

4種指導者講習会

CFAユースダイレクター
水庫 祥元

働きかけの考え方 “Guided Discovery”

主役は選手！ “Guided Discovery”

発見を導く、引き出す

コーチにとって大切なことは
解決法を与えることではなく、
自ら解決法を見出す力を身につけさせること



子ども達自身が見つけられるよう導く、仕向ける

- 場の設定（オーガナイズ）
- 投げかけの言葉・問いかけ
- 働きかけ

→ 気づきを導き出す

2

働きかけの考え方 “Guided Discovery”

子ども達の生き生きとしたポジティブなトライ
できるようになったらもっと楽しい

トライ&エラー 失敗を見守る勇氣。しかし、導く必要がある
良い判断を助ける
基準を示す

褒めることも、励ましも、情熱を伝えることも重要！



一人ひとり違った個性
良いところを見つけて伸ばす



3

ティーチングとコーチング

ティーチング（教える）

判断する材料（基本戦術）がなければ的確な判断はできない

プレーの基準をもっていない選手に自由を与えることはできない。

技術の習得や初心者への指導には、ティーチングが有効



コーチング（導く、引き出す）

サッカーのプレーは選手自ら判断して実行する。その連続である。

サッカーに模範解答はなく、たくさんの解決策や可能性がある。

自ら考え、行動し、解決できる「自立した選手の育成」にはコーチングが有効

ティーチングとコーチングのバランスが重要

やらせるサッカーからの脱却。思考を停止させないアプローチ

ティーチングとコーチング

感覚的サッカー（キッズ）



思考するサッカー（U12）

思考する材料（技術・戦術）を身につけさせる（ティーチング）

テクニック（技術+判断）の習得
個人戦術の理解（サッカーの原理原則）

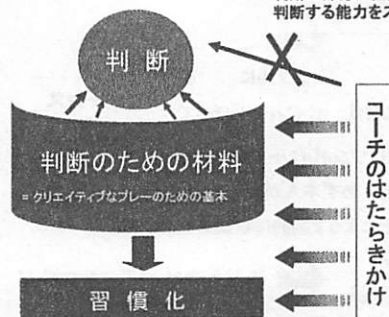


思考を停止させないアプローチ（コーチング）

5

ティーチングとコーチング

判断の部分に直接働きかけすぎると、
判断する能力をスポイルしてしまう



判断のための材料

例：テクニック
頭を上げて周りを観る
ことができる

6

コーチングの方法

まずプレーさせよう！

ルールは簡潔に説明

選手達のプレーを観察 ⇒ 起きている現象を具体的に把握



選手の意図、考え、トライを大切に！！

コーチの伝えたいことを押し付けることではない！

コーチングの方法

具体的に褒めてみよう！

具体的に評価(ジャッジ)をしてあげる。



褒めることで、プレー基準を示す

何をすれば、良いプレーなのか分かる



次も褒められようと意欲が湧く

他の選手達も次は自分がほめられたいと思う

良いプレーを褒めることで、良いプレーをどんどん引き出す。
課題を修正することだけが、コーチングではない！

コーチングの方法

投げかけの言葉を有効に使おう！

タイミングの良いシンクロコーチング

プレーを止めず、選手の活動に合わせてコーチングする。
具体性に欠けると、ただのキーファクターの連呼や応酬になってしまう。



「ヒント」や「考えるためのポイント」を与える

例は？



選手達が、自ら行動を変化させる

コーチングの方法

発問しながら、解決策を導こう

ゲームフリーズの有効活用

問題が起こったところでプレーを止め、その場面を使って全体に説明。止め過ぎると流れがなくなり、つまらなくなる。活動量、テンポ、モチベーションが落ちる。



課題となる場面を再現しながら、解決する能力を養う

- ①場面を再現することで、選手が情報の整理ができる
- ②実際プレーした選手の意図を聞いてあげる
- ③情報を整理した中で、他にもっと良いプレーがなかったかを問いかける
※6W1Hを上手く使いながら質問していく
- ④選手が考え、自ら答えを出す



答えを与えるのではなく、解決策を導くことで、応用力につながる

トレーニングの留意点

TRの説明・アドバイス

QUICK

簡潔に

SIMPLE

シンプルに

To The Point

ポイントをしぼって

フォーカス
コーチング

一言、簡潔にワンポイントだけ指摘

アドバイスは、必ず本人ができること

そうすることによって劇的に状況が変わること

テンポよく

プレーの確保

← 子ども達はやることで学ぶ

11

トレーニングの留意点

Don't forget!!

子ども達のトレーニングは

NO LINE

列になって並んで待つことなし
全員が常に動く
最後まで全員が参加する

NO LAPS

ボール無しで素走りをしていない
ボールを使ってトレーニング

NO LECTURE

長々と説明しない
まずは動かし、やらせながら

12

まとめ**影響力のある有効な働きかけ****目の前の子どもに寄り添う**

子どもの意図を大切にする ⇒ 具体性5W1H



場の設定

プレーの確保

ティーチングとコーチングのバランス

シンクロとゲームフリーズを上手く使い分ける

子どもが自分で気づき評価することができるようにさせる
(具体的に褒めてあげる。プレーをジャッジしてあげる。)

質の追求(=指導者の基準)

まとめ**影響力のある有効な働きかけ**

主役がコーチになってはいけない

選手を放置してもいけない

オーバーコーチング ✖

判断を奪うネガティブなサイドコーチング ✖

ノーコーチング ✖

14

まとめ:こんなトレーニングをやってみよう!
活気のあるトレーニング

1. 子ども達が生き生きと積極的にトライしている!
2. 子ども達がたくさんプレーして楽しそう!
3. うまくできた! トライしてみた! 認めてほめよう!
4. 失敗ばかりで目の前の子ども達に難しそう → もう少しシンプルに成功ばかりで目の前の子ども達には簡単すぎ → もう少し発展
5. 子ども達が「もっとやりたい! またやりたい!」
「勝ちたい! 今度は勝ちたい!」

15

まとめ:心がけよう コーチングマインド
トレーニングチェックリスト

1. 子ども達がいきいきできる雰囲気をつくろう
2. 長々説明するよりも、プレーしながら伝えよう
3. テンポよく、たくさんプレーさせよう
4. 良いイメージを見せて伝えよう
5. 良いところを見つけ、具体的にほめよう
6. 子ども達自身の判断を大切にしよう
7. 子ども達自身が気付けるように、導いてみよう
8. M-T-Mを大事にしよう
9. 狙いをもったトレーニングをしましょう
10. 子ども達を良く見て、それぞれに合わせて指導しよう
11. 子ども達から引き出そう、子どもの心に炎を燃えあがらせよう

「一貫指導」の考え方**子どものサッカーの指導の目的****「個」の育成**

サッカー選手として自立する年代に至るまでにいかに大きく育てることができるか

17

「一貫指導」の考え方**一貫指導とは****システムではなくコンセプト**

子どもの発達発達段階に応じた指導の考え方を指導者が共有し指導していくこと。

選手は多くの指導者のリレーによって育成され、次の段階へと送り出されていく。

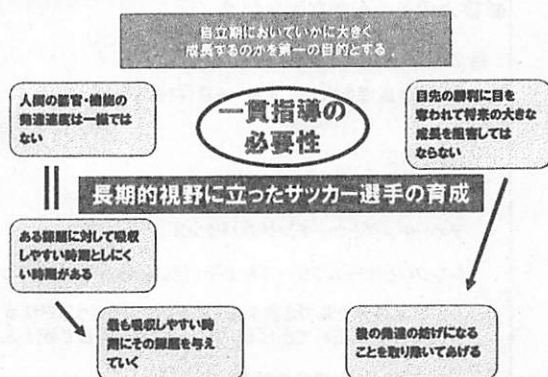
18

「一貫指導」の考え方

育成の全体像

- U-18 個を活かす……個人とチームの融合
- U-16 個を活かす……個人とチームの融合
- U-14 個を磨く……テクニックとサッカー理解
- U-12 個を伸ばす……テクニックとサッカー理解
- U-10 ゴールデンエイジ……ボールフィーリングと感覚的サッカー
- U-8 目覚め……エンジョイフットボール
- U-6 出会い……エンジョイフットボール

「一貫指導」の考え方

子どもは小さな大人ではない
成長のプロセスと各年代の特徴

9-12歳頃 (Golden Age)

1. 神経系の発達がほぼ完成、形態的にもやや安定した時期
2. 動作の習得に対する準備(レディネス)が整っている

・ 大脳の可塑性 と呼ばれる脳、神経系の柔軟な性質も残っている

一生に一度だけ訪れる 即座の習得 を備えた特異な時期

「動きのうまさや器用さ」を伸ばしていく

判断を伴う技術の獲得
(実戦的な技術の養成)
コーディネーション

5-8歳頃

U-10までにボールフィーリングを完璧に！
U-12では良い判断をしながらゲームの中でテクニックを発揮！

子どもは小さな大人ではない
成長のプロセスと各年代の特徴

5-8歳頃 (Pre-Golden Age)

ゴールデンエイジを充実させるために、プレゴールデンエイジが非常に重要！
この充実がなければゴールデンエイジの充実はない

1. 神経系の発達が著しい年代 >>> 様々な神経回路が形成される
2. 発達する神経回路に様々な刺激を与える >>> 神経回路を張り巡らせる

多種多様な遊びを経験させる
(おにごっこ、木登り、
ボールを使った遊びなど)

サッカーが大好きという状態でゴールデンエイジへ送り出す

子どもは小さな大人ではない
成長のプロセスと各年代の特徴

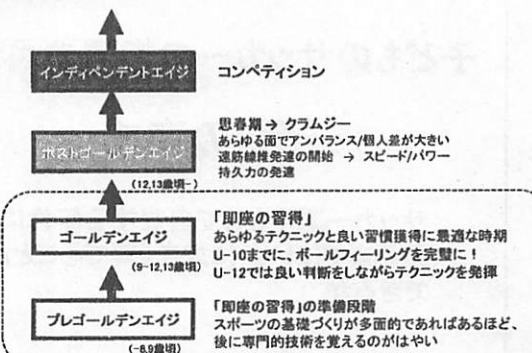
13歳頃以降 (Post-Golden Age)

1. 発育のスパート期(思春期スパート) >>> 骨格の急激な成長
2. 骨格の急激な成長 >>> 身体の支点・力点・作用点にアンバランスが生じる

新たな技術を獲得するには不利な時期

クラムジー (Clumy)

※成長障害への配慮 → メディカルの項参照

子どもは小さな大人ではない
全体像のイメージ

女子選手の指導 女子選手の特徴

【身体的】

月経:個人差が大 → 体調・コンディション
鉄欠乏

【心理的】

仲間意識が強い → チームワーク
依存心が強い → 強固な信頼関係
感受性が高い → 率直な感情表現



女子選手の指導 女子選手の特徴

「女子」ということをあまり意識する必要はない！



選手一人一人と向き合い、特徴を知る、理解する。
公平なコミュニケーションが重要。



テクニックの習得は全く同じ。
サッカーを「うまくなりたい」という気持ちは同じ。
U-12年代では、男子とほぼ同じ。

「一貫指導」の考え方

一貫指導とは、システムではなく、考え方・コンセプトです

指導はリレー

長期的視野に立ち、子ども達に財産を持たせ
次のステージに送り出そう！



人間の器官・機能の発達
発達速度は一様ではない

発育発達を考慮して
>>>>>>>>

最も吸収しやすい時期に
その課題を与えていく

目先の勝利に目を奪われて
将来の大きな成長を阻害
してはならない

大会は育成の手段であって
目的ではありません
>>>>>>>>

後の発達の妨げになること
を取り除いてあげる

27

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

「一生の財産の獲得」

巧みで正確、そして状況に応じた運動技術

一生に一度の「ゴールデンエイジ」
「即座の習得」

個人差大。将来の姿の予測は難しい
多くの子ども達に可能性
⇒ 他人と比べながらでなく、その子が将来のために
今すべきことをやる

28

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

U-12までの多種多様な経験がサッカーの基礎

さまざまな活動へ参加し自分の世界を広げていくことも
重要

社会環境の変化

⇒ 外遊びの減少、運動経験不足
⇒ 基礎運動能力の低下

参考: JFAキッズプログラムの取り組み

29

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

動きづくりにも目を向けよう

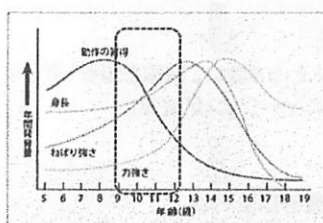
自分自身の体を自由自在に動かすことができるように
⇒ 全身コーディネーション
体幹の安定化 を高める

全身持久力が高まり始める時期

⇒ ボールを使ったトレーニングの中で、たくさんボール
にさわって、たくさんプレーすることによって高める

30

U-12年代にすべきこと 各年代で伸びやすい要素



● 発達・発達のパターン (宮下 1981 年)

各年代で伸びやすい要素に重点を置いて考える

U-12年代は

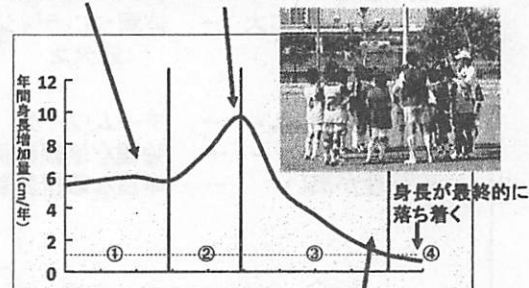
動きづくり
(コーディネーション)
→多面的な運動によって

持久力のベース
→ボールを使ってたくさん動く
ことで

31

U-12年代にすべきこと 成長の個人差を身長の伸びで見る

身長が伸び悩む時期 身長が最も伸びる時期



身長が伸びが1cm未満

32

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

U-12はなんといってもゴールデンエイジ！

コーディネーション、ボール操作の伸びる最高の時期。

身体のバランスもよく、知的にも大いに充実している比較的安定した年代。

身につけたボールフィーリングをベースに、良い判断をしながらゲームの中で発揮することを目指す。

33

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

「子ども同士の仲間集団」

仲間集団が心身を鍛える

この時期の仲間集団は心身を鍛える上で重要な意味を持つ。

子どもの世界を大切にしながら指導しましょう。

34

U-12年代にすべきこと

U-12年代の特徴

「失敗から学ぶ」

見守ることが大人の役割

子どもの考えで行動する機会を与えていく。

失敗から多くのことを学ぶことで、子どもはたくましく成長していく。

自立のサポート。

35

U-12年代にすべきこと

我々大人の大切な役割

**成長の真っ只中にいる子ども達に、
発育発達に応じた
適切なサッカー環境を提供すること**

36

テクニックの重要性

サッカーを楽しむために...

テクニックが必要!!

思ったとおりにボールを扱い、判断にしたがって自在にプレー
ボール扱いにストレスがなければ、顔が上がり周りが良く見え、
良い判断ができる。

逆に、ボール扱いが上手くできない子どもに、観ることを強調する
のは、難しい。

37

テクニックの重要性

Japan's Way

日本の良さを生かした日本らしいサッカー



目指す上で

テクニックは、日本の強みにしたい要素!

子どもの頃からしっかり取り組もう

38

サッカーのテクニック

テクニックとは

ボールフィーリング、ボール扱いを、状況に応じて判断し
適切に発揮すること



その前提として、「ボールを思い通りに扱える」ように
なっていることが重要

キッズ年代でボールフィーリングをたくさん経験

U-12年代では、状況に応じた判断と発揮をみがきたい

39

サッカーのテクニック

戦術的要素(状況に応じた適切な発揮)を含めて「テク
ニク」

「テクニック」=ゲームで生かすもの



サッカーの目的に即した実践的なプレー(状況に応じ
た発揮)ができる選手



評価

運ぶ・飛ばす・受ける・奪う

40

8人制のゲーム

リーグ戦で8人制のゲームを導入
⇒リーグで8人制をやりこんでから、全少へ

* 実際やってみていかがですか?

メリット

デメリット

41

ゲーム環境の重要性

子ども達にふさわしいサッカー

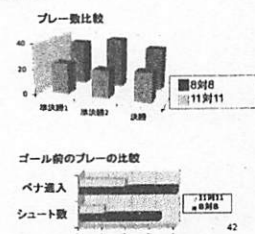
8人制サッカー

サッカーのゲームのあらゆる要素がある

1人1人のプレー回数(ボールタッチ数)が多い

全員で動きプレーに関わり続ける

有効に関われる距離
見渡せる距離
蹴れる距離



42

ゲーム環境の重要性 子ども達にふさわしいサッカー

8人制サッカー

- 日本の方向性・課題へのアプローチができる
- ・テクニック(コントロール・キックetc)→ ボールに多く触る
- ・シュートシーンが多い
- ・攻撃力が高まることで守備力が高まる
- ・全員がゲームに関わり続ける

将来に向けサッカーを学ぶ過程において、この年代にふさわしいサッカー

 U-12年代での8人制の推奨

43

リーグ環境(千葉県の課題)

〈理想〉リーグ戦で8人制をやりこんで、
全日本少年サッカー大会へ臨む

〈実際〉拮抗した試合ができていますか？

*6月以降521試合の結果

5点差以上の試合 31.5%

8点差以上の試合 11.5%

リーグ環境の整備は必要!!

44

最後に

千葉県...「新サッカー王国」

果たして実際は...

- 日本を代表する選手が育っているか？
- 指導者の育成は？
- 環境(ハード面)は？
- トレセン活動は？
- 種別の垣根を越えた交流、情報の交換は？

45

子供たちがサッカー選手として、最初に出会う
コーチが4種年代の指導者です。

「指導者は選手の未来に触れている」

「学ばない子どもは知らない大人になる」

「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」

*皆さんで千葉のサッカーをより良いものにしていきましょう

46