーの概念を物差しとして、現在、自分の置かれている状況でもっとも良いプレーを選択して、それを実行する選手のことです。この選手にこのような良い習慣が身につけば、自分の武器（個性）をより効果的に使えるようになります。このようにサッカーの基本と個性とは相反するものではなく、互いに影響しあう相互関係にあるのです。

したがって、選手に良い習慣が身につくように、できる限り若いうちから、このことを理解させるために、より高いレベルでのトレーニング環境を提供する必要があります。

指導者が「うちのチームにとって・・・」から「この子の将来にとって・・・」という発想が、選手の将来を大きく左右されるはずで

フェアプレー

フェアプレーとは

1. ルールを正確に理解し、守る

フェアプレーの基本は、ルールをしっかりと知った上で、それを守ろうと努力する。

2. ルールの精神：安全・公平・喜び

ルールそのものを知るとともに、なぜそういうルールになっているのか、という元になった考え方、精神を理解しなければならない。ルールは、自分も他人もけがをしないで安全にプレーできること、両チーム、選手に公平であること、みんなが楽しくプレーできることを意図して作られている。

3. レフェリーに敬意を払う

審判は、両チームがルールに従って公平に競技できるように頼んだ人である。人間である以上、ミスもするだろうが、最終判断を任せられた人なのだから、審判を信頼し、その判断を尊重しなければならない。

4. 相手に敬意を払う

相手チームの選手は「敵」ではなく、サッカーを楽しむ大切な「仲間」である。仲間にはけがをさせるようなプレーは絶対にしてはならないことである。

以上がフェアプレーの具体的な項目です。

指導者の役割は、こどもたちにフェアプレーを教えることはいうまでもなく、指導者自身が意識するとしなにかかわらず、フェアプレーに反するようなことをしていないだろうか？ということの項目によってチェックしましょう。

こどもたちの人格を尊重していますか？人格を傷つけるようなひどい言葉や態度をしていませんか？

こどもたちにルールをきちんと教え、ルールを守る大切さを指導していますか？

フェアプレーに反するような反則をした選手を厳しくしかり、二度としないよう指導していますか？

勝利至上主義に陥って、勝つことを強く要求していませんか？

審判の判定にベンチから文句を言ったりしていませんか？

負けたとき審判のせいにして、それをこどもにも言っていないですか？

相手の選手をつぶしてしまえ、などと言ってませんか？