HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選



01

9月21日〜2026年9月27日

U10は次のプレーを読む
ツータッチの前にダイレクトプレー

U8：群れか形か
群れサッカーから抜け出す2つの道

U11 1対1
全身で守る

6秒ごとにタッチ
練習の長い列をなくす

カバーストーリー 指導法・コメント 28 件

まず話して、それからウォームアップ

チームの平坦な立ち上がりを終わらせる順番

7 言語・オンラインで読める・PDF 無料
hobbit.football/news

定価 無料

HW 2026 · 01

カバーストーリー

01 前半の低迷 04
r/SoccerCoachResources · コメント 28 件

今週の注目

02 次のプレーを予測できず受けてからドリブルかパスを出せる相手を探してしまう。どうしたら予測して動けるようになる？ 07
サカイク

03 団子サッカーからポジションへ【U-8】移行の2つの方法 09
ジュニアサッカーカレッジ

04 プレスに行けない子の指導【少年サッカー】1対1の守備と体の使い方 13
ジュニアサッカーカレッジ

05 【サッカーのドリル練習】待ち時間が長い練習の落とし穴｜6秒に1回 18
ジュニアサッカーカレッジ

指導者たちの議論

06 少年サッカーで男の子の集中力を保つコツ 23
r/SoccerCoachResources · コメント 30 件

07 試合中の指示が多すぎる？ 26
r/youthsoccer · コメント 32 件

08 U4選手の試合参加を促す 28
r/SoccerCoachResources · コメント 20 件

09 うちのU12コーチにはもう我慢の限界です 30
r/youthsoccer · コメント 77 件

10 私は8歳の子どもをより良く成長させるために一つ下の年代に下げるべきですか？ 33
r/youthsoccer · コメント 30 件

指導法

11 ドリブルかパスか、どう判断する？【少年サッカー】原理原則で教える 36
ジュニアサッカーカレッジ

12 キック力を上げるには？【少年サッカー】筋力より反復とフォーム 40
ジュニアサッカーカレッジ

13 子どものスポーツは彼らを忙しくさせるのは得意ですが、彼らは学んでいるのでしょうか？ 44
The Conversation

14 育成年代のサッカーで期待を管理する：フラストレーションを避け、モチベーションを保つ方法 46
Aprende Entrenando

15 ドリル練習はダメなのか？【少年サッカー】歴史から考える使い方 50
ジュニアサッカーカレッジ

すべて全文を掲載し、他言語の原文は AI が翻訳しています。著作権は各著者と原掲載元に帰属し、どの記事にも原文へのリンクがあります。

もっとボールタッチ、もっと少ない声かけ

9歳のキーパーがボールを転がして出そうとすると、2人のコーチがどこにパスするか叫んでいます。反対側では、シュートの列が1タッチのために30秒待っています。サイドラインでは、チームが1時間前に到着し、戦術を話し、立ち上がりが悪くなります。

今号ではどこでも同じ光景を見ます。話しすぎ、待ちすぎ、指示が多すぎる。過剰に教えているのは内容ではなく方法です。

変えるのはここです。タッチとタッチの間の秒数を数えます。試合中の声は質問と称賛に絞ります。まず話し、その後は短く強度の高いドリルでゲームスピードまで上げます。

次のセッションから何を1つ削れば、選手たちのボールタッチとプレーが増えるでしょうか。

Hobbit 編集部

16 記事

7 情報源

6 指導者の議論

217 読んだ返信

8 言語



指導者へのポイント

まず戦術の話をして、それからゆっくりから試合のスピードへウォームアップし、キックオフ直前に高強度で終える。

カバーストーリー　指導法・r/SoccerCoachResources・コメント 28 件

01 前半の低迷

私の少年チームはキックオフの1時間前に到着することになっています。その時間内で、チームとしてストレッチをし、ウォームアップをこなし、私たちはゲームプランとラインナップを確認します。

私たちは2試合を戦い、どちらも精彩を欠いて立ち上がりました。ハーフタイムになり、私が叫ぶと、後半にはまったく別のチームになります。

私は叫ぶコーチだったことは一度もなく、私が彼らに叫ぶことが彼らのモチベーションになっているとは考えたくありませんが、その違いは天と地ほどです。

他の人たちも以前にこの問題に対処したことがあると思いますが、あなたはこの問題と戦うために何をしましたか？キックオフの前にただ叫ぶ必要があるのでしょうか？

トップ返信、最多アップボート順

- (+10) あなたはこの順番でやっていますか？ストレッチ、ウォームアップ、それからゲームプランの話し合い？もしそうなら、試合直前に彼らの速度を落とさせています。まず話から始めて、それから試合前のドリルなどの速度と強度を、遅いものから試合速度へと高め、最後のものがキックオフ直前に終わるようにしてください。一本の線を想像してください。あなたのやり方では、ゼロからピークに上がってまたゼロに戻っています。私が提案しているのは、ゼロから試合速度へ徐々に上がり、それから彼らがプレーするというものです。

- (+7) もしかしたら彼らは到着が早すぎるのでは？あるいは栄養の問題で、試合直前にたくさんタンパク質を食べているとか？馬鹿げて聞こえるかもしれませんが、時にそれが試合序盤で大きな違いを生みます。
- (+6) 年齢は？u9/u10のコーチングは疲れると妻に笑いながら言います。なぜなら、自分の通常の存在状態からはるかに外れたレベルのエネルギーを出さなければならないと感じるからです。私はたいてい、ドリブルで体を活性化させるところから始め、それから彼らに考えさせるためにロンドのようなものに移り、その後で基本的なシュートをいくつか行います。
- (+2) これが私が14歳以上のウォームアップを運営してきた方法で、試合開始時のスランプで問題を抱えたことは一度もありません。私がいつも持っている工夫は、全員が見えるホワイトボードにそれを書いておくことなので、驚きはありません。すべてキックオフ前です。-1時間-到着、コーチとチームメイトに挨拶（個人ストレッチ、テーピング、フォームローリングはこの期間に完了）-40分-準備完了、チームトーク（試合の焦点、ラインナップなど）-35分-全選手が芝生でボールを動かす（小さなロンド、短いパス、個人のリフティング）-30分-最初のウォームアップを開始（短いパス。10ヤード離れて。ツータッチ、ワンタッチ、...
- (+1) 彼らは何歳ですか？1時間は長いです。叫ぶ必要はありませんが、エネルギーは伝染します。私は彼らを大いに盛り上げますし、高エネルギーの言葉とパフォーマンスを使います。私は彼らを叱っているのではなく、彼らを信じているし、集中して一生懸命プレーすれば誰とでも戦えると知っていると伝えています。コーチはすべてのスポーツで叫びます、特に上の年齢では、ほとんどの場合、選手の注意を引くためだけです。時に、サッカーコーチは禅の達人で冷静に観察する必要があるという考えがあります。はい、過剰な指示に警戒する必要があります、はい、叫びすぎることに警戒する必要があります、そしてはい、あらゆる...
- (+1) あなたのプレースタイルは何で、精彩を欠くの定義は何ですか？これは私たちによく起こり、私たちには精彩を欠くの定義があります。あなたがより正確に何を意味するのか知りたいだけです。
- (+1) 私の意見ではウォームアップが長すぎます。一つの選択肢はキックオフに向けて盛り上げることです。最初の大きなタックルを誰がするかに興奮しましょう、あるいはあなたがキックオフを持つなら、PSGしてスローインからハイプレス！
- (+1) あなたのウォームアップはひどいです。高エネルギーで試合のようなものに。先日、州選手権の高校チームがウォームアップをやるのを見ました、それは11対11のハーフフィールドでした。

- (+1) 参考までに、あなたはチームが1時間早く到着するという事実を中心に投稿を組み立てましたし、それが前半の精彩を欠くパフォーマンスの理由だと考えているのかもしれません（完全にあり得ます）。1時間早く到着させる理由は、親や子供たちがあちこちから移動してくるので、全員が「時間通り」にそこにいることを確認したいからですか？それとも、キックオフに向けたかなり構造化された長いウォームアップや段階的進行があるからですか？ハーフタイムがうまくいくのは、それが短く、ほとんどの選手がすでにウォームアップしており、チームベンチやテントやサイドラインから後半の開始に向けた勢いがあるからではないかと思います。...
- (+1) ウォームアップはどのくらい強烈ですか？多くのチームで、ウォームアップがせいぜい中途半端なのを見てきました。それで試合が始まり、誰の心も体もまだギアが入っていません。彼らは試合のテンポに上げようともがき、その間に最初の10分で2ゴールを失っています。真剣なウォームアップはホイッスルの約20分前に始まり、試合のテンポで、強度をもって行われるべきだと思います。選手は呼吸が上がり、おそらく少し汗ばんでいるべきです。立ち上がりの遅いU13チームが強豪チームになったのを見ました。彼らは短いが強烈なウォームアップに切り替え、それから完全に相手を打ちのめし始めました...
- (+1) あなたのウォームアップは何ですか？もし彼らがプレティーンのチームなら、ウォームアップとして、あなたが彼らにどうプレーしてほしいかの要素を含むSSGをプレーさせてください。私が読んだ研究論文では、身体的にSSGが伝統的なウォームアップを上回ると書かれていましたし、私はレクリエーションのフットサルチームでそれを使っていました。それはより良いチームとの試合の序盤でいつも違いを生みましたし、逆にチームがウォームアップを見るだけで立ち上がりが悪くなると簡単に予測できます。
- （+1）まあ、そうですね。怒っているわけではないですが、エネルギーは出します。叫ぶというよりは、表現豊かといったほうが近いでしょう。ただ、チームのブレイクのときは、選手たちに叫んでほしいと思っています。相手チームに、自分たちがどれだけ大声で燃えているかを聞かせて、緊張させたいとはっきり伝えています。選手たちには獣になってほしい。もしあなたが穏やかで落ち着いていれば、選手たちもその雰囲気についていきます。いつもそうとは限りません。最初のゴールで流れは変わりますし、才能の差はどんな「飢え」も覆しますから。それでも、最初のプレーの流れには影響を与えられます。少なくとも、試す価値はあるでしょう。

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 28 件 · 英語から翻訳 reddit.com

今週の注目

02 指導法 U10

次のプレーを予測できず受けてからドリブルかパスを出せる相手を探してしまう。どうしたら予測して動けるようになる？

指導者へのポイント 次の練習でこの順番を試してみてください。まずゴールに向かってダイレクトパス、次にツータッチ、そしてU10に次のパスがどこに行くべきかを問い続けましょう。

次のプレー予測をして動くのが苦手な子どもたち。ボールを足元で受けてからドリブルするかパスできる見方を探している。

次のプレーを予測して動きながらコントロールできるようになってほしいが、どんなふうに教えたらいい？と悩むお父さんコーチ。

ジェフユナイテッド市原・千葉の育成コーチや、京都サンガF.C.ホームタウンアカデミーダイレクターなどを歴任し、のべ60万人以上のあらゆる年代の子どもたちを指導してきた池上正さんが、トレーニングの順番をお伝えします。（構成・文：島沢優子）

＜お父さんコーチからの質問＞

池上さん初めまして。スポ少で指導をしている保護者兼コーチです。

悩みは、どうしても足元で受けてしまうことです。 U-10を担当しているのですが、次のプレーを予測して動くことができなくて、ボールを受けてからドリブルするかパスできる相手を探してしまいます。

動きながらコントロールする、次のプレーを予測してファーストタッチをすることを覚えさせたいのですが、どんな練習メニューが良いですか？

＜池上さんからのアドバイス＞

ご相談ありがとうございます。

10歳以下は小学4年生ですね。まず、ご質問にある練習メニューについては、私がよくやるのは前進しながらのシザースパスでしょうか。

最後にどちらかがシュートを打って終わります。試合のなかでもこんなことがあるよねと伝え、なるべく早くゴールへ行くためにはパスをどこに出しますか？と問いかけます。

あるいは「シュートを打つまでにパス5本で行ってみよう」とか「パス3本で次行くよ」と条件を付けます。その際によく言うのは「先読み」のこと。

どのあたりにボールを出すと相手が取りやすいか、次に自分はどこでもらったらとりやすいのか、もしくはシュートが打てるか？そんなふうに先読みをしてもらいます。

「それができるようになるとスムーズに素早くゴールまで行けるよね」と話します。そんなふうにして、「動きながらプレーする」ことへの理解を深めてもらいます。

■トレーニングの順番① 最初はダイレクトで行う

トレーニングの順番としては、最初はダイレクトでやってもらいます。

なぜなら「ツータッチでやってごらん」と言うと、子どもたちはボールをコントロールすることにこだわってしまい、早く前に進むという最大の目標を忘れてしまうからです。

最初はハーフラインからスタートし、ゴールに向かってパスしながら移動します。相手のスピードを止めないように、パスを出すにはどうしたらいいか？スピードをゆるめずにボールを運ぶには相手のどこに出せばいいか？という感覚を養ってもらいます。

パスが決してスムーズにつながらなくてもよく、どれくらい前にパスを出すかを習得してもらいます。

■トレーニングの順番② ツータッチにしてスピードを落とさずパス

次にツータッチにすると、スピードを落とさないためにどこにパスを出すかがわかっているので相手が走ったところに出せるようになります。

受け手は走る前のスペースにコントロールしないとスピードが落ちてしまうことがわかっているので、そこに意識を向けてもらうとうまくできるようになります。

動きながらコントロールして、動きながらパスを出す。スピードに乗ったままやるようなことがだんだん理解できるようになります。

また、慎重になるとスピードが低下しがちです。それを防ぐため、例えば「８秒で行ってみよう」と言って「１、２、３」などと数えてあげたり、2つの組を競争させる時もあります。入り口としてそんなトレーニングを行ってください。

■トレーニングの順番③ 鳥かごを3対2で行う

加えて、鳥かごのやり方を工夫します。

例えば3対1の鳥かごの場合、ディフェンスに取られないように3人でパスを回すのですが、3人が動かないことが多いです。これをやりすぎるからスペースにパスを出す感覚が養えないのではないかとさえ思っています。

そこで、3対2にします。そうすると3対1のときよりも、3人が動かなくてはパスがもらえなくなります。具体的に言うと、相手が動いている先にパスを出さなくてはつながらないため、子どもたちは動きながらやるようになります。

コントロールする際も、次にパスを出すために相手から離れてパスを出そうとするため動きながらコントロールします。つまり、より実戦的になるのです。

この鳥かごの3対2を、私はいろんなところでお勧めしています。変形させたり、練習場が広ければ「スペースを存分に使って動いていいよ」と声をかけてください。

さらにはゲーム形式にしてもいいでしょう。例えば3対3にして、ターゲットマンをゴールラインにそれぞれ2人置いて試合をします。3人がそのターゲットに当てたら、今度は反対に攻撃できます。

そこでドリブルはナシと制限をつけるのもありだとは思いますが、まずはフリーでやらせてください。

出典: サカイク sakaiku.jp

---

03 指導法 U8

団子サッカーからポジションへ【U-8】移行の2つの方法

> **指導者へのポイント** 4対4にフリーマン3人を加えて、ボールを失った瞬間にスタートポジションがどこかを問いかけ、ポジションについた後の動きを指導しましょう。ただ立っているだけではいけません。

こんにちは、講師のカズです。

低学年の指導では、団子サッカーからどうやってポジションを意識したプレイに移していくかが、多くの方が悩むところかと思います。守備の時に団子になって中央をやられる。そろそろ卒業させたい。でも、ポジションを教えると今度は寄せが甘くなる。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- スタートポジションを教えたら、子どもたちが混乱して、また団子に戻ってしまう
- ポジションを守らせると、ボールへの寄せや球際が弱くなる
- U-8で、どこまでポジションを教えていいのか分からない

以前、Xでこのようなご質問を頂きました。「U-8（2年生）を担当しています。守備時に団子状態になり中央をやられるので、スタートポジションを伝えて、守備の時は自分の場所に戻ろうと働きかけています。ですが、子どもたちに混乱が生まれ、寄せが甘くなったり、また団子に戻ったりします。カズさんならどうアプローチしますか？」

この記事では、団子サッカーからポジションプレイに移行する2つの方法と、僕がU-8を見るならどうするか、そして移行のための練習の考え方を解説します。この記事を読めば、「形を整えること」と「選手の良さを残すこと」のバランスの取り方が見えてくると思いますので、最後までご覧ください。

1. 団子サッカーからポジションへ移行する2つの方法

結論から言うと、方法は2つあります。

① 半分強制的に、スタートポジションを教え込む

1つ目は、質問にあるように、スタートポジションを伝えて「攻撃・守備になったらこの位置に立つ」と教え込むやり方です。半分強制的に、形から入る方法です。

メリットは、見た目の形がすぐに綺麗になることです。

ただ、デメリットがあります。インテンシティ（プレイの強度）が落ちてしまうことです。ポジショニングを意識しすぎるあまり、球際が弱くなったり、プレッシャーに行けなくなったりします。

これは攻撃でも同じです。ポジションを守らせようとすると、パスばかり選ぶようになり、ドリブルの鋭さが消えてしまうことがよくあります。ご質問にあった「寄せが甘くなる」は、まさにこのデメリットが出ている状態かなと思います。

② 団子のまま、キーファクターで少しずつポジションに寄せていく

2つ目は、団子サッカーをさせながらも、細かなキーファクターで徐々にポジションにつくようなプレイに持っていく方法です。こちらの方が難しいです。

選手が自然にプレイした時にどう動くかを観察して、そこに修正をかけていきます。例えば、ボールに寄ってしまう子に対して「味方がボールを持ったら、少し離れてパスをもらおう」というサポートのキーファクターを伝えていく。そういう積み重ねです。

メリットは、インテンシティが落ちず、本能的なドリブルなども消えないことです。ただ、コーチングが非常に難しく、時間もかかります。

③ どちらを選ぶかは「何を残したいか」

形をすぐに整えたいなら①、選手の良さを残したいなら②です。①は早いけれど強度が落ちる。②は強度が残るけれど時間がかかる。この2つの性質を知ったうえで、どちらに寄せるかを決めるのがいいと思います。

① スタートポジションは教える。でも固執はしない

僕がもしU-8を見るなら、スタートポジションは教えると思います。ただ、そこまでポジションに固執はしないかなと思います。

それよりも、3年生や4年生になった時に必要となる、テクニカルな部分を優先します。

② 団子の中でこそ磨ける個人の技術

例えば、団子状態でごちゃごちゃした時に、ボールが来たら「コントロールオリエンタード（方向づけたコントロール）」で広いスペースに運ぶこと。あるいは「レガーテ（突破のドリブル）」や「運ぶドリブル」、ワンツーといった技術です。

団子になるのはある程度しょうがない、という前提で、個人の技術を磨くアプローチをとると思います。団子は、狭い中でボールを扱う場面が多いので、その意味では個人技術を磨く機会でもあります。

③ どうしても卒業させたいなら、切り替えの瞬間から

それでも、どうしても団子を卒業させたいのであれば、まずは「トランジション（攻守の切り替え）」で、すぐにスタートポジションにつく意識を徹底させることから始めます。ポジションそのものを覚えさせるというより、「切り替わった瞬間にどこへ戻るか」を最初の一歩にします。

① 4対4＋3フリーマンで「スタートポジションはどこ？」

トレーニングとしては、例えば「4対4＋3フリーマン」のポゼッション練習などで、ボールを失った瞬間に「スタートポジションはどこ？」と問いかけ、素早くポジションを取らせる練習が有効です。

② ポジションに立つことを目的にしない

ただし、ポジションに立つことが目的にならないように、注意が必要です。「ポジションを取った後は、自由に動き出していいんだよ」「パスが出たら、思い切って奪いに行くんだぞ」このように、ポジションを取った後のアクションまで落とし込む必要があります。

立つ場所を覚えて止まってしまうと、①のデメリット（寄せが甘くなる）がそのまま出ます。「戻る→そこから奪いに行く」までがワンセットです。

③ 守備の練習は、攻撃が回ってから

もう1つ、大事な前提があります。守備のトレーニングをするには、ある程度ボールが回る状態である必要があります。

もし「ロンド」などでボールが回らないレベルであれば、守備よりも先に、攻撃のオーガナイズを優先した方がいいと思います。攻撃でスタートポジションが取れてボールが回り出すと、それに対する守備のトレーニングも、自然と成立するようになります。

守備の団子をなんとかしたい時ほど、遠回りに見えても、まず攻撃の形から整える。これが順番かなと思います。

まとめ

- 団子からポジションへの移行は2つ。①形から教え込む（早いが強度が落ちる）②団子のままキーファクターで寄せる（強度は残るが難しく時間がかかる）
- 僕がU-8を見るなら、スタートポジションは教えるが固執しない。3・4年生で必要になる個人技術を優先する
- 団子の中でも、コントロールオリエンタード・運ぶドリブル・突破のドリブル・ワンツーは磨ける
- 卒業させるなら、切り替えの瞬間にスタートポジションへ戻る意識から
- 練習は4対4＋3フリーマンなどで「スタートポジションはどこ？」。立った後のアクションまで落とし込む
- 守備の練習は、攻撃でボールが回ってから成立する

U-8年代では、ポジションを守ることで選手の本能的な良さが消えてしまわないよう、バランスを見ながらアプローチしてみてください。皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、4対4＋3フリーマンのような練習は、盤面を描いて「スタートポジション」を可視化しておくと、選手への問いかけがしやすくなります。

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

04 指導法 U10からU12

プレスに行けない子の指導【少年サッカー】1対1の守備と体の使い方

指導者へのポイント 守備の選手がつま先だけで突っついているなら、1対1の練習でシャツをつかませてみましょう。腕がまったく使えていなかったと気づく選手が多くいます。

こんにちは、講師のカズです。

少年サッカーの指導で、1対1の守備は多くの方が悩むところかと思います。僕自身、チームやカテゴリーが変わるたびに、1対1の守備のところは気になりますし、正直、苦戦もします。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 相手がボールを持っている時に、プレスをかけに行けない選手がいる
- 1対1の練習では良くなるのに、試合になると行けない
- 格上や同じレベルの相手だと、寄せが甘くなってボールを奪えない

以前、読者の方から以下のようなご質問を頂きました。

「少年団の5年生でパパコーチをしています。プレスをかけに行けず、ボールを奪えない、守備の強度が低い選手に、どのようなアドバイスをすればいいでしょうか。 1対1の練習では『かわされてもいいから、まずプレッシャーをかけて相手の自由を奪おう』『ボールではなく相手にぶつかろう』と声をかけていますが、格上や同レベルの相手だとうまくいきません。オフザボールのポジションや警戒の意識が低くて、プレスが遅れているのかもしれません。」

試合の状態を見ないと何とも言えない、というのは常にそうですが、とても丁寧なご質問でした。

この記事では、1対1の守備を「体の使い方」「基準値」「チーム全体のプレッシング」「選手の心理」という角度から、僕がジュニア年代でどう指導しているかを解説します。この記事を読めば、「1対1の練習はしているのに試合で行けない」の理由が、いくつか見えてくると思いますので、最後までご覧ください。

① 足だけ出してかわされるか、体を寄せられないか

小学生の1対1の守備は、大体2パターンかなと思います。足だけ出して、あっさりかわされるか。そもそも体を寄せられないか。

もちろん、激しく行くけれど飛び込みすぎてかわされる子もいます。ただ、多くの場合、問題は「体を使えていない」ところにあると思います。全身を使って相手の体を止められない、ということです。

② アプローチ、止まる、寄せる

基本の考え方は、アプローチして、相手がコントロールミスをしたら一発で狙う。相手の足元にボールがちゃんと収まったら、一回止まる。そこから寄せる。

アプローチ、止まる、寄せる、の3つのプロセスです。

アプローチして、コントロールの瞬間に突っ込んで止まれず、ワンタッチで剥がされる。これも結構あります。そういう選手には、「アプローチしたら止まれ」というところにフォーカスします。

止まった後、間合いが遠すぎるとプレッシャーになりません。ある程度寄せて、手と足を同時に出して相手の体ごと押すように止めに行くか、相手がドリブルで外しに来たところで体を寄せてボールを奪う。このあたりが基本のキーファクターになると思います。

③ 裏技：練習中は腕やユニフォームをつかんでいい

それを伝えてもうまくいけない子は、結構います。腕や腰を使わず、つま先だけで守備をしてしまう子が多い場合、僕は練習のやり方を変えます。

1対1の練習で、「相手の腕やユニフォームを引っ張っていいから、止めてみな」と言います。もちろん試合中にやっていいという話ではありません。練習の中だけです。

そうすると、止められないんですよね。反則をしていいと言われても止められない。そもそも腕が出ていないからです。

昔から「サッカーはボールを使った格闘技」という表現がありますが、ヨーロッパや南米では、子どものうちから全身を使って体をぶつけ合うのが当たり前です。一方で日本の子どもは、サッカーは足でやるもの、と思っている選手が多いと感じます。

最初は止められない。でも、引っ張ったりしながら何とか止まるようになってくると、自然と腕を使ってブロックする癖がついてきます。僕はこれを、中学生でも、一時期のフェーズとして意図的にやることがあります。

④ キープされた時は「ボールを蹴りに行け」

ボールをキープされて体を入れられた時に、体が離れてしまう子もいます。その時は、後ろから押すのではなく、「ボールを蹴りに行け」と言います。

ボールを蹴りに行くと、自然と腰が深く入って、相手の体にも触れます。

ファール気味に見えることもありますが、それぐらい行かないと相手にはプレッシャーになっていない、という表現はよくします。試合中にファールになっているなら、「もう少しこう腕を使いなさい」と修正していきます。

① スペインで感じた「危ないくらい」の強度

僕がスペインに行く前、日本の子どもはインテンシティ（プレイの強度）が低い、と言われる時代がありました。実際にスペインに行って見てみると、本当に強度が高い。機会があれば一度生で見てほしいのですが、一瞬で分かります。

結構、危ないくらい来ます。

留学中の授業で面白かったのが、ドリブルのデメリットの一つに「怪我をするリスクがある」という項目があったことです。ドリブルをすると、相手が思いきり足を刈りに来るからです。向こうの文化では、それぐらい激しいものだという前提があるのだと思います。

② 周りが低いと、それが当たり前になる

僕がバルセロナのスクールでコーチをしていた頃、国内で練習してからスペイン遠征に行ったことがあります。日本のスクールでもスペイン人が指導していたのに、いざ大会に行くと、やっぱり強度が低い。日本に戻ったら、もっとガンガン行かせよう、となりました。

周りが全体的に強度が低いと、それが当たり前になってしまいます。ファールがいいとか悪いとかではなく、下手をするとファールになるかもしれないけれど、それぐらい球際に行かなくてはいけない。その感覚の基準値が、日本の子どもたちの場合は低いのかなと感じます。

普段の環境づくりで、基準をどこに置くかの話かなと思います。

① 「ジェガ・タルデ」＝到達が遅い

ご質問にあった「オフザボールのポジションや警戒の意識が低くて、プレスが遅れているのかも」は、可能性があると思います。

スペイン語で「ジェガ・タルデ」という言い方があります。直訳すると「遅く到達する」。守備のプレッシングでアプローチが遅れて、外される、ズレていく現象のことです。

名詞のように使われるくらい、よく起きる、やってはいけない現象です。

② ディテールだけをコーチングしていないか

僕の感覚では、チーム全体のプレッシングをちゃんとやっているジュニアのチームは、とても少ないと思います。

試合中のコーチングを聞いていると、フォワードの追い方について「縦を切れ」「中を切れ」とディテールを言うシーンはよくあります。

ただ、その後にパスが出て、次の選手が遅れる、チームとしての連動がうまくいっていない、というところにはあまりフォーカスされません。つまり、チーム全体のプレッシングの考え方が、選手に落とし込まれていないのだと思います。

僕はあまり「縦切れ」「横切れ」を言いません。全体のオーガナイズ、全体のコーディネートを作る、という感覚です。 4年生くらいで基本的な全体のプレッシングの考え方をやって、5、6年生になったら、相手のフォーメーションに応じたプレッシングの使い分けをやります。

③ 攻撃の問題は守備に、守備の問題は攻撃に

サッカーは複雑系だと思っています。グアルディオラがバルセロナの監督だった頃に、「攻撃の問題は守備にあり、守備の問題は攻撃にある」という話をしていましたが、まさにそういうことだと思います。

チーム全体のプレッシングをコーディネートすることで、1対1が強くなる。逆に、1対1にフォーカスすると、別のところが良くなる。そういうものなので、「1対1の守備をやっているのに、試合で全然行けない」という経験は、皆さん絶対にあると思います。

意外と、逆から考えてみるとうまくいくかもしれません。

① 「パスがあるかもしれない」で行けなくなる

1対1の練習をして、守備の対応が良くなることはあります。試合でも、サイドで「これは1対1だ」と選手が認識できる局面では、対応が良くなります。

でも、例えばボランチが相手のトップにアプローチに行った時。 1対1のように見えて、局面の一部です。 1対1の練習では、守備側は「パスはない」と分かっているので、必ずドリブルしてくる相手への守備になります。

ところが、4対2のロンドの中で守備をすると、「ドリブルなのかパスなのか分からないから、強く行けない」となります。

これが、試合中にも起きているかもしれません。アプローチした選手の心理の中に「パスが出るかもしれない」があるので、うまく寄せられず、足を出してパスカットを狙う動きになって外される、ということです。

② パスは出されていい。奪い切ることだけを考える

僕はその時、アプローチした選手にはこう言います。「確かにパスがあるかもしれないけれど、パスを出されるのは別にいい。パスを奪おうとするな」「まず、その選手からボールを奪うことだけを考えなさい」

パスカットを狙うのは、後ろの2人目、3人目の選手です。だから、アプローチした選手は体をグッと寄せて、パスは出されていい。ボールを奪い切ることだけを考える。

そういう指導の仕方をしています。

③ 矛盾させない。ロンドでもポゼッションでも「1対1のつもりで」

1対1の練習での1対1と、ロンドの中の1対1の局面は少し違うので、トレーニングは分けて考えた方がいいと思います。ただ、その時に矛盾が生じると、選手は混乱します。

ロンドの時には「飛び込むな」と言われ、1対1の練習では「行け」と言われる。これでは、選手の頭の中で矛盾します。ロンドだろうがポゼッションだろうが、相手のボールホルダーにアプローチした選手は「1対1のつもりでやりなさい」。

そういう一貫性を持たせるコーチングが必要になると思います。

まとめ

- 小学生の1対1の守備は「足だけ出す」「体を寄せられない」の2パターン。問題は体を使えていないこと
- 基本はアプローチ、止まる、寄せる。止まれずに剥がされる子には「止まれ」にフォーカス
- 練習中は腕やユニフォームをつかんでいい、と言うと、腕が出ていないことに気づく。キープされたら「ボールを蹴りに行け」
- 強度の基準値は環境で決まる。周りが低いと、それが当たり前になる
- プレスが遅れる（ジェガ・タルデ）のは、チーム全体のプレッシングを落とし込んでいないからかもしれない。攻撃の問題は守備に、守備の問題は攻撃にある
- 1対1の練習とロンドの中の1対1は心理が違う。「パスは出されていい。奪い切ることだけ考える」で、矛盾させない

正直に言うと、僕はプレッシングは好きですが、1対1の守備を教えるのはそこまで得意ではありません。攻撃の方が好きなので、守備をあまりやらない、という僕の悪い癖もあります。だからこそ、「こうやったらうまくいった」というやり方があれば、ぜひ教えてください。

皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、チーム全体のプレッシングは、盤面に描いて「誰が行って、誰が2人目か」を選手と共有すると、落とし込みやすくなります。

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

05 指導法

【サッカーのドリル練習】待ち時間が長い練習の落とし穴｜6秒に1回

指導者へのポイント 次のセッションで、1人の選手のドリル中の時間を計ってみましょう。1タッチにつき10秒を超えて待つようなら、グループを分けるか2個目のボールを追加しましょう。

こんにちは、講師のカズです。

少年サッカーの練習では、ドリルトレーニングを取り入れているチームが多いかと思います。ただ、同じドリルでも、やり方次第で子どもたちがボールに触る回数は大きく変わります。僕自身、ドリルをやっている他のチームを見て「待ちが長いな」と感じることがよくあります。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- シュート練習で列が長くなり、子どもたちが順番待ちで退屈している
- 蹴り方や体の向きを直しているうちに、練習がなかなか進まない
- ドリル練習をやっているのに、子どもたちが上手くなっている実感がない

この記事では、ドリル練習の運動量をどう確保するか、そして「6秒に1回ボールに触れるか」という測り方について、僕の若い頃の経験も含めて解説します。この記事を読めば、明日のドリル練習で「どこを見ればいいか」がはっきりすると思いますので、最後までご覧ください。

①「ドリルは状況判断がない」の話は一旦置いておく

ドリルトレーニングには状況判断がない、という話はよくあります。ここでは、その話は一旦置いておきます。今回お伝えしたいのは、ドリルが良いか悪いかではなく、ドリルを「どれだけ追求してやれるか」です。

ドリルトレーニングをやると、大体その指導者の力量が分かります。もう少し言うと、ディテールの詰め方が分かる、と感じます。ドリルトレーニングを知っている方は多いと思いますが、意外とここが落とし穴かなと思います。

② 大事なのは運動量とインテンシティ

ドリルトレーニングに関係なく、日々のトレーニングには重要な要素がいくつかあります。まずは運動量です。動いている量や、ボールに触っている量、ボールに関わっている量のことです。

そして、もう一つがインテンシティ（プレイの強度）です。この2つがとても重要になります。あとは、短期集中でやるといった要素も関わってきます。

この量をどう確保するかは、グローバルトレーニングでもドリルトレーニングでも変わりません。もちろん、試合後で疲れている時や、休み明けでまだ体が動いていない時は別です。ただ、日々の練習では、ここを意識していく必要があると思います。

③ 練習をさせることと、うまくやらせることは違う

サッカーの練習は、どんなメニューでも一応は成立します。ドリルトレーニングをさせること自体は、誰でもできます。ただ、そのドリルが効率的か、運動量を確保できているか、インテンシティが高まっているかは別の話です。

選手のモチベーションが上がっているかも含めて、ちゃんとやらせないとできない部分です。

① 列が長いシュート練習

ドリルトレーニングは、主にテクニックアクションを伸ばすトレーニング方法です。オフザボールも一部ありますが、基本はテクニックだと思います。その時に、運動量が足りていないということは、とてもよくあります。

よくある例が、列が長いシュート練習です。 10人ぐらいがずらっと並んで、当てて、落として、シュート。自分の順番が回ってくるまでの待ち時間がとても長い、という練習です。

指導を始めたばかりの頃は、こういう練習をやりがちかなと思います。

② プレイしている選手だけを見てしまう

よくあるのが、指導者が選手をいろいろ見て「もっと蹴り方をこうしよう」と伝えたいがために、プレイしている選手だけを見てしまうことです。これは指導歴が長い人でも結構あります。

テクニックを伸ばさなくちゃいけないと思って、ボールを触っている選手だけにフォーカスする。「もっと踏み込みを」「体の向きを」と声をかけている。でも、待っている選手、プレイしていない選手を見ていないので、順番待ちが長くなっていることに気づかない。

このようなことは結構あると思います。

③ 構造的に無理なことは、意外と少ない

他のチームのトレーニングを見て「待ちが長いな」と感じることがあります。ただ、それが構造的にどうしても無理だというケースの方が少ないです。大体は「2つにグループを分ければいいのにな」とか「ボールを2つ使えばいいのにな」という感じです。

そもそも回転率や効率というところに意識が向かない。これは、最初の頃の指導者のあるあるかなと思います。

① パス＆コントロール系は、6秒から10秒に1回

では、どう確認すればいいか。僕はドリルトレーニングをやる時、時間を測ります。例えばパス＆コントロール系のトレーニングであれば、1人当たり6秒に1回ぐらいボールに触れるか、という感じで測ります。

なぜ6秒に1回かというと、昔、フランス人の方が言っていたことが元になっていたと思います。効率のいいドリルトレーニングは、大体それぐらいの頻度でボールに触れます。もちろんメニューによって変わりますが、長くても10秒に1回ぐらいです。

これより短く、3秒に1回というのは、パス＆コントロール系では難しいです。僕も今までやってきましたが、6秒から7、8秒、長くて10秒に1回ボールに触れるのが、大体効率がいいかなと思います。それよりもずっとボールに触るのであれば、ドリブル系のメニューになります。

② 同じ10分間で、100回と20回

6秒に1回であれば、1分間で10回です。 10分間なら、100回ボールに触ることができます。

逆に、30秒に1回しかボールに触れないとすると、1分間に2回です。 10分間で20回になります。極端な例ですが、同じ10分間でも100回と20回。

それぐらいの差が出るのがドリルです。

③ ボールのないところを見る

ドリルで待ちが長くなっていることに気づかない場合、大体ボールにフォーカスしています。

トレーニングがうまくいっているかどうかは、ボールが動いている局面以外も全部です。待ち時間はどうなっているか、グループが3つあるなら3グループとも同時にどうなっているか、周りに危ないものはないか。

いろんなものを同時に見る中で、テクニックアクションも見る、という感じです。

これは試合のゲーム分析も同じです。ボールのあたりは間接視野で見て、そうではないところを見る、というやり方がよく言われます。僕も試合中は、ボールのないところを常に見るように意識しています。

ボールがあるところは、何が問題かが大体分かります。ボールがないところは分析が難しく、そこに意外と大きな問題があることが多いです。

ドリルも同じで、プレイしていない選手を見ると、集中してできているか、待ちが長くないか、選手が退屈していないかが見えてきます。

① 5、6年はドリルとゲームだけだった

僕は若い頃、本当にドリルトレーニングとゲームしかやっていない時期がありました。 5、6年ぐらいはドリルだけでやっていたと思います。その時期に、「こうやったらうまくいく」「こうやったらうまくいかない」ということを、たくさん学びました。

その後、テクニックアクションを伸ばすだけではダメだと思い、戦術的なことを考えて、グローバルトレーニングやスペインの方に傾倒していくことになります。

② 同じ時間でも、3倍4倍の成果が出ていた

当時は少年団で、今のように毎週練習試合がある環境ではありませんでした。人数も多くなかったですが、ドリルトレーニングをがっつりやって、結果が出ました。毎年、市や県のトレセンに選ばれる選手がいて、1人か2人はJクラブの下部組織に進みました。

市の大会でも上位に常に入り、優勝したこともありました。

ただ、それはドリルトレーニングだったから、というわけではないと思っています。 25年ぐらい前、僕のキャリアの3年目から5年目ぐらいの頃です。当時は、他のチームのトレーニングがあまり効率化されていなかったのだと思います。

運動量も、強度も少なかった。

同じ週3回、同じ練習時間、同じような試合環境なのに、うちのチームはドリルに振ったおかげで、ボールに触る回数や運動量、インテンシティがかなり高まっていました。

単純に、同じ時間でも3倍4倍のトレーニング効果があった。今振り返ると、そういう背景だったのではないかと思います。

③ 子どもたちが、自分で朝練を始めた

そしてもう一つ、ここがとても大事なポイントです。選手のモチベーションをどう上げていくか、です。

当時、子どもたちが「朝練習したいです」と言って、勝手に練習を始めるようになりました。

「コーチ、朝見に来てください」と言われて、朝練に付き合ったこともあります。親御さんからも「朝早く起きて練習するようになった」「ゲームを一切やらなくなった」「サッカーに夢中になった」という声がありました。

それぐらいモチベーションを上げてあげると、選手たちは自分たちでやりだします。

毎日ボールで遊んでいる、友達と公園でボールを蹴っている方が上手くなりますからね。ドリルはモチベーションが下がりやすいトレーニングですが、それでも子どもたちが飽きずに集中して、自分で練習するようになる組み方があると思います。

① アシスタントコーチには、まずドリルを任せる

例えば、僕のところにアシスタントコーチがついたとします。多分、最初はウォーミングアップ系や、トレーニング1のパス＆コントロールのような、ドリル系を任せることになると思います。それを見て「これはできるね」となったら、次のステップです。

アシスタントコーチや第2監督に、最後の5対5プラス2サーバーのミニゲームのような、メインのトレーニングをいきなり任せることは、まずありません。これは日本に限らず、海外でも同じだと思います。

② ドリルはシンプルだから、見やすいはず

ドリルトレーニングの方が、グローバルトレーニングよりも、指導者としては見やすいはずです。簡単というのは、シンプルという意味です。フォーカスすべきテクニックアクションは決まっていて、それ以外の問題は出てきません。

トレーニングの構造自体も、それほど難しくありません。

グローバルトレーニングになると、いろんな現象が同時に起きます。戦術の問題なのか、テクニックアクションの問題なのか、認知の問題なのか、判断の問題なのか。要素が増えて複雑になります。

だからこそ、ドリルがうまくできないと、グローバルトレーニングやゲーム分析も、おそらくあまりできないと思います。ドリルの良い悪いは置いておいて、まずドリルがうまくできることが基本になるかなと思います。

まとめ

- ドリル練習を見ると、指導者のディテールの詰め方が分かる
- 大事なのは運動量とインテンシティで、これはどんな練習でも変わらない
- 待ち時間が長くなるのは、プレイしている選手だけを見ているから
- パス＆コントロール系は、1人6秒から10秒に1回ボールに触れるかを時間で測る
- 同じ10分でも、6秒に1回なら100回、30秒に1回なら20回
- ボールのないところ、プレイしていない選手を見ると、練習の状態が見えてくる
- モチベーションを上げてあげると、子どもたちは自分で練習を始める

次のドリル練習では、一度時間を測って、1人が何秒に1回ボールに触れているか測ってみてください。 2つのグループに分ける、ボールを2つ使う、それだけで練習が大きく変わることもあると思います。

皆さんの指導現場でも、ぜひ試してみてください！

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

指導者たちの議論

06 指導法 U12

少年サッカーで男の子の集中力を保つコツ

> **指導者へのポイント** 話は30秒から60秒以内に収め、少人数ゲームから始め、2回の拍手の合図で意識を戻しましょう。

私はU12の男子レクチームを指導しています。彼らはいい子たちで、お互い仲良くやっているのはうれしいです。問題は、よくしゃべるので練習が集中できず、やりたいことをやり通す時間が足りなくなることです。

全員の注意を引くのに何度か

かかります。時にはホイッスルを吹くこともあります。

聞いていないときはいつもラップを走らせるようにしました。

これは良い選択でしょうか、それともっと良い方法があるでしょうか？

トップ返信、最多アップボート順

- (+5) もっとしゃべらず、もっとプレーさせる。到着したらすぐに小人数のゲームをさせる。まずエネルギーを発散させる。練習の流れに入るが、指示はごく短く。要点を強調するために短い休止を入れる。30秒から1分を超えると、また集中を失う。話しているときに意識を戻すための注意ツールを見つける。「聞こえたら2回拍手して」など。最後にスクリメージをするが、定期的にフォーカスポイントを再強調するか、機会があれば1対1をする。
- (+4) 妥当な期待を持つ必要があると思います。彼らはレクチームなので、練習が楽しいものであることを確認してください。比較のために言うと、私の息子は地域リーグの最上位リーグのトップチームでU9をプレーしています。コーチは練習中に子供たちに走らせる必要はほとんどなく、集中や軌道修正について注意することもほとんどありません。これはスポーツに真剣に取り組む8歳と9歳です。期待と体験は（そしてそうあるべきですが）異なります。
- (+3) 退屈にしないこと。練習をゲームに変え、Whole-Part-Wholeメソッドを使って、彼らが試合をしているように感じられるようにしましょう。また、私がUEFA Aの講師から教わったマントラがあります。「列なし、ラップなし、講義なし」。これらを使うなら、あなたのセッションは退屈で、かつ/または逆効果です。

- (+3) 私は別のコーチから「2回拍手」テクニックを見て学びました。注意を引く必要があるときはいつも、みんなに2回拍手👏を求め、自分も2回手を叩きます。全員が拍手しなければ、もう一度、またもう一度と、全員の注意を引くまで2回拍手を求めます。一度慣れれば、子供たちはたいてい最初にやってくれます。2回拍手の後に「鼻を触って」や「聞こえたら耳を触って」も、小さい子にはとても効果的です。
- (+3) U12の男子は、ある程度の集中を期待するのに、それが本当に難しいので、指導するのが最も難しいグループかもしれません。より良いと思われる私がやったこと（私のチームには本当に重度のADHDの子が1人いて、それが難しくしています）。ウォームアップ、練習、試合で毎回同じランニングスルーをします。ウォームアップ後に数秒以上列ができるものからはもう始めません。ロンドは、すぐにサッカーのことを考えさせ、列を避けるので、素晴らしいスタートです。でも本当に、彼らを動かすグループ志向のものであれば何でもいいです。その後にフットスキルとパスドリルをしますが、もう一度、列を避けようとしながら、または...
- (+2) 私の現在のチームは半分以上が男子で、わかったのは、練習にダウンタイムがなければ、彼らはよくやるということです。40秒以上話した瞬間に集中を失います。男子はやる必要があります。水分補給の休憩でも、私は文字通り「水分補給1分！」と叫んで、水分補給が高強度でやっている多くのことの1つになるようにしています。ここもU12です。
- (+2) 私は必要に応じてラップとアップダウンを使うのが好きです。時には仕方ありません。最善の方法は予防です。彼らが待って立ち尽くす状況に置かないこと。絶え間ない動き、限られた列、あまりダウンタイムを取らないこと。でも時には、彼らはただふざけたがることもあります。その一部は許容できますが、自分の番を逃したりドリルを台無しにしたら、正す必要があります。また、列がなく動きが多くても、チーム全体がふざけた気分の時もあります。その時は、ある意味で彼らに対して脚本をひっくり返す必要があります。私が何度か言わなければならなかったのはこれです、そして...
- (+1) 私もまったく同じ課題を経験しました。教室管理に関する本がとても役立つと思いました。Fred Jonesから教師向けのツールを選びました。要約すると、一貫性が鍵で、子供たちに「恐れ」を抱かせつつ、依然として思いやりと献身を持ち続けることです。私はまだ完全にはそこに達していませんが、このアプローチが自分にとって効果的だとわかりました。
- (+1) 私たちがいつも使っている簡単なルールは最大2分です。練習前に2分で説明し、流れを確認し、フォーカスを伝えます。そしてボールが転がり始めます。その後、やろうとしていることに合わせて練習に層を加えます。

- (+1) 私がやったのは、新しいドリルをするときはいつも、一度説明してから実演すると伝えることです。それから質問を求めます。そしてドリルをします。新しいドリルを試みることができなければ、できるようになるまで座って見ています。2人以上の選手がドリルから外されたら、最初からやり直します。その時間は練習終わりのスクリメージ時間から取られます。繰り返しのドリルをするときは、1つを終わらせてすぐに次のために選手を配置（列）に就かせ始めます。1つのドリルから次への移行は30秒以内です。
- (+1) 本当に彼らと話す必要があるなら、プランクの姿勢を取らせましょう。体幹が鍛えられ、おしゃべりするのがとても難しくなります。
- (+1) USSFグラスルーツのオンラインコースを強くおすすめします。このスレッドと似た提案がたくさんありますが、一番大事なのはPLAY-PRACTICE-PLAYです。小さな sided games で過ごす時間を増やし、攻撃や守備のような簡単なことを少しだけ扱い（ものすごく簡単に分解して）、またすぐにプレーに戻り、今取り組んだことを実践するよう励まします。各トレーニングセッションの前に期待を設定しましょう。それをチームの目標にします。良い集中力でセッションを乗り切れたら（完璧ではありません。そんなことは起きませんから）、ご褒美に何かを与えます。例えば好きなゲーム、ドリルなどです。走らせてラップをさせるだけでは…

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 30 件 · 英語から翻訳 reddit.com

07 指導法 U8からU11

試合中の指示が多すぎる？

指導者へのポイント コーチに具体的なパスの指示を控えるよう頼み、代わりに彼女が何を見ているかを尋ね、彼女に決めさせよう。

私の娘はU9のトラベルチームに所属しています。彼女はGKです（ただしディフェンダーとしても優秀で、頼まれればしぶしぶストライカーもやります）。彼女はこのポジションに心血を注いでおり、チームで唯一GKをやりたいと思っている選手で、自分の用具を持っているのも彼女だけです。昨年、私は別の保護者と一緒に彼女のチームをコーチし、子どもたちに試合中のプレーを自分たちで判断させていました。試合中にどこにパスを出せとか、いつシュートしろとか指示したことは一度もありません。それはすべて試合前かハーフタイムに行っていました。クラブのトレーナーはトレーニングセッション中に指導していました（保護者は試合のコーチのみ、クラブトレーナーは認定コーチです）。今シーズンは別の保護者2人がコーチをしています。娘がセーブをして kids がビルドアウトラインに下がるとき、またはゴールキックのとき、彼らはすぐにどこにパスを出せとか、どこに蹴れとか大声で指示し始めます。彼女が自分で決断してミスをする機会を与えてもらえないことに私が気を悪くするのは、おかしいのでしょうか？昨年のコーチも私もキーパーだったので、彼女が自分で学ばなければならないことを尊重していました。今年のコーチはどちらもGKとしてゴールマウスに立ったことすらありません。娘は、たった6秒しかないのにどこにパスを出せと大声で言われることに、決して嬉しそうではありません。昨年のように周りを見ることができなくなり、急かされるあまりロールアウトが雑になってきました。これがユースサッカーの指導のあり方に反していると感じるのは、私が間違っているのでしょうか？

TL;DR

U9のキーパーが、ボールを持つ度にコーチからどこにパスを出せ、またはボールを転がせと指示されています。彼らは引くべきでしょうか？

トップ返信、最も高評価順

- (+7) あなたは100%正しいですが、8歳の子がもう周りを見なくなったとか、適切にコーチされていないことに動揺しているとか、少し大げさに言い過ぎです。コーチがゴールマウスに立ったことがないというのも同じです。それは一体どういう意味ですか？来シーズンはあなたが前に出てコーチをすべきです。なぜ今年はしなかったのですか？

- (+3) 私のU11の息子のコーチは試合中に何も言いません（またはほとんど何も言いません）、それが私（と他の保護者）をイライラさせます。練習でカバーされていないであろう試合特有のシチュエーションで、チームがコーチからの指導を必要としていると感じます。私のU9の息子のコーチは、子どもたちをジョイスティックで操作しているように見えます。どこにドリブルしろとかパスしろとか指示しています。年少では、学ぶためにある程度の繰り返しが必要なので、もっと助けることに問題はないと思いますが、シーズンが進むにつれて彼がそれを控えることを願っています。私の言いたいのは、どちらのアプローチでも、少ない方が良いという意見や、コーチが...という様々な意見があるということです。
- (+3) 選手をジョイスティックの向こう側にいるかのように扱わないのが最善です。ある程度の指示は大丈夫です...例えば、「ハイプレスを受けたらどうする？」とか、「スペースはどこ？」とか、彼らが正しいことをしたときに「いいね！」「素晴らしいアイデア」と叫ぶなどです。あなたの現在のコーチはいくつかのコースを受けるべきです。私は娘が受けているコーチングのレベルが気に入らなかったので、来シーズンはスタッフに加わり、一貫性を得るためにすべての練習と試合にトレーナーを置くよう保護者を説得しました。
- (+3) あなたのような考え方のコーチを称賛します。私はいつも保護者に、試合は学校のテストのようなもので、練習は授業や宿題のようなものだと言っています。テストでは助けはゼロで、学んだすべてを応用し、そこから学ぶミスをするチャンスです。人々が興奮して子どもたちの最善を願うのは分かりますが、あなたが言ったように、彼らに決断させなければ、どうやって学ぶのでしょうか。あなたが怒るのは当然の権利で、少なくともあなたの子どもに指示を与えないように、他の保護者と話すべきかもしれません。保護者の行動が子どもたちを妨げるのは不公平です...
- (+2) 保護者がコーチをしている「トラベル」チームとはどんなものか興味があります。サイドラインからということですか？もしそうなら、彼らは黙ってコーチにコーチングを任せるべきです。「トラベルチーム」にお金を払っていて、試合のコーチを保護者がしているなら、返金を求めてください。それはレクリエーションリーグと同じです。フィールドで彼らを導く声は一つであるべきで、サイドラインからの余計な声は不要です。もし保護者がコーチングを任されているなら、より良い環境を探すべきです。また、ユースのGKが成功するには専門的なトレーニングが必要で、適切な基礎と正しい方法を学ぶべきです...
- (+2) 私はそのような試合中の具体的なコーチングに非常に反対です。彼らが聞いて処理する頃には、状況は変わっています。
- (+2) この年齢では、技術的なスキルだけでなく、ゲーム認識と意思決定を学ぶことが重要です。それは試合中にコーチするものではありません。多くの場合、その年齢の子どもに過負荷をかけ、ミスから学ぶことを妨げるだけです。それは教えることではなく、勝ちたいコーチです。

- (+1) 8秒であって6秒ではなく、この年齢ではそれはコールされません。しかし、コーチと話してください。それが彼女と取り組んでいることだと説明し、彼のサポートを求めるのは合理的な要求だと思います。
- (+1) うん、難しい選択だよね。私はU9を指導しているけど、ほとんどの選手はU8で、うちの子はU7なんだ。うちのリーグではファンもチームも同じ側にいなければならないから、相手チームとは反対側で、サイドラインは自由に使えるんだ。正直に言うと、私はうちのディフェンス側にしかいなくて、ゴールキーパー（まだ一度もプレーしたことがない）とディフェンスに指示を出してる。ハーフウェーラインを越えたら、自由にやらせてるよ。
- (+1) コーチとは良好な関係ですか？もしそうなら、あなたからのフィードバックを聞いてくれるかもしれません。そうでなければ、聞いてもらうのは難しいでしょう。でも、あなたがコントロールできることの一つは、娘さんが他のポジションでプレーすることにもっと前向きになるようにすることです。たとえ娘さんが最終的にGKになるとしても、足元でプレーする能力は将来重要になります。
- (+1) 保護者が指導するトラベルチーム？

出典: r/youthsoccer · コメント 32 件 · 英語から翻訳 reddit.com

---

08 指導法 U4

U4選手の試合参加を促す

> **指導者へのポイント** 誰も見ていないうちに、試合会場でコーンを手伝わせたりボールを蹴らせたりして、その後、練習仲間と一緒に交代で出しましょう。

初めてU4の男の子たちを指導していて、できるだけプレッシャーが少なく楽しいものにしようとしています。練習ではたくさんゲームをして、前向きな励ましをしています。この年齢では、子供たちが疲れていたり、暑かったり、お腹が空いていたり、怖がっていたりなど、何らかの理由で試合をしなかったり参加しなかったりすることがあるのはよく理解しています。

私の恥ずかしがり屋の子たちのほとんどは、ある程度は参加するようになりましたが、実際の試合にはまだ恥ずかしすぎて参加できない男の子が1人います。練習はとても好きで、すでにいくつかのスキルを持っています。どんなドリルにも、甚至スクリメージにも躊躇なく参加しますが、これまで試合中は非常に恥ずかしがってフィールドに入るのを拒否しています。たくさん励まし、最小限の参加（キックインをさせる、またはフィールドに立つだけ）をお願いしてみましたが、うまくいきませんでした。

彼がまだ試合でプレーする準備ができていないだけかもしれないし、それでいいのですが、過去にうまくいったコツやトリックがあればぜひ聞きたいです。試合に来てやってみることができれば、きっと楽しいだろうと思います。よろしくお願いします。

編集：ユースサッカーは場所によって異なります。私のところでは、親のボランティア「コーチ」がいて、週に1回の「練習」と週に1回の試合があります。そんなに本格的なものではありません。私が何かハードなトレーニングをさせようとしているかのように言う人もいますが。練習では、さまざまな基本を教える5分間のばかげたゲームをいくつかするだけです。試合では、みんなでボールに群がり、ゴールに蹴り入れようと走り回ります。要点は、恥ずかしがり屋の子が参加したくなるような成功例があるかどうかを聞きたかっただけで、私の地域のユースサッカープログラム全体に対する批評を求めていたわけではありません lol。

トップ返信、最多アップボート順

- (+9) U4が他のチームと試合をする？？
- (+3) 私の経験では、まず無理です。最善の策は、ボールを取られる要素をなくしたゲームをすることです。それが彼らの最大の引っかかりになることがあります。親に何が好きかを聞いて、それに合わせてゲームを調整できます。宇宙が好きなら、隕石ごっこをしますが、スパイダーマンが好きなら、街をウェブでスイングするなどです。親が押し付けたり強制したりすると、逆効果になります。同じシーズンで子供を殻から出せたのは、親が参加しないことを支持した時だけです。そうすると、子供はまた来たがるようになり、そして…
- (+2) あなたはすでに正しいことをしています。そして、彼が練習でスクリメージをするという事実が鍵です。サッカーではなく、観客の問題です。練習には10人の子供とあなたがいます。試合には、保護者のサイドライン、慣れないフィールド、ホイッスルがあります。その子に対して私に効果があった3つのこと。まず、試合を練習のように見せることです。試合のフィールドでのウォームアップで彼をあなたのアシスタントにし、コーンを運んだり一緒にキックしたりして、誰かが見る前にすでに芝生の上にいるようにします。次に、バディをつけることです。練習でくっついている友達とペアにし、一緒に交代で出します。2…
- (+1) とにかく続けてみてください！まだ準備ができていないようですね。励ましを続けてください。私のところにも時々プレーしたくない6歳児がいます。今やっていることを続けてください。
- (+1) 前向きで楽しくすることが鍵だと思います。ドラゴンになってドラゴンの卵を家に持ち帰ろうとするふりをさせたり、ゲームの中に別のばかげたゲームを作ったりしてみてください。真実は、子供はそれぞれ異なる時期に異なる発達をします（身体的、感情的、社会的、精神的に）。この年齢での目標は、良い経験をして来シーズンも来たいと思わせることだと思います。あなたはすでにそれをしているように聞こえます。

- (+1) 若すぎる
- (+1) u4、つまり4歳以下？そして練習がある？それは意味がわかりません。彼らはまだ体の動かし方を学んでいる段階で、ゲームをするのはもちろんのことです。私たちのレクリエーションリーグにはスクールヤードサッカーと呼ばれるものがあり、5U（4歳と5歳）向けですが、子供たちを4つの「チーム」に分け、親が一緒にいます。シーズンの前半は基本的なスキルを練習し、後半は「試合」をしますが、それは1つの色のできるだけ多くの子供たちがフィールドでボールを蹴り回すだけで、通常は親が手を握っています。そして、それでもひどいもので…
- (+1) 親がフィールドに一緒にいてもいいですか？AYSOでは、スクールヤードプログラムがあり、親と子供が一緒で、主にストーリーテリングを伴う活動です。最後に4つのゴールがある短いスクリメージをし、親はいつでも許可されています。

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 20 件 · 英語から翻訳 reddit.com

09 指導法 U11からU12

うちのU12コーチにはもう我慢の限界です

指導者へのポイント コーチに全チームを指導する時間があるのかクラブのディレクターに確認し、ベンチではなく、プレー中に修正し導いているかどうかで指導を評価してください。

私の11歳の息子は、今年セレクトからプレミア/RCLへとステップアップしました。新しいクラブではBチームでプレーしており、来年Aチームに入ること以上に望んでいることはありません。新しいコーチはナショナルBライセンスを保有しており、各年代を通じて豊富な経験があります。最初は、彼が boys にもたらす成長にわくわくしていました。しかし、夏の間ずっと彼を見て、あらゆるトーナメントでほぼ全試合に敗れ、改善が見られないのを見て、とても懸念しています。

今年、息子はサッカーが自分のことだと決め、100%集中したいと思っています。彼はピッチ上で高いパフォーマンスを発揮したいので、大好きなバスケットボールをやめました。彼は熱心に取り組み、追加のスキル練習を行い、チームメイトに非常に前向きな姿勢をもたらします。この年代では勝ち負けは選手として成長することほど重要ではないと理解できるほど成熟しています。

彼のコーチが彼とチーム全体を失望させていると感じます。

一部の保護者は彼のアプローチを「ハンズオフ」と呼びます。私はそれを怠慢と呼びます。彼は同じ練習を何度も繰り返します。スクリメージやドリルを設定し、少年たちに何をすべきかを伝え、プレー中は一切指示を与えません。彼は練習中、少年たちの目の前で常に携帯電話をスクロールしています。練習時間ちょうどに現れ、早く来ることはほとんどありません。彼は他に3つのクラブチームと高校チームも指導しています。彼はただ、まったく気にかけていないように見え、行動します。息子も気づいており、他の少年たちもきっと気づいているでしょう。

先週のリーグ初戦では、最初の15分で3点を失いました。コーチは試合中ずっとベンチに座り、腕を組み、脚を組み、まるで世界中に心配事がないかのようでした。

私は「あの保護者」になりたくありませんが、結局、私だけがこれを見ている保護者ではないことがわかりました。大学でプレーし、何年もセレクトチームを指導してきた者として、この行動が理解できません。私たちの誰もどうすればいいかわかりません。息子のために何かを危険にさらしたくありません。彼は下を向いて懸命に努力し続けており、コーチへの不満や問題のために、彼のプレー時間やこのクラブでの評判を台無しにしたくありません。彼は新しいことを何も学んでいないので、彼の勤勉さが無駄にされていると感じます。他の保護者も同じように感じていると確信しています。

もし魔法の杖を振れるなら、彼はやめて、私がヘッドコーチを引き継ぐでしょう。しかし、それは起こりそうにありません。

私たちは皆、これを聞いたか言ったことがあると感じます。私はこれに多額のお金を払っており、まったく...

トップ返信、最多アップボート順

- (+17) 私は複数のチームを指導してきた大学コーチです。複数のチームを持つという特定の点はクラブの責任であり、複数のチームを持つコーチがいるとクラブを責めるなら、クラブサッカーを責めなければなりません（ほとんどの場合、それは100%公正です）。コーチの責任である部分は、練習中に携帯電話を出していることです。それはひどい話で、私があなたのクラブディレクターなら即座に終わらせます。あなたにとって、正確に何が助けになるかはわかりません。キーボードを通してフラストレーションが聞こえます。もし本当にチームが気に入らないなら、昔ながらの「自分がコントロールできることをコントロールする」という定番を提案します...

- (+15) 保護者によって望むことは異なります。現代のユース指導の教育学では、コーチが一歩下がり、プレー中に絶えず指示を叫ぶことを避け、ベンチで静かに座ることは、ゲームを教師に任せることです。それはあなたの息子の年代にとって発達的に理想的です。過剰な指導、つまりパフォーマンスコーチングを避けることで、子供たちは自分自身の知覚・判断・行動のサイクルとピッチ上のコミュニケーションを構築できます。これの厄介な点は、古典的な意味でのコーチングに見えないことであり、一部の保護者は、ライン、講義、ドリルが効果的だとよく知っています。なぜなら彼ら自身がそうやって...
- (+12) 彼は抱えすぎているように聞こえます。5チームを指導するのは一人では現実的ではないと思います。適切に物事を行う時間が十分にありません。編集：私はこれが年々、優れた若いコーチに起こるのを見てきました。彼らが優れているため、クラブは彼らをどこにでも欲しがりますが、彼が扱うチームが増えるほど、与えられる影響が少なくなることにどういうわけか気づきません。例えば、ちょうど今シーズン、9つの異なる年代を担当したGKコーチを知っています。私はその人をよく知っており、彼は非常に優れています。しかし、一部の年代が彼を月に一度くらいしか得られないなら...
- (+10) これは、あなたの現在のコーチが担当するすべてのチームを適切に管理する「リソース」を持っているかどうかをクラブディレクターに尋ねるのが適切な状況かもしれません。それは、あなたのチームにもっと時間があるかもしれないクラブ内の他のコーチの責任の移行につながる可能性があります。
- (+9) 試合中はこれに賛成です。息子のコーチ (Aレベル) に不満を持つ保護者がいました。試合中に大声で指示を出さないからです。そのコーチはそれが効果的だとは考えておらず、私もそうだと思います。しかし、トレーニング中は指導しています。小さなスクリメージがあれば、指示を出し、ミスを正し、選手が試せたかもしれない別のアイデアを与えています。トレーニング中にスマホをスクロールするのは擁護しにくいです。
- (+8) 練習中ずっとスマホをいじることについて、現代の指導哲学は何と言っていますか？
- (+6) 保護者でありコーチでもある私にとって、こうした投稿を判断するのはとても難しいです。なぜなら、怠惰で悪い指導と、コーチについて文句ばかり言う悪い保護者の両方を見てきたからです。しかし、コーチの皆さん、この投稿から受け取るべき、見た目が良くない点がいくつかあります。- スマホをいじること、ストップウォッチとして使っているのか (時計を買ってください)、セッションプランが入っているのか (本かノートカードに書いてください) は気にしません。それは最悪の印象で、保護者があなたの指導に満足していなければ、彼らは「ほら、コーチは注意を払っていない」と決めつけます。良い意図を前提にはしません。- 早く来る、10から15...
- (+6) 現代のユース指導哲学を悪用している人がいるという事例はありますか？もしそうなら、その違いがどのように見えるか意見を聞かせてください。自由放任スタイルのコーチと、本気で手を抜いているコーチを分ける兆候は何ですか？

- (+5) Bライセンスを持っていても良いコーチというわけではなく、USサッカーの条件を満たせるというだけだと付け加えます。スマホの件は腹立たしく、起こるべきではありません。もし私がそこでのDOCなら、印象面で「簡単な勝利」なので何か言います。ただ、この人は燃え尽きているようにも聞こえます。USのユースサッカーの世界は良いコーチを評価せず、週7日、夜も週末も、数年搾り取れる人を評価します。私がやめた最大の理由の一つです。コーチの擁護ではありませんが、いつも起こることです。
- (+3) 息子にはとても穏やかなコーチがいて、私なら直すようなことを直しませんでした。チームに多くの才能がありながら、負け越しました。私はそのシーズンに向けて考え方を変え、個人の成長と発達に焦点を当てました。とても助かりました。息子のサッカーIQが伸びるのを見ましたし、チームメイトであること、ポジショニングについてもっと会話し、勝利と敗北から、自分がコントロールできることとベストを尽くすことに会話を向け直しました。時にはひどいシーズンを乗り越えて、良い面を見つけるだけです。今シーズンはこれまで、新しいコーチと素晴らしいです。
- (+2) 有料プレーサッカーの世界へようこそ
- (+2) 最も重要なのは息子さんの年齢のコーチです。適切な人を見つけるのは本当に難しく、しばしば大きなクラブは誰が実際にチームを指導するかについて非常に口が堅いです。この場合、黙って耐えるか、少なくともスマホの件についてコーチと個別に話すことができます。その結果に応じて、エスカレートするか決められます。しかし私には、クラブレベルでの不足を補うために個別セッションとトレーニングを追加したいように見えます。

出典: r/youthsoccer · コメント 77 件 · 英語から翻訳 reddit.com

---

10 指導法 U8

私は8歳の子どもをより良く成長させるために一つ下の年代に下げるべきですか？

> **指導者へのポイント** 最も楽しめて出場時間がたっぷりあるチームを選びましょう。ウイングなら、1対1でディフェンダーに挑む自信が必要です。

息子は8歳で、足元のボール捌きに多くの才能を持っています。クラブサッカーはまだ8か月ほど、サッカー全体ではおよそ14か月しかプレーしていませんが、急速に上達し、フライト1のチームに入りました。

問題は、彼がまだチームのスタイルに合っていないことです。チームは素早いパス回しとティキ・タカのようなサッカーを求めています。息子は通常、何をするか決める前にまずドリブルする必要があります。問題の一部は、ボールを受ける前にフィールドを見て読むのではなく、ボールを見てしまっていることだと思います。

来シーズン、彼にとって何が良いのか考えています。フライト1に残って適応を学ぶべきか、それとも1つ下のフライトに移って、より自由と時間を得てゲームを学ぶべきでしょうか？

また、コーチたちが常に育成について話すのを聞きますが、育成とはパス、パス、パスを意味することがあるようです。この年齢では、創造性、自信、相手を抜くことも重要だと思っていました。他の多くの子どもたちは、4歳からプレーしているためパスゲームをよく理解していますが、ドリブルやディフェンダーを抜くことはそれほど得意ではありません。

彼の創造性をコーチングで奪いたくはありませんが、いつドリブルし、いつパスし、どのように早くフィールドを見るかを学ぶ必要があることも理解しています。

この年齢で何を優先すべきでしょうか。可能な限り高いフライトでプレーすることか、それとも彼の認識と意思決定を伸ばしながらより自由を与えるスタイルのチームを見つけることか。

上位の返信、最多アップボート順

- (+19) 彼が最も楽しめて、十分な出場時間を得られるチームがいい。
- (+12) 当ててみましょう、サッカー初めての子どもですか？ :-) 考えすぎです。U9のチームがティキ・タカをうまくやることはありません。完全に格下の相手と試合する場合を除いて。あなたの質問に答えると、出場時間と成果がある限り、可能な限り高いフライトでプレーすること。素早いパスとロンドの練習は重要です。結局のところ、相手より少し速く、きれいに、早く、正確にすべてを行うことを目指しているだけです。息子さんはすぐにいつパスし、いつドリブルするかを理解するでしょう。彼がウイングなら、1対1でディフェンダーに挑む自信が必要です。彼はそうすべきではありません...
- (+7) 一つはっきりさせましょう。子どもたちに素早いパスとオフ・ザ・ボールの動きを教えることはティキ・タカではありません。それは基本的なポゼッションサッカーです。そして子どもたちにポゼッションサッカーを教えることは創造性を抑え込むことではありません。ピーク時の「ティキ・タカ」バルセロナでCDMを務めたセルヒオ・ブスケツの動画を見てください。プレッシャーの中でボールを受け、背後のディフェンダーを回し、きれいなパスを出すことには多くの創造性が関わっています。すべての創造性が、チーム全体をドリブルで抜こうとして500回のステップオーバーを試みることではありません。とはいえ、お子さんは50%以上の出場時間を得ていますか？そして...
- (+4) 彼はパスを学び、目を上げているべきです

- (+3) 私には10歳の子どもがいます。8歳のとき、私たちはその決断をしました。彼女は多くの良いチームを輩出することで知られる地元の大きなクラブのトップチームでプレーしていました。全員が1つ（時には2つ）のポジションでプレーし、すべてが「ジョイスティック操作」され、主な焦点は試合に勝つチームを作ることでした.....選手を育てることではありません。彼らは、その最高のブラケットで1つ上の年齢グループでプレーしても、全員を圧倒していました。彼女は個々の育成に本当に焦点を当てた別のチームに移りましたが、1つ下のレベルに落ちる必要がありました。大量の1対1、2対1、3対1、フットワークなど。彼らは、技を見る方が...
- (+3) 合理的な範囲で可能な限り高い競技レベル、ただし十分な出場時間があれば。ユースコーチを長年やってきた私の意見では…パス、パスを探すこと、スペースを理解することは、子どもたちがこれに触れなければ同年代より大きく遅れをとるものです。ボールへの自信と習熟を築くことは理解していますが、私の経験では、若い年代での成長と積極性には幅広いスペクトルがあり、それが個人プレーを助けたり妨げたりします。そして、ある時点（12〜14歳）で、より臆病な子はそれを克服します。最も優れたユース選手はボールを足元に置いて支配します。他の99.99%は非常にうまくやるでしょう...
- (+2) それはコーチがそのスタイルのプレーを期待しているか、そのスタイルのプレーを教えているかに100%依存します。U9ではこれはパスとボールを動かすことを学ぶ始まりですが、コーチがそれを育成せずに期待しているなら、あなたの子どもは取り残されます。練習でロンドをやっていますか？彼はスキャンについて話し、いつスキャンするかを説明していますか？下のチームのコーチがそれを教えているなら議論の余地があるかもしれませんが、子どもは frustrate されない限り、より良い子どもとプレーすることで上手くなります。ちなみに、私たちは評判の良いF1チームのU12にいて、スキャンは...
- (+2) 8歳のチームに「スタイル」があるなら、コーチは間違ったことを教えています。
- (+1) もっと長く下の年代でプレーさせて、まず個性を伸ばすべきだったと今なら思います。こんなに小さい頃からフライト1のチームでは、パスと勝利のことばかりです。もっと低いレベルのチームでプレーさせて、相手をドリブルでかわすことを学び、ちょっとしたラズルダズルを極める自信をつけさせるべきです。アメリカのサッカーがこんなにつまらないのは、8歳でティキ・タカばかりさせて、まず個性を形成させないからです。
- (+1) あなたの説明を聞く限り、私はおそらく上のレベルに彼を置いておくと思います。コーチたちは彼を評価して、そのチームにふさわしいと感じたのですし、あなたが言っている部分はそこに居ながらにして学べることのように思えます。8歳なら、創造性と相手に挑む意欲をぜひとも促し続けるべきです。私が息子をコーチするときに使ったフレーズの一つは、「1対1、楽しんでこい。1対2、パスで十分。1対3、俺のところに来い」です。明らかに単純化しすぎですが、これが教えることは気に入っています。相手DFを1対1で孤立させたら、自信を持って抜きに行け。2人目のDFが来たら...

- (+1) 私の息子は普通、何をするか決める前にまずドリブルする必要があります。うーん、いや、それは本来のフライト1のチームが受け入れるべきことではありません。あなたの息子さんは、ボールを受ける前に何をするか決める必要があります。
- (+1) 8歳児のチームが特定のプレースタイルを実行するとは思いません。

出典: r/youthsoccer・コメント 30 件・英語から翻訳 reddit.com

指導法

11 指導法 U7からU11

ドリブルかパスか、どう判断する？【少年サッカー】原理原則で教える

> **指導者へのポイント** 次に選手の選択に戸惑ったときは、守備者がどのレーンを閉じたのかを尋ね、ただパスが間違いだと言うのではなく、そのまま声に出して伝えてください。

こんにちは、講師のカズです。

読者の方から、以下のようなご質問を頂きました。以下、質問の内容です。

「状況判断を伴うポゼッションやコンビネーションの練習で、ドリブルするシチュエーションがあると思います。その時、ドリブルが良かったのか、パスが良かったのかと、選手に対してのジャッジが自分自身よくわからない時があります。カズさんはどのように判断されていますか？また、試合でのドリブルとパスの優先順位についても聞きたいです」

ありがとうございます。確かに、ドリブルについては、僕はこれまであまり触れていませんでした。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 練習中、「そこはパスでしょう」と思うけれど、なぜそう思ったのか説明できない
- ドリブルが得意な子に、どこまで仕掛けさせていいのか分からない
- 「運ぶドリブル」をどう教えればいいのか分からない

この記事では、僕がドリブルをどう2種類に分けているか、ゾーン3で「1対1をやらない」と言う理由、そしてドリブルかパスかを判断する原理原則について、いくつかのシチュエーションを挙げながら解説します。この記事を読めば、選手へのジャッジの基準が少しシンプルになり、「なぜ今ドリブルだったのか」を言葉で伝えられるようになると思いますので、最後までご覧ください。

① ドリブルサッカーか、パスサッカーか、という議論はしない

日本でよくある議論として、ドリブルサッカーかパスサッカーか、というものがあります。僕は基本的に、パスサッカーとかドリブルサッカーといった言葉はサッカー用語ではないと思っています。ドリブルもパスも、使い分けながらプレイするのが普通のことです。

② 突破のドリブルと、運ぶドリブル

スペインでは、ドリブルをレガーテとコンドゥクシオンの2つに分けます。レガーテは突破のドリブルで、相手を抜き去ろうとするドリブルです。コンドゥクシオンは、日本では「運ぶドリブル」と訳されることが多く、スペースにボールを運んだり、相手から逃げたりするドリブルです。

③ ゾーンによって使うドリブルが変わる

ゾーン3（相手陣地・フィニッシュゾーン）に入った時は、当然、突破のドリブルが重要になります。反対に、運ぶドリブルは、ボールを前進させたり保持したりするために使うので、中盤や、ビルドアップの始まり（サリーダ・デ・バロン）で使われることが多いです。

逆に言うと、自分のゴール前でセンターバックが突破のドリブルをするような状況は、あってはならないと考えています。追い込まれた時の最終手段としてはあるかもしれませんが、基本はできるだけ運ぶドリブルで外していくイメージです。

① 1対1で抜けたのは、能力で上回っただけ

ゾーン3では、積極的にドリブルを仕掛けることがとても大事だと思います。ただ、僕が小学生年代を指導する上で一番気をつけているのは、「1対1をやらない」ということです。

1対1で相手を抜いてゴールを決めた。それはすごくいいことですが、相手のディフェンスの能力の方が高ければ決まりません。つまり、能力で上回ったから抜けた、と僕は考えます。能力を高めることも大事ですが、それだけではなく、2対1のように味方との関係性の中でドリブルをどう使うか、という部分を大切にしています。

② 味方を使おうとしながら抜くのが、いい判断

ボールを持っている選手が、味方を使おうとしながらドリブルで抜いていった。これは、僕はすごくいい判断だと思います。味方を使おうとするアクションが入るから、相手はパスを警戒します。だからドリブルで突破できるし、相手がドリブルに食いついたら、今度はワンツーで崩せる可能性が出てきます。

反対に、サポートが入っているのに気づかず自分で勝負して、結果として抜けてゴールが決まった。この場合は、「今、サポートが入ったのを見ていなかったでしょう。1対1をやっていたよね」という指摘は、結構するかなと思います。

③ 得意なことの逆を促す

もちろん、文脈によっては「1人で仕掛けなさい」と言うこともあります。3年生、4年生あたりで、ボールを持った時にいきなりパスを探そうとする選手には、「もっと自分でドリブルを仕掛けなさい」と言います。パスを探すこと自体は悪くありませんが、それだけだとプレイの幅がないからです。

反対に、いつも自分でドリブルばかりする選手には、「得意なら行っていいけれど、2回連続で突っ込んで取られたら、次はパスを出してコンビネーションを使いなさい」と促します。今見ている2年生、3年生には結構1対1をやらせますし、足元の上手い子が多いU-11には「パスという選択肢があるから、得意なドリブルが生きる」という話をします。

なお、コンビネーションでの崩しの中でのドリブル（ワンツーをする振りをしてドリブルなのか、裏を使う振りをしてドリブルなのか）は、2対2の攻撃の記事のキーファクターにまとめています。

① パスコースを切られたらドリブル、ドリブルコースを切られたらパス

大枠の考え方として、僕が一番シンプルだと思うのはこれです。パスコースを切られたらドリブルを使う。ドリブルコースを切られたらパスを使う。

ジュニア年代でよくあるのが、パスコースを切られているのにパスを出して、相手の足に引っ掛けてしまうプレイです。なので、「なんで今ドリブルしたの？パスコースが空いていたのに」「パスコースを切られたからドリブルしたのは良かったね」というように、判断基準を与えてあげる。これが一つあるかなと思います。

② 自分がフリーで、味方がマークされている時はドリブル

前進の場面で、自分がフリーで、前方にフリーで前進できる味方がいる。この時はパスを優先した方がいいです。ドリブルをすることで、遅くなるからです。

反対に、自分がフリーで、味方がマークされている。この時はドリブルで相手を引きつけてからパスを出します。スペイン語でフィハール、「引きつける」というプレイで、これは運ぶドリブルになります。自分がフリーでボールを失う可能性がないのに、マークされている味方にパスを入れて取られるのは、選択肢としては間違いです（トップにくさびを入れるのは、プレイモデルとして別の話です）。

③ 味方がポジションに着く前にパスを出さない

ポゼッションの練習でよく見るのが、ボールを奪った後、味方がまだポジションに着いていないのにパスを出してしまう現象です。僕の場合、「そこはドリブルで時間を作りなさい」と結構言います。ドリブルで1秒、2秒の時間ができ、その間に味方がポジションを取るので、その後にパスを出せばいい、という話です。

④ センターバックの例：パスコースを切られたら、中へ運ぶ

センターバックが2枚いて、右のセンターバックがボールを持ち、右のサイドハーフが開いています。サイドハーフにパスを出そうとしたら、相手のフォワードが外を切ってきた。その時は、中に運ぶドリブルで外す。これも「パスコースを切られたらドリブル」の実例です。

反対に、自分が2人にプレッシャーをかけられていて、近くにサポートが2人いるのに無理やり突破して引っ掛かるなら、「パスを優先しなさい」という話になります。どちらの方がより良い選択肢なのか。そこが原理原則になってくるというイメージを、僕自身は持っています。

⑤ 「そこはパスでしょう」と思った理由を、理屈で整理する

ジャッジは状況によりますが、できるだけ原理原則に近づけて話してあげる方がいいと思います。指導者の方が「そこはパスでしょう」と思った時に、なぜそう思ったのかを理屈で整理しておく。そうすると、同じような現象が何度も出てくることに気づけると思います。

僕自身は今、原理原則とは全てにおけるキーファクター、つまりプレイを成功させるためのコツだと考えています。パスコースを切られたらドリブルが開く、ドリブルコースを切られたらパスが開く。これはサッカーの原理原則で、ジュニア年代の状況判断の指導では、こういったものを定義して理解していくことがとても大事かと思います。

① チーム全体の優先順位は、特につけない

試合でのドリブルとパスの優先順位は、特につけていません。ドリブルした方がいい場面と、パスを優先した方がいい場面があるからです。

② 苦労している選手にだけ、優先順位をつける

ただ、選手によっては、試合中に優先順位をつけてあげます。例えば、ビルドアップの始まりで、センターバックがパスを探しすぎて、その間に狙われてパスカットされる。そういう状況なら、「まず1つ、ドリブルで持ち上がりなさい」と優先させます。優先順位をつけることで選手の負担が減り、不安を取り除けるなら、あっていいと思います。

③ 2回引っ掛けたら、次は味方を使う

以前、ドリブルがすごく上手い子がいました。その子が2回連続でカットインして引っ掛けた時には、こう言いました。「カットインするのは全然悪くない。ただ、カットインした後に、次は1回味方を使いなさい。相手はパスがあると思って警戒し出す。そこで1回コンビネーションが決まったら、次はドリブルが生きてくる。ワンクッションを入れるんだぞ」

チーム全体の優先順位というより、個人個人が直面している問題に対して、どちらを優先させれば解決すると思えるか。そこを優先させてあげる、というやり方です。

5. まとめ

- ドリブルは「突破」と「運ぶ」の2種類。ゾーン3では突破、自陣やビルドアップでは運ぶ
- 小学生には「1対1をやらない」。味方を使おうとしながら抜くのが、いい判断
- 得意なことの逆を促す。パスを探す子にはドリブルを、ドリブルばかりの子には味方を使うことを
- 判断基準は原理原則。パスコースを切られたらドリブル、ドリブルコースを切られたらパス
- 自分がフリーで味方がマークされていればドリブルで引きつける。味方がポジションに着く前にパスを出さない
- 試合での優先順位はチームではなく、苦労している選手ごとにつける

この記事では、ドリブルかパスかをどう判断するか、そして選手へのジャッジの基準について解説しました。まずは、「なぜ今ドリブルだったのか」を一つの原理原則で言葉にするところから、皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、「パスコースを切られたらドリブル」のような場面を練習に入れる時、僕は練習メニューを図にして残しています。

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

---

12 指導法 U8からU10

キック力を上げるには？【少年サッカー】筋力より反復とフォーム

> **指導者へのポイント** U10が短い距離のパスをしているなら、距離を伸ばして弱いシュートや曲がったシュートをあぶり出し、シュート練習で各選手が実際に何回ボールに触れているかを数えましょう。

こんにちは、講師のカズです。

読者の方から、以下のようなご質問を頂きました。以下、質問の内容です。

「小学生年代、特にU-10（小学4年生）のキック力について質問です。シュート力を上げる、または遠くへ蹴れるようにするためには、どんな練習が有効でしょうか。私のチームでは蹴れない選手が多いのですが、その原因は単純に反復でのシュート練習やロングボールを蹴る練習が足りていないのか、それとも筋力がついていないので仕方がないのか。高学年になれば筋力もついて普通に蹴れるようになるものでしょうか。筋力が発達するまでは、インサイドパスなどを中心に練習した方が効率的でしょうか」

ありがとうございます。質問が具体的で論理的なので、要点がはっきりしていてとてもありがたいです。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 低学年、中学年で、ボールが飛ばない子が多い
- 筋力がつくまでは、強いキックの練習は後回しでいいのか分からない
- シュート練習をしても、ボールを拾って並ぶ時間ばかりで反復が足りていない気がする

キック力については、僕自身も今、U-9、U-8を担当していて考えている部分があります。この記事では、飛距離と筋力の関係、テクニック習得の鍵になる「反復性」、低学年からインステップを蹴らせる理由とキーファクター、そして「ごまかしの効かない距離」で練習する工夫について解説します。

① 筋力の問題は、当然ある

まず大きな流れとして、小学2、3、4年生あたりでキックの飛距離が出ないのは、筋力の問題も当然あります。いくらフォームが良くても、パワーが少なければ距離は出ません。身長が高くなり、筋肉が増えていくにつれて飛距離が伸びていく、というのが基本的な考え方だと思います。

② それでも、低学年から強いキックは蹴らせている

ただ、「反復練習が足りないのか」という点について言うと、僕は小学2、3年生であっても、ロングキックやインステップの強いシュートは蹴らせています。飛距離は出なくても、正しいフォームで蹴れているかどうかが重要だからです。

「筋力がつくまではインサイドパスを中心に」という考え方もあると思いますが、僕は低学年でもインステップで強く蹴る練習は必要だと考えています。

① 蹴れない原因があるとすれば、反復の頻度

シュート、パス、コントロールといったテクニックアクションを伸ばすための鍵は、やはり反復性です。ひたすら反復することが上達のポイントになります。

もし蹴れない原因があるとすれば、単純に反復の頻度が少ない、ということは考えられます。

② シュート練習は、反復回数を稼ぎにくい

ただ、トレーニングの構造上、シュート練習やロングキックは反復回数を稼ぐのが難しいです。シュートを打って、ボールを拾って、また列に並ぶ。この流れだと、どうしてもボールに触れていない時間が長くなります。

③ ボールとゴールの数、戻り道の使い方

なので、ボールやゴールの数を増やして環境を整える。あるいは、シュートを打った後の戻り道に別のトレーニングを入れる。そういった工夫で、練習全体の反復性を高める必要があるかなと思います。

① コツを整理する

インステップキックがうまく蹴れるためのコツ、つまりキーファクターをいくつか挙げると、以下のようなものがあります。

- 立ち足の踏み込む位置（ボールの横。動きながらなら少し前）
- 助走の角度（少し斜めから入る）
- 上半身の使い方（蹴る直前に逆の手を上げ、体をひねる）
- 膝の屈曲（立ち足の膝を少し曲げ、蹴り足のかかとをお尻に近づけるように振りかぶる）
- 足首の固定（つま先を下に向ける）
- フォロースルー（蹴った足をすぐ地面につけず、ゴールの方へ向ける）

飛距離は出なくても、こうしたキーファクターを意識して正しいフォームで蹴る練習は、させておくべきだと思います。

② どのコツから伝えるかが、コーチの腕の見せ所

コーチの腕の見せ所は、選手個人によって、どのキーファクターから伝えていくかという優先順位の判断です。いきなり5個も6個も言っても、子どもは混乱します。

まずは「手を上げて、体をひねって蹴ろう」といった大きな動きからアドバイスして、その後に足首の伸ばし方などの細かいディテールに入っていくのがいいと思います。

③ 彫刻を彫るように、全体から細部へ

「いきなりディテールから入らない」というのは、戦術やテクニックのトレーニング全般に言えることです。

昔、日本人で初めてFCバルセロナのスクールコーチになった村松尚登さんが、書籍の中で「サッカーの指導は彫刻を彫るようなもの」と表現されていました。とてもいい表現だなと思っています。

彫刻は、いきなり指の先を細かく彫るのではなく、まず全体のざっくりした形を作ります。全体のバランスを取りながら、少しずつ各部分の精度を上げていく。サッカーの指導も同じで、まず大きなデザインから始めて、だんだんとディテールの精度を上げていくイメージが大事だと思います。

インステップキックも、最初は精度が低くてもいいので、いろんなキックを同時にやらせる。そうすることで、成長とともに少しずつ精度が上がっていきます。

① ショートパスでつなぎたいからこそ、ロングキックを練習する

逆の発想を持つことも大切です。例えば「ショートパスでつなぎたいからこそ、ロングキックを練習する」という考え方です。

ロングボールで裏を取れる脅威があるからこそ、相手が警戒して、ショートパスが生きてきます。ドリブルが得意な子にワンツーを覚えさせることで相手がパスを警戒し、結果として得意のドリブルがより活きる、というのと同じです。

② 距離が短いと、ミスがごまかされる

練習環境について、一つ大事な点があります。インサイドパスの練習をする時、距離が短いと、正しく蹴れていなくても「なんとなく」通ってしまい、技術的なミスがごまかされることがあります。

これを防ぐには、あえて距離を伸ばしてみることです。 U-10であれば、思い切って距離を取ってパス練習をさせてみてください。そうすると、キックのフォームが悪い選手は、強いパスが出せなかったり、ズレが大きく出たりして、課題がはっきり見えてきます。

③ 1対1も同じ。広いコートでダイナミックに

これは1対1の練習でも同じです。狭いエリアだと、ちょっと抜いて数歩運べば勝ちになってしまいますが、実際の試合はもっと広いです。広いコートでダイナミックに動く練習を取り入れることで、本当の意味で試合に使える技術が身につくと思います。

5. まとめ

- 小学2〜4年生で飛距離が出ないのは筋力の問題もある。ただ、正しいフォームで蹴れているかどうかが重要
- テクニック習得の鍵は反復性。シュート練習は反復を稼ぎにくいので、ボールやゴールの数、戻り道の使い方で工夫する
- 低学年でもインステップで強く蹴る練習は必要。キーファクター（立ち足・助走・上半身・膝・足首・フォロースルー）を、大きな動きから順に伝える
- 彫刻を彫るように、全体から細部へ
- ショートパスでつなぎたいからこそ、ロングキックを練習する
- 距離を伸ばして、ごまかしの効かない環境で課題を見えるようにする

この記事では、小学生のキック力を上げるための考え方について解説しました。ぜひ、練習の距離やスペースを工夫して、ごまかしの効かない環境でチャレンジさせてみてください。皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、ボールやゴールの数、戻り道のトレーニングまで含めた練習の設定は、図にして残しておくと次に組み替えやすくなります。

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

---

13 指導法

子どものスポーツは彼らを忙しくさせるのは得意ですが、彼らは学んでいるのでしょうか？

> **指導者へのポイント** セッションを見るときも、自分のセッションを計画するときも、一人ひとりの子どもが列でどれだけ待つかを数え、一つのドリルを決断のある小さなゲームに縮めてみてください。

家族が子どもをスポーツや身体活動に参加させようと考えるとき、検討すべきことはしばしば多くあります。ある人にとっては、クラブと活動のどちらを選ぶかという意味になります。またある人にとっては、費用、送迎、あるいは受け入れ先の有無が、組織的なスポーツへの参加を難しくすることがあります。しかし、私たちがめったに問わないもう一つの疑問があります。わが子はそこに行って、実際に何を経験し、何を学ぶのだろうか、というものです。

よくあるスポーツの練習風景を思い浮かべてください。子どもたちがやって来て、ウォーミングアップをし、それからコーチがドリルを設定します。子どもたちは列を作ります。一人の子どもが進み出ます。その子はスキルを行い、おそらくボールを拾い、列の後ろに戻ります。次の子どもが進み出ます。

このようにスキルを練習すること自体に本質的な問題はありません。反復には学習における役割があります。しかし、子どものスポーツは、列に並ぶ技術において際立って巧みになっています。子どもたちは忙しく、一見すると熱心に取り組んでいるように見えながら、ほとんど考えることがありません。コーチがどこに立つか、何をするか、どうやるかを指示します。子どもが間違えると、コーチが直します。そしてまた試します。

試合形式のプレーはめったにこうはなりません。子どもたちが実際にプレーするとき、状況は絶えず変化します。味方が動きます。相手がスペースを塞ぎます。ボールは予想外のところへ行きます。選手は見て、解釈し、判断し、適応しなければなりません。

パスをどう行うかを知っていることは、いつパスをすべきか、どこへパスをすべきか、なぜパスをすべきかを知っていることとは違います。その違いは、スキルが切り離された形で学ばれるのか、それとも文脈の中で、子どもを受動的な指示の受け手ではなく能動的な問題解決者として扱いながら学ばれるのか、ということに関わっています。

これが、コーチや研究者がゲームベースの指導アプローチと呼ぶものの背景にある考え方です。いつも子どもたちに答えを与えるのではなく、コーチは現実的なゲームの中で解くべき問題を子どもたちに作ります。

簡単な例を挙げましょう。切り離されたパスのドリルを行う代わりに、コーチはゲームを3人の攻撃対1人の守備に縮小することがあります。子どもたちは、パスの選択肢があるときとないときを判断しなければなりません。コーチは答えを押し付けるのではなく、ある選択肢がなぜうまくいったのか、あるいは他に何を試せたのかを尋ね、その瞬間を修正ではなく会話に変えるかもしれません。

同じ根本的な考え方は、あらゆる種類のスポーツに当てはまります。たとえば体操は、相手を読むことを伴いません。しかしそれでも、決められたルーティンの純粋な反復として教えることもできれば、たとえば連続技を構成するなど、課題の中で子ども自身が選択をするよう促すものとして教えることもできます。子どもは解くべき実際の問題を与えられたときに考えることを学ぶ、というより広い原則は、はるかに幅広く当てはまります。

これは、コーチの役割が小さくなるという意味でも、すべての練習が子どもだけで何もかも解決する自由放任になるべきだという意味でもありません。むしろ、コーチの役割はより要求が厳しくなります。適切な瞬間に良い問いを投げかけるには、正しい技術を実演するのと同じくらいの技能と判断力が必要です。

ユーススポーツの目的

これが重要なのは、子どものスポーツの目的が、技術的に熟達した選手を育てることよりもきっと大きいからです。私たちは子どもたちに身体的に有能になってほしいと願う一方で、自信を持って意思決定する人、上手に意思疎通する人、効果的に協働する人になってほしいとも願っています。失敗への対処の仕方、責任の取り方、そして自分たちで物事を解決する方法を学んでほしいとも思うかもしれません。

こうしたことは、子どもがスポーツに参加しているというだけでは何も保証されません。ユーススポーツに関する研究は、指導環境の質が子どもの動機づけや発達を形作り得ることを示唆しています。

これはまた、良いコーチとは何かについての私たちの考え方も変えます。20人の子どもを絶えず動かし続けるコーチは、非常に有能に見えるかもしれません。しかし、その子どもたちが何を考え、どのような判断をしているのかを問う価値があります。

こうした問いは、入会申込書に記入しているときには簡単にはできません。費用、利便性、場所は常に重要であり、子どもは自分が何を楽しむかについて発言権を持つべきです。しかし、可能なら、入会を決める前に一度練習を見学してください。子どもたちが走り回っているかどうかを超えて見てください。彼らは考えることを求められ、実際の判断をする機会を与えられていますか？ 彼らは新しいことを試し、失敗するよう励まされていますか？ 彼らは自分たちを楽しんでいるように見えますか？

コーチが自分の役割をどう考えているかを尋ねてください。それは子どもたちにすべての答えを与えることでしょうか、それとも子どもたちが少しずつ自分たちでその答えのいくつかを見つけられるようになる経験を作り出すことでしょうか？

子どもたちをスポーツに参加させることは重要です。しかし、彼らを適切な種類のスポーツ環境に参加させることは、同じくらい重要かもしれません。問いは、単にわが子がスポーツをしているかどうかではありません。そのスポーツがわが子にとって何をしているかです。

出典: The Conversation · 英語から翻訳 theconversation.com

---

14 指導法

育成年代のサッカーで期待を管理する：フラストレーションを避け、モチベーションを保つ方法

> **指導者へのポイント** シーズン最初の保護者会で、結果が出るまで時間がかかること、昨年のチームと子どもを比べることはプレッシャーを増やすだけだと伝えましょう。

育成年代のサッカーの指導者として、現実はかなり頻繁に私たちを正しい位置に連れ戻します。シーズンに対して何を期待するかをうまくマネジメントすることが、子どもたちの気分を完全に左右します。特に成功した年の後やカテゴリーを変えるとき、新しい年度にどう向き合うかが、一丸となって押し進むグループとフラストレーションに沈むグループの分かれ目になります。私たちはつい、他のチームではすべてが順調に進んでいると思いがちですが、本当に大切なのは、自分たちが毎週持っているものを大切にし、楽しむことです。ここでは、選手たちが現在に集中し、目の前にあるものを評価できるようにする方法をお伝えします。

過去を見る罠：なぜ私たちはフラストレーションを感じるのか？

チームがすべてがうまくいった輝かしい年から来たとき、あるいはカテゴリーを昇格したとき、選手もその家族も夢を抱くのは自然なことです。彼らはこう考えます。「今年も同じくらい良い年になるはずだ」あるいは「このカテゴリーにいる今、私たちは圧倒するぞ」。そしてそこに罠があります。そうした期待は、善意からであっても、私たちに不利に働くことがあります。それをマネジメントしなければ、少しの困難、最初のつまずき、前年との最初の違いで、フラストレーションが居座ります。「去年のほうが良かった」「今年は同じではない」。

このメンタリティは私たちをネガティブなループに陥れます。現在の楽しみは、理想化された過去や非現実的な未来との比較によって覆い隠されます。前シーズンに一つのチームで経験したことは唯一無二です。対戦相手、子どもたちの年齢、グループ…すべてが変わります。まったく同じことを再現しようとするのは意味がありません。各シーズンはゼロから始まり、異なる挑戦とそれ自身の喜びがあります。私たちの仕事は、子どもたちがこれを理解し、今日取り組むべきことに集中できるよう助けることです。

前年度を消す：現在に焦点を当てる

私のアドバイスは明確です。黒板をきれいにしなければなりません。ただし、昨年達成したことを否定する必要はありませんが、それを正しい視点に置くことは必要です。そう、素晴らしかった、とても楽しんだ、たくさん学んだ。しかし今年は別の物語です。そしてその違いが悪い必要はありません。単に違うだけです。リセットして、チームを目の前にあるものに集中させる時です。バックミラーを絶えず見ることなく。

指導者の役割：トーンを決める

非現実的な期待に対する最初の防壁はあなたです。あなた自身の期待、それをどう伝え、どう行動するかが道を決めます。もしあなた自身が、ベンハミン（U8年代）がカデテ（U16年代）のようにプレーすることを期待したり、昇格したばかりのチームが全試合に勝つことを期待したりするなら、あなたはフラストレーションの最初の石を置いています。あなたが最初に日々のことに集中しなければなりません。

最初のトレーニングから透明であってください。新しい挑戦についてチームと話してください。各シーズンは、スコアに関係なく、学び向上するためにあることを明確にしてください。あなたの落ち着きと日々の仕事への集中は自然に伝染します。

選手と家族を巻き込む

期待のマネジメントは指導スタッフだけの仕事ではありません。選手と家族も同じ船に乗って、全員が同じ方向に漕がなければなりません。

選手とともに：成功の考え方を変える

子どもたちが育成年代のサッカーで成功するとはどういうことかを理解できるよう助けることは、彼らがトレーニングと試合にどう向き合うかを完全に変えます。それはスコアのはるか先を行きます。私たちが求めるのは、サッカー選手として、そして人間として成長することです。

- ミスから学ぶ：失敗はゲームの一部だと教えてください。大切なのは努力、継続、挑戦し続けることであり、完璧さではありません。パスが通らなければ、なぜかを分析して、もう一度試します。
- 日々の目標：彼ら自身に完全に依存する身近な挑戦を設定できるよう助けてください。リーグ優勝に執着する代わりに、ロスト後のプレッシングを改善する、フィールドでもっと声を出す、利き足でない足にも挑戦する、といった目標を設定してください。毎週取り組み、感じ取ることができる具体的なものです。
- 日々の仕事を評価する：結果よりも努力、姿勢、仲間意識を強化してください。守備のカバー、勇敢なボール奪取、仲間を支えるしぐさを見たら、その瞬間に認めてください。それが内面から生まれる本当の向上心を生みます。
- 敗戦から学ぶ：つまずきは育成の一部です。難しい試合のたびに有益な話し合いに変えてください。何がうまくできた？次のトレーニングで何を修正できる？そうすればフラストレーションが下がり、大げさにせず立ち上がることを学びます。

家族とともに：プレッシャーを減らす

保護者は毎週末チームを支えていますが、時には意図せず、子どもたちにとって重すぎる要求を課してしまいます。彼らと率直に話すことで、夢が暴走するのを防げます。

- シーズン最初のミーティング: 年が明けてすぐに、自分の指導方針を説明します。育成年代のサッカーで優先すべきは、子どもたちが学び、価値観を持って競い合い、楽しむことであって、どんな手段を使っても試合に勝つことではないと明確に伝えましょう。
- 透明性: グループの成長について、家族に常に情報を共有しましょう。カテゴリーが上がった場合や、1年目の選手が多い場合は、求められるレベルが変わり、結果が出るまでに時間がかかることを説明してください。
- 比較は一切しない: 保護者には、自分の子どもを他の仲間や前年の自分と比べないようにお願いしましょう。一人ひとりの成長のペースは違います。称えるべきは、取り組みへの姿勢と毎回の練習に注ぐ意欲です。
- 楽しむことを最優先: 子どもたちは友達と楽しく過ごすためにサッカーをしていると、家族に思い出してもらいましょう。スタンドからの要求が度を越すと、子どもは固くなり、楽しめなくなります。

現場での日々の実践的な指針

練習では、グループが非現実的な目標にそれないようにするための、とても直接的な手段があります:

- ゼロからのミーティング: プレシーズンの始めに、前の段階を閉じる時間を設けましょう。良い思い出は振り返りつつ、線を引きます。今シーズンはゼロから始まり、新しい挑戦があるのです。
- 週ごとの取り組みで評価する: 土曜日のスコアだけで判断せず、練習したことができたかを彼らと振り返りましょう。秩序を持ってプレッシャーをかけられたか? 勇気を持ってつないだボールを出せたか? こうすれば、勝っても負けても、毎節ごとに本当の成長が見えます。
- 具体的な褒め言葉: ありきたりな「よくやった!」は避けましょう。何が良かったのかを具体的に伝えます。「足を出す前にポジションを保てていたのが良かった」や「あのスペースへのパスは完璧に見えていた」などです。こうして選手は、どのプレーが本当にプラスになるのかを理解します。
- 怒りが来たときに対処する: 必ず来るからです。選手やチームがフラストレーションを感じたとき、見て見ぬふりをしてはいけません。そのつらい気持ちを吐き出させてから、こう問いかけましょう。「よし、うまくいかなかった、次のプレーではどうする?」。解決策に集中すれば、大げさにならずに済みます。
- 近いコミュニケーション: 選手たちが悩んでいることや感じていることを、安心して話せるようにしましょう。ロッカールームで対等に耳を傾けてください。
- 取り組みを最優先: 尊重、仲間意識、諦めないことは、流れで試合に勝つことよりずっと価値があります。ロッカールームがこれらの価値観を明確に持っていれば、グループはもっと落ち着いて、もっと意欲を持って競い合えます。

育成年代における本当の成功

子どもたちとの成功は、トロフィーや昇格ではありません。誰もが勝つのは好きですが。本当の成功とは、おどおどして来た選手が解放され、ボールを持って自信をつける姿を見ることです。失点しても頭を下げないグループを見ること、あるいは全力を出し切った後に、冗談を言い合いながら練習を去っていく姿を見ることです。選手とその家族がこうしたサッカーの捉え方を理解できるようになれば、期待は重荷ではなくなり、毎週上達したいという意欲に変わります。それこそが、ロッカールームに本当の意味で残るものです。

出典: Aprende Entrenando · スペイン語から翻訳 aprendeentrenando.com

15 指導法

ドリル練習はダメなのか？【少年サッカー】歴史から考える使い方

指導者へのポイント ドリルはひとつの動作を繰り返すこととは違います。次のセッションの前に、ひとつドリルを選び、なぜそこにあるのか、何を見ているのかを説明できるようにしましょう。

こんにちは、講師のカズです。

少年サッカーの練習で、ドリルトレーニングをどう扱うかは、多くの指導者の方が迷うテーマかなと思います。「サッカーはサッカーをすることで上手くなる」と聞くと、ドリルをやること自体に後ろめたさを感じることもあるかもしれません。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- ドリルは状況判断がないから、やってはいけないのか
- スペインはグローバルでやると聞いたけど、ドリルは古い練習なのか
- 自分のチームの監督はドリルばかりやっているけど、これでいいのか

僕自身、若い頃はドリルトレーニングだけをやっていた時期がありました。

この記事では、ドリルトレーニングがなぜ議論されてきたのかという歴史的な背景から、スペインでの位置づけ、そして現場でいつ・どう使うかまでを解説します。ドリルの本質が分かると、「この場面では使おう」「この場面では使わない」が自然と判断できるようになると思いますので、最後までご覧ください。

①「サッカーはサッカーをすることで上手くなる」

今でもよく聞く話ですが、サッカーはサッカーをすることで上手くなる、という考え方があります。その文脈では、ドリルトレーニングはサッカーに必要な要素を削ぎ落としすぎているから、あまりよろしくない、と言われることがあります。

一方で、「ドリルめっちゃいいじゃないですか」と、ドリルを積極的にやる指導者の方もいます。ネガティブに見る人もいれば、ポジティブに見る人もいます。

なぜこのような議論になるのかというと、その裏には大きな背景があります。

② オランダで起きた論争と、元祖クーバートレーニング

30年ほど前のオランダには、ドリルトレーニング一本で、個人からグループ、そしてチームまでを育て、ハイレベルなプレイヤーにするという考え方がありました。それがメソッド化・体系化されて、当時はかなり広まったのだと思います。

これがクーバートレーニングです。今、日本にもクーバーコーチングがありますが、その元祖となったものです。

元祖のクーバートレーニングは、当時の世界トップのテクニカルな選手たちのプレイを分析して切り出し、ドリブルの仕方、ターンの仕方、フェイントの仕方を、まず個人レベルで体系化しました。さらに、ワンツー、オーバーラップ、スイッチといったグループでのコンビネーションまでをまとめ、それを幼稚園生から中学生ぐらいまでで、どう落とし込んでいくかというメソッドを作りました。

僕の知っている範囲では、現在のクーバーコーチングのカリキュラムやトレーニング方法とは、大きくかけ離れているのではないかと感じています。

僕は高校生の時にこのビデオを見て、小学3年生がこんなことをできるのかと、とても衝撃を受けた記憶があります。若い頃には映像を譲ってもらってダビングし、最近になって、元祖のVHSをネットで見つけて購入しました。ものすごくよくできたドリルトレーニングで、当時としてはかなり革命的だったと思います。

③ 複雑系の考え方と、要素還元論

一方で、オランダサッカー協会は「そうではない。サッカーはサッカーをすることで上手くなる」という立場を取り、そこで論争が起きていたようです。では、なぜそのような考え方が出てきたのか。

僕が30年ほど前に日本で出版された書籍などを読む限りでは、当時すでにヨーロッパの先端のトレーニングの考え方の中に、複雑系の考え方があったのだと思います。ヴィトール・フラーデが戦術的ピリオダイゼーションを提唱したのも、30年から40年前です。

それまでは、サッカーを戦術、テクニック、フィジカル、メンタルに要素還元して、トレーニングしていました。テクニックならドリルトレーニング、フィジカルならグラウンドの外での走り込みやダッシュ、というような形です。そのテクニック面の代表例が、ドリルトレーニング（アナリティコ）でした。

そこに、サッカーを全体として捉え、要素還元せずにそのものを扱っていこうという考え方が出てきた、という流れです。僕は研究者ではないので、あくまで僕の経験や読んできた書籍の文脈から見た流れですが、ドリルトレーニングが議論される土壌は、もともとこうした歴史の中にあったのだと思います。

① アナリティコ・グローバル・システミコ

日本でも10年、15年ほど前に、「ドリルは敵がいなくて状況判断がないから、サッカーそのものをやっていない。だからスモールサイドゲームなど、状況判断を伴うトレーニングをしなくてはいけない」と言われた時期がありました。それで、ドリルはやってはいけないのかな、と思った方もいらっしゃるかもしれません。

ですが、ドリルトレーニングは、使い方によります。スペインのコーチングスクールでは、サッカーのトレーニングの教授法として、アナリティコ（ドリル）、グローバル、システミコの3つがあると教わります。

- アナリティコ：敵や味方がいない中で反復していくもの
- グローバル：敵や味方がいる状態で行うもの
- システミコ：そこにプレイモデルが加えられたもの

要は、文脈があるか、文脈がないか、という整理です。その中に、ポゼッション形式、オレアーダ形式、シルクイート（サーキット形式）といったトレーニング形式があり、メソッド論やトレーニング論の授業が進んでいきます。

つまり、ドリルはスペインでも、教授法の一つとしてはっきり位置づけられています。

② ボールマスタリーが試合で出ない問題

どうしても日本の場合、ボールマスタリーのように、ドリルでテクニックレベルを上げていくけれど、試合ではあまり発揮できない、ということが起こりがちです。

スペインでは、テクニックの定義の中で、ボールを扱う技術は状況判断とともに発揮されるものなので、切り離すことはできないと考えます。例えば、リフティングのジャグリングのようなものは、サッカーではありません、とはっきり言われます。

③「できるだけ」はカギカッコ付き

だからこそ、できるだけ状況判断を伴ったトレーニングでやっていきましょう、という流れがあります。

ただ、ここで大事なのは、「できるだけ」がカギカッコ付きだということです。ドリルをやってはいけない、という意味ではありません。

① テクニックレベルを引き上げたい時

小学生年代の指導では、まだボールをうまく蹴れない、テクニックレベルを引き上げたい、という場面があります。止める、蹴る、運ぶをもう少ししっかりできるようにしたい。

そういう時に、ドリルトレーニングは有効だと思います。

② ウォーミングアップやトレーニングの前半に入れる

ウォーミングアップや、トレーニング1、トレーニング2ぐらいのところでドリルを入れて、パスコン（パス＆コントロール）などを行うやり方もあります。

また、シャドウもドリルに近い練習です。例えば、サイドをオーバーラップしてからクロスを上げるイメージ作りに使うこともできます。

③ エコロジカル・アプローチに興味がある方へ

最近はエコロジカル・アプローチに興味がある方も多いと思います。それでも、サッカー初学者の選手には、制約主導というよりも、ドリル的なトレーニングの効果がある程度ある、とも言われています。また、ドリルトレーニングの中でも、エコロジカル・アプローチ的な方法を用いることはできます。

大事なのは、ドリルがいいか悪いかではなく、いつ、どういう文脈で使うかです。そのために、ドリルのメリットとデメリットをよく知っておくことが必要かなと思います。

① 「同じ動きを反復するだけ」と考えると間違う

以前、読者の方から「カズさんはグローバルトレーニングでテクニックをつけると言っていますが、ドリルはやらないんですか」というご質問を頂きました。僕の答えは、ドリルをやらないこともあるし、やることもある、です。

ドリルで悩まれる方は、僕の経験上、ドリルトレーニングのことがよく分かっていないことが多いと感じます。ドリルトレーニング＝同じテクニックアクションを反復するだけ、と考えると、大きく間違えてしまいます。

ドリルの本質が分かっていないまま議論するので、「ドリルはいいのかな、悪いのかな」と、ずっと腑に落ちないままになってしまうのだと思います。

② メニューをなぞればできるが、外から見ると分かる

ドリルトレーニング自体は、練習メニューをなぞればできます。ですが、ドリルの本質が分かっていないと、外から見た時に、うまくできていないことがよくあります。

なぜこのドリルをやるのか、こうした方がいいのではないか、ということが見えていない。メリットとデメリット、コーチングのポイント、何をするべきかが分かっていない、ということです。

指導歴が10年、15年あってもドリルに自信がないという方や、コーチを始めたばかりの方は、まずドリルトレーニングをちゃんと理解することが、とても大切かと思います。

③ ドリルの方が、グローバルより簡単

僕は、ドリルトレーニングの方が、グローバルトレーニングより簡単だと考えています。例えば5対5＋2サーバーのようなグローバルトレーニングの中で何かにフォーカスするよりも、ドリルの方が分析の要素が少ないからです。フォーカスすべき要素が少ないので、初心者のコーチでも、見るべき現象を捉えやすいです。

それでいて、フリーズのタイミング、コーチングの仕方、メニューの進め方など、指導の基本は全部入っています。その一番簡単なバージョンがドリルで、グローバルやシステミコの方が難しい、というのが僕の考えです。

だからこそ、ドリルトレーニングでうまくいかないのに、グローバルはバッチリです、ということはあり得ないと思っています。

④ 知識と実践の量が、指導を支える

サッカーコーチには、たくさんの知識と、勉強量、実践量が必要だと感じます。サッカーをやっていたから明日からできる、1ヶ月勉強したから明日からできる、というものではありません。

ドリルトレーニング一つを取っても、現場ではなかなかうまく進められないことがあります。いろいろな知識を深掘りしながら、経験を積んでいくことが大事です。

まとめ

- ドリルが議論されるのは、要素還元論と複雑系の考え方がぶつかってきた歴史があるから
- スペインでもアナリティコ（ドリル）は教授法の一つとして位置づけられている
- 「できるだけ状況判断を伴う練習で」の「できるだけ」はカギカッコ付き
- ドリルはテクニックを引き上げたい時や、ウォーミングアップ、トレーニングの前半などで使える
- ドリルは「同じ動きの反復」ではない。本質を知ると、使う場面・使わない場面が判断できる
- ドリルはグローバルより簡単で、指導の基本が全部入っている

ドリルをやることに後ろめたさを感じる必要はないと思います。大切なのは、今日のドリルが、どんな目的で、どの場面に置かれているかを自分で説明できることです。

まずは次の練習で、ドリルを1つ選び、その狙いと進め方を見直してみてください。皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、ドリルを含めた練習メニューは、書き出して残しておくと、狙いや進め方を見直しやすくなります。

出典: ジュニアサッカーカレッジ junior-soccer.college

研究とデータ

16 研究 U9からU10

楽しさ、実行機能、ユースサッカー選手の運動効率：15週間の観察研究

指導者へのポイント 選手がセッションをどれだけ楽しんでいるかを記録しているなら、それがスピードや思考力にどう影響するかという期待とは切り離して考えてください。この研究ではそのような関連は見られませんでした。

要旨

ハイライト。主な知見は何か？ 15週間の観察期間中、若いサッカー選手は運動効率と注意効率において研究の開始時と終了時に有意な変化を示したが、他の認知指標は基本的に変化しなかった。知覚された楽しさは、認知または運動パフォーマンスと有意に関連していなかった。しかし、楽しさのスコアは一貫して高く、変動性が限られていた。このことが、関連性の特定を妨げた可能性がある。**主な知見の示唆は何か？** 楽しさと認知・運動パフォーマンスは、スポーツ体験の別個の、しかし潜在的に関連する次元を表しているように思われる。トレーニングプログラムを評価する際には、これらを別々に考慮すべきである。楽しいトレーニング環境は、参加と関与にとって依然として重要である。しかし、楽しさだけを注意、抑制、または運動パフォーマンスの指標として用いることはできない。

要旨。背景：スポーツにおける楽しさは、運動の継続ならびに認知的および情緒的発達に影響を与える重要な心理的要因として浮上している。この探索的研究は、15週間の観察期間にわたる選択された認知および運動変数の事前・事後変化、ならびにサッカートレーニング中の平均的な楽しさが認知および運動パフォーマンス指標と関連していたかどうかを検討した。56名の選手（男子 = 52；女子 = 4；年齢：9.98 ± 0.70）が、15週間にわたる30回のサッカートレーニングセッションを通して観察された。**方法**：楽しさは各セッション後に絵文字ベースの視覚的アナログ尺度を用いて評価され、認知パフォーマンスは観察期間の前後にタブレットベースの課題で評価された。**結果**：事前・事後分析は、運動効率テスト（t55 = 3.15；p = 0.003；Δ = −19.4%；Cohenのd = 0.42）およびFlankTime（W = 1345；p < 0.001；Δ = −8.1%；順位双列相関 = 0.68）に有意な変化を示した。FlankAccは、名目上の、未補正の分布変化のみを示した（W = 323；p = 0.015；Δ = 0.0%）。楽しさは、検討された認知または運動パフォーマンス指標のいずれとも有意に関連していなかった。しかし、楽しさのスコアは尺度の上端に集中しており、関連性を検出する能力を制限した可能性のある限られた変動性を示していた。**結論**：これらの予備的知見は、15週間の観察期間にわたる選択された認知および運動指標の変化を示すものであり、知覚された楽しさと検討された認知または運動パフォーマンス指標との直接的な関連性の証拠はなかった。

1. はじめに

子ども時代および青年期における身体活動（PA）とスポーツへの参加は、運動、認知、情動の発達にとって理想的な環境を提供します[1]。定期的なPAは、心理的機能および実行機能（EFs）への利益と関連しており、それには注意制御、抑制、更新、行動適応が含まれます[2,3,4]。これらのプロセスは、EFsがまだ発達段階にあり、環境、教育、PAの経験に敏感であり続ける前青年期に特に関連します[2,5,6]。サッカーのようなオープンスキルスポーツは、動的で予測不可能な状況への継続的な適応を必要とします[7]。試合中、若い選手は関連する情報を選択し、気を散らすものを無視し、相手の行動を予測し、迅速な意思決定を行い、効果のない反応を抑制しなければなりません[7]。したがって、サッカーはユーススポーツにおけるEFsを調べるための生態学的に妥当な文脈を提供します[8]。これは、サッカー特有のパフォーマンスを技術的および知覚運動的要素と結び付ける証拠[9]や、より熟練した若いサッカー選手が実行制御、注意、抑制を含む課題で経験の浅い仲間や非アスリートを上回る可能性があることを示す研究[10,11,12,13]によって支持されています。さらに、視覚スキルとEFsはサッカーのパフォーマンスに共同で寄与するようです[14]。スポーツ参加の情動的および動機づけ的な質も、実行機能に関連する可能性があります。楽しさは、活動中に経験される主観的な喜びと定義され、スポーツおよびPAへの継続的な参加と関連する重要な要素です[15,16]。ユーススポーツにおいて、楽しさはポジティブ感情、関与、知覚された能力、社会的関係、活動に帰属する個人的な意味を反映する可能性があります[17]。楽しさをEFsと結び付ける理論的根拠は、ポジティブな情動的および動機づけ的状態が注意と認知制御に及ぼす効果にあります。ポジティブ感情は注意の焦点を広げ、認知の柔軟性を促進する可能性がありますが、課題の要求に応じて気が散りやすくなることもあります[18,19]。さらに、これらの効果は動機づけの強度に依存します。低強度のポジティブ状態は注意を広げる傾向がある一方、接近志向的および目標指向的なポジティブ状態は注意の焦点を狭め、認知制御を支える可能性があります[20,21,22]。ユースサッカーでは、したがって、楽しさは幸福だけでなく、トレーニング中の注意および動機づけの関与も示す可能性があります。それに応じて、小規模ゲームのような動的なサッカー活動は、あまり遊び的でない運動形式よりも高い注意と知覚された楽しさと関連しており[23]、若いサッカー選手では動機づけ、楽しさ、コミットメントが密接に関連しているようです[24]。ユーススポーツにおいて楽しさがEFsの独立した予測因子であることを特定する直接的な証拠は限られていますが、既存の知見はこの仮説の関連する基盤を提供します。楽しい、ゲームのようなスポーツ活動は、認知的要求の高い状況への子どもの関与を高め、それによって注意スキル、迅速な反応、効果的な行動抑制、認知の柔軟性を必要とする文脈により頻繁にさらす可能性があります。この意味で、楽しさは単に一般的な情動的反応として見なされるべきではなく、実行制御を試す活動内での動機づけ的関与の潜在的な指標としても見なされるべきです。したがって、観察的および探索的な観点から、そして情動的および動機づけ的状態が注意と認知制御に及ぼす潜在的な影響を考慮すると、楽しさをEFsの測定値に関連して調べることは、スポーツの主観的経験が認知パフォーマンスの個人差と関連しているかどうかを明らかにするのに役立つ可能性があります。これらの考察に基づき、またEFsの予測因子としての楽しさに関する直接的な証拠が限られていることを認め、本研究には二つの目的がありました。(i) 若いサッカー選

2. 材料と方法

2.1. 参加者

サンプルサイズはG*Powerソフトウェア（バージョン3.1.9.6）を用いて決定しました。検出力分析は、αレベル0.05、統計的検出力0.80、効果量（Cohenのd）0.57の両側対応サンプル*t*検定を用いて実施しました[25]。結果は、最低必要なサンプルサイズが27名の参加者であることを示しました。合計83名の若いサッカー選手が、最初に4つのサッカークラブから募集されました。

参加率95%以上が最低包含基準として設定されたが、トレーニングとデータ収集プロトコルを完了した9歳から11歳の56名の参加者全員が100%の参加率を達成し、最終的な統計分析に含まれた（F = 4、M = 52、年齢：9.98 ± 0.70、体重[kg]：34.66 ± 8.45、身長[cm]：138.58 ± 7.76、BMI：17.86 ± 2.93）。合計27名の参加者が、インフルエンザや病気（*n* = 19）、学校関連の予定（*n* = 5）、休暇（*n* = 2）、軽度の怪我（*n* = 1）により、最低参加基準（参加率95%未満）を満たさなかったため、分析から除外された。登録、除外、最終サンプルサイズを示す詳細な参加者フロー図は図1に示されている。

さらに、研究に登録するには、参加者は以下の包含基準を満たす必要があった：（i）生活習慣、楽しさのレベル、心理的ウェルビーイングに重大な影響を与える可能性のある慢性疾患、代謝疾患、神経疾患、その他の病状の診断がないこと、（ii）競技的身体活動のための有効な診断書を有し、研究に関与したサッカークラブのいずれかで定期的にトレーニングしていること、（iii）少なくとも2年間サッカーをプレーしていること。結果のバイアスを避けるため、薬物治療、怪我、特定の家族状況など、心理的パフォーマンスや楽しさのレベルに重大な影響を与える可能性のある一時的または持続的な状態がある場合、参加者は統計分析から除外された。研究はヘルシンキ宣言の原則に従って設計および実施された。すべての参加者が未成年であったため、保護者から書面によるインフォームドコンセントを取得し、参加者とその保護者にはコード化されたデータの機密取り扱いについて説明した。参加者コーディングとデータリンケージの手順は、参加者登録とデータ収集の前に、Unicusano大学研究倫理委員会（コード：CERA02/2025、日付：2025年6月13日）によって承認された研究プロトコルに含まれていた。

2.2. 手順

15週間にわたって週2回実施された30回のトレーニングセッションの前（評価1）と後（評価2）に、短い認知テストバッテリーが実施された。15週間の期間中、30回の連続するトレーニングセッションのそれぞれの後、参加者はセッション中に経験した楽しさを評価するよう求められた。すべてのアスリートはシーズンの同じ時期にトレーニングセッションを完了した。全員が以下の構成の構造化トレーニングに従った：ウォームアップフェーズ、運動コンディショニングフェーズ（ランニング、ガイド付きドリル）、技術フェーズ（年齢に依存するが、常にボールキャリング、ドリブル、シュート、ボールのレシーブとコントロールを含む）、スモールサイドゲーム、15分間の試合、PK。また、コーチと保護者には、セッションを同じ時間帯（すなわち、午後4時から5時30分、平均気温19°C）にスケジュールするよう依頼した。この手順は、認知および運動パフォーマンスの事前・事後変化を調べ、トレーニング中の平均楽しさが研究で考慮された認知および運動パフォーマンス指標と関連しているかどうかを検証するために用いられ、観察された変化をトレーニング曝露や強度に帰属させることなく行った。すべての認知テストと参加者の楽しさを評価するために使用された方法は、次のセクションで説明されている。セッションの主観的運動強度評価は、若いアスリートのトレーニング負荷を監視するためのシンプルで生態学的に妥当な方法として提案されている[26]。

2.3. 認知テスト

認知テストは、CogniFitアプリケーションv.4.7.8（CogniFit Inc.、サンフランシスコ、CA、USA）がインストールされたタブレットを使用して電子的に実施された。3つのテストが使用された：EriksenのFlankers Test、Stop-Signal Test、Visual Search Test。各テストは2つのスコアを生成した：（i）正しい試行の平均反応時間（ms、低い値はより良いパフォーマンスを示す）、および（ii）正確性（正解率%、高い値はより良いパフォーマンスを示す）。すべての認知評価は標準化された手順に従って実施された。テストはトレーニングセッションの終了時、楽しさの評価の後に、ロッカールームとは別の静かで閉鎖された部屋で、すべての選手に対して同じタブレットモデルと同じバージョンのCogniFitアプリを使用して実施された。参加者は各タスクの前に同じ標準化された指示を受け、テストフェーズを開始する前にアプリが提供する練習フェーズを完了した。認知テストの順序は上記の通り固定され、参加者間で、また事前テストと事後テストの評価間で一貫していた。評価は、同じテストプロトコルに従った資格のあるスポーツ心理学者によって実施された。テスト中、子供たちは個別に評価され、外部の注意散漫や仲間やコーチとの相互作用を最小限に抑える努力がなされた。

2.4. EriksenのFlankers Test

エリクセンの「フランカー」テスト[27]では、5つの要素を提示する。中央の要素は標的刺激を表し、両側の4つの要素、すなわち左右に2つずつが「フランカー」を構成する。フランカーは、標的と一致する場合(同じ方向を向いている場合)、不一致の場合(反対方向を向いている場合)、または中立の場合(2つの可能な反応のどちらとも関連しない場合)がある。各試行で、参加者は中央の刺激が右向きか左向きかを判断しなければならない。最初の習熟段階の後、テストは36試行で構成され、3つの条件に均等に配分される。すなわち、一致12試行、不一致12試行、中立12試行である。標的とフランカーの向きは、学習段階で採用された基準に従ってカウンターバランスが取られ、刺激提示の順序はランダム化される。この課題により、選択的注意、実行制御、抑制制御、反応時間、処理速度、空間知覚など、さまざまな認知要素を評価できる。成績は2つの指標で要約される。(i) FlankTimeは秒単位の効率を測定し、(ii) FlankAccは正答の割合に相当する。

2.5. ストップシグナルテスト

ストップシグナルテスト[28]では、参加者は自動的な運動反応を確立するために設計された一連の試行を行う。画面上に2つの円が表示され、各試行でそのうちの1つが黄色に変色する。課題は、黄色の円をできるだけ速く選択することである。この反応パターンが確立されると、ストップシグナルが導入される。一部の試行では、最初に黄色だった円が赤に変わり、参加者に反応を停止し、したがってそれを選択しないよう合図する。予備学習段階の後、画面に2つの灰色の円が提示される。1つは右に、1つは左にである。各試行で、2つのうち1つが黄色に変わり、もう1つは灰色のままである。しかし一部の試行では、黄色の円がその後赤に変色し、以前に確立された反応を抑制する必要があることを示す。ストップシグナルは36試行のうち12試行に現れ、3つの異なる時間間隔で提示される。すなわち、100 ms後に4回、200 ms後に4回、300 ms後に4回である。これらの間隔のノーゴー試行への配分はランダムである。このテストは主に反応抑制能力を評価するために設計されている。このテストが提供する2つのスコアは、StopTime(秒単位の効率)およびStopAcc(正答率)と名付けられた。

2.6. 視覚探索テスト

視覚探索テスト[29,30]は、多数のアルファベット刺激を含むグリッド内で標的の文字を特定することを含む。見つけるべき文字は画面の左側に表示され、右側に示されるグリッド内に2回現れる。各試行で、参加者には10秒が与えられ、類似度の程度が異なる妨害文字と区別しながら、2つの標的のうち1つをできるだけ速く特定して選択する。最初の学習段階の後、標的の文字は画面の左側の円内に提示され、右側には10×14のグリッドが現れ、合計140個の黒いラテン文字で構成される。グリッドの構成は標的によって異なる。標的の文字が「C」の場合、妨害文字はG、O、Qであり、M、W、Zが詰め文字として機能する。標的が「N」の場合、妨害文字はM、W、Zであり、詰め文字はG、O、Qである。この課題は主に視覚走査能力を評価するために用いられる。成績は2つの指標で表される。VisualTimeは秒単位の時間効率を測定し、VisualAccは正答率に相当する。

2.7. 楽しさの評価

楽しさは、9〜11歳の子どもの定量的自己評価を促すために設計された、子どもに優しいスマイルフェイス評価法を応用した、絵文字ベースの視覚的リッカート尺度を用いて評価した[31]。こうした絵文字ベースの尺度は、子どもの情動反応を評価するための心理測定上の受容性も示している[32]。尺度には、幸福度の上昇を表す6つの絵文字が含まれ、1（「まったく幸せではない」）から6（「とても幸せ」）まであった。30回のトレーニングセッションのそれぞれの終わりに、各子どもはセッション中に自分が感じたことを最もよく反映する絵文字を選び、対応する紙片を回収箱に入れた。各紙片の裏面には参加者固有のコードが印刷されており、研究チームは、仲間やコーチからの回答の機密性を保ちながら、同一参加者による異なるセッションにわたる反復評価を結び付けられた。最終スコアは、30回のトレーニングセッションすべてを通じて収集された評価の平均として算出した。最終分析には、トレーニングとデータ収集のプロトコル全体を完了した参加者のみが含まれたため、各参加者のスコアは同じ数の評価に基づいていた（すなわち、最終分析に含まれたすべての参加者は、30回のセッションのそれぞれについて評価を提供した）。引用した研究は、スマイルフェイスおよび絵文字ベースの評価法を、子どもが情動反応を評価するための適切な測定法として用いることを支持している[31,32]。しかし、この特定の適用、すなわちセッションごとに反復する方法は、スポーツ固有の楽しさの尺度として独立に検証されてはいない。したがって、本尺度は本研究において、サッカー固有の楽しさの検証済み尺度としてではなく、セッション中の知覚された楽しさの簡便な生態学的指標として用いた。

2.8. 運動効率テスト（TEM）

運動効率テスト（TEM）は、イタリアオリンピック委員会によって、若いアスリートの運動能力を評価する現場ベースのゲーム的な評価法として開発された[33]。これは、4つのステーションと4つの異なる移動課題からなる構造化されたサーキットで構成され、それぞれが特定の運動スキルを必要とする。パフォーマンスは、課題完了の速さと動作実行の正確さの両方に基づいて評価される。このテストは速いパフォーマンスだけを報酬とするものではなく、より少ないステーションをより高い精度で完了した子どもが、より速い参加者と同等のスコアを受け取ることもある。このようにして、TEMは運動パフォーマンスの量的側面と質的側面の両方を統合的に測定する。この課題は時間と競いながら行われ、異なるステーション間を継続的に移動する必要があるため、子どもの運動効率を評価する動的で生態学的妥当性の高い評価法と見なすことができる。その構造により、調整力、動作制御、速度、正確さがパフォーマンスの重要な要素となるユーススポーツの文脈に適している。

2.9. 統計解析

各変数の分布に応じて、対応のあるサンプルの*t*検定またはWilcoxon符号順位検定を用いて、事前テスト値と事後テスト値を比較した。分布はShapiro to Wilk正規性検定を用いて評価した。対応のあるサンプルの*t*検定ではCohenのdを算出した。さらに、Wilcoxon符号順位検定では順位双列相関を算出した。注意すべき点として、Cohenのd（標準偏差単位に基づき、上限なし）と順位双列相関（−1から1の範囲）は異なる数学的尺度で動作するため、大きさを直接比較することはできない。効果量はCohenの従来のガイドラインに従って解釈した[34]。変化率（Δ）は、事前・事後で有意差を示した変数についてのみ、次の式を用いて算出した。（最終値 − 初期値）/（初期値）*100。

7つの事前・事後比較にわたるType Iエラーの制御のため、Bonferroni補正を適用し、調整済み有意水準α = 0.007を設定した。Spearmanの順位相関係数を用いて、30回のトレーニングセッション全体の平均楽しさと、研究で考慮したすべての認知および運動パフォーマンス指標との間の探索的関連を検討した。各認知および運動変数について、相関分析に入力したスコアは、事前テスト値と事後テスト値の平均として算出した。これらの分析は探索的であり、事前テストから事後テストへの個人内変化をモデル化するのではなく、全体的な知覚された楽しさと全体的なパフォーマンス水準との間の関連を検討することを目的としていた。これらの相関分析を文脈づけるため、事後感度分析により、サンプルサイズn = 56、α = 0.05、統計的検出力0.80、両側検定で、本研究は$|r| \geq 0.365$の最小効果量を検出する検出力を有することが明らかになった。したがって、観察された相関係数がこの閾値を下回る場合、本研究が正式に検出する検出力を備えていなかった範囲に該当する。

これらの分析は探索的な性質を持つため、結果は慎重に解釈され、相関係数の大きさと統計的有意性の両方に注意が払われた。外れ値の存在は、相関分析への異常な影響を避けるために四分位範囲法を用いて確認された。外れ値を除外しても相関結果は変わらなかったため、外れ値の除去は行わなかった。さらに、潜在的な性別関連の交絡に対する知見の頑健性を確認するため、男性サブサンプルのみを対象に主要な統計検定を再実行する感度分析を行った。データはSPSS v.29.0.1.0（IBM Corp., Armonk, NY, USA）を用いて分析した。

3. 結果

介入前後の比較のために検討された変数の記述統計（平均 ± 標準偏差または中央値［四分位範囲］で表記）を表1にまとめた。

対応のあるサンプルの t 検定は、TEMスコアに有意な介入前後の差を示した（t55 = 3.15、p = 0.003、Δ = −19.4%、Cohen’s d = 0.42 [CI95: 0.15, 0.69]）。Wilcoxon符号順位検定は、FlankTimeに有意な介入前後の差を示した（W = 1345、p < 0.001、Δ = −8.1%、順位双列相関 = 0.68 [CI95: 0.51, 0.81]、図2）。StopAcc（W = 386、p = 0.038、Δ = 3.3%、順位双列相関 = −0.34 [CI95: −0.57, −0.05]）およびFlankAcc（W = 323、p = 0.015、Δ = 0.0%、同順位のペアが10組あり、裾分布の差を示唆、図3）は名目上の介入前後の差を示した。しかし、7つの介入前後の比較に対してBonferroni補正を適用した後では、TEMとFlankTimeのみが調整済み閾値α = 0.007で統計的に有意なままであった。

Spearmanの順位相関分析は、楽しさと、検討された認知または運動パフォーマンス指標のいずれとの間にも有意な関連を示さなかった。表2に相関係数と p 値をまとめた。

各参加者の楽しさスコアは、トレーニングセッションを通じて収集された30件の評価の平均として算出した。記述統計は全体的に高い知覚された楽しさを示し、中央値スコアは5.26（IQR = 0.79）であり、楽しさスコアが尺度の上端付近に集中していることを示唆した。表3に、有意でなかった変数について得られた結果を示す。

女性参加者4名を除外した感度分析では、主要分析と一致する所見のパターンが得られ、残りのすべての認知指標と楽しさの相関は以前の結果を維持した（詳細な統計出力はSupplementary Materialsに示す）。具体的には、FlankTimeの介入前後の改善はBonferroni補正後も統計的有意性を保持したが、TEMの変化は調整済み有意閾値に達しなかった（p = 0.012、調整済みα = 0.007）。

4. 考察

われわれの研究は、若いサッカー選手を対象に15週間の観察期間における選択された認知変数の介入前後の変化を検討し、トレーニングセッション中に経験した楽しさが認知パフォーマンスと関連しているかどうかを評価した。結果はTEMとFlankTimeに有意な介入前後の差を示し、観察期間を通じてこれらの変数に変化があったことを示した。対照的に、FlankAccの所見は慎重に解釈すべきである。名目上のみ有意であり、多重比較の補正を生き残らなかったためである。これらの所見は、分析されたサンプルにおいて、特定の認知指標が15週間の観察期間で変化したが、これらの変化はトレーニングセッション中に知覚された楽しさのレベルと直接関連しているようには見えないことを示唆する。この問題は、楽しさスコアが範囲の制限／天井効果の証拠を示し、スコアが尺度の上端付近に集中していたため、特に重要である。したがって、この限られた変動性は、楽しさと検討された認知および運動パフォーマンス指標との間の有意な関連を検出する能力を低下させた可能性がある。

4.1. 認知および運動パフォーマンスの変化

重要なのは、事前テスト段階と事後テスト段階のこれらの差異を、サッカーのトレーニングが認知機能の改善につながった証拠として解釈すべきではないと強調することです。この研究には対照群も無作為割り付けも含まれていないため、観察された変化は、発達上の成熟、季節的な影響、平均への回帰、評価プロトコルへの繰り返しの曝露、タブレット上で実施された認知課題への習熟度の高まり、評価環境への慣れ、定期的なスポーツ練習の非特異的な効果、その他の統制されていない要因を反映している可能性もあります。探索的な観点からは、これらの事前・事後間の差異は、サッカーの認知的要求との関連で考察されるかもしれません。サッカーはオープンスキルスポーツであり、若いアスリートは絶えず動的な刺激に適応し、関連する情報を選択し、機能しない反応を抑制し、不確実な状況下で迅速な意思決定を行わなければなりません。これらの要求には、選択的注意、処理速度、抑制制御といった実行機能のプロセスが関与します[35]。FlankTimeで観察された変化が、刺激の選択と干渉制御を伴う課題に関するものであることを強調することが重要です。したがって、本研究のデザインでは、この変化をサッカー特有の認知的要求に帰属させることはできません。特に、発達上の成熟とテスト・再テスト効果または練習効果は、定期的なサッカー参加に潜在的に関連する変化から分離することができません。さらに、評価時点を2つしか用いていないため、これらの変化の時間的軌跡や、潜在的な用量反応パターンを検討することが一層困難になっています。先行研究では、経験や技能のレベルが高い若いサッカー選手は、実行機能、注意、抑制制御を伴う課題でより良い成績を収める可能性があることが示されています[10,11,12,13]。しかしながら、本研究のデザインでは観察された変化をサッカーのトレーニングに因果的に帰属させることはできないため、これらの解釈は依然として予備的なものです。FlankAccの結果には特に注意が必要であり、正確さの全般的な改善の証拠として解釈すべきではありません。事前・事後間の差は名目上は有意でしたが、多重比較のためのBonferroni補正を生き残ることはできませんでした。さらに、変化量の中央値はゼロであり、統計的に検出された差が成績の明確な中心的シフトを反映していないことを示唆しています。むしろ、この結果はスコアの分布の変化、特に裾での変化、あるいは参加者間の異質な反応を反映している可能性が高いです。このパターンは、成績がすでに高い場合に正確さに基づく指標でよく見られる、変動の制限や天井効果とも一致するかもしれません。したがって、FlankAccは、注意の正確さの信頼できる改善ではなく、名目的な、補正されていない分布上の変化を示しているものとして記述されるべきです。対照的に、FlankTimeは、本研究のサンプルにおいて、注意効率の変化をより解釈可能で敏感に示す指標を提供しているように思われます。男性サブサンプルで実施された感度分析に関しては、全体像は全サンプルの分析とほぼ一貫していました。FlankTimeはBonferroni補正後も統計的に有意なままであり($p < 0.001$、補正済みα = 0.007)、一方でTEMは同様の変化パターンを保持していましたが、調整済み有意水準を満たさなくなりました($p = 0.012$)。FlankAcc($p = 0.034$)とStopAcc($p = 0.026$)は、事前段階と事後段階の間に名目上の、補正されていない差を示しましたが、StopTime($p = 0.206$)、VisualTime($p = 0.431$)、VisualAcc($p = 0.843$)は有意な差を示しませんでした。したがって、比較の中で、男性サブサンプルにおいてBonferroni補正を通過したのはFlankTimeのみでした。女性参加者の数が非常に少なく、その結果サンプルサイズが縮小し

4.2. 楽しさと認知および運動パフォーマンス

私たちの探索的な目的に沿って、相関分析は、楽しさと、検討された認知または運動パフォーマンスの指標との間に統計的に有意な関連を明らかにしませんでした(rho = 0.037から0.197)。しかしながら、この知見は研究の統計的検出力の限界の範囲内で厳密に解釈されるべきです。サンプルサイズn = 56では、この研究は中程度から大きな関連($|r| \geq 0.365$)のみを検出する検出力しかありませんでした。したがって、これらの結果は、利用可能な検出力において統計的に検出可能な中程度から大きな関連が存在しないことを示しており、いかなる関係も構造的に存在しないことが確立されたわけではありません。

楽しさはユーススポーツにおいて重要な変数と考えられており、特にPA[15,16]における動機づけ、参加、継続性を支えるものである。若いサッカー選手においても、活動の楽しさは競技へのコミットメントや動機づけ体験の質と関連づけられている[24]。しかし、本研究の知見は、トレーニング中に知覚された楽しさが、検討された認知課題のパフォーマンスと必ずしも関連するわけではないことを示唆している。有意な関連が認められなかったことは、運動強度、疲労、トレーニング要件に関する潜在的な個人差を踏まえて解釈されるべきでもある。これはユーススポーツにおける楽しさの価値を損なうものではない。むしろ、楽しさはスポーツ体験の主観的な質、練習の継続、全体的な関与により密接に関連している可能性があり、実行機能パフォーマンスの特定の指標との関係は、運動強度、累積負荷、疲労といった測定されていない要因に依存するかもしれないことを示唆している。この解釈は、満足感、関与、有能感、チームメイトとの関係、コーチとの関係、自身のパフォーマンスへの満足、セッションに付与する意味を含みうる、楽しさの広範かつ主観的な性質と一致している。この複雑さゆえに、楽しさは生態学的に豊かな構成概念となるが、同時に個々の認知指標と線形に関連づけることが難しい構成概念でもある。有意な関連が認められなかったことは、測定アプローチにも一部関連している可能性がある。絵文字ベースの簡便な評価をセッション間で平均化したことで、被験者内変動が減少し、情動的楽しさ、知覚された有能感、社会的相互作用、課題への関与といった楽しさの異なる構成要素を捉えられなかった可能性がある。

例えば、子どもは異なる理由で同じ水準の楽しさを報告するかもしれない。ある子どもは上手くプレーできたと信じるためにそう感じ、別の子どもは集団で楽しんだためにそう感じ、さらに別の子どもはトレーニングがそれほど疲れず、より報われると感じたためにそう感じるかもしれない。これらの構成要素は、注意、反応時間、抑制制御とそれぞれ異なる関係をもつ可能性がある。これは、ポジティブ感情が認知制御に及ぼす効果が単純ではないことを示す文献と一致している。ポジティブ感情は注意の範囲を広げ、認知的柔軟性を促進しうるが、課題が注意深い刺激選択を要求する場合には、注意散漫を増大させることもある[18,19]。他の研究では、ポジティブ状態の効果が動機づけ強度に依存することが示唆されている。接近志向のポジティブ状態はより狭い焦点を促進するかもしれず、目標志向性の低い状態は注意の範囲を広げるかもしれない[20,21,22]。しかし本研究では、楽しさは認知テスト中ではなくトレーニングセッションの終了時に評価された。したがって、認知評価中に活性化していた注意状態ではなく、スポーツ体験の全体的な質を反映している可能性が妥当である。

4.3. 実践的示唆

実践的な観点からは、これらの結果はバランスのとれた解釈を必要とする。ユースサッカーは、特にセッションに動的な状況、意思決定課題、テーマ別ゲーム、選択的注意と行動制御を要する活動が含まれる場合、認知刺激に富む環境を提供しうる。しかし、活動から得られる楽しさは、認知パフォーマンスの変化の直接的な指標とみなされるべきではなく、動機づけ、継続、スポーツ体験の質を維持するために不可欠であり続けるものの、それ自体を注意や抑制のパフォーマンスの指標として用いることはできない。この観点から、コーチや専門家は、楽しさと認知パフォーマンスを、ユーススポーツ体験の別個でありながら潜在的に関連しうる次元として捉えるべきである。楽しいトレーニング環境を維持することは、より大きな楽しさが必ずしもより良いパフォーマンスに対応するからではなく、特にエンゲージメントと継続的な参加を促すために、それ自体として重要であり続ける。したがって、ユーストレーニングプログラムの評価は、主観的体験を認知および運動パフォーマンスの指標の代替としてではなく、それらと並んで考慮することで利益を得られる可能性がある。

5. 研究の限界

この研究にはいくつかの限界があります。第一に、対照群または比較群が存在しないことは、その内的妥当性を大きく制限し、事前・事後変化の因果的解釈を妨げます。これらの変化はサッカートレーニングを反映している可能性がありますが、年齢に関連する認知および運動の成熟を反映している可能性もあり、これは特に9〜11歳の年齢層に関連します。また、季節効果、平均への回帰、テストプロトコルへの繰り返しの曝露、タブレットベースの活動への慣れ、テスト環境への慣れの増加、定期的なスポーツ参加の非特異的効果、その他の統制されていない要因を反映している可能性もあります。第二に、サンプルは主に男子であり、含まれた女子選手はわずか4名であったため、若い女子サッカー選手への一般化が制限され、性別に関連する差異の有意義な検討が妨げられました。第三に、トレーニング強度と累積トレーニング負荷は直接監視されていませんでした。セッションは同程度の構造に従っていましたが、内的および外的要求は選手間およびセッション間で異なっていた可能性があり、疲労、知覚された努力、技術的関与、または注意要求を通じて、楽しさと認知パフォーマンスの両方に影響を与えた可能性があります。今後の研究では、セッションRPE尺度、心拍数モニタリング、GPSトラッキング、加速度計測、または運動負荷のその他の指標を含めるべきです。第四に、楽しさのスコアは尺度の上端に集中しており、結果として個人間の変動性が制限されました。これは、認知および運動の結果との関連を検出する能力（または検出する統計的検出力）を低下させた可能性があります。この限界は、相関分析の解釈に特に関連します。最後に、潜在的に重要な心理的および文脈的変数（不安、ストレス、睡眠の質、技術的スキルレベル、知覚された有能感、動機づけの風土、生物学的成熟、評価者の盲検化を含む）は完全には考慮されていませんでした。今後の研究では、サッカーの練習、楽しさ、EFsの関係を明らかにするために、比較群、作業負荷モニタリング、より詳細な心理的測定、および縦断的または実験的デザインを含めるべきです。

6. 結論

結論として、この探索的研究は、15週間の観察期間にわたる選択された認知および運動変数の予備的な事前・事後変化を示しましたが、楽しさと認知パフォーマンスの間に有意な関連は明らかにしませんでした。ただし、楽しさスコアの変動性が制限されていたため、これらの相関的知見の解釈は限られています。対照群または比較群が存在しないことを考慮すると、これらの変化はサッカートレーニングがEFsの改善を生み出した証拠として解釈されるべきではありません。それらの関係は複雑に見え、認知、動機づけ、感情、文脈的要因を統合できる解釈モデルが必要です。

Angilletta et al., Children, 2026, doi:10.3390/children13091204. CC BY 4.0 の下で公開: https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/.

出典: Children (Basel, Switzerland)・英語から翻訳 pubmed.ncbi.nlm.nih.gov

HOBBIT WEEKLY

読んだアイデアを、次の練習で。

チームの年代と今週練習したいことを Hobbit に伝えれば、ひと言から完全な練習メニューを作り、すべてのドリルに図を付けます。

スキャンしてウェブ版と
バックナンバーへ