HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選

フットサル7 50%
年代ごとに公平に時間を分ける

U7からU9
長い1対1が追いかけて戻る力を育てる

30秒の会話
一度に集まるより、短い声かけを

初めての練習試合の前に
保護者のルールとタッチラインでの態度を決める

第02号
9月28日～2026年10月4日



カバーストーリー 指導法・ジュニアサッカーカレッジ

まず見て、それから計画を

Kazuのメモ：繰り返される瞬間にセッションを選ばせよう

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

定価
無料

HW 2026 · 02

カバーストーリー

01 練習メニューの決め方【少年サッカー】分析なしに練習は決まらない 04
ジュニアサッカーカレッジ

今週の注目

02 育成年代の出場時間管理：プレー時間を配分するための実践ガイド 11
Aprende Entrenando

03 年間グラスルーツ行動・規律レポート 14
The FA

04 研究で適度なスクリーンタイムが育成年代の脳震盪からの回復を早める可能性 16
BJSM Blog

指導者たちの議論

05 わが子に才能がないときのコーチングのヒント 18
r/SoccerCoachResources · コメント 42 件

06 年末トーナメントの対策は？ 20
r/CoachingYouthSports · コメント 37 件

07 育成年代のスーパーチーム 22
r/SoccerCoachResources · コメント 83 件

08 どのコーチにもシーズンに一度のあの練習がありますか？ 25
r/SoccerCoachResources · コメント 39 件

09 ノルウェーのユーススポーツシステムはアメリカが模範とすべきものだ 28
r/CoachingYouthSports · コメント 25 件

10 U13チームが4-2-3-1で苦戦しています 30
r/SoccerCoachResources · コメント 33 件

指導法

11 剥がされないハイプレスの作り方」を学ぼう！ 前線からの守備が劇的に変わる8つのポイント 32
サカイク

12 キーファクターとは？【サッカー指導】言葉・オノマトペ・目的だけ 34
ジュニアサッカーカレッジ

13 人に教え方を教えることは、人に見方を教えることです 39
Drowning in the Shallow

14 育成年代の保護者との関係（指導者向けガイド）：家族をどうマネジメントし、火種を避けるか 42
Aprende Entrenando

15 サッカークラブの技術ミーティングの進め方（4ステップの方法） 46
Josselin Lebreton

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、もっと少ない説教

セッションの終わりを想像してください。選手の長い列が順番を待ち、コーチが五度目に説明しています。

これは号全体に見られます。ボール、味方、相手、スペース、方向のある課題を設計してください。話は三十秒に抑えましょう。守備では、戦術より先に戻る意志を育てます。公平な出場時間はフットボル7以上で重要です。

> **今週、一つ変えられます。**

次のセッションで、選手は五分間の話を聞く代わりに、ボールで五分多く過ごせますか？

Hobbit 編集部

23	11	6	259	8
記事	情報源	指導者の議論	読んだ返信	言語



指導者へのポイント

次のドリル探しの前に、チームに繰り返し現れる瞬間をよく見て、セッションを決めるのは見たものにしてください。逆ではありません。

カバーストーリー　指導法・ジュニアサッカーカレッジ

01 練習メニューの決め方【少年サッカー】分析なしに練習は決まらない

こんにちは、講師のカズです。

少年サッカーの指導では、「今日の練習をどうするか」を毎回考えることになります。ただ、練習メニューを探しても、作っても、なかなかしっくりこないと感じる方は多いかなと思います。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 「今日の練習どうしよう」と、毎回メニューを探している
- 高学年や低学年に合う練習メニューが分からない
- 練習メニューをやってみても、なんかうまくいかない

僕自身も、昔は同じように練習メニューを探していました。指導者をやっていて、今でも新しい練習メニューを考える時は、書籍をパラパラとめくって、構造的に近いものを探すこともあります。

できないことに優先順位をつける考え方、ゲーム分析で大事にしている「再現性」、そして分析から練習メニューに落とし込む実例まで、僕の現場の話をもとに書いていきます。この記事を読めば、練習メニューを探す前に何を考え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「今日の練習どうしよう」と「いい練習ないかな」

練習メニューに関する指導者の悩みは、大きく2つあるかなと思います。一つは「今日の練習どうしようかな」という悩み。もう一つは「練習メニューを探しているんだけど、なんかいい練習ないかな」という悩みです。

「高学年の練習メニューどうしようかな」「低学年ってどんな練習メニューがいいのかな」と、検索する方は多いと思います。僕自身も、昔はそうでした。練習メニューは、最初は作れないものです。

② 今でも、書籍をめくることはあります

指導者をやっていて、今でも僕は、新しい練習メニューを考える時に「こういうイメージなんだけど、構造的に近いものはないかな」と書籍を見ることがあります。そこからうまくアレンジすることもありますし、ゼロから作ることももちろんあります。

つまり、探すこと自体は悪いことではありません。ただ、探すにせよ、自分で作るにせよ、その前に決めておかなくてはいけないことがあります。

③ 探す前に、決めておくこと

練習メニューを探す前に、考えておかなくてはいけないもの。それは何かというと、「分析」です。

分析した結果、何をやらなくてはいけないかによって、練習メニューは決まってきます。これは、すごくシンプルな話だと思います。

なお、練習メニューで迷う段階には、指導者の経験に応じた流れがあります。

①「盛り上がるシュート練習」の背景は何か

逆説的にいきます。例えば「高学年で盛り上がるシュート練習のメニューが欲しいな」と考えた時、その背景は何でしょうか。

おそらく、「今週末にすごく重要な入れ替え戦があるから」ではないと思います。

「アイスブレイクの練習メニュー」で考えても同じで、なぜアイスブレイクをする必要があるのか。その練習メニューをやるということは、今チームがどういう状態にあるか、という分析がかかっているはずです。

② 分析した結果で、やるべきことが決まる

逆に言うと、分析なしに練習メニューは決まりません。これはもう、覚えてほしいところです。

幼稚園生であれ、低学年であれ、高学年であれ。シーズンの最初であれ、終盤であれ。全てにおいて「今、チームや選手がどういう状態だから、何をやろう」というのが、分析の一番基本的な考え方だと思います。

分析なしで練習メニューを組むことも、とりあえずはできます。練習メニューをやってみてから分析をかけていく、というやり方もあります。それでも基本は、分析して練習メニューを考える、練習メニューを決める、という順番です。

③ 最初はズレて当たり前

ただ、最初はできません。当たり前です。チームや選手を見て、パッと分析して「これが必要だから、このトレーニングだ」とバシッと決まることはないわけです。

大体ズレが起きて、「なんかうまくいかないな」と悩む方が多いと思いますし、必ずそうなると思います。それは分析の解像度の問題で、どれだけ深く分析するか、思考するか、そして経験値がものを言う世界かなと思っています。

① 低学年なら、できないことは当たり前に多い

では、分析はどうやったらいいのか。最初の段階は、プレイを見た時に「なんかここが良くないな」というところが、何となく見えると思います。

例えば低学年であれば、「ボールが来たら全部前に適当に蹴っているな」「みんなボールに寄ってくるな」といったことです。これは僕がよく言う話ですが、小学生を見ていると、できないことの方が多いわけです。

低学年の試合を見れば、団子になる、声が出ない、サポートができない、マークを外す動きができない、オーバーラップができない。

コントロール・オリエンタード（次のプレイにつながる方向へのコントロール）ができない、バックステップからの体の向きが作れない、コミュニケーションが取れない、戦術理解をしていない。当たり前ですよね。

できないことの方が多いわけです。

② 100あっても、100は解決できない

できないことを全部出して、100あったとして、100を解決することは不可能です。だからこそ、その中で「まず今、何をやるべきか」を優先的に考えないといけません。これがとても大事になってきます。

これはサッカーの戦術でも、テクニックでも、チームマネジメントでも一緒で、まず状態を見た時に「ここから手をつけよう」「その次はこうだ」と考える。

ここで初めて、プランニングという話になってきます。プランニングをするにしても、今の状態がある程度理解できていないと難しい、ということです。

例えば、チームを見て「毎回練習が楽しそうじゃないから、盛り上がる系の練習メニューを入れたいな」というのは、別に合っていると思います。

高学年で「ボールを奪った後に縦に早く入れて、すぐ失うな」と見えれば、「奪った後に一回組み立て直すような練習が必要なんじゃないか」と見えてきます。そこで初めて「その手の練習を、どうやったらできるだろうか」となる。

分析をして、やるべきメニューを決める、という一連のプロセスです。

③ 経験が浅くても、プランニングはやってみる

特に経験が短い方だと、プランニングができないと思います。経験がないと、1年後にどういう状態に持っていくかのイメージができないからです。

それでも、やらないとダメだと思います。一応作ってみる。作ってみて、全然プラン通りに進まなかった、でもいいと思います。

僕の場合は、1年間のプランニングをして、そこから大体3〜4ヶ月のサイクルで3ターンぐらいに切って、「ここまで持っていく」というイメージを作ります。

そのために今は何をやるか、を決めていきます。年間のプランニングを入れながら、現場レベルでは年間プランとは違う問題も出てくるので、そこの帳尻を合わせていく、という感じで日々のトレーニングを進めています。

いずれにせよ、分析です。ゲーム分析のような難しい話ではなく、まずチームの分析をして「1対1ですぐ抜かれるな」「1対1で全然勝負しないな」といったことをちゃんと見ていく。それが、練習メニューを作るにせよ探すにせよ、スタート地点になります。

繰り返しているうちに、だんだん分析の解像度が上がっていく。ざっくり言うと、これが指導者の基本的なサイクルです。

① 繰り返し起きていることを拾う

ゲーム分析について、もう少し掘り下げてみます。自分のチームの分析、相手チームの分析、それから僕は昔、海外のプロチームの分析を自分のトレーニングのために毎週1本やっていました。プロの分析は面白いですし、自分のスキルになります。

時間があれば週に1本、興味がある試合を分析してレポートにまとめてみると、良いトレーニングになると思います。

分析する時に大事なのは、再現性です。

フラットにゲームを見ていく中で、フォーメーションや噛み合わせも見ていきますが、その中で「繰り返し起きていること」を拾います。「繰り返しここがうまくいっているな」「繰り返しここがうまくいっていないな」という、再現性があるものです。

偶発的に起きているものを拾っていっても、「たまたまそうだっただけ」なので分析しにくい。だからこそ、繰り返し起きている現象を捉えていきます。時には「これは、たまたま起きただけなのか」と間違うこともありますが、基本はそこです。

② 局面で切る

繰り返し起きていることは、局面で切って拾います。

最初は、攻撃・守備・トランジション（切り替え）の4つの局面で切ってもいいと思います。さらに細かく見るなら、僕が言っている11のサブフェーズ、例えば攻撃の中のサリーダ・デ・バロン（ボールの出口）、前進とボール保持、フィニッシュ、といった形で切っていくこともできます。

その細かなフェーズの中で、繰り返し起きていることを拾います。

③ うまくいっている現象は、意図的にトレーニングされた痕跡

繰り返し起きている、再現性があるということは、どういうことか。うまくいっていることであれば、それは事前にトレーニングされている可能性が高いです。要は、意図的にやっている。

「そのスペースに引っ張るボランチが入ってきている」といった、意図的にトレーニングされてきた痕跡が見えてきます。

反対に、うまくいっていないところは「なぜそこが繰り返しうまくいかないのか」を見ます。「相手の2人の中盤に対して1ボランチで対応していて、スライドができていないから、そこで常に数的優位を作られているんだな」といった、構造的なものです。

そうすると、どう対応するかも見えてきますし、対応した時に別のところにデメリットが出る可能性も見えてきます。

「いつもサイドを使われているから守備の仕方を変えよう。でもそうすると、ここにリスクが出る。どっちを取るんだ」。そこはもう、プレイモデルの変更なのか、という話になってきます。

逆に、対戦相手やプロのゲームを参考に分析するなら、繰り返し起きているポジティブな部分を「意図的にデザインされている可能性が高い」と見て、「どういう構造でそうなっているのか」「プレイ原則がどうなっているのか」を探っていきます。

監督に聞いたわけではないので予測でしかありませんが、「この動きいいな」と思ったら、そのプレイ原則を成立させる練習メニューを自分で考えてみる。そうやって、自分の引き出しが1個増えていきます。

① サイドバックとサイドハーフの縦関係を、斜めに

一例を挙げます。僕が3-3-1を採用した時の話ですが、ジュニアの3-3-1では、サイドバックとサイドハーフが縦関係になることが多いです。

プレイモデルによっては、ハーフとサイドバックがグッと開いて、サイドハーフが中に入ってきて数的優位を作る、という動きをパターンとして採用しているチームもあります。うちの地域でもよく見ます。

僕の場合は、どちらかというとパターンではやらず、自己組織化を促すようなやり方をします。

そうした時に「サイドバックとサイドハーフの縦関係を、斜めの関係にできるようにしたいな」と考えます。極端に言えば、サイドバックが開いて、サイドハーフが中に入って、そこにフォワードが流れてくる、というモビリティが出るといいな、と思うわけです。

② 3対2のロンドで「外か中か、どっちでもいい」

では、2人が両方とも内側、両方とも外側に開ききったりせず、常に斜めの関係を取れるようにするトレーニングは何か。中盤も入れて考えた時に、僕の場合は3対2のロンドのような形で、サポート役が外を使ったり中を使ったり、外から中に入ったり、中から外に出たり、というイメージでやります。

3人のロンドで「外か中か、どっちでもいいよ」「外から中に入ってきて」「中から外に開いて」とやる。

今度は試合の中でも同じように「外に開いて、パスコースを切って、中に入っておいで」とやる。サイドバックとサイドハーフが試合中も縦関係にならないように、「どっちが中でもいいよ。3人のロンドでやったでしょう」と結びつけていく。

一番分かりやすい、簡単な例としてはそんな感じです。

どちらにしても、ゲーム分析なり、「こういうプレイができるようにしたいな」という思いがあります。ミスの改善でも、オプションを足すのでもいいのですが、何か「こういうプレイができるようになりたい」があって、それに対して練習メニューを作っていく、ということです。

③ 今まさに必要なフェーズか、実現可能か

だからこそ、繰り返しになりますが、「こういうプレイをしてほしい」と思っても、それが今まさに必要なフェーズかどうか、実現可能かどうかが、分析においてすごく重要なテーマになります。

今すぐやるべきではないことをやってしまう。到底できないことをやらせようとする。もしくは、そもそも分析がズレている。

例えば「サイド攻撃をしたい」とクロスの練習をバンバンするけれど、そもそもサイドを崩せない、サイドに起点ができない、となれば「クロスをやる前の段階だよね」ということになります。

その辺の分析のズレがあると、「練習をやってもうまくいかないな」となってくると思います。まず大事なのは、しっかりと状況、文脈を分析すること。分析については、ゲームを見ながらでないと理解しにくい部分もあるかもしれませんが、まずはここからかなと思います。

まとめ

- 練習メニューを探すにせよ作るにせよ、その前に「分析」がある。分析なしに練習メニューは決まらない
- できないことは100ある。100は解決できないので、まず今やるべきことの優先順位を決める
- 経験が浅くても、プランニングはやってみる。プラン通りに進まなくてもいい
- ゲーム分析で大事なのは再現性。局面で切って、繰り返し起きていることを拾う
- うまくいっている現象は、意図的にトレーニングされた痕跡。そこからプレイ原則を探り、練習メニューに落とし込む
- 「こういうプレイをしてほしい」が、今必要なフェーズか、実現可能かを見る

この記事では、練習メニューの決め方について、分析を起点にした考え方を解説しました。最初は分析の解像度が高くなくて当たり前なので、繰り返しやっていくうちに上がっていくものだと思います。皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、分析して決めた練習メニューは、盤面と一緒に残しておくと、次の分析の時に「前回はここから手をつけた」と振り返れます。

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

今週の注目

02 指導法 U8からU18

育成年代の出場時間管理：プレー時間を配分するための実践ガイド

指導者へのポイント キックオフ前に交代と時間の区切りを計画し、スコアで誰が出るかが決まらないようにする。シーズン初めに保護者へ方針を説明する。

毎週末にグラウンドで私が見る最も深刻な間違いは、ベンチを罰の場所として扱うことです。今週の土曜日からすぐに実践できる育成年代のサッカーにおける出場時間管理のガイドを探しているなら、最初の一秒からこれを理解する必要があります。あなたはサイドラインで人生を賭けているわけではありません。10歳の少年を試合終盤の3分間だけ出場させるとき、あなたは彼に精神力や努力の文化を教えているのではなく、このスポーツを憎むことを教えているのです。この記事では、招集を整理し、出場時間を均衡させ、競争力を犠牲にすることなくロッカールームのモチベーションを保つために私が使っている正確なシステムを紹介します。

なぜ出場時間が選手の成長を決めるのか

トレーニングはトレーニングによって学びますが、試合は試合によってしか学べません。トレーニングは状況、習慣、技術を与えてくれますが、実際の意思決定は相手、審判、スコアのプレッシャーの中で生まれます。選手から試合の出場時間を奪えば、学びの蛇口を閉めていることになります。

さらに、育成年代では選手の自尊心はピッチ上で過ごす時間に直接依存します。不公平な配分は2つの側面からチームを破壊します：

- まったく試合に出ない選手：自信を失い、強度なくトレーニングし、出場するときはミスへの恐怖でプレーし、最終的にシーズン半ばでクラブを離れます。
- 絶対的なスタメン：根拠のない特権意識を生みます。週中に何をしようと試合に出られると知っているので、トレーニングで手を抜き、本当の競争があるカテゴリーに来たときに精神的に崩壊します。

論理的に出場時間を配分することは、何かを無償で与えることではありません。幅のある選手層を作り、日々のトレーニングのレベルを上げ、選手のメンタルヘルスを守ることです。

カテゴリー別の配分基準：ベンハミンからフベニルまで

8歳の子どもと17歳の若者に同じ基準を適用することはできません。競争は変わり、ベンチ管理もカテゴリーとともに進化させる必要があります。

フットボール7（プレベンハミン、ベンハミン、アレビン）

フットボール7では、運動能力と戦術の全体的な成長が優先事項です。すべての子どもは各試合で最低50%の時間出場する必要があります。結果による例外はありません。

- 黄金律：招集されたすべての選手は少なくとも2つの完全なパート（またはそれに相当する時間ブロック）をプレーします。
- 多様性：ポジションをローテーションします。アレビンの選手はゲーム全体を理解するために、ディフェンス、中盤、フォワードを経験する必要があります。
- 招集：選手層が非常に厚い場合は、招集で休養ローテーションを行いますが、招集された者は出場します。

育成型フットボール11（インファンティル）

インファンティルは大きな飛躍です。大きなピッチ、構造的なオフサイド、実際の身体的な消耗が現れます。ここでは教育目的を失うことなく、パフォーマンスの文化を導入します。

- 最低時間：招集された各選手に試合あたり最低30〜35分。
- 構造：ロッカールームを出る前に交代を計画します。スコアに影響されてその場で即興することを避けます。

競技型フットボール11（カデテとフベニル）

カデテとフベニルでは戦術的および身体的要求が最大になります。ここでは出場時間は週の間に勝ち取るものですが、管理は透明でプロフェッショナルであり続ける必要があります。

- 明確な基準：トレーニングでの努力、出席、戦術的なコミットメント、コンディションがスタメンを決めます。
- 選手への尊重：「義務を果たす」ためだけに89分に選手を入れることは禁止です。1分しか与えないなら、ハーフタイムに彼と話し、試合の戦術的な読みを説明する方が良いです。

ブロックシステム：ベンチでのローテーションを計画する方法

ベンチを管理する最悪の方法は、試合中に体が求めるままに交代を決めることです。心拍数は高く、スコアは短期的な決断をさせます。

キックオフの笛が鳴る前にコントロールするために、時間ブロックの構造を使います。

フットボール7の実践例（12分×4クォーター）

試合を4つの定義された期間に分けます：

- 第1クォーター：ブロックA（初期プランのスタメン）。

- 第2クォーター：ブロックB（前試合で出場時間が少なかった選手が入る）。
- 第3クォーター：各ラインのバランスを保ちながらの戦略的混合。
- 第4クォーター：試合の戦術的な展開に応じた調整。

フットボール11の実践例（40分×2パート）

チームのリズムを壊さず、誰にも影響を与える余地を残さないために、3つの固定された交代の窓を設定します：

- 40分（ハーフタイム）：重要なラインをリフレッシュするための計画的な2枚交代。
- 55〜60分：消耗の激しいゾーン（サイド、セントラルミッドフィールダー）に新鮮な脚を入れるための第2の窓。
- 70分：特定の戦術的調整のための最後の窓。

招集の管理と保護者との話し方

育成年代のサッカークラブで最大の衝突の火種は、ホワイトボードの上ではなく、スタンドにある。我が子が40分間ウォーミングアップをして出場しないのを見ると、保護者はつらい思いをする。

解決策はシンプルです。プレシーズンからの徹底した透明性です。

1. 初回ミーティング: 家族との最初のミーティングで、出場時間の方針を説明します。どのようにローテーションするのか、各段階で何が求められるのかをはっきり伝えてください。
2. 客観的な懲罰ルール: 正当な理由なく練習を休んだ選手は、スタメンを失うか、その週のメンバーから外れます。ルールが全員に平等に適用されれば（得点王でも控えでも）、誰もあなたに文句は言えません。
3. 個別のフィードバック: 試合後の月曜日にその子と話してください。あまり出場できなかったなら、状況を変えるためにその週の練習で何を期待しているかを具体的に伝えます。曖昧なままにしないでください。

ベンチから根絶すべき3つの致命的なミス

あなたの指導スタッフにこの3つの行動のどれかが見られたら、すぐに正してください。

1. ゴミ時間の交代: 4-0で勝っているときに残り60秒で選手を出し、「出場した」と言うためだけに起用すること。選手にとって屈辱的で、共感の欠如を伝えてしまいます。
2. 交代による個人のミスの罰則: センターバックがビルドアップで失敗し、2分で代えたなら、そのシーズンの残りを台無しにしたも同然です。スタンドと仲間の前でその子に烙印を押すことになります。

3. 与えない出場時間を約束すること: 試合の状況で意見が変わり得ると分かっているなら、「後半は必ず出る」と絶対に言ってはいけません。破られた約束による frustration は、監督への信頼を壊します。

今週末に実践するための実用的なまとめ

試合に向けて車に乗る前に、このクイックリストを見直してください。

- 開始前に、予定している交代を手帳にメモしておく。
- 第2コーチか負傷者に、ストップウォッチで各選手の実際の出場時間を管理する役割を割り当てる。
- 育成年代の初期段階で招集された全員が、快適に感じるポジションで意味のある時間プレーすることを確実にする。
- ハーフタイムに控え選手と話し、出場時に何をもたらすかを説明して試合の中に留めておく。

出場時間をうまく管理することは、監督としてのあなたのレベルの最終試験です。誰でも最高の11人を出して残りを忘れることはできます。16人か18人の選手が評価されていると感じ、週ごとに成長できる結束したグループを作ることが、本当にあなたを信頼できる指導者にするのです。

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

---

03 安全と健康

年間グラスルーツ行動・規律レポート

> **指導者へのポイント** 次回の保護者や選手への説明の前に知っておきたいこと：今シーズンから、初めての差別違反は最低10試合の出場停止に加え、罰金と教育が科されます。つまり、トレーニングで設定する行動規範が、より明確な処分で裏付けられるようになりました。

FAの2025-26年度草の根の行動と規律に関する報告書が公開されました

2025-26シーズンの草の根の行動と規律に関する年次報告書が本日公開されました。この報告書は、重大な違反行為の事例の概要を示し、的を絞った介入がサッカー全体にわたって測定可能な改善をもたらしていることを示しています。

重大な違反行為には、差別の事例、試合役員に対する重大な違反、および参加者による暴行が含まれます。

この包括的な報告書は、男子サッカーのステップ5以下、女子サッカーのティア3以下を対象とし、成人および育成年代の草の根サッカーにおける重大な違反行為の事例を分析しています。

草の根サッカーの絶大多数は引き続き前向きな環境でプレーされており、130万件を超える評価のうち90.5%の試合で平均リスペクトマークが「良好」となっています。重大な違反行為の事例は、全草の根試合の0.09%未満で引き続き発生しています。しかし、この種の比較的稀な事象であっても、個人、クラブ、地域社会に大きな影響を与える可能性があることを認識しており、不良行為に対して一貫して、堅牢に、公正に対処することに引き続きコミットしています。

2025-26シーズン中、特に差別に関する報告は、1000試合あたり0.40件増加しました。差別違反で有罪とされた参加者の平均停止期間は7試合でした。これは2026-27シーズンに増加し、初回違反者には少なくとも10試合の標準停止処分が導入され、必須の罰金と教育が併せて課されます。

審判の数は記録的な高水準に達し、2025-26シーズン終了時点で41,500人の試合役員が登録され、継続率は82%でした。試合役員に対する重大な違反が審判界に与える影響を認識しており、試合役員に対する重大な違反の申し立てが2025-26シーズンに1000試合あたり0.28件減少したことは心強い限りです。

私たちは試合役員に対する違反に対して引き続き強い措置を講じており、重大な違反行為で有罪とされた参加者は重大な停止処分と金銭的制裁に直面します。立証されたすべての違反者は、サッカーに復帰する前に必須の教育プログラムを完了しなければなりません。

2026-27シーズンに先立ち、私たちは草の根サッカー全体に前向きな文化を推進し、受け入れがたい行為に対する明確な抑止力として機能することを目的とした一連の行動措置を導入しました。これには「ポジティビティ・チャンピオンズ」イニシアチブ、全国的な「クーリングオフ」期間の展開、および私たちが発行した規律制裁の毎月の公表が含まれます。

草の根サッカー部門の運営責任者であるTim Foster氏は次のように述べています。「私たちのデータは、参加者が重大な違反行為の事象を報告した際に、私たちのプロセスが行動を起こすことに対して、より大きな信頼と向上した自信を持っていることを示唆しています。私たちは草の根サッカー全体における受け入れがたい行為への対処において強い進歩を続けており、差別やその他の重大な違反行為の事象に取り組むという私たちのコミットメントは揺るぎません。誰もが安全で敬意ある環境でプレーし、指導し、審判を務めるに値し、私たちが導入した改善および強化された措置は、これをサッカー全体に浸透させるのに役立ちます。

「これは集合的な取り組みであり、基準を高め、草の根サッカーがすべての人に前向きな体験を提供することを確実にするという私たちのコミットメントを共有してくれるリーグ、クラブ、審判、ボランティアに感謝しています。」

FAのシニア行動・規律マネージャー（草の根）であるAlan Darfi氏は次のように述べています。「この年次レビューを公表することは、草の根サッカー全体における透明性と説明責任への私たちの継続的なコミットメントを示しています。不良行為が選手、審判、ボランティアに与える影響を認識しており、私たちはそれに正面から取り組む決意です。より良い報告プロセスが整備され、それらへの信頼と自信が高まったことで、より多くの申し立てが寄せられるのは自然なことです。私たちはこれを、私たちのシステムが意図したとおりに機能している兆候と見ています。私たちは貴重なカウンティFAネットワークとともに、より強い制裁を発行し、リスペクトと前向きな行動を支持し称え、そしてすべての参加者に対し、サッカーが関わるすべての人にとって安全で、歓迎的で、楽しい体験であり続けることを確実にするために役割を果たすよう促しています。」

出典: The FA・英語から翻訳 thefa.com

---

04 研究 U11からU17

研究で適度なスクリーンタイムが育成年代の脳震盪からの回復を早める可能性

> **指導者へのポイント** 脳振盪を受けた選手がチームに戻るとき、保護者には、研究が示すのはスクリーンを完全に避けることではなく程よい中間点であり、ケアチームが引き続き計画を決めるべきだと伝えてください。

キーワード: 脳震盪からの回復、スクリーンタイム、小児脳震盪

Nationwide Children's Hospitalの研究者らは、中等度のスクリーンタイムが、全くスクリーンを見ないよりも脳震盪からの回復に良い可能性があることを発見した。本日British Journal of Sports Medicineに掲載された研究で、研究者らは、脳震盪後最初の3日間に1日あたり約141分のスクリーンタイムが、より速い回復と関連していたことを発見した。

「これらの知見は、中等度のスクリーンタイム、つまり少なすぎず多すぎないスクリーンタイムが、脳震盪からの回復を支える可能性があることを裏付けています」と、Nationwide Children'sのAbigail Wexner Research InstituteにあるCenter for Injury Research and Policyの主任研究者で筆頭著者のJingzhen Ginger Yang氏(PhD、MPH)は述べた。「1日あたり中央値141分のスクリーンタイムは、1日あたり260分のスクリーンタイムと比較して、35%速い回復と関連していました。1日4時間以上、または1日2時間未満のスクリーンを使用する青少年は、脳震盪症状の改善が遅くなるリスクがある可能性があります。」

Nationwide Children'sのCenter for Injury Research and PolicyとSports Medicine部門の専門家によって実施されたこの新しい研究は、脳震盪後最初の1週間におけるスクリーンタイムとその種類を評価し、青少年におけるスクリーンタイム(時間と種類)と脳震盪からの回復との関連を探った。

小児脳震盪に関する一部の研究は自己申告によるスクリーンタイムに依存してきたが、この研究ではウェアラブルデバイスを使用して、学校外でのスクリーンタイムを1日あたりの分数で客観的に測定した。スクリーンタイムの使用は、医師に脳震盪と診断された11歳から17歳の青少年において、受傷後最初の1週間のスマートフォン、テレビ、コンピューター/タブレット、またはゲームに分類された。

スクリーンタイムの種類も重要だった。1日あたり約2時間のスマートフォンとテレビの使用は、より速い回復と関連していたが、コンピューター/タブレットとゲームは、症状の改善の速さと有意には関連していなかった。「この研究は、脳震盪を起こした青少年が、脳震盪後の数日間にスクリーンタイムを完全に避ける、あるいはスクリーンを過剰に使用するよりも、ある程度のスマートフォンやテレビの使用から恩恵を受ける可能性があることを示しました」と、Nationwide Children'sのスポーツ医学部長で本研究の共著者であるThomas Pommering氏(DO)は述べた。「前進し続けるには臨床試験が必要ですが、この研究は、スクリーンを完全に避けることを推奨していた以前のガイダンスとは逆に、脳震盪治療の実践における潜在的な進展を示しています。」

この研究には、いくつかの重要な臨床的意義がある:

- 脳震盪後最初の1週間における中等度のスクリーンタイムは、多すぎず少なすぎず、回復の加速を助ける可能性がある。
- 小児科医は、脳震盪直後の青少年に対して、バランスの取れたスクリーンタイムを推奨することを検討してもよい。
- 異なる種類のスクリーン活動も、回復に異なる影響を与える可能性がある。脳震盪を起こした青少年は、回復を助けるために、受傷後のスクリーン使用の量と種類の両方を監視することから恩恵を受ける可能性があり、その際にはウェアラブル技術の支援が考えられる。
- 青少年の脳震盪からの回復を支える可能性がある最適なスクリーンタイムと特定の種類のスクリーン活動を決定するには、臨床試験が必要である。

家族は、子どものケアチームと協力して、損傷の重症度、症状の進行、回復のマイルストーンに合わせた個別化されたケアプランを作成し、回復を通じて調整を行うべきである。

Nationwide Children's Hospital の Abigail Wexner Research Institute にある Center for Injury Research and Policy (CIRP)は、損傷に関連する小児の死亡と障害を減らすために世界中で活動している。革新的な研究を核として、CIRPは損傷の疫学、生体力学、予防、急性治療、リハビリテーションに関する科学的理解を継続的に改善するために取り組んでいる。CIRPは、最先端の損傷研究を教育、政策、臨床ケアの進歩に変換することで先駆者としての役割を果たしている。

Desai N, Alshaikh E, Yeates KO, et al Post-concussion screen time duration and type and its association with symptom resolution in youth aged 11 to 17 years British Journal of Sports Medicine Published Online First: 09 June 2026. doi: 10.1136/bjsports-2025-110310

出典: BJSM Blog・英語から翻訳 blogs.bmj.com

指導者たちの議論

05 指導法

わが子に才能がないときのコーチングのヒント

> **指導者へのポイント** 楽しませてあげて、過去のミスを指摘するのではなく次のプレーへの指示を出しましょう。

わが子がボール扱いでうまくいっていないチーム(大好きだけど、チーム内で下位20%に入る)を指導して成功した経験のあるコーチからのヒントを募集します。

彼は私のアドバイスを批判として受け取っているようで、それが彼との関係を妨げていると感じています。まず肯定的な声かけから始めるようにしていますが、あまり効果がないようです(本人がその褒め言葉はふさわしくないと感じているからかもしれませんし、私が無意識にそうしているからかもしれません)。

さらに彼が話を聞かないこともあり(ADHDと診断されています)、私は威厳をもって引っ張るのに苦労しています。二人だけで遊ぶときは楽しんでいるものの、サッカーが彼に向いていない可能性もあります。

上位の返信、最多アップボート順

- (+17) 彼は楽しんでいますか? 楽しませてあげてください。もし楽しんでいないなら、サッカーから少し離れる必要があるかもしれません。それ以外のことは、彼があなたのアドバイスを求めたときに聞いてくるでしょう。
- (+6) チームでの練習のときは、うちの子には「助っ人だよ」と言ってプレッシャーを外しています。普段は家で一緒に「練習」しています。両足でのワンタッチパスで記録更新を目指したり、バウンドするボールでのパス、1対1、そして本人が練習だと思っていないフットボールテニスなどです。技術的なことについては、場面ごとのカードを並べたボードを用意して、試合中にあった状況でどうするかを本人に気づかれないように聞いたり、試合のハイライトを見て一緒に話したりもしています。

- (+5) 状況を改善するためにできることは確かにありますが、正直に言うと、親に指導されるのが一番合っていない子もいます。相性が自然でないと、子ども、親、そして関係性に大きなプレッシャーがかかります。残念ながら、それが答えかもしれません。
- (+4) 同じ状況です。私は彼への指示はすべてアシスタントコーチを通して伝えるようにしました。それ以外は、ひたすら励ますだけです。ただ、この状況を活かして、家での練習アイデアについて話したり、練習がどうだったか(何が楽しかったか、何がそうでなかったかなど)を振り返ってもらったりしています。正直、それが競技の中での親子関係をずいぶん助けてくれますし、私が指導していると感じさせずに、前向きな環境で試合について少なくとも考えさせることができます。確かに難しい立場です。
- (+3) アシスタントコーチを雇い、わが子の指導のかなりの部分をその人に任せましょう。うちの子はADHDです(私もです、最高ですよね!)。そして彼女は他のコーチにはずっと素直に反応するとわかりました。何があっても、子どもは「お父さん」と「コーチ」を頭の中で切り分けられません。特にADHDでは、よくある症状や併存症として拒絶感受性があります。あなたがポジティブに導くコーチであっても、彼にとってはなぜ自分がダメなのかを指摘するお父さんなのです。役に立つかもしれない一つの方法は、過去形の言い方をなくすことです。「次はYをしないで」ではなく、「今度のこれでは、Xをやってみられる?」のように。これ...
- (+3) うちの子は長年そうでした。今では真ん中あたりまで上がってきました。私はいつも、何よりも姿勢と努力を大切にするよう伝えています。彼が成功を見つけられるかもしれないポジションに置いています。コーチとしてベストを尽くすことを強調し、試合後は(彼にとっての)良い試合でもそうでなくても同じように接しています。彼はいつも楽しんでいて、チームにいることを好んでいます。
- (+2) 私がU9で指導していたチームで下位1、2番目だったわが子は、U10で上位3番目になりました。私は彼女がプレーを楽しむことを確実にして、家での練習を促しただけです。毎日少なくとも15分の練習を15日間続けたら、アイスクリームを食べに行くことにしていました。やることを選ぶのは彼女自身で、目標を決めるのも彼女自身であるようにしました。私がしたのは、ボールを置いておくこと、日中に彼女の意思を思い出させること、彼女が求めたときに一緒に遊ぶこと、ご褒美を支払うことだけでした。春シーズンの終わりに始めたのも助けになり、他の子たちが...というときに彼女は多くボールに触れていました。
- (+2) 才能のある人などいません。その言葉を使うのはやめるべきです。それは、相手のほうが先に始めた、より多く練習した、より継続的で持続的だった、あるいはより良いメンターがいたという現実を隠してしまうからです。こちらへ、私はわが子のためにこれを作りました。これは私が必要としていたメンターです。www.soccr.org (http://www.soccr.org) 私は何も売っていません。サービスも製品も売っていません。正しい方向を示してほしければ連絡してください。

- (+2) 彼が1対1だけをしたいなら、それでいいのです! 体が許す限りたくさん遊んであげてください(笑)。楽しんでボールに触れている限り、彼は上達します。そうでなければ興味を失い(ADHD当事者として言います)、次のすごいことに移ってしまうでしょう(笑)。
- (+2) 娘を含む13人の女子、10〜13歳（9人制）を指導しています。私は彼女を、フィールド上の他のどの女子とも同じように指導します。時には厳しく叱り、時には褒めます。フィールドではただコーチモードに入るだけです。もし彼女が不平を言ったら、他の女子にしたのと同じように、フィールドから出るように言います。フィールドを離れれば、彼女と笑い合い、冗談を言います。試合や練習について後で話すことは普通ありません。試合を観返して、良いところも悪いところも彼女に見せます。すべては楽しみのうちです。決して批判的にはならず、彼女はたいていさらりと受け流します。彼女はフィールドで友達と楽しんでいます。それが彼女がそこにいる理由です。
- (+2) 私は自分の子どもの指導をやめました。私にとっては、親子関係の助けにはなりませんでした。人によっては関係を良くする場合もあるでしょうが、私にはそうなりませんでした。
- (+1) 自分の子どもは他の人に指導してもらいましょう。父と息子の関係にとって驚くほど良い効果があります。コーチと父親を混同してはいけません。

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 42 件 · 英語から翻訳 reddit.com

---

06 指導法 U9からU10

年末トーナメントの対策は？

> **指導者へのポイント** シーズンを通してうまくいったことをトーナメントのために変えないでください。誰かの出場時間を短くするなら、事前に保護者と子供たちに説明しましょう。

私はレクリエーションの秋ボール10u男子キッドピッチチームを指導しています。私はレクボールの精神で指導していて、全員がプレーし、全員がただ上手くなるためにそこにいます。誰もがどこかでベンチに座り、私のスーパースターでさえもそうです。誰も1試合で1イニング以上座ることはありません。このアプローチで勝ち越しており、私は全員をとても誇りに思っています！

しかし！シーズン終わりのトーナメントで、単敗退です。私は勝ちたいと思っており、より競争的なアプローチを取ったらひどい人間だろうかと考えています。それは、弱い選手が1イニング以上座ることを意味します（試合全体ではなく、全員がまだ打席に立ちます）。一方では、それはレクボールです。他方では、家で追加の努力をしているのが明らかで、彼らに勝利の感覚を味わってほしいのです。年末トーナメントへのアプローチについてのアドバイスを歓迎します！

トップ返信、最も高評価順

- (+5) 私たちの息子の一人は36歳です。彼はu14のレクトーナメント決勝で5分間プレーしたことをまだ覚えています。彼らは勝ちました。彼は気にしませんでした。彼はプレーしませんでした。
- (+2) これはリーグが義務付けるべきことの一つで、ボランティアコーチから責任を負わせないようにするものです。私が育った頃は、7イニングの試合で全ての子どもが最低3イニングプレーしなければならないというルールでした。子どもたちがプレーできることの方が結果よりも重要でした。確かに、子どもがミスをして試合に負けることもありました。子どもが驚くほど良いプレーをして試合に勝つこともありました。 _____ トーナメントだからといって、一年中やってきたことを変えないでください。もし変えたら、プレーできない子どものために一年分の努力を台無しにすることになります。競争リーグは...
- (+2) これはひどいことではなく、レギュラーシーズンよりもプレーオフでより均等な出場時間を持つことは珍しくありません。あなたはまだ良い人でいられますが、優秀な選手をあまり座らせず、あまり良くない子どもをより座らせるのです。鍵は、このメッセージを保護者と子どもたちに伝えることです
- (+1) 私は個人的に、12歳か13歳以下のすべてのレクリエーションリーグで「ポストシーズン」のプレーを禁止すべきだという信念を持っています。ノルウェーには、この年齢以前にポストシーズンのプレーやランキングを禁止するアスリート権利章典があるモデルがあり、彼らは最近多くのスポーツ的成功を収めています。私は中学校に入る前に何かに勝ったか負けたかをまったく覚えていませんが、試合中にベンチに座っていたことは確かに覚えています。あの子どもたちは、あなたが来週勝ったか負けたかを覚えていないでしょう。シーズン中ずっと成功したのに、なぜ今アプローチを変えるのですか？私は「勝つこと」は...
- (+1) 私は全員がプレーすることに賛成ですが、保護者にメッセージを送ってこう言います。皆さん、応援ありがとうございます。レギュラーシーズン中は、全員がプレーして高校までにより良い選手に成長するというのが私のスタンスです。これはトーナメントで単敗退なので、出場時間が減るかもしれません。ご理解ありがとうございます。通常、トーナメントではあまり強くないチームと対戦し、その時にそうした子どもたちを最も多くプレーさせます。
- (+1) 子どもたちと話し、保護者と話し、彼らと匿名投票を行い、より「競争的なコーチング」が何を意味するかを明確に説明してください。
- (+1) シーズン初めは多くのことを試します。シーズン終わりには、子どもたちを現在最も適した場所に置きます。ストライクを投げられない投手や、グラブが下手な一塁手からは誰も利益を得ません。

- (+1) はい、これはひどいでしょう。彼らは9歳と10歳でレクボールをしています。あなたの子どもの多くはおそらくまったくの初心者か、まだ非常に新しいです。最後にしたいことは、子どもに自分は「その選手」ではないと言い、十分に上手くないから座らせることです。逆に、無意味なチャンピオンシップのために「その選手」である子どもたちに余分なプレッシャーをかけたくありません。あなたはこれらの子どもたちがこのスポーツを愛するのを助け、何年も続けることを願ってそこにいます。もし彼らがより高いレベルでプレーすることを決めたら、それが...
- (+0) 私たちのレク・ラクロスリーグでは、シーズン中は均等な出場時間です。シーズン終わりのトーナメントでは勝つためにプレーします。すべての年齢レベルで。10年間そうしてきました。選手と家族は何を期待すべきか知っています。一部のコーチはまったく交代しません。私はすべての選手に少なくとも数分間与えるようにしています。
- (+0) 保護者は子どもの首にメダルがかかっていれば、ずっと怒らないでしょう。

出典: r/CoachingYouthSports・コメント 37 件・英語から翻訳 reddit.com

---

07 政策とクラブ

育成年代のスーパーチーム

> **指導者へのポイント** リーグに学年別の division を、あるいは評価とブラインドでのチーム編成を求めてください。初心者が、固まった友達グループではなく初心者同士でプレーできるようにするためです。

これは存在するのが当然とされているのでしょうか？

簡単な予防策としては、保護者が特定のコーチやチームをリクエストすることを認めないことだと思われます。

私は「保護者コーチがいなければ試合は成り立たない」という言葉を聞いて、コーチを引き受けました。私たちは、毎年同じメンバーを維持しているチームに大打撃を受けています。一方、私のチームには組織的なサッカーを一度もしたことがない子供が何人もいます。

上位の返信、最多アップボート順

- (+19) 一般的にはそうですね。レクリエーションですから。子供は友達と一緒にプレーしたいものです。こうしたチームは多くの場合、サッカー以外でも友達である子供たちの集まりです。レクリエーションのレベルでそれを壊すのは割に合いません。とはいえ、大差で勝とうとするコーチは嫌な奴です。明らかなリードを奪ったら、これ以上点差を広げないように私はできる限りのことをします。

- (+13) 諸刃の剣ですね。一緒にいることで育成と指導に一貫性が保たれます。あなたの言いたいことは分かりますが、レクリエーションリーグによってはコーチのリクエスト数を制限しているところもあります。
- (+12) 私が見つけた中で最高のレクリエーションリーグには、ディビジョンがあります。スーパーチームは、知識のあるコーチの下に仲の良い友達グループができると生まれます。それは良いことです。そうしたチーム同士を戦わせ、初心者は初心者同士でプレーさせればいいのです。
- (+8) 私たちのAYSO地区は、チームを競争力で均衡させるために、本当に、本当に、本当に努力しています。U6レベルを超えると友達のリクエストは認められず、そのレベルでも1人につきバディかコーチのリクエストは1つだけです。私は、選手に評価が割り当てられ、その評価に基づいてチームがブラインドで編成される場に居合わせました。コーチ全員もそうでした。誰もが、そのプロセスは自分たちの力でできる限り完璧に近いと認めていました。正直に言うと、それでもチームは均衡していません。私は長年、その両方の立場を経験してきました。それは、自分の成功を判断できないということを本当に、本当に痛感させました...
- (+5) レクリエーションサッカーです。目的は楽しむことであり、良い競争ではありません。より長く努力する人の方が、一般的にはより楽しめます。
- (+4) 私はスーパーチームを指導しています。私たちはU12で、幼稚園から同じ女子のグループで、全員が親友です。ただ上手だからという理由で彼女たちを分けるのは、社会的に愚かなことでしょう。
- (+3) 私のレクリエーションリーグでは、常に友達リクエスト1つとコーチの指名最大3つが認められ、他の年のコーチからの評価を用いて各シーズンに新しいチームを作ります。欠点は、継続性があまりなく、より一貫したチームが持つようなチームメイトへの親しみのレベルがないことです。しかし、それによって試合はほとんど接戦になり、特定の子供が毎回負けて、そのせいで辞めてしまうことを防いでいます。こうした投稿を見ると、地元のリーグに本当に感謝します。
- (+2) あなたは自分の持っている子供たちを指導するのです。負けることを学ぶことは、レクリエーションサッカーの非常に重要な部分です。圧倒しているチームは、サッカーのスキルを伸ばすように指導されるべきです。あるチームが4-0でリードしているとき、そのコーチは選手たちに次のシュートの前にパスを出すよう挑戦させるべきです。私の3年生は同じコーチと3年間一緒です。ある試合では圧倒し、別の試合では完全にやられます。この年齢ではスキルレベルが非常にばらつき、ポジションも混乱しがちです。

- (+2) 私は息子のレクリエーションチームを指導して6シーズン目です。私たちは、レクリエーションクラブの「スーパーチーム」に最も優秀な選手を毎回取られ続けています。これは、我が子をスーパーチームに入れたい保護者と、スーパーチームを作りたいコーチの両方の思惑が重なった結果です。彼らは特定の友達とプレーしたいというリクエストとして申請し、クラブが承認します。本来はあってはならないことですが、現実に起きています。私は文句を言いません。なぜなら、レクリエーションサッカーに対してそういう態度の保護者には、そもそも自分のチームに関わってほしくないからです。私たちは長年にわたり中核となる選手を維持してきました。私たちは目標を達成しています（楽しむこと、全力でプレーすること...
- (+2) このスレッドで人々がレクリエーションと呼んでいるものに戸惑っています。レクリエーションとは、自分の町の子供たちとだけプレーすることですか？それが私の理解していたレクリエーションです。そうしたチームは毎シーズン必ず混ぜるべきです。友達1人との同チームを願い出るくらいなら許されるかもしれませんが、それは悪い滑りやすい坂道のポリシーに思えます。町のトラベルチームは常にスキル別にグループ分けされていたので、何度もチームが年をまたいで一緒にいることがありました。
- (+2) 私はレクリエーションチームの役員です。少し視点を提供すると、子供がレクリエーションを選ぶのは、友達とプレーしたいからであり、いつも練習したいわけではないからです。私たちにはU11やU13のレクリエーションチームがあり、クラブチームと一緒にトーナメントに出場して優勝したり、準優勝したりします。選手はもちろんクラブに移ることもありますが、友達と一緒にいたいから戻ってくることもあります。しかし、クラブ選手の経験とは根本的に異なります。「スーパーチーム」は自力で戦えるかもしれませんが、個々の選手は...ほどスキルが高くありません。
- (+2) 同感ですよ。私はこの4年間、息子のチームでコーチをしてきましたが、毎シーズン (毎年ではなく)、少なくともチームの半分は新入りで、ほとんどの子はこれまでプレーしたことがありません。うちはU13ですが、それでも同じことが起きていて、毎シーズン同じ子たちがいるチームもあります。チームとしてどうプレーすべきか、半分の子に基礎を教えることにほとんどの時間を費やさずに息子に見せてやれたらと、息子をそういうチームの一つに入れようとさえしました。でもどうやら、そういう枠はチームに戻ってくる選手とその友達のためのものらしいのです。

出典: r/SoccerCoachResources・コメント 83 件・英語から翻訳 reddit.com

08 指導法 U6からU10

どのコーチにもシーズンに一度のあの練習がありますか？

指導者へのポイント 短くまとめ、毎回の練習でいくつかのポジティブなルールを繰り返し、10人から14人の子供たちと二人きりにならないように親の助けを一人得ましょう。

これは私がu7/u8を指導して2年目のことです。

前回の練習で、子どもたちはもう手に負えない状態でした。そして昨年も同じことが起こり、練習を危険なものにしてしまうような子が何人かいました。何人かの保護者と話さなければなりませんでした。

口論、お互いに触るのをやめられない、ディフェンスをしなければならないことへの不満など。私は靴ひもを6足結ばなければならず、水を持ってこない子も何人かいました。何か必要なら通常は保護者のもとへ行かせます。なぜなら私は10人から14人の子どもに対して一人しかいないからです。しかし、2人の子が送り届けられてきただけだったので、今度は「練習はドロップオフではありません」というメッセージを送るつもりです。あなたの子をトイレに連れて行くために抜けることはできないし、たとえ保護者が結ぶことになっても、スパイクのひもを結んだ状態で来る必要がある、と。

練習の構成はいつも同じです。75分です。15分から20分はゲーム形式です。水分補給の休憩の後、スピードかテンポのアクセラレーションドリルを設定します。楽しい動物のウォームアップ、ホップ、スプリントなどを行います。水分補給の後、ドリルを一つ。一つだけです。たいてい、彼らが最も練習を必要としていて、次の試合で最も改善をもたらすだろうと私が気づいたことに基づいています。パスのこともあれば、スキャニングのこともあれば、シュートのタイミングのこともあります。昨年はスローインに取り組まなければなりませんでした。その概念がどうしても理解できなかったからです。そのドリルを10分から15分行い、それからまた20分以上ゲーム形式をします。

私は練習を15分早く終えなければなりませんでした。ドリルを進められなかったからです。誰も集中しておらず、集中していた子たちは話している子たちにイライラし、話している子たちは何をすればいいのか分かっておらず、結局ドリルは機能しませんでした。でもこれは、まるまる1時間の感情的な大混乱の後のことです。

振り返ってみると、自分が何か間違っているのか、それともただの悪い日だったのかと思います。もしそうなら、特に6歳から10歳くらいのこの若い年代では、チームがこうした、どうしようもなく脱線してしまう練習になることはありますか？

また、幅広いスキルと年齢に対応でき、説明に30秒もかからないドリルがあれば、ぜひ教えてください。例えば、私のチームには、上のきょうだいがチームにいるために、やっと6歳になったばかりのきょうだいが2人います。でも彼らは大きな子たちについていけません。本当に、数フィート以上パスをつなげられないのです。そしてチームの3分の1は、スキルも体格も、おそらく一つ上の年代でプレーできるでしょう。

保護者を引き込むつもりではいますが、大混乱はドリルを始める前から始まっていました。

-...

上位の返信、最も高評価の順

- (+13) 彼らは学校での長い一日の後に練習に来る6歳か7歳です。保護者もおそらく丸一日仕事をして、すべてを準備するのに奔走しています。それに満月か、ごく最近満月でした。みんなに少し寛容になってあげてください。人生は忙しいのです。また、この年代でドリルに15分は長すぎるかもしれません。まったく、75分の練習は長すぎます。まったく、一人で10人から14人の子どもを見るのは多すぎます。保護者の一人に手伝ってもらえないか聞いてみてはどうですか？ 余分な手が一組あれば、非常に助かるし、大混乱という感じがずっと少なくなります。
- (+6) みんなの優れたアドバイスに加えて、三つの考えです。1. 本当に小さな子たちには、75分は彼らの注意力が耐えられるようにできているより長い気がします。2. 可能なときは、否定的なこと（「x/y/zをしてはいけません」）よりも、子どもに肯定的な期待を設定する（「これが練習での行動の仕方です」）のが助けになるというリマインダーです。行動を管理する助けとして全体的に効果的なのです。私たちの広い「ルール」は実質的に肯定的な期待であり、ほとんど何にでも使えます。例えば「チームタイム」でいること（「ふざけない」を前向きに言い換えたもの）などです。...
- (+5) 良いコメントがいくつかあります。しかし、一度の大荒れの練習で劇的な変更をたくさんするのは良くないと思います。そんなことは起こります。ただ、私のu6/7チームが話を聞かないことで少し問題があった後、私は三つのルールを導入し、毎回の練習の始めに、必要なら練習中にも繰り返しています。1) 楽しむこと、2) コーチの話を聞くこと、3) 良いチームメイトでいること。アイデアを出したのはアシスタントコーチでした。私はうまくいくとは思いませんでした。でも本当にうまくいっています！
- (+4) 私はサッカーコーチではなく、アドバイスもありません。ただ言いたかったのは、私の子どもたちは高校を通じて、何人かは大学でもサッカーをしていて、振り返るとシーズンに少なくとも一度は、練習はどうだったかと聞くと、集中できなかったり変な気分だったりで、大混乱だった、あるいはただのおふざけ練習だったと話していたように思います。これはただ時々起こるのだと思います。期末試験が近すぎたり、突然の予想外の好天だったり、水星が逆行していたり、誰にも分かりません。

- (+4) チームの子どもたちが全員同じテンポで目を覚まし、今日こそ大荒れの日だと決めることがあります。ほぼ打つ手はありません。私は個人的に、毎回の練習の最初に選手たちを約1マイル走らせるのが好きです。というのも、暴走気味の行動を抑えるのに役立つように思えますし、全員のペースも揃うからです。しかし、どれだけ頑張っても関係なく、子どもたちが骨の髄まであなたの体の細胞の一つ一つを試そうと感じる日はあります。前向きに言えば、この練習は秋シーズン分を終えたので、乗り切ったことをおめでとうございます。
- (+3) 笑！🤣🤣🤣🤣 昨日の私の練習はまさにこれでした！普段はかなり良い子たちが、いつもの自分ではありませんでした。アシスタントを見ると、私たち二人とも同じように戸惑っていました。ここに来て、あなたが今したのと同じ質問をしようかと思ったほどです！他の人がどう対処しているのかぜひ知りたいです！
- (+3) 私が育成年代のU8を指導するのは今年が初めてで、とても楽しんでいますが、すぐに分かったのは、彼らは話を聞かないということです。できるだけ短く分かりやすくする必要がありますし、うまくいかない場合にすぐ切り替えられる代替プランも必要です。コーナーキックのときのポジショニングなど、取り組みたいことはたくさんあり、いつかできるようになればいいなと思っていますが、新しく始めた選手が多いので、1対1で快適にプレーすることとドリブルをもっと増やすことを今はやっています。でも楽しい道のりです！
- (+3) 私のU13女子チームの保護者全員に、このことについてちょうどメールしました。無礼さがひどいです。こんなチームは初めてです。アシスタントコーチが2人います。小さなグループに分けるようにしてみてください。長い列は集中力を失わせます。厳しいですし、ただそこにいたくない子もいます。彼らがもっと大きくなると、保護者は態度を見るために残って手伝ったりしません。来年これを扱いたいかどうか分かりません。がんばってください！
- (+3) ええ、そういうことは起こります。子どもですからね？ ドリルがうまくいっていなければ、水分補給をして次のドリルに移ります。簡単な予備のドリルが必要なら、ロンド、真ん中2人のロンド、オーバー・ザ・リバー、アルティメット・フリスビーのルールを使うもの（パスのみ、ドリブルなし）、サンダー／ライトニングです。オーバー・ザ・リバーは3チームと、3等分に分けたプレーエリアで行います。両端のチーム（岸）は、川（真ん中の帯）を通して互いにパスをしようとします。真ん中のチームがボールを取ったら、パスを出したチームと交代します。彼らがコツをつかんだら、真ん中のチームから1人を出して変えることもできます...
- (+2) 私のU12男子チームでも、ちょうどこの話し合いをする必要がありました。選手のほとんどは昨年からの残りですが、新しい選手も何人か加わりました。そしてそれに伴い、ハネムーン期間が終わり、子どもたちが自分らしくなり始めると、グループの嵐が起こります。これに対処するために私がしているのは、誰かが来る前に練習を準備することです。それでドリル間の無駄な時間をなくし、気を散らすものや立ち尽くすことを減らします。列ができる場合は、活動を速いテンポで行います。

- (+2) 私はいつも、あまりにも混沌としてきた場合に備えて、スクリメージの選択肢を心のポケットにしまっておきます。
- (+2) まだ言及されていませんが、アシスタントコーチを1人か2人つけましょう。少人数のグループは、より多くの個別の注意を意味し、その倍の人数よりも5人か6人の子どもを扱う方が簡単です。

出典: r/SoccerCoachResources・コメント 39 件・英語から翻訳 reddit.com

---

09 政策とクラブ

ノルウェーのユーススポーツシステムはアメリカが模範とすべきものだ

> **指導者へのポイント** ノルウェーの考え方を取り入れたいなら、地域で働きかけてください。米国ではユーススポーツを一括して運営する組織はありません。

ノルウェーのスポーツシステムでは、子供が11歳になるまで試合のスコアは記録されず、順位表も公表されない。どのチームが勝っているかは誰もが知っている。それは重要なことではない。重点はまったく別のところにある。

過去30年間、アメリカのユーススポーツが400億ドル産業へと進化し、親たちがクラブ費や個人トレーナー料を払うために破産寸前まで自分を追い込む一方で、ノルウェーは反対の方向へ進み、基本に戻る簡素さにおいて過激とも言える道を歩んできた。

ここでは子供たちは複数のスポーツをプレーするよう奨励される。幼い頃はスコアや順位表は伏せられる。参加費は政府と地域コミュニティによって手厚く補助され、家庭の負担は低く抑えられている。大会では、親はホテル代を払う代わりにフィールドのそばでキャンプできる。そして重点は、どの子供がプロ向きかを見極めることではなく、子供たちがプレーを続ける理由を与えることにある。

このより優しく穏やかなアプローチが、いわゆる低いレベルの選手しか生まないと主張する人がいるかもしれないが、それは2026年冬季オリンピックで他のどの国よりも多くのメダルを獲得し、そのエリートサッカーチームがワールドカップでベスト8に入ったばかりの国に言えばいい。

トップ返信、最も高評価の順

- (+4) アメリカがこんなものを模範とする日は絶対に来ない。理由は2つある。1つ目はすでに記事自体に書かれている。2つ目は物議を醸すかもしれない。過去30年間、アメリカのユーススポーツが400億ドル産業へと進化してきた（https://www.nj.com/sports-news/2026/05/private-equity-is-making-millions-off-youth-sports-lawmakers-announce-plan-to-stop-it.html）400億ドル産業？それはノルウェーの2025年GDPのほぼ10%だ！400億ドル産業が静かに消え去ることなどない。政治家が買収され、立法が支配され得る状況ではなおさらだ。アメリカがノルウェーを模範としない2つ目の理由は…
- (+3) ユーススポーツは単一の組織の下で規制されているわけではない。ノルウェーは人口500万人だ。小さな州ほどの規模だ。この投稿はばかげている
- (+3) すべきか？100%すべきだ。するか？絶対にしない。
- (+2) 1800年代にスカンジナビアからアメリカへの移民によって、探検するよう本能的に備わった人々の大半が去り、残った人々はより協力的になるよう遺伝的に傾いているという興味深い理論がある。このユーススポーツのアプローチはその理論に当てはまるだろう。
- (+1) アメリカのユーススポーツに問題があるのは確かだと思う。しかし、これがノルウェーのスポーツの完全な描写であるかのように装うのはやめよう。ハーランドはおそらく今日最も有名なノルウェー人アスリートであり、世界最高のサッカー選手の一人だ。彼は5歳で地元の主要クラブのアカデミーサッカーを始めた。この記事は、おそらく意図的に、それらの年代で高レベルのトレーニングをしていないかのようにほのめかしている。アカデミーが試合のスコアを記録しなかった可能性はあるが、ハーランドや多くの他の選手たちは、かなり早い段階でサッカーをプレーすることに特化し始めた…
- (+1) この記事にはジャーナリズムに似たものは何もない。ただの無名の書き手が、文脈ゼロで無作為な比較をしているだけだ。かなり恥ずかしい。
- (+1) やめて。まったく。ユーススポーツでスコアを記録することは、終末でも問題でもない。
- (+1) EDP Futuresはすでにこれをやっている
- (+1) アメリカの「アンクル・リコ」たちが、こんなことを起こさせるはずがない。
- (+1) ありえない
- (+1) 私募ファンドがアメリカのユーススポーツを乗っ取った
- (+0) 私の娘がラクロスをプレーするほとんどの場所のそばでキャンプするのは、それ自体が地獄のサークルだろう。暑い人工芝のフィールド複合施設で10時間焼かれたばかり？何が爽快かって？その暑い人工芝複合施設のそばのキャンプ場で一晩中焼かれることだ。翌朝またその人工芝に戻って報告するためだけに。そんなのごめんだ。

出典: r/CoachingYouthSports · コメント 25 件 · 英語から翻訳 reddit.com

10 指導法 U12からU13

U13チームが4-2-3-1で苦戦しています

指導者へのポイント フォーメーションのせいにしないこと。毎回のトレーニングでパス、トラップ、周囲を見る習慣、動き出しを積み上げ、選手に合う陣形を選びましょう。

U13男子クラブチームが11人制での初シーズンを迎え、クラブから4-2-3-1を使うように言われています。チームにとって非常に難しい移行となっています。今シーズンの3試合で13-1と点差をつけられています。パスの成功率が低く（パスが不正確で）、ボール保持にも苦戦しています。昨シーズン（9人制で）勝っていたチームに対して、一貫して力負けしているように見えます。

洞察、ヒント、ドリル、提案、あらゆる種類の経験をいただけると助かります。どこから始めればいいのか分からず苦労しています。

上位の返信、最多アップボート順

- (+14) 問題は決してフォーメーションではありません。11人制の前に何をしてきたかです。彼らはどうやってサッカーを学んできたのか？蹴って追いかけるだけだったのか？7人制や9人制でボール保持に取り組んできたのか？広いピッチでの11人制に12歳で挑むのは大きな適応です。だからこそ世界の他の地域では、その移行を少なくともう1年遅らせ始めているのです。パス、スキャン、受ける、動くという基本を続けて取り組んでください。
- (+3) 私の経験では、4231は中央からビルドアップしてくるチームに対して苦戦します。11人制で一つのフォーメーションに固定される必要はないと思います。
- (+2) 11人制への変更は難しく、地元のチームのかなりの数がU12の春に11人制へ移行したので、U13の秋にはアドバンテージがありました（私も似たようなことをして、自分のチームをU12終わりのU13トーナメントに入れて先取りさせました）。これは思っているほどフォーメーションの問題ではないかもしれません。選手に最も合うフォーメーションでプレーするのが最善です。ただし、学校のチームや、特定のフォーメーションを義務付けるより高いレベルのクラブのフィーダーチームでない限りは。この場合、彼らにはただもっと時間が必要なだけかもしれません。私はU13/14の女子で4-2-3-1を使っています。彼女たちに最も合っていて、そして...
- (+2) これは私の地域のU13のコーチにとって珍しくない悩みです。U11とU12で後方からのビルドアップを指導し、9人制でボール保持志向のプレーを指導してきたコーチは、U13での11人制への移行期間中に最も成功する傾向があります。もう少しシンプルなフォーメーションを検討するか...あるいはピッチの中央を少し空けるといいかもしれません。

- (+2) どこから始めればいいか分からないとのことなので、13失点を振り返り、それぞれがどのように始まったかで分類すると役立つかもしれません。11人制への飛躍は、9人制ではあまり見られなかったいくつかの種類の失点を生みがちで、それぞれに異なる修正が必要です。一つは、ディフェンスラインの背後にできた新しいスペースへのロングボールです。ラインを少し下げ、ゴールラインからさらに離れてスイープの準備をするキーパーが通常は助けになります。もう一つは、距離のあるシュートです。ゴールが今やフルサイズの8×24フィートで、12歳か13歳のキーパーはまだそれに成長していないからです。三つ目は、...でのターンオーバーです。
- (+2) 守備では、チームを攻撃の起点を中心とした狭いブロックに凝縮させてください。相手に自分たちのブロックを通すか、サイドを変えさせるようにします。ターゲットフォワードを除く全員がブロックで守備をし、ターゲットフォワードはスペースを探すべきです。逆サイドのフルバックとウイングはサイドチェンジのボールに注意します。問題がタックルの空振りやオーバータックルなら、1対1のマーキングドリルを練習し、ドリブラーがルーズタッチをするまでマークし、それからボールを突き出させます。これでチームは非常に崩しにくくなります。攻撃では、子どもたちにまだボールスキルがないなら、ロングボールを蹴ってカウンターするか、ボールを前に運び...
- (+2) 最初に見るべきはフォーメーションや基本技術ではありません。アスレチシズムと落ち着きです。小さなピッチなら届いて対処できるミスパスも、11人制のピッチでは範囲外かもしれません。9人制のミッドフィールドをすり抜けるパスが、11人制のミッドフィールドではインターセプトされます。11人制では、子どもたちにはるかに多くの落ち着きと忍耐が必要です。パスを無理に通そうとせず、ただパスをする忍耐。正しいパスコースを待ち、それが開かなければ戻す忍耐。味方がフリーになるまでドリブルを維持する忍耐。そして彼らには...
- (+2) 正直に言うと、私は4231を試しましたが、最下位レベルのチームで433に移行しました。毎回の練習で技術的なボールワークを行い、その後その週に取り組みたい内容をゲームシチュエーションにして行います。世界中のどんなフォーメーションでもプレーできますが、他の人も言うように、基本を理解していなければ意味がありません。フォーメーションへの心配を減らし、パスと動き、ユニットとしての守備、ボール保持、後方からのビルドアップにもっと重点を置くべきです。コーチとして私たちは戦術面に引き込まれすぎる傾向があると感じます。それは依然として重要ですが、U13ではむしろ...
- (+2) それほど多くの失点をしているなら、まずチームのシェイプと組織に取り組む必要があると思います。アリゴ・サッキが4-4-2を指導した例などを見て、それをACMとFWDに調整し、ボールを持っていないときにどう一緒に動くかの考えを与えてください。同じ枠組みの中でボール保持のパターンやコンビネーションをいつでも構築できます。

- (+1) 自分なら3-2-3-2も考えるかな。4-2-3-1はとても守備的で、ウイングと攻撃的MFが攻撃時に上がり切れないと得点に苦しむよ。3-2-3-2なら自然にトライアングルができて、前線に2枚置ける。
- (+1) ピボットと幅。ダブルピボットは難しくて、とても強い選手が必要になる。そして、彼らがすでにフルバックの役割に慣れているなら、ほぼそこに近づいている。ポジショナルロンド、人数が足りなければ、中心の選手を残して高強度でやる。9人（4-2-2）対DF4人。もちろん11人に近いほどいいけど、それがいつも現実とは限らないのは分かっている。これで、それらの中盤の選手たちのダブルピボットの部分を、主にポジショナルにコーチする機会が得られ、さらにスイッチのプレーや、その幅の選手たちの動きをコーチできる。幸運を祈る！
- (+1) パスと動きのアクティビティをたくさんやる。技術スキル、正しいパスと受け方、体の向き、ファーストタッチ、スキャン、シンプルで速いプレーに多くの時間を費やす。弱い技術スキルを克服する魔法のドリルはない。フィットネスも大事で、70分間、必要な場所に必要な時にいられるようにするんだ。

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 33 件 · 英語から翻訳 reddit.com

指導法

11 指導法

剥がされないハイプレスの作り方」を学ぼう！ 前線からの守備が劇的に変わる8つのポイント

> **指導者へのポイント** プレスに行けと声をかける前に、FWの開始位置を確認しましょう。相手ゴール側で我慢できていれば、2次攻撃も3次攻撃も自然に生まれます。

今回のテーマは「剥がされないハイプレスの作り方！前線からの守備が劇的に変わる8つのポイント」。講師は、高校教員として指導者のキャリアをスタートし、現在は愛知県社会人リーグのSC豊橋アゼリアでヘッドコーチを務める加藤到氏だ。

加藤氏は日本福祉大学附属高校のアドバイザーや6人制のミニフットボール日本代表監督を務めるなど、多方面で活躍中の指導者である。

今回のテーマは、守備の中で最も難しいとされるハイプレスを、どうチームに落とし込むか。前編ではハイプレスの構造と「中間」「牽制」「決断」「連動」の4つのポイントを紹介してもらった。（文・鈴木智之）

守備を8つのサイクルで整理する

加藤氏はコートを3分割した際の、最も相手ゴールに近いエリアでの守備を「高い位置からの守備」と定義し、その難しさを次のように語る。

「守るべきスペースが一番広く、相手にはキーパーがいるので、数的不利で守ることになります。だからハイプレスは難しいのです」

この守備を整理するのが8つのキーワード。それが中間、牽制、決断、連動、管理、回収、速攻、切り替えだ。

具体的には、選手がポジションを取り、狙いを定め、一人が決断し、全員が連動する。ロングボールには備えて回収し、奪ったら速攻、失えば奪い返しに行く。

「ハイプレスはボールを奪うこと自体が目的ではなく、ゴールを奪うためです。そのため、ボールを奪った後の攻撃まで伝えておくことが大切です」

なぜプレスは剥がされるのか

ハイプレスを剥がされる原因の一つが、ポジションのエラーだ。そしてもう一つは決断の問題で、一人で勝手に行けば後ろが連動せず、ベンチから「今行け」とうながしても、ゼロコンマ数秒の遅れが生まれる。

「『ボールに行け！』と言う前に、正しいポジションからスタートできているかを見てほしいです。たとえば、人に食いつきすぎてスペースを空けていないか、ゴール方向を守れない状況から遅れて守備に行っていないか？そういった確認が必要です」

また、一度のプレスで奪えると思わないことが重要だ。ロングボールを蹴らせて回収することも、成功の一つだと共有しておきたい。

「現代サッカーでは、1回のプレスで奪えることはほぼありません。2回目、3回目、4回目と何度もアタックし続けて、やっと奪えるという感覚を持ってもらいたいです」

網を張り、一人の決断に全員が連動する

ここからは8つのポイントを3つのフェーズに分けて紹介。それが「網を張る」「刈り取る」「刺す＆戻る」だ。

その上で、プレスの出発点となる8つのポイント1「中間」から解説していく。

「中間」は、人とスペースの両方を守れる絶妙な距離のポジションのこと。基本はゴール方向から守り、相手の最短ルートを消す。「牽制」は、虎が獲物を狙うように目線でパスコースを限定し、相手の選択肢を制限することを指す。

「『ここに出したら取られる』と相手に思わせ、選択肢を制限して誘導するイメージです。私は選手に虎の絵を見せるのですが、そうすると前線の選手がプレスに行くときの、戦闘態勢の入り方が変わります」

そして「決断」では、ファーストディフェンダーとなる選手が、爆発的なスピードで奪いに行き、2回、3回と続けてアタックする。

「背中でパスコースを消せば、その後ろの選手はいないのと同じです。この2回目、3回目のアタックが、数的不利を同数、優位に変えるチャンスになります」

そして「連動」は、キーパーを含む全員のシンクロだ。ボールとは反対サイドの選手が内側に絞ることで、中央の人数が増える。結果として、ボール付近の選手は安心して前に出られる。加藤氏はイワシの群れの映像を見せ、その動きをイメージさせているという。

「一人の決断を合図に全員が同じタイミングで前に出て、人と人との距離を圧縮し、ボールの逃げ場所をなくす。それが連動です」

次回の後編では、残る4つのポイントと、ハイプレスを高めるトレーニングを紹介する。

【講師】加藤到／愛知県名古屋市出身。愛知県公立高校で16年間教諭を務めた後、プロサッカーコーチ、プロサッカー選手の個人分析官へ転身。現在はミニフットボール（6人制サッカー）日本代表監督を務めるほか、「Itaru Football Support」代表として指導者育成やクリニックを展開。著書に『個人分析官がおくるサッカートレーニング入門』（平凡社）など3冊がある。現場では「SC豊橋アゼリア」ヘッドコーチ兼GM、日本福祉大学付属高校サッカー部やシーグロッソ知多のアドバイザー(ジュニア・ジュニアユース)を務める。また、愛知県少年国体選抜（U-16）監督やU-17東海選抜監督、バルセロナアカデミー愛知校コーチを歴任したほか、ウガンダ「KOMOREBI FOOTBALL ACADEMY」ダイレクターなど国内外を問わず幅広く活動。JFA公認A級ジェネラルライセンス所持。

出典: サカイク sakaiku.jp

---

12 指導法

キーファクターとは？【サッカー指導】言葉・オノマトペ・目的だけ

> **指導者へのポイント** 次のセッションでは、目的だけを伝えて、パスの方法を選手自身に探させてみましょう。そして、詳細な言葉はそれを必要とする子どもにとっておきましょう。

こんにちは、講師のカズです。

サッカーのトレーニングでは、キーファクターという言葉をよく使います。ただ、キーファクターを自分の中でちゃんと整理できているかというと、意外と難しいところかなと思います。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- キーファクターと言われても、何をどこまで整理すればいいか分からない
- 立ち足はこう、蹴り足はこうと細かく伝えても、子どもがうまくならない
- エコロジカル・アプローチでは、コツを教えない方がいいのか迷っている

正直に言うと、僕は最近、キーファクターをあまり伝えません。

ただそれは、スペインで学んだキーファクターのことをよく分かったうえで、あえてそうしています。この記事では、キーファクターとは何か、指導者と選手で求められることの違い、そして言葉・オノマトペ・目的だけの3つの伝え方を解説します。

① 僕の中では、キーファクターは「コツ」

僕の中でのキーファクターは、簡単に言うと「コツ」です。うまくプレイするためのコツです。

例えば、ポジショントレーニングのキーファクターであれば、そのトレーニングでうまくボールが回るためのコツは何か。

それを羅列して書いていきます。ドリルトレーニングのようにテクニックにフォーカスした時は、インサイドキックのキーファクター＝うまくインサイドキックを蹴るためのコツ、ということになります。

② 日本では「サポートの質」、スペインでは「コンシグナ」

日本では、キーファクターは「サポートの質」「パスの精度」といった言われ方をすることが多いかなと思います。一方、僕がスペインでライセンスを取った時は、キーファクターという言い方ではなく「コンシグナ」と言っていました。

日本のキーファクターと同じものとして考えた時、スペインのものはものすごく言語化されていて、こと細かく作られている印象を持った記憶があります。「パスの質」と言った時に、パスの質とは具体的にどういうことなのか、というところまで言葉になっています。

③ トレーニングの流れの中で伝えるもの

トレーニングの一般的な流れは、次のようなものです。

- まずトレーニングの構造を理解する時間がある
- やらせてみて、問題が出てくる
- キーファクターを伝えて、またやらせる

伝え方はシンクロでもいいし、フリーズでもいい。これがオーソドックスなやり方かなと思います。そして、この時に伝えるキーファクターは、言葉によって選手に伝える「言語的なアプローチ」になります。

① インサイドキックを構造で見られるか

インサイドキックのキーファクターであれば、「立ち足の膝をもう少し曲げなさい」「ボールの真横に踏み込んでから蹴ろう」といったものになります。これはある種、指導者がソリューションを持っているとも言えます。

蹴り足はどう、立ち足はどう、手の振り方はどう、上体はどう、体の向きはどう。こうしたことを言語化できることは、指導者にとってとても重要です。たかがインサイドキック一つとっても、構造的に見ることができるか、言語化して見ることができるか。

だから、指導者は必ず言語化できた方がいいと思っています。

② 選手はプレイ中に言葉で考えていない

一方で、選手は決してそうではない、というのは僕がずっと昔から言っていることです。ジュニアサッカー大学を始めたばかりの頃にこの話をしたら、「選手も言語化できないとダメだ」という意見を頂いたことがあります。

ただ、選手は言語化できなくても、プレイがうまくいっていればいいと思います。プレイ中、特にオンザボールの時は、言語で考える時間がないからです。後になって言葉で考えることはありますが、プレイ中は別に言語的に考えていません。

③ 従来の指導は「理想の蹴り方」に近づけるもの

従来の指導は、指導者の中に理想的な蹴り方や理想的なプレイがあって、そこに選手を近づけるという考え方でした。

選手のフォームのどこにミスがあるかを見つけて、キーファクターを伝えてあげる、という形です。だからこそ、スペインでもキーファクターを言葉でものすごく細かく整理していたのだと思います。

① 目的はパスを通すこと

今は、エコロジカル・アプローチのような考えが出てきて、理想的な蹴り方というのは別にない、という考え方にシフトしている状況かなと思います。正しい蹴り方、正しいプレイに選手が合わせるのではなく、目的を設定する中で、蹴り方やプレイの仕方は選手がソリューションとして発見していけばいい、という考え方です。

インサイドキックをきれいに蹴ることが目的ではありません。パスを通すことが目的であれば、インサイドキックだろうが、アウトサイドだろうが、パスが通ればいい。インサイドキックは目的ではなく、パスを通すためのソリューションです。

② 蹴り方は一人一人違う

さらに言えば、インサイドキックの蹴り方は一人一人それぞれ違います。そこに理想的な蹴り方を提示しても、あまり関係がない。ソリューションは何でもいい、というのがエコロジカル・アプローチ的な考えかもしれません。

そうなると、トレーニングの仕方やコーチングの方法も変わっていきます。

③ それでも、言葉で教えないとできない子もいる

そうは言っても、選手によっては少しコツを言葉で教えてあげないとできない子もいます。特に小学生の場合はそうです。

だからこそ、指導者はキーファクターをちゃんと言葉で整理しておく必要があります。

この子には「ちゃんと踏み込んで蹴りなさい」と言った方がうまくいったな、と思えば、そのアプローチをすればいい。それを言ってもうまくいかなかったら、今度は外的フォーカスを意識させてトレーニングする。

こうした使い分けが、指導者にとってとても大切な要素かなと思います。

4. キーファクターの伝え方は3つ

キーファクターの伝え方は、ドリルトレーニングだけの話ではなく、サッカーの指導全般に言えると思います。グローバルトレーニングでも、セットプレイのトレーニングでも同じです。僕の中では、大きく3つのやり方があります。

① 言葉で細かく伝える

1つ目は、細かく言葉としてキーファクターを伝える方法です。インサイドキックであれば、「立ち足をボールの横に踏み込む」のように、動きの構造を言語化したものを伝えます。言葉で伝えた方がうまくいく選手には、このやり方が合います。

② オノマトペで伝える

2つ目は、オノマトペ的な表現で伝える方法です。「パスはパサッと」「スパッと蹴って」「バシッと蹴れ」のような伝え方です。昔の長嶋監督のような感じ、と言えば伝わるかなと思います。

こうした非言語的なアプローチも、意外と良かったりします。エコロジカル・アプローチの中でも、一流のアスリートがオノマトペ的な表現を使う、という話があります。その感覚をあえて言葉にするとこんな感じ、というものです。

あえて抽象的にしてプレイのイメージを伝えることで、身体の動かし方は選手に委ねることができます。

③ 目的だけを伝える

3つ目は、目的だけを伝える方法です。「ゴロで速いパスを入れて」とだけ伝えて、蹴り方は何でもいいよ、とする。キーファクターはあくまでもソリューションだと割り切って、パスが通れば何でもいい、と捉えるエコロジカル的な発想のアドバイスです。

① 文脈に応じて、自分のスキルを使い分ける

どのやり方も、手段でしかありません。選手が上手くなって、チームのパフォーマンスが上がっていれば、ドリルトレーニングだろうが、キーファクターを伝えようが、選手が言語化できようができまいが、別にいいと思います。

ただ、「何でもいい」となると、よりどころがなくなります。

僕がとても大切だと思っているのは、文脈に応じて自分のスキルを使い分けることです。今の時期はドリルをやった方がいい、ここはキーファクターを伝えた方がいい、ここは黙って何も言わない方がいい、ここは褒めた方がいい、叱った方がいい。

現場では、文脈によって臨機応変に考えています。

② 本質を知らないと、手段がスキルにならない

僕は最近、キーファクターをあまり伝えません。それは、スペインで学んだキーファクターのことをよく分かっているから、あえて伝えない、という手段が取れているということです。分かっていてやらないのと、分からないからできないのとでは、意味が違います。

プレイモデルも同じです。

何年か前はプレイモデルが強すぎて、選手の自由度が低くなってパターン化してしまっていたので、今は極限までプレイモデルの自由度を上げています。ただ、プレイモデルが何なのか分からない、作ったことがないという状態では、こうしたアプローチはできません。

キーファクターとは何かを知り、一度整理してみたことがあるからこそ、キーファクターを捨てることができます。

知識や理論背景を知っているから良い指導ができる、というわけではありません。それでも、本やトレーニングで出てくる言葉を一つ一つ深掘りして理解しておくと、指導の幅が広がります。

指導の幅が広がるということは、文脈に応じて臨機応変に指導できるようになる、ということだと思います。

まとめ

- キーファクターは、うまくプレイするためのコツ（スペインでは「コンシグナ」）
- 指導者は言語化できた方がいい。選手はプレイ中に言葉で考えないので、言語化できなくてもいい
- エコロジカル・アプローチでは、インサイドキックは目的でなくソリューション
- 伝え方は3つ（言葉で細かく／オノマトペ／目的だけ）
- 分かっていて伝えないのと、分からないから伝えられないのとでは意味が違う

この記事では、キーファクターとは何か、そしてその伝え方について解説しました。キーファクターを一度きちんと整理してみると、「今日は言葉で伝える」「今日は目的だけにする」と、現場で選べるようになると思います。皆さんの指導現場でも試してみてください！

なお、キーファクターを整理する時は、練習メニューと一緒に書き残しておくと、次に同じメニューをやる時に見返せます。

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

---

13 指導法

人に教え方を教えることは、人に見方を教えることです

> **指導者へのポイント** 新しいコーチをメンタリングするときは、そのセッションで何に気づき、なぜそれが重要だったのかを尋ねてください。ただ何を真似するかだけを聞くのではありません。

David Hockney（Hockney（2014）、Randall Wright監督）は、「人に描くことを教えることは、人に見ることを教えることである」と示唆している。なぜなら、「ほとんどの人はそれほど熱心に見ていない」からである（Hockney and Gayford, 2016, p. 50）。この二つの考えは、David Powell（2016）が博士論文の中で、人に教えることについて学ぶことをどのように教えるかを別の視点で考えるために用いている。

Powellの出発点は、授業を観察するとき、新任教師が何を見ることができるかについて、おそらく私たちはあまりにも多くの思い込みをしているというものである。大学に入学するまでに、人は正規の学校教育を通じて、教師を監視するのに約13,000時間を費やしている。しかし、Powellが論じるように、彼らは主に学習者として授業を経験してきたため、教師の視点を通して見るのではなく、個人的な好みに焦点が当てられている。ただ授業の場にいることが、授業を見ることを学ぶことを意味するわけではない。ここでPowellはHockneyを引用する。描くことを学ぶことは、常に見えていた何かをより注意深く見ることを学ぶことを含む。Powellは授業についても同様の議論をしている。教えることを学ぶことは、教師の目を通して授業を「見ることを学ぶ」ことから始まり、私たちの役割の一部は、意図的かつ明示的に学生がそれを行えるよう支援することである。

この視点は私に共鳴し、体育とユーススポーツにおいて教えることとコーチングを学ぶ学部生との私自身の仕事についての考え方に影響を与え始めている。これらの学生は、教師やコーチの視点から実践を見ることを学ぶ始めたばかりである。彼らは生徒や参加者としての膨大な経験を持っているが、教師やコーチとしての経験は限られている。経験がある場合でも、なぜ何かがそのように行われているのかについて深く考えたことがないかもしれない。この立場から、私は新任教師とコーチとの仕事について、三つの単純な格言を通してますます考えるようになっている：

- 人に教えることを教えることは、人に授業の見方を教えることである。
- 人に教えることを教えることは、人に授業について推論する方法を教えることである。
- 人に教えることを教えることは、人に授業を実践する方法を教えることである。

人に教えることを教えることは、人に授業の見方を教えることである

私が指導する学生には、授業とコーチングを異なる視点で見る機会が必要である。それは単に模範的な授業を見て模倣することではなく、その授業の中で何が起こっているかに気づくことを学ぶことである。これは、観察可能な実践を見て分析し、その背後にある目的と決定を理解し始めることを可能にする共有言語を発展させることから始まる。これは、授業が展開するにつれてそれを見ることを学び、広い哲学的視点とより細かな実践の詳細との間を絶えず行き来し、異なるレベルで見られるものについて話すための専門的言語を発展させることを意味する。そうすることで、学生は単に何が起こっているかを見るだけでなく、何が重要かもしれないかに気づき始めることができる。

人に教えることを教えることは、人に授業について推論する方法を教えることである

しかし、何が重要かもしれないかに気づき、共有言語を使ってそれを理解することは、仕事の始まりにすぎない。学生には、彼らが見たものについて推論する機会も必要である。なぜあの質問が機能したと思うか？なぜ教師はその瞬間に活動を止めたのか？学習者は何を学んでいるのか？教師は他に何ができたか？あなたの解釈を支持する証拠は何か？これらの質問は、学生を授業で見られる発言、行為、関係を記述することから、それらを問いただし、解釈し、説明し、判断を下すことへと導くことである。

私自身と学生の両方による明示化は、ここで重要なステップである。なぜなら、それは発展しつつある推論を可視化するからである。私たちの考えを言葉にすることで、私たちは一緒に解釈を説明し正当化し始めることができ、それらの解釈は共有され、挑戦と洗練につながる。明示化の目的は正しい答えを特定することではなく、授業についてますます情報に基づいた判断を下す学生の専門的能力を発展させることである。

人に教えることを教えることは、人に授業を実践する方法を教えることである

最終的には、生徒が教えることを学ぶ必要があります。教えることは実践的であると同時に意図的な活動だからです。教え方を見ることを学び、教えることについて推論することを学ぶことは、それ自体が目的にはなりえません。それらは、その実践についての継続的な振り返りとともに、生徒自身の計画と実践の遂行に活かされる必要があります。生徒は練習する必要があり、大学で教えることを練習することは、単により多くの教育経験を積むこととは何かが異なります。それは、実践をスローダウンさせ、一時停止し、話し合い、再生することができる、比較的安全な空間を提供することができます。生徒は、自分が何を達成しようとしているのかについて決定を下し、それらの決定を実践に移し、何が起こるかを見て、調整を加え、もう一度試すことができます。必要であれば、何かを何度も何度も練習し、毎回何か異なることに気づいたり、自分の行動を洗練させたりすることができます。

彼らが練習するとき、彼らは教え方を見る方法、自分が見たものについて推論する方法、そして自分たちの成長する思考を明確に表現する方法を学んでいる、他の志ある教師やコーチと一緒にこれを行っています。彼らの実践は、私たちが一緒に見て、話し合い、疑問を投げかけ、学び、最終的には模倣したり拒否したりすることができるものになります。したがって、大学で教えることを練習することは、単により多くの教育を行うことではありません。それは、生徒が実験し、間違いを犯し、もう一度試し、自分自身と他者の教育実践を見て理解するための異なる方法を徐々に発展させるための空間を作り出すことです。

教えることを学ぶことは、見ることを学ぶこと

私にとって、これはますます、学部の教師およびコーチ教育が含むべきものであると考えています。私たちは、生徒に一見の価値のある実践を提供し、それをどのように見るかを学ぶ手助けをする必要があります。私たちは、彼らが自分が見たものについての推論を明確に表現し、吟味することができる空間を作り出す必要があります。そして、専門的な学習者のコミュニティに支えられながら、彼ら自身の実践を通じてその発展する理解を探求するための継続的な機会を提供する必要があります。これは、このブログ記事の冒頭にあるホックニーとパウエルの考えと言葉に私を戻します。生徒が教えることを学ぶのを助けることは、教師の目を通して教えることを見ることを学ぶのを助けることから始まります。時間が経つにつれて、彼らが見ることができるものは変わるはずです。彼らは、以前は明らかであったが見えていなかったことに気づき始め、より注意深く、そして異なる視点から教えることを見るようになり、以前は単に気づかなかった実践の側面に意義を見出すようになります。教えることを学ぶことは、少なくとも部分的には、教えることを異なる形で見ることを学ぶことです。

出典: Drowning in the Shallow · 英語から翻訳 drowningintheshallow.wordpress.com

---

14 指導法

育成年代の保護者との関係（指導者向けガイド）：家族をどうマネジメントし、火種を避けるか

> **指導者へのポイント** 保護者からの連絡方法やベンチのあり方をまだ決めていないなら、最初の練習試合の前に決めておけば、日曜の言い争いに悩まされるシーズンを避けられます。

16歳の審判に向かってスタンドから怒鳴る父親、あるいはアレビン(未就学児年代)カテゴリーでのベンチ入りについて説明を求める夜11時のWhatsAppメッセージ。ベンチに座って2週間もすれば、あなたはすでにこうした状況に遭遇しているはずです。育成年代のサッカーにおける保護者との関係を掌握することが、自分の情熱を楽しむか、外部からのプレッシャーに疲れ果ててシーズン半ばでホワイトボードを置くかの本当の分かれ目です。

指導者養成講座では、 frustrate した大人、度を超した期待、制御不能なスタンドをどうマネジメントするかは誰も教えてくれません。しかし、家族の行動は選手のパフォーマンスと精神に直接影響を与えます。初日から主導権を握り、越えてはならない一線を引き、保護者を最高の味方に変える方法を見ていきましょう。

コーチの致命的なミス:後手に回ること

育成年代の指導者の90パーセントが同じ失敗を犯します。火事が起きてから消火器を探すのです。インファンティル(小学生年代)の試合終了後に保護者に詰め寄られてからコミュニケーションのルールを決めようとしても、手遅れです。その時点では、どんなルールも言い訳や個人攻撃に聞こえます。

穏やかなシーズンを過ごすには、先手を打つ必要があります。リーダーシップとは、ボールが転がり始める前にフィールドを定義することです。保護者は生まれつきの敵ではありませんが、明確な境界線が必要です。大人が自分の居場所を知らないと、技術領域に侵入しがちです。

コーチとしてのあなたの仕事は、チーム内で明確に区別された3つの役割を定めることです:

- 指導陣: スポーツ面の決定を下し、トレーニングを計画し、出場時間を決め、グループをマネジメントする。
- 選手: 学び、努力し、間違い、試合を楽しむために来る。
- 家族: 付き添い、情緒的に支え、ロジスティクスを管理し、クラブの価値観を強化する。

シーズン開始時のミーティング:あなたの防護盾

初回のミーティングは面倒な手続きではなく、あなたの重要なツールです。最初の親善試合の前に開催し、すべての保護者にとって義務でなければなりません。保護者が来ない場合は、トレーニング前の10分間を見つけて個別に最新情報を伝えましょう。

効果的な初回ミーティングの構成

2時間の理論的な演説は忘れてください。直接的、プロフェッショナル、そして明確に。話を4つの基本ブロックで構成しましょう:

1. 育成段階に応じた哲学。カテゴリーの目的を明確にします。ベンハミン(未就学児年代)を指導するのとフベニル(高校生年代)を指導するのは同じではありません。出場時間をどうマネジメントするかを説明します:

- ベンハミンとアレビン: 育成、ポジションのローテーション、出場時間の平等な配分を絶対優先。全員が試合に出る。
- インファンティル: 11人制サッカーへの移行。健全な競争の概念を導入し、全員に意味のある出場時間を確保する。
- カデーテとフベニル: より厳しい競争。出場時間は日々のコミットメント、姿勢、パフォーマンスによって勝ち取る。

2. 公式コミュニケーション・チャンネル。どこでコミュニケーションを取るかを定義します。ルールなしに個人の電話番号を教えたら、日曜日に休めない覚悟をしてください。

3. 試合日のルール。試合中のスタンドの振る舞いを定め、フェンス越しに戦術的な指示を出すことを禁止します。
4. 短い質疑応答の時間。運営上の疑問を明確にし、すべては子供たちの最善を求めているという考えを強調して会を締めくくります。

WhatsAppのマネジメントと24時間ルール

チームのWhatsAppグループは、育成年代のサッカーで最大の問題の温床になりがちです。最初の1分から封鎖しなければ、スタメン、交代、審判の判定についての議論の場になってしまいます。

グループを設定して、管理者(指導陣またはデリゲート)だけがメッセージを送信できるようにしましょう。招集時間、会場の場所、クラブからの連絡事項の掲示板としてのみ使用してください。保護者が個人的な件についてあなたと話す必要がある場合は、個別面談を申し込むべきです。

24時間ルール

このルールを厳格に適用し、保護者に知ってもらいましょう:試合終了のホイッスルから24時間以内は、試合について一切話さない。興奮冷めやらぬ状態では、脈拍が高く感情が高ぶっているため、どんな会話も議論に終わります。

カデーテの試合終了後に、保護者が息子が後半に出なかった理由を求めてあなたに詰め寄ってきたら、答えは自動的であるべきです:

「今日は試合について話す時ではありません。月曜日の午後5時以降にメッセージを送ってください。落ち着いて話すための5分間を調整しましょう。」

怒りの80パーセントは24時間の冷却後に消えます。

厄介な保護者の3つのタイプとそのマネジメント方法

ほとんどのチームで、繰り返される行動パターンに出会うことになります。それを見分けられるようになれば、チームの保護者との関係において、冷静さを失わずに適切な戦略を取ることができます。

1. 「スタンドの監督」

試合の60分、あるいは80分の間、自分の子どもに指示を叫び続ける父親です。「シュートしろ!」「パスしろ!」「サイドを上がれ!」。これは子どもに大きな処理の葛藤を生みます。子どもは、自分の監督に従うべきか、それとも父親に従うべきか分からなくなるのです。

どう対応するか: 父親と二人きりで話してください。他の人の前で彼の態度を責めてはいけません。矛盾した指示を出すと子どもを混乱させ、ピッチ上での判断を妨げることになると説明してください。試合中、選手はテクニカルな声を一つだけ聞くべきだと分からせてください。

2.「スターの代理人」

ベンハミンやアレビンといったカテゴリーでよく見られます。自分の子どもがプロサッカーの有望株だと思い込み、子どもがベンチにいる一秒一秒を個人的な侮辱のように受け止めます。

どう対応するか: 話の中心をプロセスと選手のメンタルヘルスに置いてください。9歳や10歳の子どもに過度なプレッシャーをかけると、思春期に早すぎるスポーツ離れにつながることが多いと示してください。子どもの育成年代を楽しませるように求めましょう。

3.「出場時間の会計士」

インファンティルやカデテで、自分の子どもがプレーする秒数を正確に数え、その数字をチームメイトと比べて説明を求めます。

どう対応するか: 対面の面談では、防御的にならないでください。トレーニングへの参加、チームメイトへの態度、努力、戦術的な指示の遵守といった、客観的な仕事の基準を示してください。出場時間の配分はスポーツ的、そしてグループとしての基準に基づくもので、決して個人的な好き嫌いによるものではないと明確にしてください。

スタンドが制御不能になったときどうするか

育成年代のサッカーチームをこれ以上なく混乱させるのは、自分たちのサポーターが審判を侮辱したり、相手のスタンドと対立したり、自分のベンチの選手のミスを責めたりするのを聞くことです。

監督として、あなたはピッチ上でクラブを代表する最高の存在です。自分のチームのサポーターが教育の限界を超えたら、あなたが介入しなければなりません:

1. 試合に集中し続ける: 試合中、ベンチからスタンドと言い争いに加わらないでください。それは見世物を増やすだけです。
2. デレガドを活用する: チームのデレガドにスタンドへ行ってもらい、保護者に協会の行動規範を目立たない形で思い出してもらってください。
3. ハーフタイムや試合後を活用する: 状況が深刻なら、試合終了後に保護者を集めてください。ピッチ上の子どもたちが感じた恥ずかしさを伝えてください。自分の子どもの顔に失望を見ることほど、大人を戸惑わせるものはありません。

スタッフのための家族マネジメント チェックリスト

年間を通じてこの実践的なロードマップを適用し、ロッカールームの環境を外部の雑音から清潔に保ちましょう:

- 始める前に: 初回ミーティングを招集し、保護者が署名すべきチームのルールをまとめた用紙を作成してください。

- トレーニングでは: 到着時や帰る時に家族へ丁寧に挨拶してください。ただし、ピッチのフェンス越しに戦術的な議論を続けないでください。
- 試合では: 審判、相手、チームメイトへの絶対的な尊重を求めてください。スタンドは応援し、ベンチは指揮を執ります。
- 日々の中で: ミーティングで言うことと、週末に行うことの一貫性を保ってください。監督の基準の欠如は、保護者の信頼を壊します。

家族環境をプロフェッショナルにマネジメントすることは、あなたの仕事の追加要素ではありません。育成者としてのあなたの役割の中心的な部分です。尊重と毅然とした態度で境界線を引くことができれば、選手たちをプレッシャーから解放し、真の主役が再びサッカーに戻る環境を築くことになります。

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

---

15 指導法

サッカークラブの技術ミーティングの進め方（4ステップの方法）

> **指導者へのポイント** クラブのミーティングが試合と時間の確認だけなら、うまくいったことと難しかったことを1つずつ話す10分のラウンドが、次回に試すいちばん簡単な部分です。

テクニカルミーティングを終えて、1時間半を無駄にしたという感覚だけが残っていませんか。指導者たちは礼儀正しく耳を傾け、誰も本当に意見を交わさず、3週間後には話し合われたことの何もグラウンドで変わっていない。この光景に心当たりがあるなら、あなたは一人ではありません。アマチュアサッカーにおけるテクニカルミーティングの大多数がそうなのです。

問題はほとんど常に、扱った内容から来るのではありません。構造の欠如から来るのです。

逆に、うまく進行されたテクニカルミーティングは、メールで送られる資料の蓄積よりもはるかに効果的な、スタッフの成長の真の原動力になり得ます。

この記事では、あなたのテクニカルミーティングを集団研修の真のてこに変えるための、具体的な4段階のメソッドを紹介します。

なぜテクニカルミーティングは十分に活用されていないツールなのか

多くのアマチュアクラブでは、テクニカルミーティングは純粋に事務的な形式へと流れていきました。試合のカレンダー、時間の確認、規律に関する事項。これらの話題にはそれぞれの場がありますが、それだけでスタッフ全員を1時間集めることを正当化するものではありません。

テクニカルミーティングには別の目的があります。指導者たちをその実践において集団的に成長させることです。これは、選手もおらず、グラウンドの制約もない状態で、スタッフ全員が同じ場所に集まる週で唯一の時間です。この時間を教育のために活用しないことは、無料で、すでにクラブの予定表に組み込まれている継続研修のツールを自ら手放すことです。

定期的に実践について意見を交わすスタッフは、上から指示を受け取るだけのスタッフよりも速く成長します。経験豊かな指導者は伝え、若い指導者は質問し、クラブはカテゴリー間での教育的な一貫性を高めていきます。

テクニカルミーティングの価値を奪うよくある誤り

メソッドを詳しく説明する前に、大多数のミーティングを失敗させる原因を特定しておくのは有用です。

曖昧な、あるいは存在しない議題。

告知された構造がなければ、ミーティングはあらゆる方向に散らかります。各自が頭に浮かんだことを、順序もなく取り上げ、本質を扱う前に時間が尽きます。

一人だけが発言を独占すること。

テクニカルディレクターやヘッドコーチが45分間話し、他の者は聞く。何の相互作用もなく、現場の指導者たちからの経験のフィードバックもありません。彼らこそ、選手たちと実際に機能していることを観察するのに最も適した立場にあるのに、です。

あまりに多くの話題を表面的に扱うこと。

一度のミーティングですべてを取り上げようとすること。プレーモデル、週末の結果、トーナメントの運営、教育的な事項。これは何も深掘りしないことにつながります。一つの話題を十分に扱う方が、五つの話題をざっと流すよりも価値があります。

決定が記録されないこと。

ミーティングは曖昧な合意で終わります。「全員同意です」と言いながら、誰かに期限付きで割り当てられた具体的なアクションは何もない。結果として、具体的には何も変わりません。

よくある誤りは、情報伝達の会議とテクニカルミーティングを混同することです。前者は指示を伝えるために役立ち、後者は指導者という職務の本質についてスタッフを成長させるために役立つべきです。

効果的なテクニカルミーティングを構造化する4段階のメソッド

以下は、スタッフの規模にかかわらず、どのクラブにも応用できるシンプルな枠組みです。

第1段階, 短い集団的な振り返り（約10分）

出席した各指導者が、前回のミーティング以降に自分のカテゴリーで出会った一つの成功と一つの困難を、1、2文で共有します。目的は週末を詳細に語ることではなく、各人に枠組みのある発言の場を与えることです。

具体的には、ミーティングの際にこの順番の発言を時間で区切ってください。一人につき最大2分です。これにより、特定の話題がすべての時間を占めることを避けられ、複数の指導者に繰り返し現れるテーマを、間接的に見つけることができます。多くの場合、次に扱うべき本当の話題はそこに隠れています。

第2段階, 一つの教育的な話題を深く掘り下げる（約15分）

ミーティングのために一つのテーマだけを選び、徹底的に深めます。

例えば、U11におけるプレッシャー下でのビルドアップ、U15における守備の切り替えの管理、あるいは保護者とのコミュニケーションなどです。

相手のプレッシャーを受けてゴールキックから常にボールを失うU13のグループを例に取りましょう。ビルドアップに関する一般論を並べるのではなく、ミーティングは正確に分析するために役立てることができます。選手たちにどのような解決策を提案するか、どのような手がかりを与えるか、翌週からどのような練習を導入するか。指導者はそうすれば、チームのプレーに本当の変化を観察できます。なぜなら、その話題が表面的ではなく深く扱われたからです。

この重要な時間は、動画、戦術図、あるいはシンプルに的確な質問を中心に構成された口頭でのやり取りを活用することができます。

時間3, 指導者間の実践交流（約15分）

これはしばしば最も豊かな時間であり、最も軽視されがちな時間です。ある指導者が自分のセッションでうまくいったエクササイズや状況を発表し、他の者が質問し、異議を唱え、バリエーションを提案します。

この水平方向の交流には、垂直方向の伝達にはない価値があります。それは、経験の浅い指導者も含め、各指導者の現場での専門性を評価し、固定されたヒエラルキーではなく、スタッフ内の共有文化を生み出します。現場では、これはカテゴリー間のより良い指導の一貫性として表れることがあります。U11でテストされ検証されたエクササイズは、翌週にU9で適応できます。

時間4, 決定事項の確認（約10分）

これは、有益なミーティングと無駄なミーティングの違いを生む時間です。終える前に、何が決定されたかを具体的にリストアップします。どのアクションを、誰が担い、どの期限で行うか。

最後に決定事項が確認されないミーティングは、現場で何も変えないミーティングです。簡単な表で、たとえ手書きでも十分です。

プレッシャー下でのリスタートのエクササイズをテストする | U13指導者 | 火曜日のセッション

U9-U11の戦術用語を統一する | RT＋U9/U11指導者 | 次回ミーティング

保護者への連絡を準備する | U15指導者 | 次の試合前

この表はミーティング後に書面で共有できます（メールまたはスタッフのWhatsAppグループ）。そうすれば、各自が自分のコミットメントの明確な記録を保てます。

すぐに使える進行例

この方法を具体的にイメージするために、50分の典型的なミーティングでの進行例を、各時間のタイミングと、記入する決定事項の追跡表とともに示します。

次のミーティングでそのまま使うことも、スタッフの通常の形式や時間に合わせて適応することもできます。

この方法を長期的に定着させるための実践的なアドバイス

総時間を決めて守りましょう。

効果的な技術ミーティングは45分から1時間です。それを超えると、内容の質に関わらず、スタッフの注意力は低下します。

進行役を交代で担当しましょう。

時間2（指導テーマ）または時間3（実践交流）を、ミーティングごとに異なる指導者に任せることで、スタッフ全体の関与が強まり、ミーティングが技術責任者だけに依存することを避けられます。

書面での記録を残しましょう。

各ミーティング後に送られる半ページの簡単な議事録があれば、ミーティング間での決定事項の進展を追跡でき、進展なく同じテーマに戻ることを避けられます。

クラブにこの文化がない場合は、小さく始めましょう。

現在のミーティングが管理業務のみであるなら、4つの時間を一度に適用しようとしないでください。まず時間4（決定事項の確認）を導入しましょう。これは最も簡単に導入できる変化であり、最初のミーティングから最も目に見える影響をもたらすものです。

よくある質問

技術ミーティングはどのくらいの時間行うべきですか？

ミーティングが構造化されていれば、45分から1時間で十分です。それより長い時間は、実際に追加の時間が必要なのではなく、枠組みの欠如を反映していることが多いです。

技術ミーティングはどのくらいの頻度で行うべきですか？

ほとんどのアマチュアクラブにとって、月1回の頻度が良い出発点です。より組織化されたクラブでは、特にシーズンが忙しい時期に、隔週でミーティングを行っています。

技術ミーティングの進行は誰が行うべきですか？

ほとんどの場合、技術責任者ですが、少なくともミーティングの一部の時間で指導者間で進行を交代することで、スタッフ全体の関与が強まります。

交流に参加しない指導者にはどう対応すればよいですか？

時間1（時間制限付きの順番に発言する場）の枠組みは、最も控えめな指導者も含め、全員に平等に発言の機会を与えるのに役立ち、グループの前で困難な状況に置くことなく行えます。

技術ミーティング中に管理業務のテーマを扱うべきですか？

それらは分けることが望ましいです。例えば、ミーティング前に書面で送ることで、集合時間を指導法と指導者間の交流に充てることができます。

結論

技術ミーティングは、現場で何かを変える場合にのみ価値があります。4つの時間からなる方法（集合的な振り返り、指導テーマの掘り下げ、実践交流、決定事項の確認）は、複雑さなくこの時間を構造化し、スケジュール上の制約をスタッフのための真の継続研修のツールに変えることを可能にします。

出典: Josselin Lebreton・フランス語から翻訳 josselinlebretoneducateur.com

---

16 指導法 U7からU9

【低学年の守備練習】何から教える？抜かれても追う30mの1対1

> **指導者へのポイント** もしあなたのU8やU9が8人制で苦戦しているなら、長い1対1は、チャレンジ&カバーに取り組む前に二度目の追いの習慣を可視化する簡単な方法になります。

こんにちは、講師のカズです。

守備の戦術や、守備をどうやって落とし込んでいくかで悩まれる方は、結構多いと思います。特に低学年、2年生や3年生あたりになると、何から教えればいいのか迷いますよね。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- 低学年に守備をどうやって教えていいかわからない
- 守備をサボる選手、守備に行けない選手がいる
- ボールに行っても、抜かれたら終わりになってしまう

この記事では、僕が低学年の守備で最初に何をやるのかを、実際にやっている30メートルの1対1と一緒にお話しします。低学年の守備で何から手をつけるか迷っている方は、参考になると思いますので最後までご覧ください。

①守備戦術の要素は、そんなに多くない

守備の戦術といった時に、皆さんが大体思いつくのはチャレンジ&カバーやディレイ（遅らせる）、スライドだと思います。スライドにも、横のスライドと縦のスライドがあります。

他にはビヒランシア、警戒というアクションですね。そして代表的なのがマークです。マークも、ゾーンなのか、マンツーなのか、ミックスなのか、いろいろあります。

意外と守備戦術は、そんなに要素が多くありません。高学年になれば、ある程度できるようになります。

②低学年は、技術の前にメンタル作り

でも低学年の場合は、最初にチャレンジ&カバーからやるべきか、いろいろ迷うと思います。僕が今日お話ししたいのは、その前段階です。

守備をサボる選手や、守備に行けない選手。こういった現象は結構あると思いますが、僕の場合はチャレンジ&カバーやスライド、プレッシングの話から入りません。入口は1対1です。

1対1の守備の技術には、コントロール際を狙う、アプローチして止まってついていく、ついていきながら体を入れる、といった基本的な考え方があります。ただ低学年の場合は、その前段階かなと思っていて、どちらかというとメンタル作りを重視しています。

これは試合ですぐ役に立つし、低学年のうちに身につけておきたいスキルだと思います。

①ボールを奪いに行く姿勢

簡単に言うと、ボールを奪いに行けるかどうかです。奪いに行ける選手と、行けない選手は、結構分かれると思います。

まずはボールを奪いに行く姿勢です。技術的にどうやって奪うかではなく、まず奪いに行くこと。これが1つ目です。

②抜かれても、もう一回取りに行く（二度追い）

2つ目は、抜かれても、もう一回取りに行くことです。低学年では、抜かれたら終わり、という選手がいると思います。試合中も、ボールに行って抜かれたら終わってしまう。

そこを二度追いできるか、です。

ボールを奪うという執着心があって、初めて「次にどうやって奪うか」になります。執着心がないと、メンタル的に守備に行けない子もいるので、僕は低学年ではまずここからやっています。

①なぜ30メートルなのか

やり方は、1対1の練習です。ただし、1対1の奪い方をやるのではなく、走れるかどうかをやります。

距離はだいたい30メートルぐらい。 3年生にはちょっときついな、という長い距離をとって、ラインゴールの1対1をやります。

長い距離をとる理由は、狭いと二度追いが起きないからです。例えば12メートル×12メートルで1対1をやると、抜かれた後にもう1回追いかけるアクションが起きる前に、攻撃側がゴールしてしまいます。

でも30メートルぐらい取ると、抜かれた後に追わなかったら、追いかけていないのがバレバレになります。

②狙いは、抜かれても追いかける習慣

まずアプローチしてボールを奪いに行く。抜かれました。抜かれても、20メートル、25メートル走って追いかける。

この習慣をつけさせることが、この練習の狙いです。

①推進力のあるドリブラーに抜かれて終わる

2年生や3年生で練習していて、いざ8人制の試合に行くと、ピッチがめちゃくちゃ広いですよね。足が速くて、推進力があるドリブラーがいると、だいたい抜かれて終わります。もう追いつかない、という感じです。

低学年の場合、8人制のコートでダイナミックにスプリントができるかどうかが、個人的な優位性を出せるかどうかになってきます。相手チームに、ドリブルでグッと前に運べる子が一人いて、そこにぶち抜かれて終わる。「一人だけ違うよね」という感じは、結構ないでしょうか。

②プレーエリアの広さは、習慣

そもそも8人制のコートに慣れていないから走れない、ということもあります。 3年生ぐらいだと、8人制のコートが広すぎる時があると思います。 3-3-1をやると、サイドバックやサイドハーフ、中盤の選手のプレーエリアが、10メートルぐらいの範囲しかない。

これは今、中学生を見ていてもそうなのですが、プレーエリアがすごく狭い、ダイナミックにスプリントできない選手は結構います。僕はそれを習慣だと思っています。

だからグッドハビットという意味で、最初の段階から、自分が抜かれたら「後ろの人お願い」と任せるのではなく、自分が30メートルでも40メートルでも走ってボールを奪いに行く。この意識をつけさせるところが、最初の段階かなと思います。

①戦術とは、どう定義するか

「小学生に戦術を教えるのは難しい」「必要ない」という話を見かけることがあります。戦術というのは、その指導者がどう定義しているかです。

難しい話ではなく、知的なアクションであれば、ある種の戦術です。だから低学年の守備戦術といった時も、チャレンジ&カバーやラインコントロールではなく、二度追いすることも、ある種の戦術的なアクションになります。

年齢に合った戦術を落とし込めばいいだけです。 2年生でチャレンジ&カバーが難しいなら、それはまだ理解できる段階ではないので、違うことをやればいい。それが、抜かれたらもう一回追いかける、二度追いだと思います。

②完璧を求めず、余白を残す

攻撃でも同じです。僕だったら2年生に、団子サッカーになってしまうから「ボールから離れてね」「離れてパスを受けてみ」とやります。これはサポートのキーファクターを一つやっているだけです。

皆さん、完璧を求めすぎなんですよ。サポートを教えようとした時に、離れて、斜めで、相手のラインを超える、これがサポートだと思うと、2年生にはできないから教えられない、となってしまいます。

そうではなく、2年生なら2年生なりに、理解できる範囲で教えてあげればいいんです。離れる場所はどこでもいい、離れればとりあえずOK。戦術的な動きの余白を残して、緩めてあげる。

それでも知的な行為という意味では、戦術です。

守備も同じで、何から教えようか迷った時は、まず何が理解できるかを見る。 2年生でチャレンジ&カバーをやってみて、まだ理解が難しいと思ったら、一段落としてやればいいと思います。

①この練習も、試合の分析から生まれた

前回のポッドキャストでは、練習メニューは分析で決まる、という話をしました。 30メートルの1対1も、僕がゲームを見ていて生まれたものです。

サイドから攻撃してボールを奪われた後に、全然戻らない、戻れない。そこをぶち抜かれる、ということが結構ありました。それなら、一瞬抜かれたとしても、走り切ってついていくアクションが要るな、という分析的な考えから、この練習をやってみたわけです。

逆に、めちゃくちゃボールに執着して、どこまでも行ってしまう子もいるかもしれません。その時は逆に「2人でボールを奪いに行かないで」と教えます。

②マークのミスは、起きるべくして起きている

一番悩まれるのは、マークかもしれません。自分のゴール側に立たない、といったことです。

これは、まだ理解できないと考えていいと思います。中学生になっても「マークのつき方がわかりません」は、あまりないですよね。 5、6年生でも「ゴール側から守るんだよ」がわからないことは、あまりないと思います。

だから2年生や3年生でマークのミスが起きるのは、年齢的な問題で、起きるべくして起きていることだと思います。その子のレベルにもよりますが、だからといって何もできないわけではなく、今できることからやろう、というのが基本になってくると思います。

③キンダーでは、逆に下がる

余談ですが、今僕はキンダー（年長さん）を見ていて、1対1をやると面白い現象があります。キンダーぐらいだと、今度は下がるんです。ボールを失うと、ボールに行かずに一目散にゴールに戻って、ゴール前に立つ。

これも本能的な動きです。

そこで「下がらずに前に出てね、抜かれてもいいから奪いに行ってごらん」とやると、少し前に出るようになります。

何が基本なのかは難しいですが、今どういう段階にあるから、こういうことをやろう、と見抜く。この分析する力が、指導者には必要だと思います。

①大枠のデザインから、ディテールへ

こういったことができてきて、ある程度理解力が高まってきたら、今度はちゃんとプレッシングを教えます。

僕が日本の現場で見てきて思うのは、ジュニア年代で守備のプレッシングをあまりやっていないクラブが多いのかな、ということです。どちらかというと、勢いでやっている感じです。僕はジュニアでも、守備はちゃんとやる方です。

守備の構築は、ディテールから入りがちです。でも守備に関しては、わりと大枠の全体のデザインの中から、ディテールを落とし込んでいく方がいいと思っています。 4年生、5年生ぐらいからできるのではないかと思います。

ちなみに3年生ぐらいなら、ディレイはある程度理解できると思います。要するに、試合で必要なことが何なのかです。いつもカウンターを食らってしまうなら、ディレイからやった方がいいかもしれません。

その前段階なら、ボールを奪いに行く、抜かれても追いかける、から始めればいいと思います。

②守備の意識づけは、広いグリッドで

基本的に、スペースが広いのは攻撃にとって有利です。ただ低学年の場合は、スペースが広いと走る量が増えるので、攻撃も守備も負荷がかかります。

だから守備の意識づけという意味では、狭いグリッドではなく、広いグリッドでやる方がいいと思います。これは高学年のポゼッションでも、結構意図的にやります。広いコートで6対3、守備が3人で、ぐっと長い距離を走ってプレッシングをかける意識づけです。

まとめ

- 守備戦術の要素はそんなに多くない。低学年はチャレンジ&カバーの前段階から
- 低学年は、技術の前にメンタル作り。ボールを奪いに行く姿勢と、抜かれてももう一回追いかける二度追い
- 30メートルのラインゴール1対1なら、追わないのがバレバレになる。狙いは追いかける習慣
- 8人制のピッチは低学年には広い。プレーエリアの広さは習慣
- 戦術は、知的なアクション。年齢に合わせて、完璧を求めず余白を残す
- 何からできるかを見抜くのは、指導者の分析する力
- 理解力が高まったら、大枠のデザインからプレッシングへ

この記事では、低学年の守備で僕が最初にやることを、30メートルの1対1と一緒にお話ししました。低学年の守備で何からやっていいかわからない方は、ぜひこういったところから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

17 指導法 U7からU18

効果的なユースサッカーのトレーニング課題をどう設計するか：方法論ガイド

現在の育成年代のサッカーは、静かな流行病に苦しんでいます。それは、見栄えのする課題への執着です。育成年代のサッカーで効果的なトレーニング課題を設計する方法を学びたいなら、まず最初にやるべきことは、敏捷性のはしごをしまい、多色のコーンを隠し、SNSで話題になった最新のルーティンをコピーするのをやめることです。君たちの選手たちに必要なのはサーカスではなく、サッカーをプレーすることを学ぶことです。

私は毎日、ベンハミンやインファンティルの指導者たちが、陸上競技のサーキットのようなセッションを準備しているのを見ます。その結果は壊滅的です。一列に並んで機械的なパスをこなすが、土曜日になると相手にプレスされた途端に崩壊してしまう選手たち。もし君たちの課題が考え、知覚し、判断することを要求しないなら、君たちはロボットを育てているのであり、サッカー選手を育てているのではありません。

戦術的な内容のない見栄えのする練習の罠

育成の現場における主な失敗は、チームを見ずに練習を設計することです。課題は、紙の上で目を引くとか複雑だというだけでは何の役にも立ちません。それは、ピッチ上での君たちの選手たちの実際の不足を解決する場合にのみ機能します。

クラブのトップチームやインターネットの動画から文脈なしにコピーした課題を適用すると、二つの深刻な問題が起こります:

- 複雑すぎることによるフラストレーション: もし戦術的または運動的な要求がアレビンの発達段階を超えているなら、課題は毎秒止まり、リズムが失われ、選手たちは完全に迷子になります。
- 刺激不足による集中力の欠如: もし練習が純粋に分析的であるなら（相手のいないクロスとシュートを列で行うなど）、選手たちはすぐに飽きます。貴重な運動練習の時間を失います。

育成段階におけるどんな真剣な方法論にも求められる要件は、代表性です。各課題は、試合の実際の要素を含まなければなりません: ボール、味方、相手、定義されたスペース、方向性です。

育成年代のサッカーにおける代表的な課題の4つの柱

芝生に飛び出す前にノートに自分の仕事を書き写す際、各提案がこれらの4つの不可欠な原則を満たしていることを確認してください:

1. 知覚と行為の結合

盲目的なパスを排除せよ。選手は、味方の走りや守備の背後にあるスペースを察知したときにパスを出さなければならず、君の図の固定された矢印のことは忘れるべきです。意思決定は、環境を絶えず読むことから生まれます。

2. 実際の相手と不確実性

サッカーは侵入型のスポーツです。ウォーミングアップや、孤立した技術的動作の定着のための非常に初期の導入を除いて、守備者の存在は必須です。守備のプレスは空間的および時間的ストレスを生み、精神的処理を加速させることを強います。

3. 明確な方向性

ゴールのない横方向のボール保持は、最終的に選手を堕落させます。具体的なゴールを含めよ: ミニゴールへの攻撃、ドリブルラインの突破、シュートゾーンへのパスの通しなど。選手は、なぜ、何のためにボールを保持するのかを理解しなければなりません。

4. 空間密度の管理

スペースの大きさは、学習の種類を条件づけます。狭いスペースは反応速度、ボールの保護、短いサポートを促進します。広いスペースは、深さへのマーク外し、長い方向づけられたコントロール、守備的な警戒を促します。

トレーニング課題を構成するためのステップバイステップ

育成年代のサッカーで効果的なトレーニング課題を体系的に構築するには、計画においてこの論理的な順序に従ってください:

ステップ1: チームの必要性を診断する

前試合での選手たちの行動を分析せよ。君たちのカデーテのチームは、低い位置でボールを奪った後に前進するのに苦しんでいたか？君たちのベンハミンは、全員がボールの後ろに群がっていたか？その具体的な欠陥が、君の設計の起源です。

ステップ2: 望ましい戦術的行動を定義する

一般的な概念から逃げよ。期待される行動を具体化せよ:「相手を固定してサイドを解放する」、「受ける前に体を方向づける」、または「ロスト後に中央のレーンを閉じる」。

ステップ3: 選手の数と構造を選ぶ

年齢に応じて構造を調整せよ。ミニゲーム形式の状況（2対1、3対2、4対3）はフットボール7で理想的です。完全なセクターのダイナミクス（修正ゲーム7対7や8対8）はフットボール11により適しています。

ステップ4: 誘発する条件を導入する

条件付き方法論を用いよ。10の馬鹿げたルールでチームを圧倒してはならない。選手が暗黙のうちに答えを見つけることを強いる一つのルールを適用せよ。例えば:「ゴールを有効にするには、すべての攻撃者が相手陣内に入っていなければならない」。そのルールは、遠隔操作する必要なく行動を誘発します。

ステップ5: progresiónとregresiónを設計する（調整プラン）

もし課題が行き詰まったら、即時のregresiónが必要です: スペースを広げるか、攻撃的なジョーカーを追加せよ。もし課題が簡単すぎるなら、progresiónを適用せよ: タッチ数の制限やフィニッシュまでの時間を減らせ。

カテゴリー別の方法論の適応

8歳の子どもと17歳の若者を同じように指導することはできません。方法論の設計は、選手の認知的・身体的成熟と歩調を合わせて進化させなければなりません。

ベンハミン（8〜9歳）

ボールとの絶え間ない接触、1対1、2対1のデュエル、狭いスペースでの縮小ゲームを優先します。意思決定はシンプルで、子どもとボール、そして最も近い相手との関係に集中します。

アレビン（10〜11歳）

小さな集団でのプレーの指導が始まります。サポート、幅と深さの概念、基本的なスペースの占有が現れます。3対3や4対4にフリーマンを加えた課題は非常に育成的です。

インファンティル（12〜13歳）

11人制サッカーへの移行期です。課題は、方向転換、ラインの階段状配置、より広いスペースでの守備の警戒に関する最初の概念に重点を置く必要があります。

カデテ（14〜15歳）とフベニル（16〜18歳）

集団戦術の振る舞い、試合の複雑な段階（組織的攻撃、ブロック守備、トランジション）、そしてゲームモデルに合わせた実際の試合状況の直接的なシミュレーションに取り組みます。

育成的課題の実践例：3人目の選手を使ったボール保持

この提案は、アレビン、インファンティル、カデテのカテゴリーで理論をピッチに移す方法の明確な例です。

- 構造：30×20メートルのスペースを2つの半分に分割します。4対4＋内側のフリーマン2人の状況です。
- 目的：3人目の選手という概念を通じて遠いフリーマンを見つけ、プレーゾーンを変えることです。
- ルール：攻撃側のチームはゾーンAで最低3本のパスをしなければなりません。ゾーンBのフリーマンに直接パスすることは許可されません。まず、ボールを前向きに受けられる中間の味方とつながる必要があります。
- 得点：そのシーケンスで遠いフリーマンとつながるたびに、チームは1点を加え、守備側は素早く反対のゾーンへスライドしなければなりません。
- なぜ効果的なのか：無意味な横パスを排除し、相手を固定することを要求し、正しく方向づけることを義務付け、自由なパスラインを絶えず探すことを促します。

トレーニング中の介入方法：問いかける技術

完璧な課題を設計しても、エクササイズの進行中に答えを叫んでいたら役に立ちません。インファンティルの選手に「右にパスしろ！」と言うとき、あなたが意思決定を引き受けています。選手は命令を実行しますが、その理由を学びません。

フィードバックを変えてください。給水休憩やゲームのフリーズ中に、命令から反省的な問いかけへ移行しましょう。

- 「なぜ中央での最後の3本のパスがインターセプトされたと思う？」
- 「ボールを受ける前に、守備者がどこにいるか見ていた？」
- 「守備が左に傾いたとき、どのスペースが空いていた？」

解決策が選手の口から出てくるとき、戦術的学習は本当に定着します。選手たち自身がピッチ上で答えを見つけられるように、シナリオを提示するだけにしましょう。リモコンで指示するのはゲーム機で十分です。

育成年代のサッカーに取り組むには、厳密さ、研究、そしてシンプルさが必要です。写真のギャラリーは忘れて、選手たちがトレーニング中に頭の中で何が起きているかに集中してください。そうやって週末に差がつくのです。

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

18 指導法 U8からU12

足だけ」で守らない！体の動かし方と予測でボールを奪う、守備力向上トレーニング

指導者へのポイント このペアのドリルと2ゴールの1対1は次のセッションでそのまま使えます。脚を伸ばすのではなく、足と体を動かすことを選手に教えられます。

今回のテーマは「体格差を無力化して、ボールを回収する体の使い方と予測」。

ジュニア年代では「寄せたのにかわされてしまう」「足を伸ばしても届かない」という悩みを持つ選手は少なくない。

そこで今回は、M&Aサッカースクールの荒野将輝コーチに、相手の動きに合わせて動くステップドリルから、パスコースを消しながら相手を誘導する2ゴールの1対1までを実践してもらった。

荒野コーチは、体の動かし方や相手との駆け引きを言語化しながら、選手たちが自分で考えて守れるように導いていく。守備の基本が詰まった指導の様子は、参考になること間違いなしだ。（文・鈴木智之）

相手の動きに合わせてステップを変える

前編のテーマは「相手の動きに付いていくステップ」。ウォーミングアップはペアで実施。

前の選手はジョグで進みながら急に止まり、後ろの選手は手の届く距離でついていく。後ろの人は、前の人が止まったら、自分のお腹が相手の背中にぶつからないように、さっと避ける。

荒野コーチは「前の人は止まることがバレないように、急に止まろう」と声をかける。ジョギングのスピードで行うのは簡単なので、ダッシュ一歩手前のスピードで行うのがポイントだ。

荒野コーチが最初に強調したのが、ステップの細かさ。「近い距離の相手に動きを合わせるなら、ステップは細かくしよう。スピードが上がっても同じだよ」と伝え、「相手の体を見て、止まりそうだと予測すること」も求めていった。

次は、前の選手が止まって振り返り、後ろの選手はタッチされないように、遠くを通って抜くルールに発展。前の選手がタッチできれば前に残り、抜かれたら前後が交代となる。

ここで荒野コーチが指摘したのが、止まって手だけを伸ばす選手が多いこと。「振り向いて、横移動しよう。自分が動けば守れる幅が変わる」と、デモンストレーションを交えて伝えていった。

足だけを伸ばして取ろうとしない

さらには、前の選手がボールをドリブルし、置いて振り返る。そこで相手が奪えばすぐさま突破を仕掛け、ボールを持っている選手がボールを守れたら、役割は継続する形に進化。

荒野コーチは「足だけを伸ばして取ろうとすると、届かないところに出されたら止められない」と、ステップを踏んで対応続けることの重要性を説いていった。

寄せ方で相手を誘導し、駆け引きで奪う

続いては、2ゴールの1対1。近いゴールはパス通過、遠いゴールはドリブル通過で勝ちとなる。守備側は背中でパスコースを消しながらプレスし、相手を誘導する。

荒野コーチは寄せ方の失敗例として、「ただ全力で寄せると、そこから蹴られて終わり」と述べる。相手のモーションを見て、蹴りそうならそちらを消しながら、相手を進ませないことがポイントだ。

さらに「最初からパスコースを消して走ると、ドリブルで抜かれる」と説明し、寄せるときは「頭が前に出ると、入れ替わったときに追いつけない」ため、進みたい方向に頭を残すことをデモンストレーションを交えて伝えていった。

慣れてきたら、守備側にも駆け引きを要求。「相手の動きに合わせるだけのリアクションの守備では、相手のほうが有利」と語り、「相手がドリブルしたくなる寄せ方をして、そこを狙って奪う」「パスに誘導して奪う」といった駆け引きを促した。

発展形では、どちらのゴールにパスしてもOKというルールに変更。ここでは「足だけ伸ばすと、届く距離に限界がある」と、体を横に動かしてゴール幅を守る動きを指導した。

その際の「逆を突かれたときのために、足を地面に早く付ける。大きく動きすぎない」というアドバイスは、指導の現場でも使いやすい。

荒野コーチの丁寧な言語化とポイントの伝え方は、指導の参考になること間違いなし。

【講師】荒野将輝／1995年6月5日生まれ。1FC川越水上公園U-12、1FC川越水上公園U-15、関東第一高校でプレー。2017年から埼玉のJ-FOOTサッカースクールで指導者スタート。2019年FC狭山ジュニアユースで指導スタート。2021年にM&Aサッカースクール設立。現在は埼玉、千葉、長野、愛知、大阪で個人レッスンやスクール指導。

出典: サカイク sakaiku.jp

19 指導法

サッカー守備の基本【少年サッカー】5つの原則と教える順番

> **指導者へのポイント** チームがカウンターで失点を続けているなら、遅らせることから始め、2人組、3人組、最終ラインの順にプレスを積み上げてください。すべての詳細を一度に練習する必要はありません。

こんにちは、講師のカズです。

守備のプレッシング、ちゃんと教えられているでしょうか。「なんとなく前から行け！」で終わってしまっている、という方も多いと思います。

例えば、以下のように感じる方もいるかと思います。

- チャレンジ&カバーやスライドは知っているけど、チーム全体でどう連動させればいいかわからない
- 守備は何から、どの順番で教えればいいのかわからない
- 守備の記事や練習メニューは見たけれど、バラバラで全体像がつかめない

この記事では、僕がジュニア年代で押さえている守備の基本を、5つの原則と教える順番で整理します。それぞれの原則には、詳しく書いた記事のリンクを付けているので、守備の記事のまとめとしても使ってください。

①守備戦術の主な要素

守備の戦術といった時に、皆さんが大体思いつくのは、以下のようなものだと思います。

- チャレンジ&カバー（カバーリング）
- ディレイ（遅らせる）
- スライド（横のスライドと縦のスライド）
- ビヒランシア（警戒）
- マーク（ゾーン・マンツー・ミックス）

意外と守備戦術は、そんなに要素が多くありません。高学年になれば、ある程度できるようになります。

②プレッシングは、チーム全体でボールを奪うアクション

プレッシングとは、チーム全体でボールを奪うアクションです。そして、プレッシングという戦術の中に、基本的な個人・グループの守備戦術が入っています。カバーリング、スライド、予測、警戒といった戦術コンセプトが、全体の動きの中に関わってくるイメージです。

もう一つ大事なのは、リアクションではなく、自ら行動を起こすアクションとして行うこと。そうでないと、プレッシングはうまくいきません。

①パターンで覚えてはいけない理由

相手の攻撃パターン、ボールの運び方、フォーメーションは、毎回違います。こちらがパターンでやると、無数の細かなパターンが必要になり、インテンシティも下がります。

ケースごとに細かなパターンを作ると、監督のトップダウンで選手が動かされ、相手の無数の動きに対応できなくなります。

②基本の概念を理解させて、選手にプレイさせる

だから僕は、基本的な概念（コンセプト）を理解させて、選手にプレイさせます。主軸となる原則を落とし込み、あとは臨機応変に。そこに、チームの自己組織化や創発が生まれてくると思っています。

ジュニア年代で押さえておけばいいのは、次の5つです。正直、僕はこれぐらいしかやりません。

①中央を閉じて、サイドへパスを出させる

外からではなく、内側から外に追いやるイメージでアプローチします（ゾーンマークでのプレッシングが前提です）。隣の選手が中を閉じずに食いつくと、ギャップが空いて通されます。

これはディフェンスラインでも同じです。どの場所、どのフォーメーションでも同じことが言えるから、原理原則と言えます。

マークの種類（ゾーンとマンツーマン）については、こちらで詳しく書いています。

②カバーリングとスライド（2人組の関係）

守備のユニットは、2人組の関係性が連なっているイメージです。アプローチした選手の隣の選手は、必ずカバーリングとパスカットの両方を狙います。その隣の選手は、ラインを揃えてスライドします。

カバーリングが深すぎる、パスカットばかり狙う、はどちらもミスです。これは8人制に限らず、11人制でも同じです。

③中央のボールホルダーには、中央の選手が出る

相手が中央でボールを持った時に、サイドの選手が出ると、サイドを使われます。サイドの選手は、サイドを捨てない。中央の選手が出たら、両隣の選手は中を閉じて、カバーリングとパスカットを狙います。

④縦ズレ（縦のスライド）

前の選手が飛び出さざるを得なかった時は、後ろの選手が縦にスライドして狙います。僕が実際に、格上でキーパーも使うチームに対して、キーパーからはめに行った時に採用したアイデアです。

縦ズレした時は、ロングボールへの警戒もセットです。いつ行くかの発動条件も大事になります。

⑤遠いサイドの選手は「警戒」

ボールサイドにスライドしすぎて、逆サイドの大外を空けてしまう。これは4年生ぐらいでよくあるミスです。

ゾーンで守るので、相手が2枚入ってきても2枚を同時に見ます。警戒とは、直接パスカットは狙えなくても、そこにボールが出た時に行けるように準備しておくことです。

⑥補足：アプローチする選手は、何番目かで役割が変わる

ファーストディフェンスとしてなのか、外に誘導した後の次のディフェンスなのか。何番目の選手がアプローチしているかで、役割が変わります。ここは、タスク設定やチームの決まりごとで決めていきます。

この基本的な概念を押さえておけば、チームのプレッシングはある程度機能する、というのが僕の長年の実感です。

①低学年：奪いに行く・抜かれても追いかける

低学年では、チャレンジ&カバーやスライドの前段階から入ります。技術の前に、メンタル作りです。ボールを奪いに行く姿勢と、抜かれてももう一回取りに行く二度追い。

僕は30メートルぐらいの長い距離で、ラインゴールの1対1をやっています。

②3年生ぐらい：ディレイ

3年生ぐらいだと、ディレイはある程度理解できると思います。いつもカウンターを食らってしまうなら、ディレイからやった方がいいかもしれません。

③4〜5年生：大枠のデザインからプレッシングへ

4年生、5年生ぐらいからは、プレッシングを教えられると思います。守備の構築はディテールから入りがちですが、守備に関しては、大枠の全体のデザインの中からディテールを落とし込んでいく方がいいと思っています。

要するに、試合で必要なことが何なのかです。年齢だけでなく、今のチームがどういう段階にあるかを見て決めていきます。

5. 守備の練習メニュー：2人組→3人組→DFライン

守備ブロックは「2人組 → 3人組 → DFライン」の順に積み上げます。

①4対2ロンド（2人組の関係）

1人がアプローチしたら、隣の選手は中を閉じて、外に出たボールを狙います。最初からワンサイドカットなどのディテールはやらず、ざっくりした基本のイメージから始めます。アプローチしてパスを出されたら、すぐ戻して閉じる。

この一連の動きを、コーチングで促します。

②5対3ロンド（3人組の関係）

相手が中央で持っていれば、中央の選手が飛び出します。隣の選手は中を閉じて、外に誘導します。ここで縦ズレの概念も出てきます。

2人組のユニットから、3人組の関係性を作っていくイメージです。

③4対4＋4サーバー（方向あり）

この練習をやると、選手はだいたい原理原則を忘れます。 1つずつ紐解いていきます。 2枚を同時に見ながら中を閉じる、逆サイドへの警戒も忘れない。

ここまで来ると、8人制のプレッシングの基本概念はほぼ落とし込めます。

①最初にディテールから入らない

チーム全体のプレッシングの形が共有できていないのに、縦切り、左切りをやってもうまくいきません。

②パスを出された後に、動きが止まる

パスを出された後に、動きが止まる子が多いです。狙う、出る、戻す、の連続性が大事です。アプローチした選手には「パスは出させていい。1対1でドリブルを止めなさい」と伝えています。

③守備をやりすぎると、チームが守備的になる

日本に帰ってきて、守備戦術をしっかりやろうとした時期があります。確かに守備はうまくなりましたが、チームが守備的になりました。

育成で考えると、守備のことは2〜3割ぐらい。残りは攻撃面にフォーカスします。ベーシックなところだけ押さえておけばいい、というのが、僕の失敗した実体験からの結論です。

まとめ

- 守備戦術の要素はそんなに多くない。プレッシングは、チーム全体でボールを奪うアクション
- 守備は「形（パターン）」でなく「原理原則」で教える
- ジュニア年代で押さえる5つの原則＝①中央を閉じてサイドへ ②カバーリングとスライド ③中央には中央 ④縦ズレ ⑤遠いサイドは警戒
- 教える順番の目安＝低学年は奪いに行く・二度追い、3年生はディレイ、4〜5年生からプレッシング
- 練習は、4対2ロンド → 5対3ロンド → 4対4＋4サーバーの3段階
- ディテールから入らない。守備は2〜3割、残りは攻撃にフォーカス

守備は、正解を覚えるよりも、考え続けることが大事になる場面が多いと思います。ベーシックなところを押さえて、あとは攻撃の面白さを大事にしてください！

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

---

20 指導法

効果的な育成年代の話し方：若い選手の注意を引くための戦略

> **指導者へのポイント** 次のセッションの話を、1回の輪ではなく、練習の場面に結びつけた30秒のメッセージ2つか3つに分けてみましょう。

10分間の単調なミーティングは忘れましょう。もしあなたの選手たちが2分で集中を切らすなら、ベンチにいるほとんど全員に同じことが起きていると思って間違いありません。彼らの注意を引くための直接的な戦略が必要です。なぜなら、育成年代の現実は変わったからです。今の子どもたちはスクリーン、絶え間ない刺激、そして即時の報酬に囲まれて生きています。

監督として、私たちは巨大な課題に直面しています。彼らは手にスクリーンを持って生まれ、秒単位の速さで押し寄せる絶え間ない情報の流れの中で育ちました。これは私たちにとって何を意味するのでしょうか。長く、言葉だけに頼った従来のミーティングは、もはや機能しないということです。あなたのメッセージを響かせ、選手たちに理解させ、そして何より、言われたことをピッチで実践させたいなら、適応するしかありません。彼らが私たちのスタイルに合わせるのを待つことはできません。進化すべきなのは、私たちの方なのです。

注意をめぐる戦い：なぜあなたのミーティングは引き込めないのか

数年前なら、ユースの選手をほぼ10分間集中させておくことができました。今日では、それははるかに難しくなっています。携帯電話の絶え間ない使用、短い動画、そしてコンテンツを消費する速さが、彼らの習慣を完全に変えてしまいました。彼らは3秒ごとに刺激を受け取り、指一本で次から次へと飛び移ることに慣れているので、長い話の間じっと黙って座っていてほしいと望むのは、あまり意味がありません。

私たちは、選手たちが何もかも無視していると思いがちですが、実際には彼らは別のリズムで情報を受け取ることに慣れているだけです。彼らはTikTok、Instagramのリール、そして全速力で進むフォーマットとともに育ちました。動かずに長い説明を聞くために輪になって座るように言われると、すぐに集中を切らします。彼らの日常のリズムは、ピッチの真ん中での従来のミーティングよりもはるかに速いのです。

もしミーティングが動的で、視覚的で、短くなければ、集中が切れるのはすぐです。彼らはわざとあなたを困らせているのではありません。メッセージにリズムがなければ、ただ退屈するだけなのです。20年前に私たちがどう指導されていたか、そして今の選手たちがどうであるかを思い出して苛立つのではなく、適応する番なのです。機能するのは、彼らと同じ言葉で話し、本当に彼らに届く形で説明することです。

育成年代のミーティングを本当に引き込むための基本原則

効果的なミーティングを行い、選手たちの注意を引くには、いくつかの基本的な柱に集中する必要があります。少ないほど多く、よりインタラクティブであるほど良いのです。ここにその基本を挙げます。

- 極限の簡潔さ：マイクロミーティングを考えましょう。簡潔なメッセージ、1回につき1つのアイデアだけ。
- 絶え間ないインタラクション：独白ではありません。彼らを巻き込み、質問を投げかけ、参加させましょう。
- 視覚的なインパクト：ピッチ、ボール、ホワイトボード、短い動画を使いましょう。語るだけでなく、見せましょう。
- 身近なつながり：彼らにとってrelevantにしましょう。例、ユーモア、短いエピソードを使いましょう。
- 多様性：フォーマット、場所、トーンを変えましょう。単調さを避けましょう。

ピッチでの効果的なミーティングのための具体的な戦略

さて、実践に入りましょう。ここに、あなたのミーティングを変え、若い選手たちの心に適応させるためのアイデアがあります。

1.「マイクロミーティング」：黄金律

5分間座らせるのは忘れましょう。メッセージを30秒から最大1分のカプセルに分けましょう。トレーニング前にミニミーティングを1回、水分補給の休憩中に1回、終了時に最後の1回を行うことができます。それぞれに1つの目的だけを持たせます。例えば：「今日は、ボールを失った後のプレッシングに集中したい」（30秒）、その後エクササイズを1つ、そして休憩中に「プレッシングはとても良かった、でも覚えておいて、2番目に行く選手が決定的だ」（30秒）。

2. ホワイトボードはあなたの親友（そしてピッチはキャンバス）

ホワイトボードに段落を書くのには使わないでください。描きましょう。記号、矢印、色を使いましょう。コーンとボールをピッチに置いて戦術的な状況を表現し、まるで選手であるかのように動かしましょう。彼ら自身に道具を操作させましょう。「ここでボールを持っていたら君はどうする？」と言いながらコーンを動かします。ピッチ上での直接的な視覚化は、どんな複雑な図よりもはるかに効果的です。

3. 押し付けるのではなく、問いかける

「もっと早くボールをパスしなければならない」と言う代わりに、「この状況でパスが遅れたらどうなる？」と尋ねましょう。あるいは「相手がこうやってプレッシングしてきたら、どんな選択肢が見える？」と。彼ら自身に答えを見つけさせるのです。これは彼らの脳を活性化し、考えさせ、自分たちで発見した情報なので、はるかによく記憶に残ります。

4. 見せて、見せて、見せる

一番良い話は、足で説明するものです。特定の動き出しをしてほしいなら、自分でやってみせてください。あるいは、選手の一人に正しくやってもらうよう頼んでください。「パブロがどうやっているか見てごらん、それが僕たちが求めている動きだよ」。模倣と観察による学習は強力な道具です。とくにベンハミンやアレビンのカテゴリーでは。

5. 短くて具体的な動画

スマートフォンやタブレットがあれば、彼ら自身のトレーニングや試合の一場面を撮影しましょう（許可を得たうえで）。そして、休憩のときに、具体的なミスや成功をとらえた15〜20秒のクリップを見せます。「ここに注目、フアン・カルロスが上がるとき、味方のためにどれだけスペースが生まれるか」。画面に映る自分自身を見ることは、細かい点をその場で修正する助けになり、彼らの関心をすぐに引きつけます。

6. 短い逸話と実際の例

状況につながる、短くてシンプルな逸話を使いましょう。複雑な話である必要はありません。「ある試合で、一人の選手がまさにこれをやって、私たちを救ってくれた／失点につながったのを覚えている」。理論を小さな物語と結びつけると、物事を覚えやすくなります。

7. 口調と言葉：明確に、直接的で、前向きに

彼らが理解できる言葉を使いましょう。とくに小さな選手たちには、過度な専門用語は避けてください。明確に、直接的で、前向きでエネルギッシュな口調を保ちましょう。あなたの熱意は伝染します。あなたが退屈そうにしていれば、彼らも退屈します。

8. 場所とタイミング：よく選ぶ

すべての話がピッチの中央でなければならないわけではありません。ときには、ストレッチをしながらや、ベンチに座りながらの短い話がとても役立つこともあります。ルーティンを崩しましょう。そしてタイミングは決定的です。特定のタスクの直前、あるいは修正したいプレー状況の直後です。

9. 話すときのポジティブな強化

選手が参加したり、質問したり、よく答えたりしたら、ほめましょう。「いい観察だ、マルコス！」や「まさにそれだ、ララ！」。これが他の選手たちの参加と集中を促します。承認は大きな原動力です。

10. 最初の一秒から引きつける

話を、すぐに注意を引く何かで始めましょう。直接的な質問、断固とした言い切り、あるいはボールを使った実演です。「今日は、一つのことだけ変えて、1試合でどうやって3点多く取れるかを見てみよう」。あるいは「相手のフォワードに一度も負けないためのコツを教えてあげる」。

育成年代の各カテゴリーに戦略を適応させる

原則は同じでも、強度や形式は年齢によって変わります：

- ベンハミンとアレビン：ここでは遊びと視覚がものを言います。説明はほとんど常に実演と動きに支えられるべきです。「自分でやってごらん」や「ここで動いて」は、どんな演説よりも効果があります。ユーモアと楽しさは欠かせません。
- インファンティルとカデテ：より多くの質問や議論を入れることができますが、介入は依然として短く、非常に具体的でなければなりません。簡単な図を使ってホワイトボードを使い始めましょう。
- フベニル：より多くの話し言葉の情報を処理できますが、永遠に続く演説は望んでいません。直接的な、実践的で、週末の試合に役立つと感じられるメッセージを求めています。

結論：進化する監督になろう

今日、子どもたちの注意を引くのは難しいことですが、不可能ではありません。古い習慣を捨て、彼らがどのようにコミュニケーションをとるかに適応することが求められます。これらの指針をピッチで実践すれば、メッセージが明確に伝わり、チームが毎回のセッションであなたとともにいることを確実にできます。

次のトレーニングで試して、彼らがどう反応するか見てみましょう。彼らがより意欲的に耳を傾けるだけでなく、タスクをよりよく理解し、より心地よく力を発揮することがわかるでしょう。監督としての私たちの仕事は、明確に伝え、ピッチで彼らとつながり、ボールとともに楽しみ、上達するのを助けることです。

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

研究とデータ

21 研究

男子のスポーツ参加が減少している、新しいアスペン報告書はコーチングとアクセスを指摘

> **指導者へのポイント** この報告書は、男子が悪質なコーチングと怪我への恐怖で辞めたり始めなかったりすることを示しているので、あなたのセッションがミスをどう扱うか、保護者と怪我のリスクについてどう話すかを確認しましょう。

- 報告書が引用したSFIAのデータによると、6歳から17歳の男子の定期的なスポーツ参加率は、2013年の50%から2024年には42%に低下した。
- 組織的なスポーツを一度もしたことがない男子のほぼ半数（49.5%）が、2025年ユースアスリート調査で、けがへの恐怖が参加を妨げたと答えた。
- 同調査によると、現在の男子アスリートは最大の不満として悪いコーチングを挙げ、その割合は22%で、費用の17%を上回った。
- 報告書は、メタ州和解金、データセンター契約、スポーツベッティング収入を、新しいプログラムの資金源になり得るものとして挙げている。

アスペン研究所のプロジェクト・プレイとアメリカ男子・男性研究所（AIBM）は、2026年9月に「スポーツにおける男子」を発表した。報告書は、女子の参加率が伸びる一方で男子のスポーツ参加率がなぜ低下しているのかを検証している。スポーツ・フィットネス産業協会（SFIA）のデータを引用し、報告書は、6歳から17歳の男子のうち定期的にスポーツをする割合が、2013年の50%から2024年には42%に落ち込んだと述べている。

この研究は4つの情報源に基づいている:

- 10歳から17歳のユース3,827人を対象とした2025年ユースアスリート調査
- コーチ10,485人を対象とした2022年全国コーチ調査
- 男子20人との4つのフォーカスグループ
- 専門家6人へのインタビュー

著者らは、彼らが特定した障壁の普及率と因果的な重要性は依然として不確かであると述べている。

男子のスポーツ参加率はどれだけ低下したのか？

報告書によると、この低下は複数の全国データセットに現れている。 youthリスク行動調査では、少なくとも1つのチームでプレーする高校男子が、2011年のピーク時の64%から2023年には56%に減少した。AIBMの分析によるミシガン大学のモニタリング・ザ・フューチャー調査では、学校のチームに所属する12年生の男子が、2013年の65%からパンデミック後の数年間にはおよそ53%から55%に減少した。

伝統的な男子スポーツは最も速く地位を失っている。報告書が引用したSFIAのデータは、以下の5年間の減少を示している:

- 野球: 6歳から12歳で19%減、13歳から17歳で16%減
- タックルフットボール: 同じ年齢層で7%減と9%減

報告書は、男子は依然として女子よりも高い割合で参加していると指摘するが、その傾向線は反対方向に動いている。

コーチング、けがへの恐怖、公共の失敗が男子を遠ざける

2025年ユースアスリート調査は、障壁がセグメントによって異なることを明らかにした。悪いコーチングは、現在の男子アスリートの間で最も多く挙げられた不満で22%であり、次いで費用が17%だった。辞めた男子の間では、「自分は十分に上手くない」が28%で首位だった。一度もプレーしたことがない男子の間では、同じ答えが31%で首位となり、「友達がプレーしていない」が30%で僅差で続いた。

けがは主要な抑止要因である。調査によると、一度もプレーしたことがない人の49.5%が、けがへの恐怖がプレーを妨げたと答え、最も多く挙げられたスポーツはフットボールだった。

コーチたちは、男子が最も必要だと述べる分野でのギャップを報告している。2022年全国コーチ調査によると、野球のコーチは、アスリートをメンタルヘルスリソースにつなげることや、ソーシャルメディアの扱いを助けることに最も自信がなかった。

イリノイ州サンドイッチ高校のアスレチックディレクター、コリー・スティーブンスは研究者らに、今日の選手たちは「より共感力のあるコーチを求めている」と語った。

報告書はまた、携帯電話での録画とソーシャルメディアを、プレッシャーを増幅させるものとして指摘している。フォーカスグループの参加者は、下手にプレーした場合の嘲笑を避けるためにトライアウトをスキップしたと述べた。

欠けている中間層: 高校男子のための低リスクのプレー

報告書によると、フォーカスグループの参加者20人のうち、中学や高校でイントラムラルをしたことがある者は一人もいなかった。著者らは、遅れて始める者や遅れて成長する者のための、低コストで初心者向けの選択肢に対する満たされていない需要を述べている。彼らはいくつかの実践的なモデルを挙げている:

- ワシントン州スポケーンのジョン・ロジャース高校: アスレチックディレクターのアーロン・ブレセクは、需要の高いスポーツに追加チームを設け、校内イントラムラルリーグで競わせた。毎週の勝者は、公式ユニフォームを着て学校を代表する機会を得る。ブレセクは、スポケーンの同僚校2校が同様のモデルを採用したと述べている。
- バージニア州アレクサンドリアシティ高校: 学校はアレクサンドリアサッカー協会と提携し、トライアウトで落ちた生徒に無料のレクリエーションプレーを提供する代わりに、学校のフィールドへのアクセスを認めた。
- サンフランシスコユースサッカー: この組織は、経験不問の高校生向けに「バーシティ部門」を創設した。

ゲーミングも一役買っている。調査によると、組織的なスポーツを一度もしたことがない男子の55%が、ビデオゲームがスポーツへの興味を高めたと答えた。対照的に、元アスリートの27%は、ゲーミングが興味を減らしたと答えた。

メタ和解金とベッティング収入が次のイントラムラルリーグを資金提供できる

報告書は、連邦政府の支援を受けるすべての学校が、毎年学生の関心調査を実施し、結果を公表することを勧めている。また、連邦のタイトルIXガイダンスに対し、イントラムラルとクラブプログラムを有意義な運動機会として数えるよう求めている。

拡大のための資金として、報告書はいくつかの既存および提案された資金源を挙げている:

- メタ州の和解: 10年間で少なくとも121億ドル、放課後のスポーツプログラムが許容される用途として記載されている。
- データセンター契約: Googleはバージニア州ボテトート郡のコミュニティプロジェクトに5年間で400万ドルを拠出した。
- ニューヨーク州のスポーツベッティング: 州はモバイルスポーツベッティングから年間500万ドルを十分なサービスを受けられていない青少年向けプログラムに充てている。州上院議員Jamaal Baileyによる係属中の法案は、その収入の最大2%、上限2300万ドルを青少年スポーツに充てるものだ。
- マサチューセッツ州のスポーツベッティング: 州はSports Wagering Fundの1%を、スポーツを含む青少年育成に充てている。

この報告書で最も明確な概念実証は地元のものだ。オークランドでは、StephenとAyesha Curryの財団が中学校と提携してスポーツを増やし、参加率は2021年の17%から2026年には62%に上昇した。

出典: Aspen Institute Project PlayおよびAmerican Institute for Boys and Men、2026年9月、https://www.aspeninstitute.org/

出典: Youth Sports Business Report・英語から翻訳 youthsportsbusinessreport.com

オピニオンと業界

22 政策とクラブ

私たちの2024-28年グラスルーツ戦略の中間アップデート

> **指導者へのポイント** 若い選手がボールに触れる時間とピッチ上で過ごす時間を決めるFutureFitは、今では国の枠組みの一部です。あなたのセッションに何を求めているかを確認する価値があります。

グラスルーツ戦略の進捗アップデート: 繁栄するグラスルーツゲーム

2024-28グラスルーツ戦略: 繁栄するグラスルーツゲームの中間アップデート

本日、私たちは2024-28グラスルーツ戦略: 繁栄するグラスルーツゲームの中間アップデートを公開しました。

このレポートは、4年間の戦略期間の前半で私たちが成し遂げた進捗を強調しています。それには、記録的な参加者数の達成、90%の学校の体育授業で女子がサッカーに平等にアクセスできる環境の創出、イングランド全域で10,000面を超える高品質な天然芝ピッチと390面の新しい3Gピッチの整備が含まれます。

過去2シーズンにわたり、私たちはプレーヤー参加者の力強い成長を推進し続け、4%の増加により登録プレーヤー数は160万人に達しました。また現在、124,500を超える登録チームがあり、これは2023-24シーズン終了時から10%の増加を示しています。

私たちはまた、女性の参加者に大きな成長を生み出し、15%の増加で255,000人のプレーヤーに達し、女性と少女が地域社会でサッカーをする機会を20,000回提供しました。さらに、障害者サッカーの参加者に大幅な成長をもたらし、25%の増加で26,000人のプレーヤーに達しました。

全国の若いプレーヤーの体験をさらに向上させることを目的とした私たちのFutureFitフレームワークは、ボールに触れる時間を増やし、ピッチに立つ時間を増やし、身体活動レベルを高めるもので、確立され、2026-27シーズンの開始から全国で展開されました。

私たちは全国でより多くの高品質な施設を建設し、既存の施設を改善し続けており、フットボール・ファウンデーションとのパートナーシップを通じて、3,500万ポンドの投資により35件のライオネシズ・フューチャー・ファンド3Gピッチプロジェクトを実施しました。イングランド女子シニアチームのEURO連覇のレガシーを基に、これらのピッチは女性と少女のサッカーを飛躍的に促進します。

私たちはグラスルーツゲームにおける不適切な行為に取り組むための厳しい措置を続けており、過去2年間で、私たちがこれに十分に対応していると感じる参加者の数を倍にしました。

2026年3月の最新のサイレント・サポート・ウィークエンドでは、100万人を超える参加者の記録を樹立し、若いプレーヤーにとってより前向きなタッチラインにつながりました。また、差別の報告件数の増加が見られ、報告システムと違反者に科される制裁に対する信頼、理解、認識の高まりを示しています。

私たちのコーチング、ボランティア、審判のネットワークはかつてないほど強固で、全体で記録的な数となり、100万人を超えるボランティアを含み、審判の定着率は過去最高の82%を達成しました。

グラスルーツゲームのあらゆるレベルでのガバナンスは最高水準にあり、50のカウンティFAすべてが私たちのガバナンス規範とセーフガーディング365フレームワークの両方に準拠し、サッカーがすべての人にとって安全で歓迎されるものとなることを確保しています。

FAのフットボール開発ディレクター、James Kendall氏は次のように述べました。「私たちの2024-28グラスルーツ戦略は、ゲームのために、ゲームによって作られたものであり、2028年までにグラスルーツサッカーの状況を変革する支援をするという私たちのコミットメントの一部でした。戦略の最初の2年間で私たちが成し遂げた進捗に満足しており、4年間の目標のいくつかをすでに達成したことを誇りに思います。

「カウンティFAネットワーク、私たちの教育パートナー、そしてより広いフットボールファミリーの支援は、この進捗にとって極めて重要であり、戦略の最後の2年間に入るにあたっても同様であり続けるでしょう。

「グラスルーツサッカーは社会に多大な貢献をしており、それは私たちの社会的投資収益率レポートで示されています。この影響を基にさらに発展させ、プレーヤー、クラブ、リーグ、ボランティア、コーチ、地域社会のすべてがサッカーがもたらす幅広い恩恵を享受できるよう、ゲームを成長させる大きな機会があります。

「ともに、私たちはサッカーを通じて前向きな変化を促し続け、グラスルーツゲームが今後何年も繁栄することを確保します。」

出典: The FA・英語から翻訳 thefa.com

---

23 政策とクラブ

女子ユースリーグが初のクラブ基準とベンチマーク枠組み評価サイクルを完了

> **指導者へのポイント** クラブ評価はリーグ戦の結果よりも長期的な選手の育成をはるかに重視するようになったので、トレーニングと試合当日にあなたがつくる環境が採点されます。

Football NSWは、2025年および2026年の女子ユースリーグクラブ基準サイクルの結果を発表できることを誇りに思います。

女子ユースリーグのクラブは、2025年および2026年シーズンに新たに導入されたクラブ基準およびベンチマーキングフレームワークの最初のサイクルを経験し、女子ユースおよび女子シニア競技会で存在していた従来のクラブ選手権モデルから変更されました。

クラブ基準およびベンチマーキングフレームワークは、Football NSWのベンチマーキング、品質保証、クラブ支援プロセスであり、改善されたサッカー環境を促進することで、州全体の選手、コーチ、クラブにより良いサービスを提供することを目的としています。クラブ基準の中心には、Football NSWが提供しようと努めている3つのテーマがあります。説明責任、ベストプラクティスの提供、クラブテクニカルスタッフの継続的な能力構築です。

2026年シーズンの終了時に、各クラブは公開されているクラブ基準およびベンチマーキングフレームワーク情報パックに基づいて、100点満点中のクラブ基準およびベンチマーキング評価スコアを受け取りました。これらの評価スコアは、2027年のリーグ宣言における女子ユースリーグ1および女子ユースリーグ2の競技会の構成を決定するために使用されました。

クラブは4つの要素で評価されました。サッカー基準、テクニカル資格、昇格と残留、クラブ選手権です。

サッカー基準の要素では、クラブはシーズン中に提出された証拠とその「オンザピッチ」の提供を通じて、オフザピッチのクラブ運営について評価されました。

サッカー基準要素の「計画」の側面は、クラブのユース育成計画、サッカー運営、選手サービス、コーチ育成を概説しています。この要素は平均65%を獲得し、最高スコアは90%に達しました。

おそらく、クラブが選手に与える影響の中で最も重要な側面は、トレーニングとマッチデーの環境であり、「提供」要素として知られています。2年間を通じて、Football NSWテクニカルアドバイザーはクラブを5回訪問し、クラブの環境、コーチ、上記で概説した計画提出物とのプログラムの整合性を評価しました。平均してクラブは61%を獲得し、上位7クラブがすべて74%以上を獲得する印象的な結果となりました。

「女子ユースリーグクラブ基準の最初のサイクルの完了は、競技会とそのクラブの両方にとって重要なマイルストーンです。初めて、クラブはオンザピッチの結果を超えて、選手とコーチの育成を支援する環境、構造、テクニカルリーダーシップ、プロセスを評価する幅広い指標に対して評価されました」と、Football NSWクラブテクニカル開発マネージャーのNeil Mannは述べました。

「プロセス全体を通じてクラブが示したコミットメントは、高品質のサッカー環境を提供するという共通の野心を反映しています。結果は、クラブが強く実行している領域を浮き彫りにすると同時に、将来の投資と焦点が最も大きな影響を与えることができる場所への貴重な洞察を提供します。」

「女子ユースリーグクラブ基準の最初のサイクルが終わりに近づくにつれ、クラブはプログラム内の強みと、選手とコーチに提供する経験と経路をさらに強化し構築するために利用可能な機会をより明確に理解しています。

クラブ基準の導入の主な変化は、リーグの位置づけに対するクラブ選手権の重点の年ごとの変更であり、この要素は全体的なクラブ評価スコアの24%の重みに削減されました。この変更は、ユース育成環境のグローバルなベストプラクティスと一致しており、クラブがチームの短期的で即時のパフォーマンスにあまり焦点を当てず、選手の長期的で個別の育成により重点を置くことを奨励することで、行動とマインドセットを変える願望を持っています。

喜ばしいことに、クラブは女子JDLプログラムで示した投資とコミットメントをテクニカルスタッフの任命に反映しており、平均評価67%、4つのクラブが83%以上を達成しました。この優先順位付けは、クラブ内の安全で育成に焦点を当てた環境の基盤であり、Football NSWは選手へのコミットメントに対して平均以上のすべてのクラブを称賛します。

女子ユースでは、将来の試合に備えて選手を育成することに大きな重点が置かれており、選手がクラブプログラムを通じて成長するにつれて、その機会はタレントサポートプログラム（TSP）、フューチャーサファイアーズ、フットボールNSW州代表チームの形で具体化します。選手がU15およびU16年代に入ると、フットボールNSWのタレント識別プログラムに選ばれる可能性があり、最終的な目標はフットボールNSWエマージングマチルダス（およびサッカルーズ）選手権での選出です。これらの機会はナショナルチームのタレント識別の道筋の一部であり、フットボールオーストラリアのスタッフがフットボールNSWのプログラム強化に直接関与し、NSWを拠点とする選手がU17ジュニアマチルダス代表に選ばれる最善の可能性を確保しています。平均して、クラブはプログレッション＆リテンションの項目で50%を獲得し、3クラブが75%に到達しました。

「女子ユースリーグは、私たちのクラブスタンダードの枠組みの最初のサイクルを経験し、クラブの反応と、新しい実力主義のシステムを受け入れたことを誇りに思います。変化は決して簡単ではありません。特にスポーツにおいては、長い間、成功の指標が単純な『勝ちか負けか』というシナリオでした。新しい実力ベースのシステムは、選手が挑戦的で楽しい経験を得ることに貢献するさまざまな客観的指標を通じて、自らの環境の長期的な発展に焦点を当てたクラブを報います」と、フットボールNSWのフットボール育成責任者であるエドワード・ファーガソンは述べました。

「生み出されたスコアは、献身的なシステムと、向上心があり競争力のあるシステムを反映しています。私たちの目標は、より多くの選手をより良い環境に触れさせることであり、この枠組みを通じてそれがその旅の第一歩です。私たちは女子JDL環境における変革を目の当たりにしており、全体的な大幅な改善が見られ、次回のGYLレポートが予定される2028年にも同じことが起きると予想しています。」

「この機会に、クラブ、その委員会、そのスタッフ、そしてそのコーチに感謝したいと思います。課題を受け入れ、間違いなく、そのメンバーにより良い経験を提供してくれたことに感謝します。あなたのエネルギーと献身があれば、オーストラリアのサッカーは私たち全員が知っているその可能性に到達する力があります。ありがとう、そしてよくやりました。」

出典: Football NSW · 英語から翻訳 footballnsw.com.au

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