

# 指導者の役割

C級コーチ講習会資料

# 選手は勝手に育たない

すばらしい選手が誕生するのを待っているのなら、永遠に待ちつづけるだろう

事前にプランを立て、設計していかなければ、選手は生まれてこない

つまり「偶然はない」ということだ

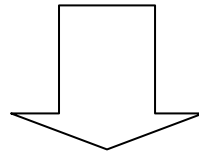
UEFAテクニカルディレクター  
アンディ・ロクスブルク

# 指導者の10ヶ条

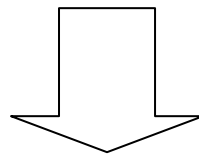
- 1 . サッカーの楽しさを教えましょう
- 2 . 結果よりも成果を大切にしましょう
- 3 . 良いプレーは誉めましょう
- 4 . スモールサイドゲームを多く行いましょう
- 5 . 対外試合だけでなくチームのトレーニングを大切にしましょう
- 6 . 選手全員に試合に出るチャンスを与えましょう
- 7 . 子どもにあった練習頻度・時間で行いましょう
- 8 . 一人の指導者が教える人数は適正人数で行いましょう
- 9 . フェアプレーを徹底しましょう
- 10 . 常に子どもの見本となるような行動をとりましょう

4種（少年少女） 試合が多すぎる

トレーニングが足りない（反復練習が少ない）

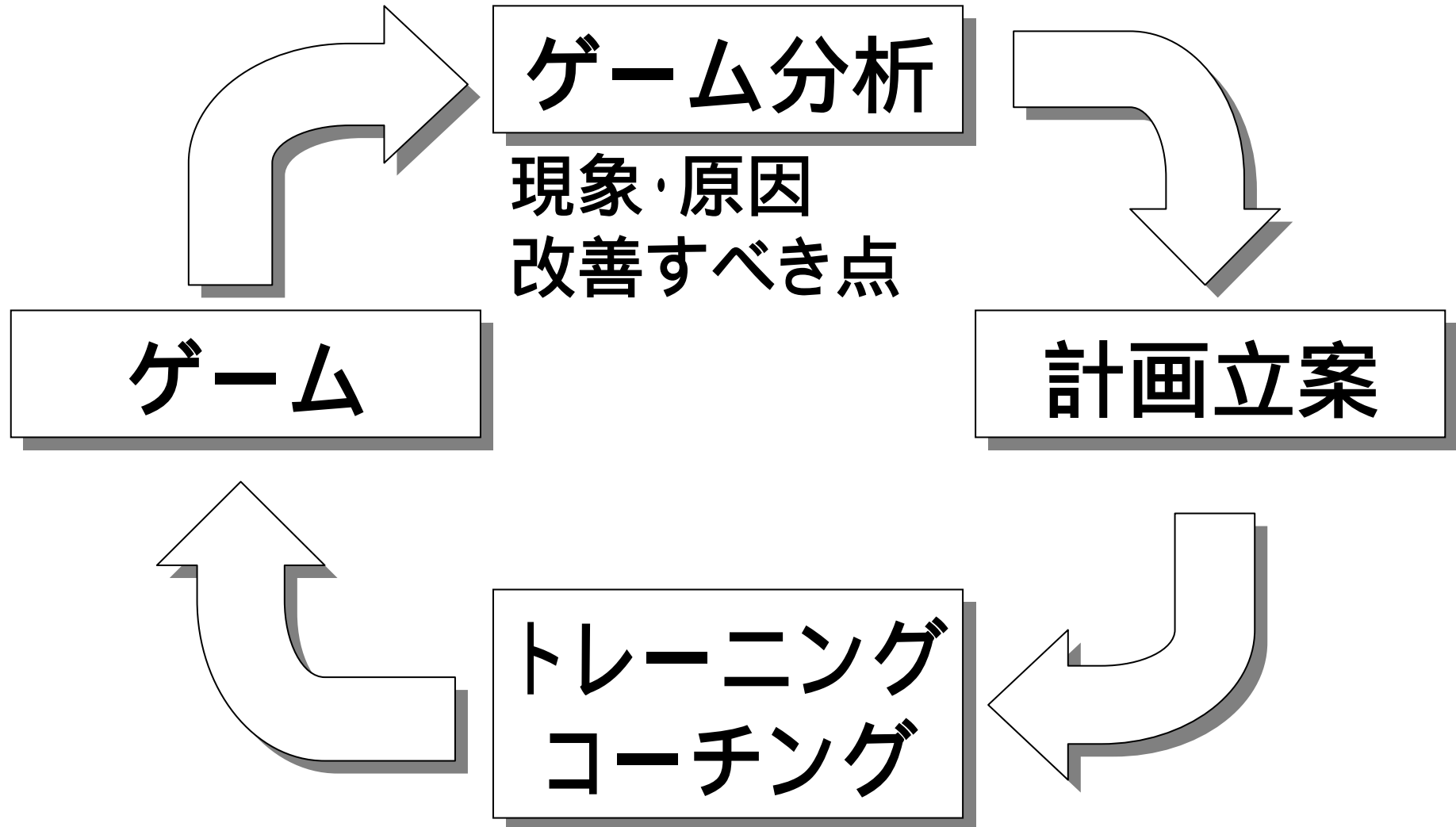


ゲームだけでなく  
楽しくトレーニングが出来る工夫を  
( Good Organizer )



クリエイティブなコーチになろう

# 指導者の仕事



# コーチの陥りやすい落とし穴

- アクションを起す前に長々と説明をしてしまう
- 意味もなくボールなしのトレーニングをしてしまう
- 適時にコーチングできず、練習終了後に長々と話をしてしまう
- テーマを決めたにも関わらず、出てきた現象に対していちいち指摘してしまう
- 練習を複雑にしてオーガナイズだけで精一杯の状況に追い込んでしまう
- ボールを追いまわして全体を観察できない

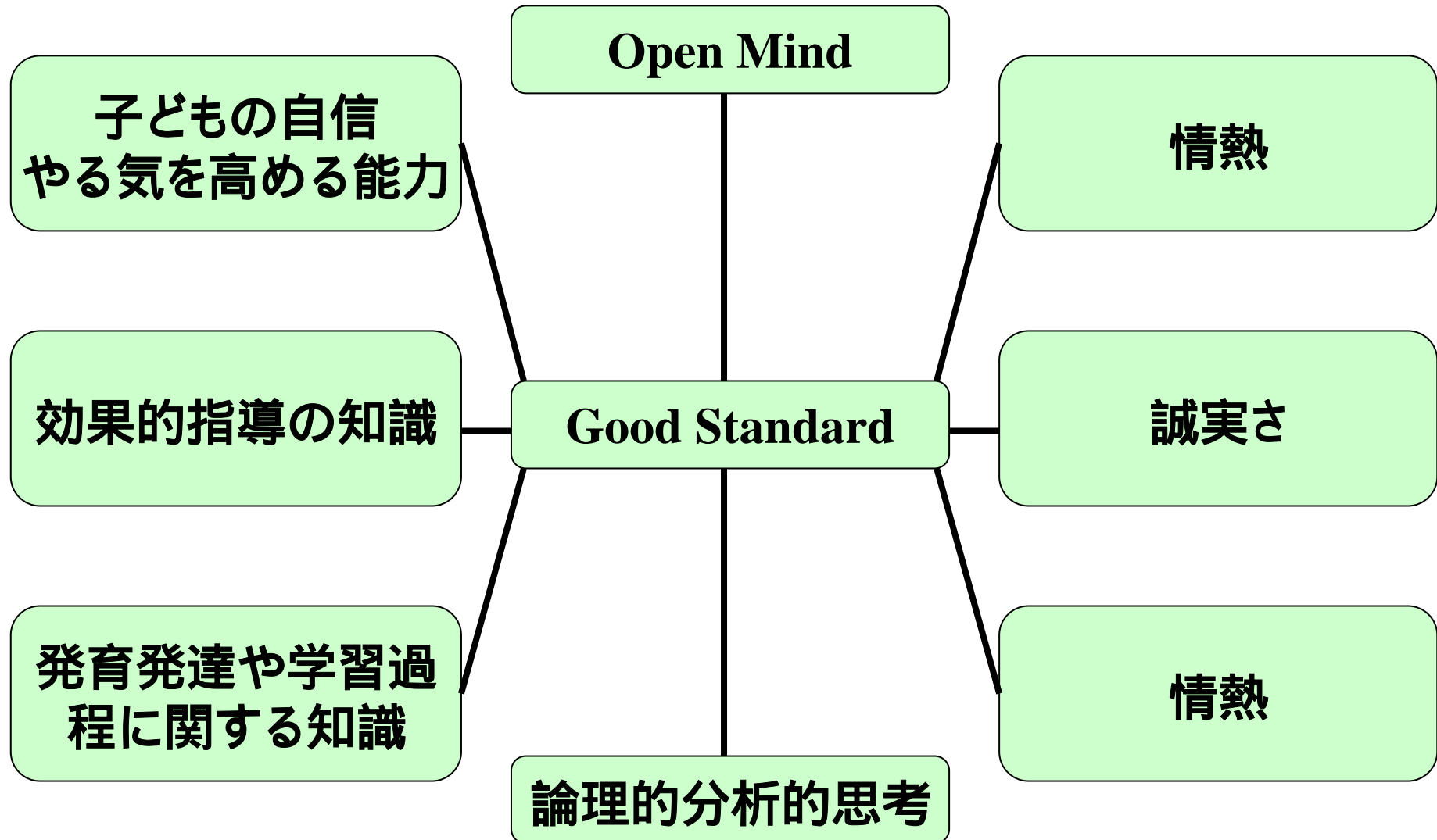
適切なコーチングとは

QUICK

SIMPLE

To The Point

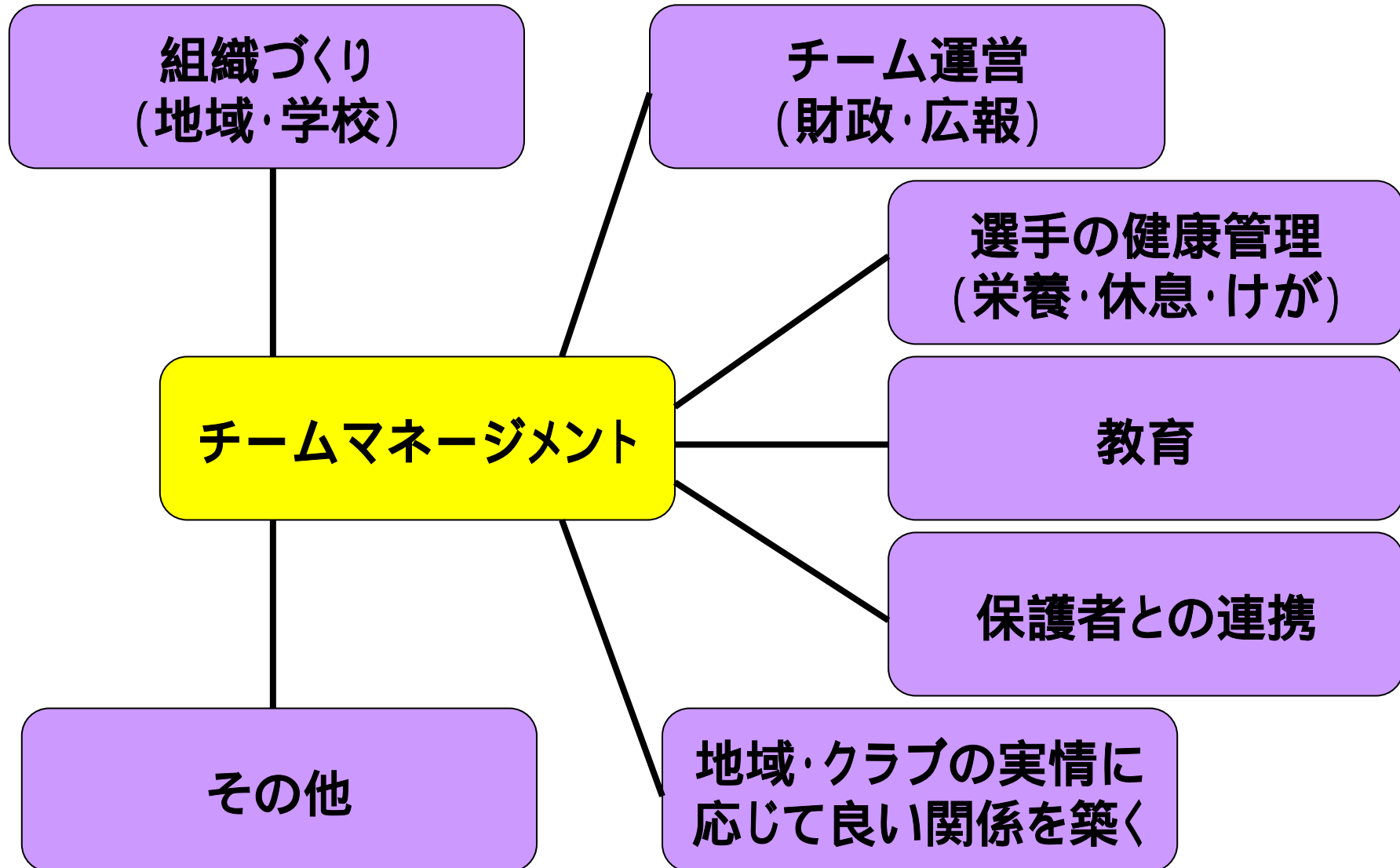
# 指導者に求められる姿と必要な知識





指導者しか  
選手を変えることはできない

# チームマネージメント



# “今どき”の保護者

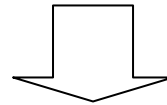
- なんにでも口を出す保護者  
(コーチ化した親)
- 無気力・無関心保護者  
(スポ少託児所化)
- 子離れできない保護者  
(一卵性母子)

# 保護者との連携

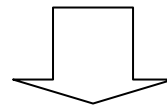
On The Pitch  
指導者

Off The Pitch  
保護者(指導者)

自ら解決方法を見いだす能力を身につけさせる



保護者が子どもと、どのように接するか  
(これが大きな鍵をにぎっている)



状況に応じた適切な判断・行動がとれる選手  
(クリエイティブでたくましい選手)

# コーチと教育

「コーチ」とはイギリスでは馬車の荷台やバスをさす  
「目的地まで運ぶ」という意味

勝利とか優勝という目標に向かって導いてやるのが  
コーチの役目(身近なところにある目標を達成すること  
と 短時間で結果が求められる)

「教育」 子どもたちにどんな目標を、どんな夢を持  
たせてやれるか、しっかりした人格をつくってやること。  
(非常に長い期間で)

# 「勝つこと」と「育てること」

- 各年代、試合に対して全力を尽くし、勝利を目指すことは大切だが、大人である指導者が「勝利」することのみに目を奪われてしまうと、子どもたちが大きく成長するための芽を摘み取ってしまう恐れがある。
- 「一貫指導」というコンセプトを理解する。
- 「今すべきこと」「今すべきでないこと」

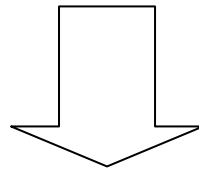
毎日とその収穫高で判断せず、  
蒔いた種で判断しなさい。

ロバート・ルイス・スティーブンソン

- 全日本ユース大会...リーグ戦を導入  
(目先の勝利にこだわりすぎることなく長期的な視野にたって指導できる。)
- 「負けたら終わり」のノックアウト方式により、度が過ぎた勝利至上主義によってスポーツから離れていく子どもたちも少なくない。
- 5年後、10年後を見据えた指導が今、求められている。

# 育成に関わる指導者の 「本当の勝利」とは

ジュニア世代の指導者が子どもたちに対して蒔くべき  
「種」は何なのか。



技術 (Skill) を身につけること  
(大人になっても必ず残る財産)

目先の勝利にとらわれず、将来(子供たちの可能性)を見据えて急ぐことなく指導していくこと。



## 元・市立船橋高校 現U - 15 日本代表監督 布啓一郎氏

『個の力をアップさせるには12歳以下の指導がカギになる。この年代は、育成と強化のギャップが大きい。小学生にラインコントロールが必要でしょうか。でも勝つためには...大人が決めたことをやらせたほうが勝ちやすいでしょう。子どもに判断させたら勝ちづらい...ただ、アタマの柔らかいこの時期に自分で状況を見て、判断する選手でないと、将来伸びません。高校生になってから、「判断しろ」と言っても無理です。12歳までは個人を大切にしてほしい。コーチの戦術で勝つのではなく、子どもの力で勝つことを目指してほしい。』

## ユース育成における目標 「その子どもの最終的な成長」

- ・それぞれの年代で追求すべきプレーの質にアプローチすること
- ・長期的な育成のステップを一つ一つ上がっていくこと
- ・子どもたちは時間をかけて成長し、大人になるまで多くの関係者・指導者と関わります。それぞれの段階に関わる指導者が子供たちの成長の全体像を頭に描き、その時々の子どもたちにとって魅力的なサッカーを伝え、一人ひとりの可能性を広げていくことが大切です。

**子どもたちの夢は**

**指導者の夢です**

# 大人（指導者・親）の関わり方

1. 大人（指導者・親）の子どもに対する接し方でサッカーが好きになったり、つまらないものになったりする。

2. ゴールデンエイジに関わる子どもに大人が与える影響は大きいということを大人は自覚し、子どもに接すること。

# 大人（指導者・親）の関わり方

3．子供たちのサッカーは「指導者の情熱」+「親のサポート」で支えられている。

4．時として、関心の高さや情熱(大人の過度の期待)が子どもにプレッシャーを与えている時もある。

5．場合によっては、サッカーそのものが「つまらない」と感じ、サッカーから離れていくことになることも限らない。

# 大人（指導者・親）の関わり方

6. 子どもたちは「勝つ」・「負ける」・「成功」・「失敗」を経験しながら成長していく。そしてサッカーには「わかる」・「できる」

7. 仲間と「関わる」といった楽しさがある。

8. その時、大人（指導者・親）の励ましや良いところを見つけ誉めてあげることが大切。  
「大人のポジティブな関わり方」

9. それにより子どもが前向きな気持ちを持ちながらサッカーを続けていくことができる。

# 子どもたちへの接し方

- ・自分でいろいろなことをやらせましょう
- ・答えを先に出してはダメ。いろいろな場面で「待つ」余裕を 考える力を育てよう
- ・わかりやすい言葉で穏やかに話しましょう
- ・上手にできたときは必ず誉めましょう
- ・こどもの目線になって
- ・こどもは失敗してもいい。失敗する前に先回りして手を差し伸べてはいけない。

# ポジティブな働きかけ

「問題点」 「改善にトライ」 「改善」  
ほめる ほめる

子どもたちが問題点に対してやろうとしたこと  
の少しの変化でも指導者は見抜いて誉め  
ていこう。

「改善しようとトライした」 誉めていこう。



# サッカーの楽しさを伝えよう

1. 動く楽しさ(活動欲求を満たしてあげよう)
2. 関わる楽しさ(仲間との関わり コミュニケーション)
3. できる楽しさ(出来ないことが出来るようになる 技術の習得)
4. わかる楽しさ(動き方がわかる)

子どもは

小さな大人ではない

# サッカーの本質を考えて

- ・「ゴールを奪う」「ゴールを守る」「ボールを奪い合う」このようなことを常に意識できるゲーム(トレーニング)を行う中で、スキルを獲得させていく。
- ・4対4、8対8など「スモールゲーム」を中心とした1対1の状況が多く出るトレーニングを行う。
- ・ゴールやピッチノの設定を変え、指導者がトレーニングオーガナイズを工夫すること。
- ・その中でゴールを奪うために必要な技術を判断し、選択しながらプレーさせる。(子どもたちが自らが発見していく)

「選手自信が観て、判断して、感じて、プレーする」

指導者が「答え」を与えて「教え込む」のではなく、「選手の感性を最大限に引き出し、どのような状況にも対応できる選手の育成」が大切

感性とは、

「プレーの中でゴールへの近道を感じて攻める、危険を感じて守る」というサッカーの本質（ゴールがあるからこそ、そこに駆け引きが生まれる）

# 神経系のトレーニングの重要性

- 足を使ったり、手を使ったりして、様々な刺激を与える。
- 子どもたちが飽きないようにメニューを工夫する。
- 集中して楽しんでできないと効果が薄くなってしまふ。

# Players First

選手たち（子どもたち）が主役

# ジュニア期の指導のポイント

## 1. 自主活動意欲を育てる

サッカーが好きでたまらない

自分からやりたいという心を育てる

## 2. 教えすぎない

大人の枠に閉じ込めない

子ども独自の発想がある

(しつ前は教えないといけない)

## 3. ヒントを与える(ヒントの与え方 5W1H)

WHEN

いつ

WHERE

どこで

WHO

だれが

WHAT

なにを

WHY

なぜ

HOW TO

どのように

# ジュニア期の指導のポイント

- 4 . サッカーの世界での夢を育む
- 5 . 身のこなし  
自分の動きをコントロールできる
- 6 . 遊びのサッカー  
失敗が許される (できる時とできない時がある・  
できる時を多くする)  
子どものリズムは小刻み (休みをとる)



# ジュニア期の指導のポイント

## 7. 感覚

この年代ではまず本物を見せること  
いろいろなことを肌で感じる  
(5感のうち視覚・触覚を大切に)

## 8. 無理のない指導を

子どもは子どもの成長以上には決して大きくな  
らない

発育・発達を考えて 『子どもは小さな大人では  
ない』

# コミュニケーション能力

1. ジュニア期 「考える力」の土台をつくるために最も重要な時期
2. 子どもたちは、言葉を通して考えたり、やる気を出したり、表現したりする。何をするにも「言葉」が大切
3. 論理的思考力の発達 子どもの「どうして」という疑問に大人がどのように対応するか
4. 子どもの考えを潰さずに、誉めて伸ばす 子どもの可能性に大きく影響

# 子供たちのやる気を引き出す

日本の子供たちの国語力や対話力が落ちてきたと言われるが、相変わらず子どもたちはたった一つの正解を大人から押し付けられた中で育っている。

これではなかなか自分自身でやる気を出して、自分の考えを持つことはできません。

まず、スポーツの現場から、子どもたちに考えさせ、議論させてほしい。

こうしたことの積み重ねが、状況を変えるはずです。

# 学習能力(聞く力)

1. 他人から学ぼうとする積極的な姿勢(吸収力)
2. 中田英寿(現ボルトン)

中学・高校時代のコーチたちが口をそろえて言うのが、「監督の話を書くときは、目を見てしっかりと聞く子だった。」

3. 素直にどれだけの人のアドバイスを聞けるか、どれだけ吸収する力を持っているか、こればかりは私の所にくる前の15年で決まってしまう。親によるところが大きいでしょう。清水商業高校サッカー部 大滝監督

# サッカーは人格のスポーツ

1. 自己管理とマナーができていない選手は伸びない

2. 井原正巳 A代表123試合出場

高校生時代は、無遅刻・無欠席。(自己管理能力の高さを象徴)

「小学校の頃から試合の前日は、スパイクを磨いて、湿ったタオルで巻き、ユニフォームをたたんで枕もとに置いて寝ていた。」

子どもたちにNoといえるのは

コーチだけである

# 「自分こそ正しい」という考えが、あらゆる 進歩の過程で最も頑強な障害となる

指導者は自らの指導方針に信念を持つ必要があることは言うまでもない。

一方で、「今日の自分と明日の自分は違っているかもしれない」、「より良い指導方法があるかもしれない」との自問は、指導者にとって欠かせない作業である。

オープン・マインド

# アルツール・アンツェネス・コインブラ (ジーコ / ZICO)

『仕事に真面目に取り組み、日々努力する人間には、必ず結果がついてくる。そういう哲学を私は持っている。同じ哲学を若い選手、そしてサッカーに関わる全ての人に持ってもらい、才能プラス気持ちの面でも強い選手を育ててもらいたい。』



# 最後に

「学ぶことをやめたら、教えることをやめなくてはならない」

「コーチである以上、ずっと学びつづけて欲しい」

ロジェ・ルメール