

# サッカーの 楽しさを伝える



こどもたちを取り巻く環境向上のために

十勝少年サッカー連盟事務局

一般社団法人 十勝地区サッカー協会第4種委員会

## こどもたちを取り巻く3つの要素



競技場・体育館・関連施設などのハード環境

こどもたち

指導者・コーチ  
スタッフなどの  
ソフト援助

保護者  
地域のサポーター

# 指導にあたっての基本理念

指導者の概念をこどもたちに押し付けない。

例えば・・・グラウンドに礼をさせる。→なんのため？

返事のない、心のないグラウンドに本当に感謝の気持ちを持って子ども達は礼をしているのだろうか・・・

例えば・・・サブメンバーのこどもたちは試合中に立って観戦。→なぜ？

大事なことは一緒に戦っていることを実感することで一緒に疲れたりしろという意味ではないはず。精神論では片付かない。

# (社)十勝地区サッカー協会

## 第4種委員会指導理念

- 1 サッカーを通じて、**子どもを子どもらしく**育成し、次のステージに送り出すこと。
- 2 **サッカーが大好き**な子どもを育成すること。
- 3 **自主性**のある子どもを育成すること。
- 4 **創造性豊かな**子どもを育成すること。
- 5 **強い心を持つ**子どもを育成すること。
- 6 **自分の意思を表現できる**子どもを育成すること。
- 7 **パーフェクトスキル**を身につけた子どもを育成すること。
- 8 **サッカーの楽しさを損なわない**指導をすること。
  - (1) 子どもたちに考えさせるサッカーをしよう。
  - (2) 子どもたちにいいコーチングをしよう。
  - (3) 大人の価値観を子どもに押し付けるのはやめよう。

研修会では添付のなかった注釈です

## パーフェクトスキル

動いたりボディバランスを失っても、ボールが高く上がったりしてもボールを失わない。体やボールがどんな状態でも、一発でコントロールできる能力。体に染み付いた丁寧な技術とでも言うべきスキル。

ゴールデンエイジ「即座の習得」に深く関連あり。

## サッカーが楽しいってどんなこと？

体を動かすことが楽しい

技術が高まることが楽しい

仲間や指導者に認めてもらえることが楽しい

ライバルに勝つ楽しさ、試合に勝つ楽しさ

仲間や指導者と協力する楽しさ

自分自身に打ち勝つ楽しさ

## 少年サッカーでの指導方法、重要なのは「ゆとり」

少年サッカーの指導では、「ゆとり」が不可欠といわれています。「ゆとり」とは何かというと、時間的な余裕ではなく、子ども達の自由な発想や意欲を妨げないということです。教えすぎたり、ノルマを与えすぎたりしないことが大切です。

ドイツのフ란ツ・ベッケンバウアーは「小学生時代は戦術的な要求を与えないようにすることが大切だ。そうしないと個性的な選手は育たない」と語っています。

小学生時代は自分で考え、決断してプレーする習慣を養うことが大切で、ああしろこうしろ方式の指導では、自分で考えたり決断したりする力が延びません。

### 【フ란ツ・ベッケンバウアー】

ドイツ・ミュンヘン出身の元サッカー選手、元サッカー指導者。現在はドイツサッカー連盟の副会長、バイエルン・ミュンヘンクラブ会長。FIFAワールドカップ2006ドイツ大会では組織委員長を務めた。現役時代はリベロ【攻撃参加するスイーパー】システムを確立させ、世界的な名声を得た。ピッチ上で味方選手を堂々と操るその風格と、皇帝フ란ツとファーストネームが同じことから「皇帝」と呼ばれた。

## 逆転の発想で指導にあたってみよう

「だからだめなんだよ！」

抽象的な言葉でしかってばかりいませんか？

肯定的な言葉で

例えば…

「そこはこうするともっとよかったね」など

## 逆転の発想で指導にあたってみよう

「悔しくないのか！」

負け始めると怒ってばかりいませんか？

上達を促しましょう

例えば…

「今回は負けてしまったけれど、次はこれにチャレンジしてみよう」など

逆転の発想で指導にあたってみよう

「サッカーを優先しろ！」

こどもにサッカーを押し付けていませんか？

楽しませましょう！

例えば…

「サッカーを楽しもうねっ」など

逆転の発想で指導にあたりましょう

「ちゃんと話を聞きなさい！」

いつも世話をやいていませんか？

気づかせましょう

自主性を育てましょう。また、話の仕方にも工夫が必要です。コンパクトに！

逆転の発想で指導にあたりましょう

「右へパスだ！シュートだ！」

試合の間、ずっとこどもを煽っていませんか？

考えさせましょう！

こども自身が練習で学んだ技術から選択するチャンスをあげましょう。

逆転の発想で指導にあたりましょう

「今までこうしてきたんだから」

それは現状に即していますか？

**適応・進化しましょう！**

古い概念にこだわるあまり、目の前の子どもたちに対応できないこともあります。

逆転の発想で指導にあたりましょう

「プロになりたいんだろ？」

それは誰のユメですか？

夢を尊重しましょう

自分の望みや親の望みより、大切なのは  
こどもの夢。夢を見させてあげましょう。

逆転の発想で指導にあたきましょう

「勝ちたい気持ちがいりなかったんだ！」

敗戦は精神論では片付きません。

余裕を持たせましょう

モチベーションやテンションも一因ですがもっと大切なことがあるはず。勝ち負けにこだわることは楽しみを奪うことです。

逆転の発想で指導にあたってみよう

「なくすと困るから・・・」

こどもの自立を促していますか？

自立させましょう

常に大人がイニシアチブを持つのではなく、こどもを自立へと導きましょう。

逆転の発想で指導にあたってみましょう

能力別にチーム分けをいつもする

チームとしての成長は検討していますか？

和を育てましょう

こどもは仲間があって成長します。チームとしての観点も一つ取り入れてください。

逆転の発想で指導にあたりましょう

「なにやってんだ！」

怒鳴ることは萎縮させるだけです。

問いかけましょう

なぜそのプレーを選択したのか、こどもに聞いてみるはどうでしょう。

こんな指導者にはならないで(泣)

教えることは練習中に。

試合中に怒鳴る、指示ばかりの指導者は、試合中にできないことを精神力や抽象的な言葉でしか表現できない人



練習で何が不足していてできないのか、何を補えばよいのかという洞察力に欠けた指導者ということに…。

こんな言葉は…

なんだそれ？

◎◎！（名前の連呼）

使えねえな！

おい！こら！おまえ！

何考えてるんだ！



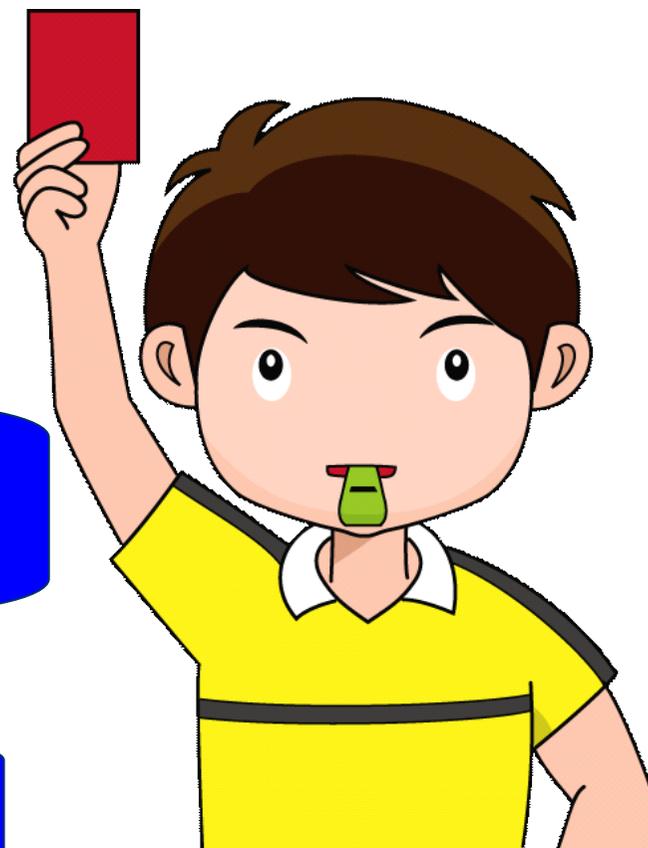
## こんな言葉は・・・

もうサッカーやめろ！

帰れ！

◎◎、今のはなんだ・・・(と  
試合中にずっと説教)

お前のせいで負けたんだ



## 指導者から指導者への言葉

「指導者は子ども達の未来に触れている」 ～アンディ・ロクスバーグ

「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」 ～ロジェ・ルメール

「大事なものは今日の結果ではなく、子どもが明日どういうプレーをするか  
楽しみにする気持ちを持つこと」

「あなたはサッカーで子どもの何を育てますか？子どもの何を育てたいですか？

体力でしょうか、根性でしょうか、仲間意識でしょうか。私は小学生時代は

「サッカーを楽しむ心」というところにつなげて欲しいと思います」 ～イビチャ・オシム

**【アンディ・ロクスバーグ】** 1986-1993年のスコットランド代表監督。UEFA(欧州サッカー連盟)のテクニカルディレクター。

**【ロジェ・ルメール】** 元フランス代表のサッカー選手、指導者、代表監督などを歴任。日韓開催のワールドカップでは、フランス代表監督として指揮をとった。

**【イビチャ・オシム】** 元ユーゴスラビア代表のサッカー選手。日本ではジェフ市原や日本代表監督として活躍した。現役時代の12年間でイエローカードを1枚も受けなかったフェアなプレーヤー。

## こどもたちから指導者・父母の方へ

おとなの方々へ

ぼくたちの試合を見に来てくださってありがとうございます。

また、いつもぼくたちのスポーツ活動を支援していただきありがとうございます。

今日という日はぼくたちの一日です。ぼくたちはサッカーを思う存分やろうと喜んでここにきています。

もちろん、ぼくたちだって勝ちたいに決まっています。

でも一番大切なことは「プレーができる」ということです。

だからどうか、ぼくたちの思うようにプレーさせてください。

ピッチのそばで怒鳴らないで、相手チームのサポーターに対してもフェアでいてください。ミスやプレーをいちいちなじらないでください。ぼくたちはしょんぼりするだけで何の役にもたたないからです。

以上、よろしくご理解ください。

## 後援会としてのサポート

### ◎有資格指導者・審判員を確保する

- ・公認指導者登録制度の資格取得者(D級～S級)
  - ・日本サッカー協会「公認審判員制度」の審判員  
4級は必ず帯同(3級以上不帯同であっても必要)
- ※サッカーとフットサルの資格は違うことに注意。

## 後援会としてのサポート

◎会場のルールを周知する。

- ・駐車場の利用方法、駐車証の掲示の徹底
- ・競技当番の協力(設営、撤収、記録当番)
- ・屋内体育館→下駄箱利用方法、昼食場所の確認

## 後援会としてのサポート

◎応援のマナーを守る。リスペクト精神で。

- ・サイドコーチングの禁止。
- ・審判へのクレームの禁止。
- ・応援場所の確認(ベンチサイドには入らない)
- ・自分のチームにも相手のチームにも会場にも  
審判にも全てものにリスペクト精神で。手本になろう。

## どうしてサイドコーチングがだめなのか

サイドコーチングとは文字通り横からの指示であり、監督やコーチがベンチから指示するものとは異なります。お父さんお母さんはわが子にがんばりを期待し、勝利を期待する余り熱くなってしまい、「そこでシュートだ」「ドリブルで突破しろ」「パスを出せ」などの具体的な指示を大声で与えてしまいます。こどもたちはサッカーをしているとき、自分で練習から習得した技術と試合での状況判断を瞬時にし、選択肢の中からプレーを選択する努力をしています。そんな時のお父さんお母さんの声は選択を狭めてしまい、また判断をにぶらせてしまうものでしかありません。さらに低学年ではその声に反応してプレーをとめてしまったり、試合に集中できなくなったりということも多々見受けられます。こどもたちに熱い声援が必要で、お父さんお母さんの大きな声援が後押しとなっていることは間違いありませんが、どうか具体的な指示をすることだけはやめてください。「がんばれ!」「ナイスプレー」などの声かけはどンドンしてあげてください。

なお、言うまでもありませんが審判へ判定へのクレームや相手のこどもへの罵声、自分の子どもに対してであっても、周りが聞きにくい激しい怒声などは厳禁です。

## 後援会としてのサポート

◎割り当て審判は確実に行う。

- ・全道予選などの審判員指定の割り当ては勝手に人を変更したりしないこと。
- ・どんな試合でも真剣に審判に取り組む。
- ・どのチームも4級審判員を確実に。さらに3級審判員の確保にも努める。

## 審判員は交流試合や練習試合で育ちます

公式戦ではなかなか笛を吹く機会も旗を持つ機会ない新人審判員さんは、交流試合や練習試合で練習の場を求めています。普段、自分のチームで練習を積んでいるお父さんお母さんも、いざ他チームとの試合での審判となると緊張もしますし、不安もあるでしょう。

特に、少年団の後援会主催の大きめの大会になると、研鑽を積む絶好の場となります。外サッカーで4級審判員が主審の経験を積む意思を持っている場合など、積極的に上級審判員はサポートしてください。また、フットサルなどの動きが重要となる審判法では、慣れない審判員が基礎どおりの動きを展開できるよう、チームとなった相手の審判員も、公式戦と変わりなく、基礎どおりの審判方に基づいて積極的に審判を行うことでサポートができると思います。

「いつも真剣に審判をしましょう」とはそういうことです。

# サッカーのトレーニングについて



# サッカーのトレーニングに正解はないが

## サッカーの試合で起きていること

- 1 攻守の切り替えが連続している
- 2 拡大しても縮小してもコート全ての部分でそれが行われている
- 3 その中に技術・体力・精神力・戦術の要素が分離することなく含まれる



- 1 コーンを回るドリブルはない
- 2 トラックは回らない
- 3 静止した場面はほとんどない
- 4 必ず相手のプレッシャーがある



# サッカーのトレーニングに正解はないが

## サッカーはサッカーをすることでうまくなる

- 1 サッカーをサッカーのままトレーニングする
- 2 ゲーム性があると楽しさを損なわない
- 3 ボールを使用する
- 4 課題が頻繁にあらわれるようなトレーニングを行う
- 5 M-T-Mにこだわりすぎない



## M-T-M

Mはマッチ。Tはトレーニング。

試合やスモールゲームで実際にやってみてうまくいかなかったことを修正したり、ドリル練習をして、再度ゲームを行い反映させる方法。

再度ゲームに反映させ、うまくいかなかったことをトレーニングでどれだけ修正できたかを確認する意味がある。

指導者がきっちりと試合の中で不足している部分や修正すべき反省点を分析し、どの練習方法でそれが解消できるかを検証し、その方法を補正しながら日々の練習を行うことが重要。

JFAもこの方法が重要であると推奨するとともに、ゲーム分析を行った結果をトレーニングして、またゲームを行っていくこと【スモールサイドゲームの多用や目標からの効果】が大切であると指導しています。

# サッカーのトレーニングに正解はないが

## 技術トレーニングをどうするか

- 1 コーディネーショントレーニング
- 2 クーバーコーチングなど



## コーディネーショントレーニング・クーバーコーチング

### 【コーディネーショントレーニング】

身体と脳・神経システムのバランスの良い発育を促し、運動の習得効果を高めるためのトレーニング方法で、「運動における一連の過程」を円滑に、正確に行う能力を向上させるトレーニング。

「目や耳などの五感による状況の察知」「察知した情報の脳への伝達」「脳による情報の認知と次に行うべき行動の判断」「脳から筋肉などへの指令の伝達」「指令に応じた実際の運動」。これらの一連の過程を、すばやく正確に行う能力を高めることで、専門的な技術を習得するための基礎作りができるといわれています。

### 【クーバーコーチング】

1970年後半、オランダ人指導者ウィール・クーバーが開発したサッカーの革命的な指導方法といわれたもの。技術の欠落したプレーに満足できなかった彼は、テクニックを生かしたサッカーを確立するため、ボールマスターや1対1テクニックの指導をメインに行い、レベルに関係なく個人個人が上達を実感できる指導方法を提唱。子どもの発育に合わせたステップバイステップの練習メニューが生まれ、子ども一人に対しボール1個を与えるなど、各自のペースにそった指導ができることが特徴。

## コーディネーショントレーニング・クーバーコーチング

### 【コーディネーショントレーニング】

身体と脳・神経システムのバランスの良い発育を促し、運動の習得効果を高めるためのトレーニング方法で、「運動における一連の過程」を円滑に、正確に行う能力を向上させるトレーニング。

「目や耳などの五感による状況の察知」「察知した情報の脳への伝達」「脳による情報の認知と次に行うべき行動の判断」「脳から筋肉などへの指令の伝達」「指令に応じた実際の運動」。これらの一連の過程を、すばやく正確に行う能力を高めることで、専門的な技術を習得するための基礎作りができるといわれています。

### 【クーバーコーチング】

1970年後半、オランダ人指導者ウィール・クーバーが開発したサッカーの革命的な指導方法といわれたもの。技術の欠落したプレーに満足できなかった彼は、テクニックを生かしたサッカーを確立するため、ボールマスターや1対1テクニックの指導をメインに行い、レベルに関係なく個人個人が上達を実感できる指導方法を提唱。子どもの発育に合わせたステップバイステップの練習メニューが生まれ、子ども一人に対しボール1個を与えるなど、各自のペースにそった指導ができることが特徴。

# 育成

## 1 U-2

裸足、山遊び、川遊び、サッカー以外のスポーツ、  
親子でできるトレーニング、コーディネーショントレーニング

## 2 スキャモンの発育発達曲線

年代にあわせたトレーニング

## 3 個人により成長の度合いが異なる～今後の成長の予測ができない

サッカーを始めたすべての子に良い技術・習慣・判断力をつけてあげたい  
スペイン～探す 日本～育成する