少年少女サッカー指導への意識

多くの場合、地域の非営利な少年少女サッカーチームでは、コーチと呼ばれる人たちは、ボランティア的に活動してくれています
その中でも、『どのような意識を持ってコーチ業ができるのか』と云う事は重要なファクターです

年代別指導指針	http://misaki.iinaa.net/instructive/nendaibetsu-shidoushishin.pdf
サッカー練習の選手心得	http://misaki.iinaa.net/kokoroe.pdf
神戸市サッカー協会ベストサポータ	http://misaki.iinaa.net/kfa-best_suporter.pdf
海外でのベストサポータ啓発	http://misaki.iinaa.net/instructive/best_supporter.pdf
現代サッカーのトレンド	http://misaki.iinaa.net/instructive/trend-1.pdf
指導者資料	http://misaki.iinaa.net/instructive.html

ボールに対する技術の９０％ちかくが小学校時代に習得される

- **ゴールデンエイジ**(GA)、**プレゴールデンエイジ**(PGA)
  スキャモンの成長曲線によると、１０歳から１２歳までで、人間の神経系の発達は（成人の）９０％にも達します
  子供の頃に身に着けたものは大人になっても身についています・・・例えば、子供の頃に自転車に乗っていたけれど何年ものっていなかったとしてもまたすぐに乗ることができます・・・竹馬もまた然り、
  つまり、ボールコントロールやボールタッチ等の運動神経に絡む、身体的な技術の大部分がこの時期に生成されるわけですから、この時期にはとにかくボールコントロールを徹底した練習が重要です
  “今”でなければならないことを、“今”一番伸びる技術を、取得させてあげましょう(適時適材適所)

誉めてこそ育つ・・・子供

- **成功体験は自信と向上のショートカット**
  完璧な子供などいません
  叱るだけでは子供は伸びません。悪い所を指摘して直すより、良い所を誉めて伸ばしてあげましょう
  向上心から不得手だったものも上手になるものです(その後は、得手に帆を上げてくれれば Good)
  成功体験を増やし自信をつけさせる(過信になってはいけません)
  何か一つ自信が持てるだけで子供は変わります

練習を楽しくするのはコーチの役目

- **学ぶことをやめたら(自分が立ち止まったら)教そわる子供達にしわ寄せが**
  子供たちは、「サッカー」=「ゲーム」 ・・・ だと捕らえています
  ボールマスタリー系のドリル練習（基礎練習）は、子供達にとっては「しんどくてつまらないもの」です
  いかにして続けさせることができるのか、コーチの「技術(腕の見せ所)」です
  チーム内や近隣のチーム、上位団体の中に手本となる指導者たちがたくさんいるはずです
  他のコーチ達の工夫や発想、技術を学びながら、自分で「練習」を考えられるコーチになりましょう
  神戸市サッカー協会では毎月１回第２金曜日にコーチングスクールを、第３木曜日にコーチングアカデミーを開催してくれています(積極的に利用すれば最近の情報や指導実践が得られます)
  また、それ以外にも講習会や研修会が開催されています
  アンテナをめぐらせて情報を得ましょう

試合に勝つことは手段であり、目的ではない

- **指導者としての目的は子供達を育てる事！**
  勝利至上主義は大人の都合でしかありません
  「試合に勝つこと」は子供達が成長してゆく上での一つの「手段」であり「過程」でしかないという事を忘れないで下さい
  「試合に勝つこと」は「目標」にはなりますが「目的」ではないはずです

日本の少年サッカーの不条理

- **個人技術偏重**
  「技」や「型」にこだわって、「気」でプレーできない
  ぎこちない技や薄いボディシェイプでも、有効なしっかりした動き・意図のある動作でプレーする方が良いプレーにつながる
- **勝利至上主義**
  誰も勝ちたいに決まっている。
  選手は「勝敗」よりも「プレーしたい」のに対し、大人は勝ち負けや試合内容に率先して結果を求める
- **教え込み**
  サッカーをプレーする中で、選手達が自分自身で学び習得すべきものを、大人がすべてのことを頭から教え込み過ぎている性で自発性が養われない
  自主的に行うことで、よいプレーができ伸びる
- **幼いサッカー**
  サッカーのプレーをするよりも、その場面のシーンを行って満足している(PK やセンタリング、シュート、キックテニス、が例え)
- **試合結果主義**
  成績にこだわるのは、大人！ 選手は「成績よりプレーする」、「試合に出れること」が一番の望み
  エリートプレーヤー、トップアスリートの育成は不要(**サテライトチーム** Satellite Team の役割)
  選手達を比較して優劣を決めるのは大人の自分勝手な判断でしかない
  望ましくない少年少女指導の在り方として、

  恐怖の教育・指導法
  大きな声、態度、で相手を威圧して無理やり聴かすような指導はしていませんか?
  できないことに罰を与えて練習時間を失っていませんか?

  学校教育・指導法
  安全優先、統率優先・・・必要であり不要でも在る
  とにかくランニングしてからの練習などナンセンス(走るときにもボールを使用)
  古い・昔ながらの習慣は不必要、現在サッカーは進化(進歩)している

  罰ゲーム・指導法
  罰ゲームを科して、罰をさせるより、できなかった事・失敗した事を反復させる
  特に、人数割りのような不条理を伴う罰ゲームは問題外
  算数は割り切れないものもあるけれど、サッカー(対人的なもの)は、割り切れ!!

  比較・指導法
  誰か(対人)と比較するのは、大人が自ら見たものでしかない
  よいプレーを比較するのと、人を比較するのとは別

  根性だけでは身につかない
  学校の授業には社会も国語も算数もあります
  ひとつに執着しすぎた根性だけの練習では気持ちも身体ももちません

サッカーは小学校で完結する訳ではない

- **到達点は・・・?**
  大切な事は、ジュニアユース(中学生)・ユース(高校生)になった時に彼らが困らない基礎技術・能力をしっかり身につけさせてあげることです
  そのためにも、年代別指導指針や定期的な課題修正が必要となります
  「中学校になっても」、「高校になっても」、「社会人になっても」、サッカーを続けてくれる・楽しんでくれる子供を育てることです
  大人(指導者)の熱意が重要となります

トレーニングの原則

- **体力を高める様々な要素**

第1　過負荷またはオーバーロードの原則・・・overload
普段使用している負荷よりも、大きい運動負荷でおこなわないと体力は増加しない
これはある程度の負荷があがらないと、体力が向上しないということです

第2　漸進性（ぜんしんせい）の原則・・・Step by step
負荷や量は段階的に増加すべきであって、急激に増加してはいけないということです
急激な運動量や負荷の増加は、運動傷害や怪我を引き起こす原因になります

第3　反復性の原則・・・repetition
効果は継続的におこなってこそ、はじめて目に見える効果が期待できるものであるということです

第4　特異性の原則・・・particular
効果はトレーニングしたことしか高まらないということです。例えばシュートのトレーニングをいくら多くおこなっても、ドリブルのトレーニングは改善されないということです

第5　自覚性の原則・・・proper
目的をよく理解していないと、十分な効果が得られないことが多いということです
このトレーニングをおこなうことで何が改善され高まるのかを十分に知る必要あります

第6　個別性の原則・・・personal
個人差に応じたトレーニングでなければならないということです
年齢・性別・運動歴などを考慮にいれておこなうということです

第7　全面性の原則・・・omnidirectional
体力は様々な要素で構成されているため、可能な限りすべての体力要素を高めるトレーニングを実施すべきであるということです

トレーニングの組み立て

- **プランニング**
  トレーニングにはテーマ(主題)、インテンショナル(意図)、ゴール(目標)によってプランニングされます
  トレーニングのプランニングは、当日の現場までに構想を持っておかなければなりません
  当日のトレーニングの現場で行うことは、現象からの修正やオーガナイズ追加です

5要素

意識性	必ずその練習の目的に対する意識を持たせること
全面性	ある一部だけではなく、体全体を使うようにすること
漸進性	簡単なものから徐々に難しいものへと練習を進化させること
反復性	繰り返し練習しなければ成果がでないということ
個別性	個人の能力差を理解すること

3B

Brain	情報を得て、自分の頭で次に何をしたら良いか判断できることが目標
Ballcontrol	トラップ、キック等のボール扱い。GA・PGA 期間で集中的に取得するべき
Bodybalance	特に低学年では意識して練習に取り入れる 中学年以上は、さらにいろいろな体勢からのバランスや相手からのプレッシャーの中でのバランスが取れるような練習を取り入れる

- **ドリル・トレーニング**
  反復して同じことを繰り返すことにより、技術・意識・体験を積み重ねていけます
  慣れ・習慣化されていくものでクローズドスキルの育成に効果的です
  クローズドスキルが身についていないと、オープンスキルに優れることはできないというのが原則です
- **クローズド・スキル** Closed skill
  判断を伴わないクローズドスキルは、小学生年代こそが学習に最適な時期です
  この時期には、神経系の発達が大人の９０％以上に達しており、特に吸収力が高いので様々なスキルを習得するのに理想的です
  一度身についた技術は、神経回路が形成され、トレーニングを休んでも低下しないので、大人になってからも活かせる恒久的なものとといわれています
  ボールフィーリング、ボールタッチを養う → 例えばゲームと切り離した形での反復練習
  試合で通用する技術に向上させるためには、オープンスキルを伸ばす練習とクローズドスキルを伸ばす練習を交互に行うことが大切です
  試合形式の練習だけでは正確さを追求するための反復練習が不足するし、試合と切りはなした形での反復練習だけでは、状況判断の能力や戦術眼が養えません
- **オープン・スキル** Open skill
  判断の的確さ・素早さを養う。 → 例えばボールタッチの回数を制限した試合形式の練習
  試合では、身につけた技術を状況の変化に対応して、いかに適切なタイミングで駆使するか、またどの技術を用いるかといった判断力すなわちオープンスキルが重要となります
  いかにしてクローズドスキルからオープンスキルへ移行させていくか、またどのようにして与える負荷を増していくか、といったことが重要なポイントとなってきます
  どんなに優れた技術、能力を持っていても、正確に適切なタイミングで活用することができなければ宝の持ちぐされになってしまいます
  実戦で重要なのはオープンスキルであり、このレベルアップが重要となります
- **マッチ・トレーニング・マッチ** MTM
  試合形式で練習を行い、その試合の中で課題点、問題点を見つけ、一旦試合を止めてその場で指導し、選手たちが理解し修正できたら再び試合を再開する練習方法
  味方同士の練習なので試合を止め課題点、問題点の修正をすぐに行える
  相手チームがある場合はすぐに試合を止められないので小さな課題点、問題点を見落としがちになってしまうため、修正できないまま次の試合に臨まなければならないことがある
- **フリーズ・コーチニング**
  コーチ（監督・指導者）が、ミニゲームなどのトレーニングの中で、次のプレーの予測ができていない選手や、オフ・ザ・ボールのときにいいポジション取りができていない選手など個人や組織戦術理解に問題あった場合などに、時間を置かず、すぐにトレーニングを停止すること
  選手が今のプレーを忘れないうちに、こまめにフリーズしてアドバイスを送りながら修正していくことが指導には重要とされている
- **シンクロ・コーチニング**
  コーチ（監督・指導者）が、ミニゲームなどのトレーニングの中で、次のプレーを予測的なアドバイスや、オフ・ザ・ボールの選手にいいポジション取りを促したりし、選手のプレー意識を高めるための同期型コーチニング

-

コーチの段階

- **あなたに自分の子供がいる場合正しく評価できていますか?**
  自分の子供がいる場合
  - 自分の子供をひいき目で見てしまっていませんか
    - 自分の子供を過大評価して『出きる子』として自分自身や周りに PR してはいけません
    - 他者の良い所を曇った目で判定してはいけません
  - 自分の子供を怒る的にしていませんか
    - 全体に注意することに自分の子供を生贄にしてはいけません
    - 他者に手をあげないように、自分の子供にも手をあげてはいけません
- **あなたはどの段階でコーチをしていますか?**
  第1段階
  - 付き添いの保護者として手伝っている(単にサポーターではなく)

  第2段階
  - お父さんコーチ
  - 自分の子供が目に入ってしかたない
  - 自分の子供に対しては注意が出来るが、他人の子供に対しては遠慮してしまう
  - 叱る時は自分の子供からで自分の子供は絶対誉めない
  - 試合中も自分の子供に対して大声で指示が出てしまう
  - 基本的に自分の子供が好き

  第3段階
  - 学年コーチ
  - 良いプレーをすれば自分の子供でも誉められるし、悪い事をすれば他人の子供でも叱れる
  - 特定の学年（ブロック）の全体が観れる
  - 自分の子供が風邪で寝込んでいても、練習に参加して、子供たちを教える
  - 試合中自分の子供に対する声が抑えられ、チームに対する指示が出来る
  - 基本的に自分の子供がいる学年チームが好きで、他の学年チームは指示したり教えれない

  第4段階
  - チームコーチ
  - 自分の子供がいる学年以外でも興味を持ち、いろいろな学年の試合や練習にも参加する
  - チーム全体の事を考えた上での行動や発言が出来る
  - 基本的に自分のチームであれば学年は関係なく一生懸命サポートする

  第5段階
  - サッカーコーチ
  - 自分のチーム以外でもサッカーをする子供達がサッカーをしていても教えたくなってしまう
  - 自分のチーム云々というよりサッカーが好きで、子供が好きな人
  - 世に言うサッカー馬鹿