HOBBIT WEEKLY

指導者週刊　指導者のための1週間の厳選



05

10月19日〜2026年10月25日

U9からU19のルール
得点王も含め、すべての選手に同じルールを

U11での3つの質問
勝ちにつながったプレーを褒めよう、スコアではなく

成長期のチェック
急な不器用さと膝の痛みは注意して見ておきたい

U6はコーチを狙ってシュート
楽しさを大切に、すべての子どもにボールに触れる機会を

カバーストーリー　指導法・Aprende Entrenando

まず家族とのミーティングを計画しよう

初回のセッションの前に、ベンチとスタンドの役割を決めておこう

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

定価 無料

HW 2026 · 05

カバーストーリー

01 育成年代サッカーの保護者コーチガイド：無理に頑張りすぎずに指導するための鍵 04
Aprende Entrenando

今週の注目

02 育成年代のロッカールームマネジメント：グループを導きエゴに対処するためのガイド 07
Aprende Entrenando

03 8人制ユースサッカーの試合後振り返り：勝利をほめるのはやめて、勝利を生んだものをほめよう 11
Josselin Lebreton

04 成長期の急激な身長の伸びがユースサッカー選手に与える影響 16
Eastern Pennsylvania Youth Soccer

05 現実的に、自分の子どものチームをどれくらいの期間コーチできるのでしょうか 19
r/youthsoccer・コメント 58 件

指導者たちの議論

06 3-2-1 ビルドアウト 21
r/SoccerCoachResources・コメント 21 件

指導法

07 数々のJリーガーを指導したコーチ直伝！ 試合で選択肢を増やす、止める・蹴る・運ぶの極意を学ぶトレーニング 24
サカイク

08 地域サッカー指導者養成講習会が開講、Magic Moves 2026プログラム 26
VFF

09 SafeSportデータベースには誰が載っているのか？より安全なスポーツは認識から始まる 28
U.S. Center for SafeSport

研究とデータ

10 ブラジルサッカーの育成年代：社会的脆弱性、教育の空白、構造的課題の間で 30
Universidade do Futebol

11 注意に関連する課題を抱える育成年代の選手への指導：25年間の文献スコーピングレビュー 35

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。

ボールと選手を大切に

9歳の子どもたちが順番を待つ列に並び、コーチの脇にボールが抱えられ、ホイッスルが誰の番かを決めます。私たちはその光景を知っています。

今号を通して、同じ答えが何度も返ってきます。子どもの前にボールを置くことです。試合とボールタッチが教えるから続ける親コーチ。選手が動くかボールに触れている時間が約80パーセントのセッション。12本、15本、18本とパスをつなぐことを狙う3対1のロンド。

手っ取り早い勝利を追うのもやめられます。6-0を生んだものをほめ、スコアではなくそこを見ましょう。

次のセッションのどのメニューが、もっとボールと、より少ない待ち時間に変えられるでしょうか。

Hobbit 編集部

11 記事

10 情報源

2 指導者の議論

79 読んだ返信

8 言語



指導者へのポイント

最初のセッションの前に、家族ミーティングのスクリプトをコピーしておく価値があります。ベンチとスタンドの役割を定め、結果へのプレッシャーが来たときにあなたを守ってくれます。

カバーストーリー　指導法・Aprende Entrenando

01 育成年代サッカーの保護者コーチガイド：無理に頑張りすぎずに指導するための鍵

AprendeEntrenandoで私が指導しているコーチの75%は同じように始まります。スタンドに座って、自分の子どもの夢が傷つけられるのを見ているのです。度を越した怒鳴り声、7歳の子どもには理不尽な戦術的要求、永遠に続くベンチ、そしてベンハミン（8〜9歳）カテゴリーを1部リーグと混同するコーチたち。その現実を変えるために一歩踏み出す決心をしたなら、この少年サッカーの父コーチのためのガイドが、最初のうちに足をすくわれないために必要な構造を与えてくれます。

変身：観客から育成者へ

ベンチを引き受けるには、1分目でファンとしての役割を捨て去る必要があります。スタンドでは自分の子どもだけに視線を集中する自由がありました。ピッチでは、あなたの責任はチームを構成する12人、15人、あるいは18人の子どもたちの間で等しく分担されます。

最もよくある初期の誤りは、小さな子どもを小型の大人として扱うことです。ベンハミンやアレビン（10〜11歳）の段階の子どもは、硬直した戦術スキームで試合を処理しません。その脳は経験し、間違え、楽しむことを必要としています。あなたのシーズンの成功は、クラブの飾り棚のトロフィーでは測れません。どれだけの子どもたちが、サッカーに恋し続けているからという理由で来年も登録を更新するかで測られるのです。

発達段階ごとに要求を調整しましょう：

- ベンハミン（8〜9歳）：遊びの発見、基本的な調整力、最大限の参加、結果へのプレッシャーはゼロ。
- アレビン（10〜11歳）：個人技の習得、初歩的な集団プレーの理解、簡単な意思決定。
- インファンティル（12〜13歳）：重要な身体的変化、11人制サッカーへの移行、ラインごとの戦術概念の導入、感情の管理。
- カデテとフベニル（14〜18歳）：体系化された競争、高い身体的要求、価値観を怠らずにゲームモデルを確立すること。

父コーチの3つの致命的な罠

「パパ／監督」という二重性を管理することは、あなたが直面する最も過酷な心理的課題です。これら3つの罠のいずれかに陥ると、グループのダイナミクスは壊れます：

1. わが子への過剰な要求

他の親たちにえこひいきだと非難されるのを恐れて、あなたは他の子どもよりも自分の子どもに厳しくなりがちです。より多くを求め、二倍叱り、すぐに大人になることを要求します。これは子どもにとって破壊的です。あなたの子どもは、ピッチでは一人の選手にすぎないが、車に乗れば再び自分の父親に戻ることを知る必要があります。

2. 「リモコンの卒倒」

試合が行われている間、タッチラインから大声で絶えず指示を出すことは、選手の自律性を台無しにします。いつパスを出すか、いつシュートするか、どこへ走るかを告げれば、あなたはボールが足元で熱くなったときに考えられない操り人形を作っているのです。

3. 順位表で進歩を測ること

4人の選手に残りわずかな出場時間しか与えずに8-0で勝つことは、育成ではなく、自分を欺くことです。アレビンカテゴリーで3ポイントをかすめ取るために、劣る選手たちの個々の成長を犠牲にするなら、あなたは育成者として失敗しているのです。

ベンチで譲れない教育原則

質の高い育成環境を築くために、あなたの指導法は強固な柱の上に据えられなければなりません。毎回のセッションでこれらの原則を実践しましょう：

出場時間の公平な配分

8人制サッカー（ベンハミンとアレビン）では、すべての子どもが試合の総時間の少なくとも50%はプレーしなければなりません。ローテーションは週の間に計画するものであり、試合中の癇癪で決めるものではありません。5分しかプレーしない子どもは学ばず、 frustrationを抱き、やがてスポーツをやめてしまいます。

トレーニングと試合の一貫性

週のセッションで取り組んでいないことを試合で要求してはいけません。トレーニング中に少人数制のゲームを使い、ドリブルに自由を認めているなら、試合で最初のミスに「さっさと離せ！」と怒鳴ることはできません。

ミスの教育的正常化

ミスは存在する最も強力な学習の道具です。選手が危険なパスを試みたり、ドリブルに挑んだりしてボールを失ったときは、その意図を称賛しましょう。勇気を罰して子どもをベンチに送るなら、ボールをすぐ手放す怯えた選手を作るだけです。

効率的なトレーニングセッションの設計方法

ゴールに向かってシュートするために延々と並ぶ子どもの列は忘れましょう。少年サッカーでは、運動関与時間（子どもが実際にボールに触れている、または動いている時間）はセッションの80%に近づくべきです。

トレーニングを3つの明確なブロックで構成しましょう：

1. 動的ウォーミングアップ（15分）：鬼ごっこ系の少人数ゲーム、変形ルンド、または1分目から全員が足元にボールを持つボールコントロールの動き。
2. メイン部分（45分）：実際の試合状況に基づいた2つか3つのタスクを設計します。ボールポゼッション、ポジショナルプレー、数的優位・劣位の状況（2対1、3対2）を使います。戦術的な憶測は避けてください。子どもたちは遊びながら遊び方を学びます。
3. クールダウンと自由試合（15分）：その日の目的を強化するために、最後の試合のルールを変更します（例：サイドからのクロス後のゴールは2点）。最後の5分は、学んだことについて彼らと振り返るために取っておきます。

スタンドの管理：家族との約束

父親コーチの問題の大部分は、子どもたちからではなく、スタンドに座る大人たちから来ます。初日から周囲の期待を管理しなければなりません。

年の最初のトレーニングの前に、チームミーティングを招集します。ルールを絶対的な明確さで定めます：

- スタンドは応援し、ベンチは指導する：フェンス越しに子どもたちへ戦術的な指示を出すことは禁止です。選手の頭の中にショートサーキットを引き起こします。
- 審判への絶対的な尊重：保護者が審判に抗議すれば、グループのイメージを損ない、子どもたちに外部に言い訳を探すことを教えてしまいます。
- 車は記者会見場ではありません：保護者に、帰りの車内は安全な空間であるように求めます。子どもへの最初の質問は「なぜ負けたの？」ではなく、「今日は楽しかった？」であるべきです。

あなたの仕事の本当の価値

自分の子どもの、そしてその仲間たちの育成者であることは、正しい方法で取り組めば、あなたが経験する最もやりがいのあることの一つです。10年後、これらの子どもの誰も、あなたが地域リーグで5位だったか7位だったかを覚えてはいません。永遠に覚えているのは、あなたが彼らをどう感じさせたか、失敗したときに信頼してくれたか、このゲームへの愛を伝えられたかです。

ホワイトボードを取り、タスクを厳密に準備し、出場時間に対して公正であり、プロセスを楽しんでください。育成年代のサッカーに必要なのは、日曜日に執着する戦略家ではなく、ボールを口実に教育しようとするたくさんの父親たちです。

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

今週の注目

02 指導法 U8からU18

育成年代のロッカールームマネジメント：グループを導きエゴに対処するためのガイド

> **指導者へのポイント** 練習への取り組みを選考基準にしているなら、エーススストライカーを含む全選手にそれを適用することが、チームをあなたの味方につけておく鍵です。

長年にわたり、素晴らしいビルドアップのタスクを設計できるのに、ロッカールームのドアをくぐるといつも地獄のような苦しみを味わう指導者たちと出会ってきました。育成年代のベンチの現実は容赦ありません。グループのコントロールを失えば、どんなに優れた戦術ボードも吹き飛んでしまいます。ロッカールームをマネジメントし、グループを導き、エゴを扱うことを知ることは、ベンハミン（U8〜U9）からフベニール（U18〜U19）まで、敬意ある、コミットした、競争力のあるチームを作るための土台です。権威を怒鳴り声で押し付けて問題を解決しようとすれば、距離と不信感しか得られません。ここでは、どのように主導権を握り、一貫性を保ち、厄介な個性をチームにコミットする選手へと変えるかを説明します。

秩序と一貫性：敬意が生まれる土台

多くの監督は、ロッカールームのマネジメントとは、重要な試合の前に感動的なモチベーションのスピーチをすることだと考えています。経験から言いますが、それはピッチ上では5分ももちません。マネジメントは、毎週火曜日と木曜日の目に見えない仕事から始まります。

あなたが指導者として明確な方法を持っていないと、あなた自身の混乱をチームに移してしまいます。練習にその場の思いつきでセッションを組んで来たり、複雑な戦術コンセプトを一度に5つ説明しようとしたりすれば、選手は心を閉ざします。

1. あなたの決断における絶対的な透明性

練習へのコミットメントが週末の先発を決めると定めたなら、例外なくそれを守ってください。もしカデテ（U15〜U16）のチームの得点王が理由もなく2日連続で遅刻してきて、土曜日に先発で起用すれば、あなたはロッカールームの敬意を永久に失います。選手たちは戦術的な交代でのミスは許しますが、不公平は許しません。

2. 初日からの明確なルーティン

不確実性は無秩序を生みます。選手たちは、施設に着いたら何をするのか、用具をどう配置するのか、どのようにスタッフの指示を受けるのか、終わった後にロッカールームをどう去るのかを知っていなければなりません。外側の秩序は精神的な規律を育みます。

3. 短く直接的なメッセージ

アレビン（U10〜U11）やインファンティル（U12〜U13）のようなカテゴリーでは、集中力はすぐに尽きます。練習に出る前に20分の話をすれば、選手の80パーセントは別のことを考えています。その日に必要なことだけを、エネルギーと明確な目的を持って伝えてください。

育成カテゴリーでエゴをマネジメントする方法

ほとんどすべてのチームで、自分に優れた才能があることを知り、それを十分に示す選手、あるいは支配的な性格でグループをネガティブな方向に引っ張る選手に出会います。育成年代では、過剰なエゴは悪意から生まれることはほとんどありません。未熟さ、不安、あるいは家族環境からの過度なプレッシャーの症状であることが多いです。

インファンティルやカデテの「スター」選手

誰が上かを示すために、最も才能のある選手を公の場で辱めようとしてはいけません。みんなの前で晒せば、彼をチームメイトの目には犠牲者にしてしまい、彼とのコミュニケーションを壊します。正しい戦略は、個別の対面です。

彼の質はチームへの責任であり、自由通行権ではないことを理解させてください。ポジティブなリーダーシップの役割を与えてください。「君には均衡を破る巨大な質がある。でも、ボールを失った後のプレッシングに最初に飛び込むのは君であってほしい。君がそれをすれば、チームメイトは君がやるのを見てピッチで死に物狂いになる」。

ロッカールームを汚染するネガティブなリーダー

ピッチの内外を問わず、チームメイトへの軽蔑のジェスチャーは根絶してください。ある選手が別の選手の失敗したパスに対して不満のジェスチャーで非難するのを許し、何も言わなければ、あなたはその行動をグループ全体の前で容認していることになります。

有害な態度を察知したら、すぐにタスクを止めるか、当事者がサイドラインに来た時点で話してください。グループは、監督が個性よりもチームの結束を守っていることを見る必要があります。

出場時間にフラストレーションを感じる選手

出場しない選手のマネジメントは、どんな指導者にとっても試金石です。フベニールのカテゴリーでは、ベンチはこれまで以上に刺さります。あなたの決断は、個人的な攻撃からではなく、集団のパフォーマンスと客観的な分析から説明してください。

チャンスをつかむために改善すべきプレーの具体的な側面を、絶対的な明確さで伝え、練習で進歩が見られたら公然と称賛してください。控えの選手は、自分がブロックにとってまだ役に立っていると感じるべきです。

ロッカールームの交渉不可能なルール

ロッカールームの壁に20の禁止事項のリストを印刷して貼っても、まったく何の役にも立ちません。誰も読まず、誰も守りません。プレシーズンの初めから全員が覚えて守るべき、4つか5つの基本ルールを定めてください。

- クラブのグループとスタッフへの絶対的な尊重：チームメート、技術スタッフ、施設の責任者への尊重を欠く者は、メンバーから外します。
- 厳格な時間厳守：練習や試合前の集合時間は一秒単位で守ります。一人の遅刻が全員の準備を損ないます。
- 用具と施設の管理：ボール、ビブス、コーンの片付けは、新入りや年少者だけでなく、選手全員の責任です。
- ロッカールームでの画面はゼロ：携帯電話はロッカールームのドアをくぐる際にバッグにしまい、試合後や練習後のミーティングが終わるまで取り出しません。ロッカールームは顔を見合わせてグループを作る場所です。

カテゴリーに応じてリーダーシップを適応させる

ベンハミン（U8〜U9）のグループとフベニール（U19）のチームを同じように指導することはできません。選手の成熟度に合わせてコミュニケーションを調整する必要があります。

ベンハミンとアレビン（8〜11歳）

この年代では、楽しさ、学び、インクルージョンに主眼を置くべきです。エゴはたいてい、スタンドの保護者の期待の反映です。あなたの仕事は結果を相対化し、ポジションをローテーションし、全員がグループの重要な一員だと感じられるようにすることです。指示は極めてシンプルで視覚的にするべきです。

インファンティルとカデテ（12〜15歳）

本格的に思春期の段階に入ります。不安、ロッカールーム内の閉鎖的なグループ、権威への疑問が現れます。ここではたくさん耳を傾ける必要があります。彼らの個人的な問題に共感を示しつつ、ピッチ上の規律の線はしっかり保ちます。それぞれの決定の背後にある論理を理解させるように努めます。

フベニール（16〜18歳）

指導はシニアチームのそれに近づきますが、育成という側面は依然として不可欠です。フベニールの選手は尊重を求め、しっかりした戦術的な根拠を要求します。「私が言うから」という理由で何かを押し付けようとすれば、信頼を失います。物事の戦術的な理由を説明し、自然なリーダーを見つけ、内部の秩序を保つために彼らに頼ります。

統制の取れなくなったロッカールームを立て直すためのロードマップ

シーズン途中に悪い流れのチームを引き継いだ場合、あるいはここ数週間でグループが手に負えなくなったと感じる場合は、ロッカールームの支配を取り戻すためにこの手順を実践してください：

1. 技術スタッフの一時停止と自己批判：どの境界線を引けなかったのか、どの場面で自分の決定に一貫性を欠いたのかを分析します。変化はあなたの姿勢から始まります。
2. リセットのミーティング：選手たちと完全に正直に話します。チームがアイデンティティを失った点を認め、新たな交渉不可能な境界線を示し、恨みを抱かずに新しい段階を始めることを明確にします。
3. 短い個人面談：ロッカールームで最も影響力のある選手と二人きりで話します。直接的な質問をします：チームをどう見ているか？何を改善すべきだと思うか？プロジェクトを前進させるための明確なコミットメントを求めます。

4. 結果の即時適用：合意したルールへの最初の違反に対して、決めた結果を迷わず適用します。グループは、言葉が完全に本気であることを確認するでしょう。

ロッカールームのドアを閉めて、構築を始めよう

育成年代のサッカーはピッチで行われますが、試合はロッカールームの中で勝ち始めたり負け始めたりします。安全で、厳しく、公正な環境を作り、各選手が自分の役割を知り、個人の見栄より集団の利益を優先するようにできれば、パフォーマンスは自然な結果としてついてきます。

ファイルを手に取り、明確な考えを持ってロッカールームに入り、選手たちにリードすることは大声で叫ぶことではなく、毎日一貫性と信念を持って導くことだと示してください。

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

---

03 指導法 U11

8人制ユースサッカーの試合後振り返り：勝利をほめるのはやめて、勝利を生んだものをほめよう

> **指導者へのポイント** 次の試合の前にゲーム基準を1つ決めて、勝っても負けても試合後にU11の選手たちにこの3つの質問をしてみましょう。プレーに集中し続けられます。

6-0で勝った後、私は選手たちにスコアとゴールを褒めました。次の試合では、プレーがなくなっていました。そこで私は、終了のホイッスルの後に何を称えるかが次の試合を形づくるのだと理解しました。

短い答え：U11での勝利後、子どもたちは自分がどうプレーしたか、どうプレーすべきかをすぐに忘れます。残るのはスコアだけで、スコアに頭を奪われると成長が妨げられます。解決策は勝つ喜びをなくすことではなく、試合後の振り返りを正すことです。結果ではなく、取り組んできたことを中心に組み立てるのです。これは簡単ではありません。なぜ難しいのか、そしてどう進めるかを見ていきます。

若い指導者だった私の過ち：6-0、そしてプレーがなくなった

指導者としてのキャリアの初期、私のチームは6-0で勝ちました。私は子どもたちに勝利と決めたゴールを褒めました。自然なことに見えました。彼らは勝ち、点を取ったのです。

次の試合では、プレーがなくなっていました。各自がボールとの個人的な関係を追い求め、集団的な意図はまったくありませんでした。すべての選手が、プレーを犠牲にしてでも、点を取りたい、あるいはゴールにつながるプレーをしたいと思っていました。

問題は私にありました。私は得点者の成功を前面に出しすぎていました。アシストした選手や、これらの6ゴールを決められるようにボールを回収し、プレーを組み立てた中盤の選手については何も言っていませんでした。子どもたちは、何が評価されるかを完全に理解していました。彼らは私が拍手したことを、まさにその通りにやったのです。

なぜスコアは8人制サッカーでの成長を妨げるのか？

U11でのスコアは、集団的な取り組みの質についてほとんど何も語りません。それは身体的成熟度、その日の相手のレベル、運の要素、そしてプレーの選択に左右されます。前線に蹴り込むチームは、成長することなく大差で勝つこともできます。

何より、あなたが褒めるものを、選手たちは再現します：

- ゴールを褒めれば、彼らは必要なら一人でもゴールを狙うでしょう。
- 勝利を褒めれば、彼らはスコアを覚え、プレーを忘れるでしょう。
- 見えない働き（ボールの回収、攻撃を始めるパス、マークを外れる動き）について話さなければ、それをしている選手は自分が役に立たないと感じます。定着という点で、これは実際のリスクです。

試合後によくある間違い

よくある間違いは、その場で即興で話すことです。最もよくある落とし穴は次のとおりです：

- スコアを最初に話す：その後に続くすべてが二の次になります。
- 得点者だけを褒める。最も目立つ選手であり、必ずしも最も役立つ選手ではありません。
- 結果によって振り返りを変える：勝利後は表面的に流し、敗戦後に分析する。子どもたちは、分析が罰だと理解します。
- 話が長すぎる：3分を超えると、誰も聞いていません。
- 責任者を探す：集団の前で選手のミスを名指しする。
- 保護者の前で振り返る：子どもは身を守り、保護者に向けて答えます。

本当の課題：試合後の振り返りを正すこと

「別のことを褒めればいいだけだ」と思うかもしれません。実際には、それは難しいのです。振り返りは最悪のタイミングでやってくるからです：

- 感情が高ぶっています。子どもの感情も、あなた自身の感情も。
- 指導者自身が結果に囚われています。勝ちたいと思うのは自然で、人は自然に祝います。
- 時間は短い：保護者が待ち、次の試合が近づき、ピッチを空けなければなりません。

- 反射が身についている：振り返りは多くの場合、方法ではなく即興の話です。

したがって、変えるためには、より自制することではありません。試合前に準備し、チームが勝っても負けても同じように適用する、シンプルな枠組みが必要です。

試合前：プレーの基準を一つだけ

週のトレーニングに関連した目標を選び、選手たちに伝えます：「今日は、GKがボールを持ったときにショートパスで組み立てることを狙う。」この基準が振り返りの土台になります。それがなければ、スコアに戻ってしまいます。

U11で使える基準をいくつか挙げます：

テーマ | 選手に伝える基準 | あなたが観察すること

ビルドアップ | 「GKがボールを持ったら、ショートパスで組み立てる。」 | 試みた回数のうち成功した回数

前へ進む | 「ドリブルする前に、前へのパスを探す。」 | ボール保持者の最初の判断

サポート | 「ボール保持者には常にパスの選択肢がある。」 | パスを受けようと動く選手の数

ボールを失った後 | 「ボールを失ったら、全員で一緒に反応する。」 | チームの即座の反応

集団プレー | 「シュートする前に、より良い位置に味方がいないか見る。」 | 無理なシュートとアシストの比較

幅 | 「プレーを前進させるためにサイドを使う。」 | サイドのスペースの使い方

時間1：感情を落ち着かせる（1分）

興奮したまま話をしない。選手は水分をとり、息を整え、円になって集まる。言葉の前に感情を落ち着かせる必要があります。

時間2：三つの質問（1〜2分）

1. 今日の基準についてうまくいったこと1つ：「練習してきたことで、うまくできたことは何だろう？」
2. もう一度取り組むこと1つ：「何が難しかっただろう？」
3. 感謝する仲間1つ：「目立たないけどチームを助けたのは誰だろう？」

話す前に、子どもたちに答えさせてください。あなたの役割は方向づけることであり、代わりにコメントすることではありません。

時間3：次のセッションに向けた一文

シンプルに締めくくります：「火曜日は、ボールの出し方をまた練習します。」振り返りはスコアではなく、トレーニングの話で終わります。

試合後の対話の例

ここに典型的なやり取りを示します。U11での振り返りがどのようなものかを見るためです。

> 指導者：スコアの話をする前に、今日は目標がありました。何だったかな？ある選手：短くつなぐこと。指導者：そう。うまくできた場面を誰か覚えている？ある選手：LéoがSamにボールを出したとき。指導者：Léo、そのパスをするために何を見たの？Léo：Samがフリーだった。指導者：その通り。じゃあ、改善する点は？

子どもがただ「勝った！」と答えたら、訂正せずに受け止めてください：「そうだね、君たちのために嬉しいよ。じゃあ、練習してきたことで、印象に残ったのは何かな？」反射が変わるまでには、何試合かかかります。

私の6-0の後に言うべきだったこと

その後理解したことから、こう言えたはずです：「最初のゴールの前にボールを奪い返したのは誰？2点目を引き出したパスをしたのは誰？そのゴールが生まれるために動き出したのは誰？」

この3つの問いは、得点者だけでなく、パスを出した選手や中盤の選手に光を当てたはずです。ゴールを決めるのは、全員が関わる連鎖の最後の段階だと子どもたちに示せたはずです。

「〜する代わりに」/「〜してみよう」：土曜日から変える言葉

「よくやった、勝ったね！」｜「今日、練習してきたことでうまくできたことは何？」

「ナイスプレー、点を取ったね！」｜「ゴールの前の君のパスが良かった。何を見てたの？」

「残念、負けたね。」｜「スコアがなくても、誇りに思えた場面はどこ？」

「あのチャンスを外したのは誰？」｜「次は違うやり方で何を試せる？」

「走り足りなかったね。」｜「ボールを持つ選手をサポートするのが難しかったのはいつ？」

「得点者たち、よくやった！」｜「点を取らずにチームをうまくプレーさせたのは誰？」

敗戦後に泣いている子ども

まず、説教せずに気持ちが落ち着く時間を与えてください。二人きりで、結果ではなくプレーの中で良かったことについてシンプルな一言で話してください。集団での振り返りは待てます。

求めていたプレーなしの大勝

これが私の6-0の状況です。スコアはあるのに、プレーはない。そのときは勇気を持って言う必要があります：「勝ったけど、これは練習してきたことではない。」あなたが最初にスコアを祝う人でなければ、子どもたちはとてもよく理解します。

良いプレーでの敗戦

はっきり伝えてください：「君たちは練習してきたことをやった。」プレーがスコアより大切だと示す最も有用な瞬間です。

保護者は？

保護者はあなたの反応をまねます。あなたがスコアの話をすれば、彼らは車の中でそれを重大な問題にします。シーズン初めに、なぜ、どのように振り返りをするのかを2文で説明してください：子どもたちに上達したい、続けたいと思ってほしいからです。

あなたが聞くことになる反論

「でも子どもたちは勝ちたいんです！」そうです、それは普通のことです。喜びをなくすのではなく、移すのです：勝ちを喜んでもいいけれど、それを一人ひとりの価値の尺度にはしないことです。

「競争を取り上げるんですね！」いいえ、教育するのです。上達の仕方を学ぶ子どもは、スコアしか覚えなかった子どもより良い土台で競争に入ります。

土曜日のための実践的なアドバイス

- 試合前に、ノートにプレーの基準を1つだけ書いておく。
- 振り返りの最初の1分間はスコアの話をしない。
- 毎試合、同じ順番で3つの問いを投げかける。
- 統計に表れない働きをした選手を1人挙げる。
- 結果がどうであれ、同じ振り返りを続ける。

U11で本当に結果の話を一切してはいけないのか？

いいえ。スコアは存在し、子どもたちも知っています。それを出発点にも、価値の基準にもしないということです。触れることはできますが、その後で練習してきたことに戻ってください。

ゴールと、それを可能にしたことの両方を褒めてください：「いいゴールだね、そしてその前にボールを奪い返した選手もよくやった。」仕上げと同じくらい、連鎖が大切です。

チームがとても初心者なら、どの基準を選べばいい？

シンプルで観察しやすい基準から始めてください。たとえば「シュートする前にフリーの味方を探す」。基準は1つで十分です：忘れられる5つの目標より、明確な1つの目標の方が良いです。

この方法は他の年代でも機能しますか？

はい、調整すれば機能します。U13以上では、選手たち自身が分析の一部を進められます。

結論：試合後の振り返りは試合の最後のトレーニングである

終了のホイッスルの後にあなたが話すことは、セッションの一部です。私の選手たちが覚えていたのは、ゴールに対する私の拍手であって、週の指示ではありませんでした。取り組んできたこと、勇気を持って挑戦したこと、一緒に築いてきたことを評価すれば、結果以上のものが得られます。一緒にプレーすることを好きになる選手を育てることになるのです。

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

---

04 安全と健康

成長期の急激な身長の伸びがユースサッカー選手に与える影響

> **指導者へのポイント** 選手が急にぎこちなく見えたり、きついトレーニングの週の後に膝やかかとの痛みを訴えたりしたら、普通の成長ではなく注意して見るべきサインとして扱ってください。FIFA 11+ Kidsのような体系的なプログラムはケガを減らすと挙げられています。

著者：Adrian Oppong, MD、Stephen Stache, Jr., MD, FAMSSM

ユースサッカー選手は一晩で変わったように見えることがあります。あるシーズンには体の動きが調整され自信に満ちているように見えた選手が、次のシーズンにはバランス、スピード、あるいは新たな痛みに苦しむことがあります。多くの若いアスリートにとって、こうした変化は成長スパートに関係しています。

成長スパートは小児期および思春期の正常な一部ですが、急成長の時期は一時的に運動パフォーマンスに影響を与え、特定のけがのリスクを高めることがあります。成長が若いアスリートにどのように影響するかを理解することは、保護者やコーチが、どの変化が正常で、どのけがに注意が必要かを見極める助けになります。

成長スパートが体とパフォーマンスに与える影響

成長スパートとは、子どもが身長と体重の比較的急速な増加を経験する時期です。成長は小児期を通じて起こりますが、最も目立つ成長スパートは通常思春期に起こります。女子は一般に男子より早くこれを経験しますが、時期と成長の速度は個人間でかなり異なります。

急速な成長の間、骨の長さ、筋肉の柔軟性、腱の緊張の変化が、一時的にアスリートの動き方に影響を与えることがあります。こうした変化は、走る、切り返す、跳ぶ、蹴る、方向転換することが下肢にかなりの負担をかけるサッカーで特に目立つことがあります。

アスリートがより高い競技レベルに進むと、トレーニングの強度と量もしばしば増加します。こうした負荷が急速な成長と重なると、一部のアスリートは使いすぎによるけがのリスクが高まります。

保護者やコーチは、協調性、バランス、スピード、敏捷性の一時的な変化にも気づくことがあります。体が成長するにつれて、アスリートは自分の体格や動きのパターンの変化に適応する時間が必要なことがあります。特にハムストリングス、大腿四頭筋、ふくらはぎの筋肉で、筋肉の緊張が生じることもあります。

こうした変化はすべてのアスリートに影響するわけではなく、ほとんどは一時的なものです。しかし、痛みやパフォーマンスの目立った低下を、成長の正常な一部として自動的に片付けてはいけません。

ユースサッカーでよく見られる成長関連のけが

急速な成長の時期の活動的な青少年には、いくつかの症状が特に多く見られます。

オスグッド・シュラッター病は、成長期のアスリートにおける膝の痛みの一般的な原因です。膝蓋腱からの繰り返しのストレスが、膝蓋骨のすぐ下で発達中の骨を刺激することで発症します。走る、跳ぶ、蹴るといった活動がこの症状を悪化させることがあります。

アスリートは通常、膝蓋骨のすぐ下の痛みと圧痛を訴え、時に目立つこぶを伴うことがあります。症状は練習や試合の最中または後に悪化することがよくあります。

セーバー病（踵骨骨端炎）

セーバー病は、若いアスリートにおけるかかとの痛みの一般的な原因です。オスグッド・シュラッター病と同様に、発達中の骨の領域、この場合はアキレス腱がかかとに付着する部分への繰り返しのストレスから生じます。

アスリートは活動中にかかとの痛みを経験したり、サッカーの後に足を引きずったり、トーナメントやより激しいトレーニングの後に不快感の増加に気づいたりすることがあります。

成長板は骨の端近くにある発達中の軟骨の領域です。これらの領域はまだ発達中であるため、特に急速な成長の時期には、成熟した骨よりもけがをしやすいことがあります。

繰り返しのストレスと急性のけがの両方が成長板に影響を与えることがあります。持続する痛み、特に腫れや体重をかけることの困難を伴う場合は、医療専門家による評価を受けるべきです。

筋肉の緊張と腱の刺激

急速な成長は、筋肉の柔軟性の変化や関節周囲の緊張の増加にも寄与することがあります。サッカー選手では、これが股関節屈筋、ハムストリングス、大腿四頭筋、ふくらはぎの筋肉、アキレス腱に影響することがあります。繰り返しの活動と組み合わさると、こうした変化が不快感や使いすぎの症状に寄与することがあります。

けがの予防と受診の目安を知ること

成長スパートは防ぐことはできませんが、保護者やコーチが若いアスリートのこうした変化に対処し、けがのリスクを減らすのを助ける方法はいくつかあります。

十分な睡眠、水分補給、栄養は、正常な成長、身体パフォーマンス、回復に不可欠です。若いアスリートは、発達中の体とトレーニングや競技の負荷の両方を支えるのに十分なエネルギーを必要とします。

適切なコンディショニングを促す

ダイナミックウォームアップ、筋力強化エクササイズ、バランストレーニング、モビリティワークは、アスリートが柔軟性と動きのコントロールを維持する助けになります。FIFA 11+ Kids のような体系的なけが予防プログラムも、若いサッカー選手のけがを減らすことが示されています。

アスリートが成長するにつれて、トレーニングの負荷と適切な回復のバランスを取ることが重要です。複数のチームでプレーすること、年中参加すること、頻繁なトーナメントで競うことは、身体的ストレスを増やすことがあります。保護者やコーチは、活動の急激な増加に特に注意を払い、休息のための適切な時間を確保するべきです。

若いアスリートが痛み、疲労、パフォーマンスの変化を気兼ねなく報告できるようにすべきです。痛みを早めに報告することで、軽度の怪我がより重大な問題になるのを防げるかもしれません。

保護者が理解すべき最も重要なことの一つは、痛みが常に成長の正常な一部とは限らないということです。活動後の時折の筋肉痛はよくあることですが、持続する痛みや悪化する痛みには注意を払うべきです。

医師の評価を受けるべき警告サインには、安静にしても続く痛み、腫れ、跛行、体重をかけるのが難しい、痛みのために参加が制限される、練習や試合の後に症状が繰り返す、などがあります。夜間の痛み、特に持続する場合や原因が不明な場合は、評価を受けるべきです。

成長に関連する過労性の症状の多くは、活動の調整、リハビリテーション、段階的な競技復帰によってうまく管理できます。早期の発見と適切な治療は、症状の長期化やサッカーから離れる不要な期間を防ぐのに役立ちます。

若いアスリートが競技を続けられるように支援する

成長期の急激な身長の伸びはアスリートの発育の正常な一部ですが、少年サッカー選手にとって一時的な課題を生み出すことがあります。保護者とコーチは、すべてのアスリートがそれぞれ異なるペースで発育し、パフォーマンスの変化が常に心配の理由とは限らないことを認識すべきです。しかし、持続する痛みを単に成長痛として片付けてはいけません。適切なトレーニングと回復があれば、ほとんどの若いアスリートはこの急速な成長の時期を通じて安全にプレーを続けることができます。

出典: Eastern Pennsylvania Youth Soccer・英語から翻訳 epysa.org

05 指導法 U5からU13

現実的に、自分の子どものチームをどれくらいの期間コーチできるのでしょうか

> **指導者へのポイント** U6では楽しく、すべての子どもにボールタッチをたくさんさせましょう。「コーチを撃て」を試してみてください。子どもたちがドリブルしてあなたを狙い、当たったら大げさに倒れます。

息子は今シーズンU6のレクリエーションでプレーしていて、来シーズンは彼のチームのコーチをしようかと考えています。サッカーの経験はゼロで、プロの試合はシーズンに5試合観るかどうかですが、週4日は庭で彼と一緒に練習していて、その練習で彼は上達してきています。練習や試合の始めに私がよく飛び入りして、コーチが来る/準備するまでの間に子どもたちと楽しいサッカーのゲームをしてウォームアップさせることもあります。来シーズン、彼のチームのコーチをやってみるべきでしょうか？私のような人間は何歳になったら身を引き、より経験のあるコーチに任せるべきなのでしょうか？

上位の返信、最多賛成順

- (+31) こういうことです。コーチを続けていれば、あなた自身がその「より経験のあるコーチ」になります。教えることが何もなくなったとき（コーチングに関する動画や本があふれているので、これを避けるのは簡単です）、あるいは飽きたときにやめればいいのです。ニーズがあり、あなたやあなたの子どもにとってこのスポーツの楽しさを奪わずにそのニーズを満たせる限り、コーチを続けてください。
- (+15) レクリエーションだけなら、少し調べれば大丈夫ですし、どの年齢でも、子どもたち、保護者、団体にとってあなたがいてくれるのは幸運です。

- (+10) この年齢なら、まったく問題ありません。私も同じことをしました。コーチの経験はありませんでした。必要なのは楽しく過ごすことと、ボールにたくさん触れることだけです。サメと小魚、ストップ＆ゴー、小さなミニゲームなど…ちょっとしたコツ：子どもたちが大好きなのは「コーチを撃て」です。子どもたちがドリブルしてボールであなたを撃とうとし、あなたは避けます。当たったら、できるだけ大げさに倒れてください。間違いなく、子どもたちはお尻が取れるほど笑いますよ。
- (+6) 子どもが13歳以上になると、真剣にトレーニングを受けたコーチからより多くを得られると思います。
- (+5) この年齢層の子どもたちについて言えるのは、優れたコーチになるのにサッーの知識は必要ないということです。この年齢では、試合そのものが教師になれます。
- (+3) 熱心な保護者コーチによるレクリエーションサッカーは、U12までうちの子どもたちにとって良く機能しました。U13で有料コーチに移行しました。どちらの子どもも高校以降はプレーしたがっていないので、私は子どもがどの略称リーグにいるかを気にする親ではありません。それが誰かにとって重要なら、U10で有料コーチがいるアカデミープログラムに入れるべきだと思います。
- (+3) これは本当に、あなたがこのゲームを学ぶためにどれだけ時間と努力を費やす用意があるか、そしてあなたの子どもがどのレベルに達するか次第です。また、リーダーとして、コーチとしての現在の基礎にもよります。もしあなたが優れたコミュニケーターで、長期計画を立てられ、長期計画を達成するための日次・週次の計画を作れて、そして最も重要なこととして自分の感情をコントロールできるなら、一歩先を行けます。これまでグループを率いたことがなく、サッカーをしたことがないなら、より難しくなるでしょう。私は優れたリーダーシップの基礎から始めましたが、サッカーについてはゼロでした。週に20時間以上を費やして学びました…
- (+2) 明らかにここには多くの変数がありますが、私の当て推量はU11からU12あたりです。その時点では、追加の助け（アシスタントコーチ）が必要になるか、グラスルーツライセンスよりもう少し本格的なものを取得する必要があるでしょう。繰り返しますが、下位のリーグでプレーしている場合や、ただ絆を深めて楽しむことが目的なら、心配することはありません。
- (+2) 彼がレクリエーションにいて、あなたが他の選手や地域コミュニティを気にかけ、勝ち負けにあまり熱くならなければ、好きなだけコーチを続けてください。そして、もっと知る必要がある、もっとやる必要があると感じる時が来たら、対処する方法はあります。オンラインコースで自分をトレーニングできます。より高いレベルのチームを観に行けます。より知識のある共同コーチを招くこともできます。そして、コーチを続けたいかどうかわからなくなったら…理事会に加わり、運営を手伝うボランティアをしてください。

- (+2) はい。来シーズン、ボランティアをしてください。今すぐでも、コーチが必要とするときはいつでも公式に手伝ってください。ほとんどのユースコーチは、おそらく上の子どもで始めた以外には、コーチング経験がほとんど、あるいはまったくありません。もしあなたのリーグやクラブがどういうわけかコーチが多すぎる状態になったら（その年齢ではありそうにありませんが）、そのときに身を引くかどうかを決めればいいのです。子どもが大きくなって、U10以上になったら、手に負えないと感じたら、彼女のプレーレベルと利用可能なコーチに基づいてどうしたいかを決めてください。あなたがコーチをしていることを、あなたの子どももきっと喜びます。
- (+2) バスケットボール畑の人間としてU14までやりました
- (+2) 娘がU5のときにコーチを始めたとき、サッカーの経験はほぼゼロでした。他に誰もボランティアをしなかったのでやりましたし、ほとんどホッケーのように指導していました。娘が大きくなるにつれてライセンスやトレーニングコースを進めていき、U9までコーチをしました。コーチを続けられなくなったからではなく、娘とアシスタントの娘がチームの二人のベストプレーヤーと評され、私たちに対する彼女たちの態度はサッカーコーチというよりずっと「お父さん」だったからです。彼女たちは、練習中に私たちがやらせられる以上に、技術トレーナーに夢中になっていました…

出典: r/youthsoccer・コメント 58 件・英語から翻訳 reddit.com

指導者たちの議論

06 指導法 U9からU10

3-2-1 ビルドアウト

> **指導者へのポイント** 後ろの3枚は中央のDFがGKの横に下がって広く開き、2人の中盤は横並びにせず縦にずらしましょう。

コーチの皆さん

bu10チームを3-2-1に切り替えようと考えています。うまくいったビルドアウトのパターンを教えていただけますか？これまで3年間は2-1-3一択だったので、その戦略はよく分かっています。ただ3-2-1は初めてなので、学びたいだけです。よろしくお願いします！

上位の返信、最多アップボート順

- (+10) 2-3-1でやるといいですよ。3-2-1だと前方へのパス選択肢が減るので、ビルドアウトが難しくなります。また、ゴールキーパーがおそらくCBの真後ろに位置することになり、パス選択肢としての有用性が下がります。2-3-1なら、後ろの2人がボール保持時に広がれて、GKが彼らと3バックを形成できます。パスを出せるミッドフィールダーが（2人ではなく）3人になります。守備面でも安定します。後ろの2人がCBのようにプレーすべきだからです（逆に3バックでは、LBとRBが攻撃的なサイドバックのように上がってしまい、1人のCBが孤立しがちです）。そしてCMは...
- (+3) 私の3-2-1論です。https://www.reddit.com/r/youthsoccer/comments/1udgscp/the_benefits_of_the_321_format 大事なのは、サイドバックはウイングバックであり、押し上げてボールを運ぶと強調している点です。もう一方のウイングバックはカバーに回るので、実質的に攻撃時は常に2-3-1になります。ビルドアウトはシンプルで効果的でした。GKは守備を読むように指導しています。STは常にできるだけ高い位置で2人のCBを引きつけ、ボールがある側を見せます。すべてのプレーに名前を付けていて、GKがそれをコールできます。1) ウイングバックの持ち上がり。MFの1人がライン際に下がり、1人が中央に。ウイングバックがスペースを取ります。2)...
- (+3) 3-2-1はより守備的な形になりますが、才能のあるLBとRBがいれば、ウイングにとって価値ある学習用のフォーメーションになり、ピッチ中央の重要性も子供たちに教えられます。2-3-1に対しては、あなたのCMが2-3-1のCMと2対1になります。RBとLBが前進して前進を助けるようにしてください。
- (+2) 3-2-1の利点は、しばしば2対1の状況が生まれるおかげで、ビルドアウト中も試合を通しても、LBとRBが2-3-1のCBよりボールの有無にかかわらず自由に創造的にプレーできることです。例えば、LBがキーパーからボールを受けたとき、LCMと壁パスをしてサイドを上がれます。もう一つの選択肢は、LCMにライン際へパスを出し、LBが中央でLCMの位置に入れ替わり、そこから攻撃を支えるために押し上げる形です。スペースがあればLBがそのままサイドをドリブルで上がることもできます。これは彼らができることのほんの一部です...
- (+2) 正直、良い切り替えだと思います。失点が減り、ビルドアウトがずっと楽になります。2-1-3との主な違いは前線の人数が減ることなので、相手の第一ラインを越えたらサイドバックが押し上げる必要があります。この変更でうまくいくはずのいくつかの点。1. 後ろの3人を本当に広く配置し、中央の選手はキーパーの隣まで下がる。GKが簡単にパスを出せる。2. 2人のMFを横並びにさせない。1人がボールを受けるために下がり、もう1人は高い位置を保つ。3. 片側が混雑したら、中央のディフェンダーに戻して逆サイドに展開する。子供たちはこれをすぐに覚えます。4....
- (+2) チームはゴールキーパーにボールを戻せるくらいの実力ですか？そうなら2-3-1を検討してみてください。

- (+2) 選手やチームが「苦戦している」場合や、全体の質が良くない場合は3-2-1のフォーメーションを好みます。ビルドアウトでは、GKがゴールのどちら側から蹴るかによって、CBからRBかLBへというのが私のアプローチです。ボールを受けるLBかRBは幅を取って、ペナルティエリアの外、タッチラインから数歩の位置に留まる必要があります。これでボールを受けられる幅が生まれます。選択肢2は、ボール扱いのうまいMFがいればCBからMFへ。トレーニングでは、キックオフ時に各選手がどこにいるべきかを示すコーンを置きます。大きなキックができるCBがいれば、プレスの上を越えることもできます...
- (+2) 素晴らしい。私はゴールキックの戦略を比較しているだけです。普段はセンターバックにタイトにプレーさせて、状況を見てパスを出せる時間を作るように指導しています。ただ3-2-1では、後ろの選手はより広くプレーすべきだと思います。そこで、すぐにプレッシャーを受けてボールを失ってしまわないような最善のプレーを考えているところです。
- (+1) ビルドアウトラインをもっと活用すべきだと思います。サイドのディフェンダーをゴールキーパーと同じ高さまで下げておけば、プレーを判断する時間が増えます。ビルドアウトラインに近づけて配置すると、良いハイプレスをする積極的なチームが選択肢を消すか、単にボールを奪うでしょう。それでもおそらくパスを含めて2タッチにはなるでしょう。両MFをビルドアウトライン上、フィールドのおよそ3分の1の位置、左右それぞれでスタートさせます。ボールがどちら側に行っても、そのMFがサイドライン付近に移動してパスを受けます。一般的に、その選手は...
- (+1) 良い選択です。どのようにプレーするかについていくつか仮定を置く必要があるので、こうしましょう。中盤の2人は中央でプレーし、サイドバックはボールが自分のサイドにあるときは攻撃に参加し、そうでないときは戻る。ビルドアウトは今やっていることとかなり似ています。サイドバックは、これまでセンターバックがしていたのと同じように、左右に開きます。センターバックは低い位置に留まることも、これまで中盤がしていたのと同じように前へ上がることもできます。サイドバックにはドリブル、またはセントラルMFとのワンツーを狙ってもらいましょう。1トップのFWは機を見てシュートを打てますが、どちらかといえばボールを収められる選手を探したいところです...
- (+1) スレ主さん、なぜシステムを変えるのですか？育成には2-3-1が最適だと思います。DFとサイドの選手は、将来より大きなピッチでやることになる動きに近い動きをします。（詳しい説明はコーチ・ロリーを見てください）さらにU10では、2人のDF（3人ではなく）のほうが、押し上げや間隔を詰めた状態の維持、プレッシャーとカバーを連動させるのが簡単です。

- (+1) そうですね。これはどちらかというと実験だと思っています。うちのチームは今年、最高ディビジョンに配置され、毎試合やられています。何人かの選手はこのレベルでプレーするのに十分な成長をしていないので、正直に言うと被害を少なくする方法を探しています。ただ、チームの大半は守備がとても得意です。なので、DFの1人が攻撃に上がるときでも少なくとも2人のDFが後ろに残る、より守備的な配置に変えようかと考えています。弱い選手の何人かは中盤に置いておけます。というのも、2-3-1では彼らは守備で戻って助けることがまったくなかったので。とにかく試してみたいだけです...

出典: r/SoccerCoachResources・コメント 21 件・英語から翻訳 reddit.com

指導法

07 指導法

数々のJリーガーを指導したコーチ直伝！ 試合で選択肢を増やす、止める・蹴る・運ぶの極意を学ぶトレーニング

> **指導者へのポイント** 3つのチェックポイントは、自分のロンドで声をかける簡単なヒントになります。最初のタッチは両方向にパスできる場所に置く、守備者が近ければ外へ運ぶ、パスできるならダイレクトで出す、という3つです。

森氏は徳島市立高校時代にインターハイと高円宮杯で全国優勝を経験し、慶應義塾大学を経て川崎フロンターレでプレー。

引退後は同クラブのアカデミー立ち上げに携わり、川崎フロンターレ、名古屋グランパスのトップチーム、東京ユナイテッドFCを経て、現在は南葛SC U-15で監督を務めている。

前編で身につけた「止める・蹴る・運ぶ・前を向く・自分の位置」を、相手のいる状況でどう発揮させていくのか？

後編では、ボールを止めて前を向いて運ぶトレーニングと、３対１のボール回しを行っていく。（文・鈴木智之）

自分の位置は「運べる位置」でもある

後編最初のメニューは「鬼ごっこ」。斜め後ろからのパスを受けて前を向き、鬼の動きを見てドリブルで運び、ゴールを目指す。

鬼は受け手がボールに触れた瞬間に動き出せるというルールで、タッチされる前に四角のエリアへボールを運び込めば得点となる。

森コーチはトレーニングの狙いを、次のように語る。

「ボールを止めるのは蹴るためだけではなく、運ぶためでもあります。自分の位置とは、蹴れる位置であり、運べる位置でもあります。すべての技術を正確に発揮できれば、鬼に捕まることはないはずです」

トレーニング中、ボールを止めきれずに動かしてしまった選手には、プレーを止めて語りかけた。

「ボールが流れると、鬼はその方向から寄せてタッチできてしまう。ボールを真ん中にしっかり止めれば、鬼がどちらから来ても対応できるよ」

さらに森コーチはドリブルの仕方をデモンストレーション。

「どちらにも動ける状態を作ったら、体からボールを離さないこと。ボールを手で持っているような感覚で突破できるようにしよう」

森コーチの手本を見せる指導の仕方は参考になること間違いなし。

３対１で「止める・蹴る・運ぶ」をつなげる

続いて行うのは、四角形の中での３対１のボール回し。２タッチ以下の制限で、取られた選手が中に入る。目標はパス12本、つながったら15本、18本と数を増やしていく。

「ここまで練習してきた、止める・蹴る・運ぶ、そして受ける技術が大切になります。これらを正確に発揮できると、ボールは回るようになります」

森コーチは前のトレーニングとのつながりを示しながら、３つの判断基準を整理した。

- ボールを止めるなら、どちらにも蹴れる位置へ置く
- DFが近ければ、自分でボールを運び出す
- 運ばなくても出せるなら、ワンタッチで出す

ボールを持っていない外の選手には、相手DFと重ならない位置でパスコースを作ることを求めた。

ワンタッチから考え、慌てずに正確に

ただし、ボールを止めることを意識しすぎると、相手に寄せる時間を与えてしまう。選手達は、相手が近いためにパスがずれたり、相手にボールを当てる場面が増えていた。

「相手が寄ってくる前に、ボールを動かせばいい。ワンタッチから考えてみよう。必ずワンタッチでなくてもかまわないけど、それを意識するだけでボールが動きやすくなり、相手に引っかかりにくくなるよ」

終盤、慌ててミスが続く場面では、選手を集めてデモンストレーションをしながら理由を解説。

「慌てる理由はボールが止まらないから、パスコースがなくなるから。だからこそ、一つひとつのプレーを正確にやりましょう」

以上でトレーニングは終了。

最後に森コーチはCOACH UNITED ACADEMY読者に向けて「どんなトレーニングでも大事なのは、設定だけではなく、何を求め、何を身につけてほしいのか。そのためにデモを含めて、どう働きかけるかが大事だと思っています」とアドバイス。

「子どもたちの変化や進化を楽しみながら、日々の指導に取り組んでいただけると嬉しいです」と締めくくった。

試合でプレーの選択肢を増やすための、止める・蹴るのトレーニング。

取り入れやすいトレーニングなので、年代を問わずに実施できるはずだ。

【講師】森一哉／徳島市立高校、慶応義塾大学、川崎フロンターレでプレーし、高校時代にはインターハイ、高円宮杯で全国優勝を経験。引退後は、川崎フロンターレのアカデミーの立ち上げから携わり、指導者としてのキャリアをスタート。主にジュニアユースを担当し、現在も活躍しているJリーガーや日本代表選手たちの指導に携わる。川崎フロンターレのトップチーム、名古屋グランパスのトップチーム、東京ユナイテッドを経て、現在は南葛SC U-15で監督をしながら、MORI FOOTBALL ACADEMYの代表として指導を行っている。

出典: サカイク sakaiku.jp

---

08 指導法 U6からU9

地域サッカー指導者養成講習会が開講、Magic Moves 2026プログラム

> **指導者へのポイント** この年代の女子を指導しているなら、講習会のフェスティバル当日の計画と、結果より楽しさを重視する姿勢は、ご自身のセッションに取り入れられる部分です。

10月23日午前、カントー市において、ベトナムサッカー連盟（LĐBĐVN）はカントー市サッカー連盟および関係機関と協力し、UEFA/AFCの支援による2026年6〜9歳女子児童向けサッカー育成プログラム「マジックムーブス（魔法の一歩）」の一環であるコミュニティサッカー指導者養成講習会の開講式を開催しました。

開講式には、ドー・ミン・チュオン氏（カントー市サッカー連盟会長）、グエン・ホアン・チュオン氏（カントー市教育訓練局代表）、カントー市体育トレーニング・競技センター代表が出席しました。ベトナムサッカー連盟側からは、ルー・クアン・ディエン・ビエン氏（草の根サッカー・育成・会員組織部長）が出席しました。講師は元女子国家队選手のドー・ティ・ゴック・チャム氏とフイン・ベト・ナム氏です。講習会にはカントー市の小学校・中学校から32名の受講生が参加しています。

開講式で挨拶したドー・ミン・チュオン氏（カントー市サッカー連盟会長）は、ノルウェー支援によるコミュニティサッカープロジェクトに続き、地元が再びコミュニティサッカー育成プログラムに参加できることを光栄に思うと述べました。ドー・ミン・チュオン氏は、ベトナムサッカー連盟が2024〜2027年女子サッカー育成プロジェクトの一環であるコミュニティサッカー指導者養成プログラムを展開する最初の地方としてカントーを選んだことを高く評価し、受講生が身につけた知識を効果的に活かし、女子児童とともに魔法の一歩を生み出し、将来の女子サッカーの発展に貢献してくれることを期待すると述べました。

ベトナムサッカー連盟を代表して、ルー・クアン・ディエン・ビエン氏は、講習会の共催を通じてプログラムの展開と地元の女子児童向けサッカー振興に貢献したカントー市サッカー連盟に感謝の意を表しました。

ルー・クアン・ディエン・ビエン氏は、6歳から9歳の女子児童が幼い頃からサッカーに親しみ体験する機会をさらに創出したいとの思いから、ベトナムサッカー連盟がUEFAとAFCの支援を受けて2024年から女子サッカー育成プログラムを展開してきたと述べました。去る10月15日、ベトナムサッカー連盟は「マジックムーブス, 魔法の一歩」というメッセージを掲げてプログラムの発表式を開催し、女子児童にサッカーをより身近に届ける取り組みと、ベトナム女子サッカーの長期的な発展の基盤づくりを示しました。

ルー・クアン・ディエン・ビエン氏によると、プログラムは試合成績を重視せず、サッカーへの興味を呼び起こし、子どもたちに楽しく前向きな体験を提供することに焦点を当て、同時に運動能力と基本的なサッカースキルを段階的に伸ばしていくものです。講習会後、受講生は学校や地元に戻り、女子児童の指導や練習活動の運営を直接担います。

「各受講生が積極的な中核となり、『マジックムーブス, 魔法の一歩』の精神を広め、全国のより多くの女子児童にサッカーを届けてくれることを願っています」とルー・クアン・ディエン・ビエン氏は強調しました。

式典で共有した元女子国家队選手のドー・ティ・ゴック・チャム氏（講習会講師）は、プログラムは女子児童が早い段階でサッカーに触れ、体力を鍛え、生活スキルを伸ばすための有益で健全な場づくりを目指し、それを通じて国のサッカーのために若い才能の発掘・育成に貢献するものだと述べました。

約20年の競技経験と10年のコミュニティサッカー活動への参加経験を持つドー・ティ・ゴック・チャム氏は、蓄積した知識と経験を受講生と共有し、先生方自身が自信を持って地域でコミュニティサッカー活動を展開できるよう支援し、情熱を呼び覚まし、サッカーの前向きな価値を女子児童に広めたいとの思いを表明しました。

受講生を代表して、クラス長のレ・グエン・ハイ・ダン氏が、プロジェクトとベトナムサッカー連盟が関心を寄せ、受講生がカントーでの指導業務と女子サッカー育成に役立つ知識やスキルをさらに身につけられるよう条件を整えてくれたことに感謝しました。受講生一同は積極的に学び、知識を吸収し、講習会終了後に実践へ効果的に活かすことを約束しました。

講習会は本日から10月25日までの3日間、カントー市で開催されます。受講生はコミュニティサッカー指導の原則、SMILES原則、STEPSメソッドに関する知識に加え、女子児童がサッカーに参加する際の障壁に関する討議、サッカーフェスティバル用の指導案作成、フェスティバル当日の役割・任務の分担などについて学びます。講習会終了後、受講生にはベトナムサッカー連盟からプログラム修了証が授与されます。

出典: VFF・ベトナム語から翻訳 vff.org.vn

---

09 安全と健康

SafeSportデータベースには誰が載っているのか？より安全なスポーツは認識から始まる

> **指導者へのポイント** 新しいコーチ、ボランティア、クラブを受け入れる前に、名前で素早く検索することで、身元調査や犯罪歴の確認に加えて、もう一つのチェックになります。

SafeSportデータベースには誰が掲載されているのか？

SafeSportデータベースがアスリートの保護に役立つ仕組み

ユーススポーツのリーグを選ぶときやコーチを雇う前に、SafeSportデータベースの確認をアスリートの安全ルーティンの一部にしましょう。

SafeSportの懲戒データベースとは何か？

SafeSportデータベースは、虐待や不正行為により現在アメリカのオリンピック・パラリンピック競技への参加を制限または禁止されている成人の全国リストです。SafeSportデータベースは中央懲戒データベース、またはCDDとも呼ばれます。

SafeSportデータベースは次のとおりです。

- リアルタイムで更新されます。このデータベースには、特定の制限や制裁を現在受けているすべての成人が掲載されています。つまり、新しい人物が追加され、他の人物が削除されるにつれて常に変化しています。
- 簡単に検索できます。名前、競技、都市、州で個人を検索できます。
- 無料で誰でも利用できます。このデータベースは誰でもアクセスできます。

エリート競技から草の根の競技場まで、SafeSportのデータベースは、現在スポーツから制限されている人々についての透明性を高め、意識を向上させるために作られました。

データベースを検索することで、あなたのコミュニティにいる、SafeSportの調査を待つ一時的な制限を受けている成人、またはSafeSportコードに定められた規則に違反して制裁を受けた成人を知ることができます。

保護者、スポーツ管理者、アスリート、青少年向けプログラム、その他安全に関心を持つ方のいずれであっても、データベースを検索して、あなたの知っている人物がSafeSportによって制限されているかどうかを確認できます。

SafeSportデータベースを使用するには、上部の検索バーで名前、競技、都市、州で検索します。日付で並べ替えたり、フィルターを適用したりすることもできます。

次の前にデータベースを確認しましょう。

- お子様をスポーツ団体やその他の青少年向け組織に登録する
- コーチやスタッフを雇う
- トレーニング施設、リーグ、クラブを選ぶ
- ボランティアを受け入れる

データベースを検索すると、さまざまな感情が湧くことがあります。

検索を実行する：スポーツとその先の安全のために

あなたの競技、リーグ、チーム、組織がアメリカのオリンピック・パラリンピック・ムーブメントに加盟していなくても、背景調査や犯罪歴調査など他の安全スクリーニングと併せてSafeSportデータベースを利用し、コミュニティを守ることをお勧めします。

SafeSportデータベースに掲載されている人物がスポーツに参加していることに気づいた場合、またはその人物が制限に違反していると信じる理由がある場合は、報告してください。ともに意識を高め、すべての人にとってスポーツをより安全にしましょう。

出典: U.S. Center for SafeSport・英語から翻訳 uscenterforsafesport.org

研究とデータ

10 研究

ブラジルサッカーの育成年代：社会的脆弱性、教育の空白、構造的課題の間で

指導者へのポイント 次回のアカデミー会議の前に読む価値があります。クラブが学校とサッカーを競合する要求として扱っているのか、一つの育成計画として扱っているのかを問いかけています。

ブラジルサッカーは歴史的に、とりわけ選手たちの技術力の高さによって、人材育成における世界的な基準としての地位を確立してきました。しかしながら、現代サッカーの変化により、育成に関わる要求は大幅に拡大しました。技術面や体力面の要素に加えて、プレーはますます戦術的知性、状況を読み取る力、意思決定、規律、自主性、そして認知的・情緒的・社会的な能力を求めています。

選手のピッチ上での行動に関わるこうした側面は、ピッチ外での成長過程とも結びついています。この観点から、技術面・体力面の能力だけでなく、認知的、情緒的、社会的、教育的な側面においても若者を育てることを意味する、全人格的育成という視点が提唱されています。

この視点の実現は、ブラジルの文脈においてはいまだに大きな障害に直面しています。育成のモデルは、日常のサッカーの中で当然視されてきたものの、スポーツの現代的変化を前にして問い直される必要がある、歴史的に固まった考え方に今なお貫かれています。

こうした文脈の中で、問題のあるものとして繰り返し論じられる三つの視点があります。社会的脆弱性とスポーツでの成功への高い素質とを結びつけること、選手の歩みの中で正規の教育を二の次とみなすこと、そして長期的な育成プロセスよりも育成年代における目先の結果を重視することです。

1. 成功への利点とされる社会的脆弱性

ブラジルサッカーの想像力の中に歴史的に存在する考え方は、貧困、経済的困窮、社会的脆弱性を、スポーツでの成功を達成するためのより強い動機と結びつけます。この視点では、より脆弱な環境出身の選手はより強い「勝つための飢え」を持ち、社会経済的に恵まれた家庭出身の若者は、育成に伴う困難に立ち向かう意欲がより少ないとされます。

この解釈は、不平等、貧困、権利の欠如といった構造的な社会条件を、動機、決意、スポーツ能力に関わる個人の特性の核心へと移し替えています。

この考え方には、第一の矛盾があります。良好な教育、家庭の枠組み、適切な食事、住まい、サッカー以外の職業的見通しといった条件は、すべての子どもたちと青少年に保障されるべき権利に当たります。したがって脆弱性は、肯定的な属性や、偉大な選手を生み出すために必要な条件として理解されるべきではありません。

貧困とスポーツでの成功との結びつきは、第二のもろさも生み出します。育成過程で築かれる主な動機が家庭の経済的現実の変革である場合、プロとしての成功そのものが、選手から主要な動機づけとなっていたものを奪いかねません。

プロ化を果たし家族の社会经济状況を改善したとき、若者は自らの歩みを導く新たな目標を必要とします。教育、自主性、人生設計、キャリア管理、情緒的発達といった側面がなおざりにされていた場合、選手は自らの目標を新たな意味で捉え直し、高水準のキャリアを維持することが難しくなる可能性があります。

子どもたちと青少年に負わされる責任にも注意を向ける必要があります。多くの家庭では、プロ化への期待が家族の計画全体を組み替え、都市の移転、仕事の放棄、若者のスポーツの歩みへの資源の集中を伴います。こうして選手は、早くから家族の経済状況を変える責任を背負い込むことになります。

サッカーには、とりわけ脆弱なコミュニティや地域において、疑いようのない社会的流動性の可能性があります。問題が生じるのは、脆弱性が向き合うべき条件であることをやめ、競争上の利点や育成に必要な燃料として解釈され始めるときです。

2. 「プランB」としての教育

繰り返し見られるもう一つの視点は、正規の教育を、スポーツのキャリアに失敗した場合の代替手段として捉えることです。この論理では、育成年代の若者の大多数がプロサッカーに到達しないからこそ、勉強が重要だとされます。

一見すると教育を評価しているものの、この理解は教育を育成過程の中で二の次に位置づけています。

育成年代の日常における学校とサッカーの関係

育成年代の日常において、学校とサッカーの関係はしばしば葛藤を伴います。練習、試合、遠征は学校の時間割と競合し、平日に行われる大会では何日も連続して欠席が生じることがあります。全日制高校の拡大は、競技育成と学校教育の両立に新たな課題を加えています。

さらに、スポーツの才能は、学業成績に対する許容度の違いを生み出すことがあります。ある選手に寄せられる競技面での期待が大きいほど、その選手の教育上の困難を相対化する傾向が強まる可能性があります。

しかしながら、学校教育の空白は、やがてサッカーを離れる選手だけに影響するものではありません。

現代のサッカーは次第に複雑になっています。戦術的な発達には、スペースを読み解く力、役割を理解する力、相手の動きを予測する力、素早く意思決定する力が求められます。ピッチの外では、選手は食事、睡眠、契約、資金、コミュニケーション、SNS、キャリアプランニング、そして多くの場合、異なる文化や言語への適応にも向き合う必要があります。

技術面の卓越性だけでは、こうしたすべての要求に応える力を保証することはできません。

その意味で、教育と競技育成は競合する道筋として捉えられるべきではありません。教育は、将来サッカー以外の道に進むための準備であるだけでなく、トップレベルの選手自身の成長にとっても重要な要素です。

海外の事例は、統合のさまざまな可能性を示しています。ドイツ、スペイン、フランスは、それぞれ異なりながらも、競技育成、正規教育、認知面の発達、心理社会的サポートを異なるレベルで組み合わせたモデルを発展させてきました。例えばドイツでは、2000年代初頭の不本意な結果を受けて行われた改革において、地域育成センターと教育と結びついたエリートサッカースクールが設けられました。

海外のモデルを批判なくそのまま再現することが目的ではありません。ブラジルのサッカー文化には、創造性、即興性、技術的な質といった、歴史的に重要な独自の特徴があります。しかしながら、そのアイデンティティを守ることは、現代サッカーの要求に十分応えられなくなったプロセスに固執し続けることを意味しません。

3. 育成の成功を測る指標としての即時的な結果

三つ目の問題のある視点は、育成年代における競技結果の過度な重視に関するものです。

競争は競技育成の重要な一部です。問題が生じるのは、大会に勝つことが、中長期的な選手の成長を優先すべき意思決定を方向づけるようになったときです。

この文脈において、育成年代は、必ずしも同じ支援体制を持たないまま、プロサッカーに特有のプレッシャーの一部を再現してしまいます。即時の結果への必要性は、選手の頻繁な入れ替え、契約解除、より即戦力と見なされる選手の獲得、適応と成長に使える時間の削減を促します。

育成年代には選手の登録や契約解除のための特定の期間が存在しないため、変更はシーズンのさまざまな時点で起こり得ます。子どもや青少年にとって、こうした決定は、出身都市への帰還、新たな転居、学校の中断、人間関係の断絶、そしてその後別のクラブへの入団を意味することがあります。

このように、一見単純な組織上のプロセスが、若者の歩みに大きな影響を与えることがあります。

結果の論理は、特にプロサッカーに近い段階において、カテゴリー間の移行にも影響を及ぼします。個々の成熟と適応のプロセスを尊重する代わりに、クラブは競技上の要請に即座に応えられる、より準備の整った選手を選ぶことがあります。

しかしながら、選手が可能な限り最高の状態でプロサッカーに到達できるよう準備するプロセスを確立することこそ、育成年代の主な目的であるべきです。この観点では、育成された選手の数と質、トップレベルへの適応力、そしてその歩みの持続可能性は、育成過程における大会での優勝と同じか、それ以上に重要な指標です。

プロへの移行にも特別な注意が必要です。成功は、若者の人生に急激な変化をもたらすことがあります。収入の大幅な増加、公の場への露出、SNSでの注目の増大、さまざまな代理人からの接触、そして新たな責任です。感情的、社会的、教育的、行動的な資源を十分に育んでこなかった選手は、まさに競技面で準備してきた目標を達成するその瞬間に、困難に直面する可能性があります。

分析された三つの視点は、一つの同じ問いに収束します。ブラジルのモデルは、スポーツ育成を多面的かつ長期的なプロセスとして理解することに、いまだ困難を抱えているということです。

全面的な育成とは、子ども、青少年、若者が、教育的、社会的、情緒的、家族的な側面をおろそかにすることなく、自らのスポーツ能力を伸ばせる条件を整えることを前提としています。そのためには、住居と食事の適切な設備、学校での支援、医療、心理、社会面のサポート、金銭教育と市民教育、キャリア設計、そして家族との絆の強化が必要です。

また、育成年代の日常に統合された多職種のチームも必要です。ソーシャルワーカー、心理士、教育者は、行動面、規律面、社会家族面の緊急事態への対応だけに従事すべきではありません。その関与は、育成プロセスに関わる計画や戦略的な決定にまで及ぶべきです。

2026年2月、ブラジルサッカー連盟は、ポルタリアPRE第02/2026号により、育成年代の育成モデルを評価し、改善を提案するためのワーキンググループを設置しました。その目的には、カレンダーと年齢区分の再編、スポーツ面の発達と教育の統合、インフラと資格の最低基準の定義、選手のモニタリングと保護の仕組みの構築が含まれます。

この取り組みは、モデルの見直しの必要性がすでにブラジルサッカーの制度的議題に達していることを示しています。しかしながら、実効的な変化には、全面的な育成に関わるさまざまな分野の質の高い参加と、スポーツ面および競技面に主に焦点を当てた視点を超える力が必要です。

この意味で、地域の取り組みも可能性を示すことがあります。セアラー州では、Ceará Sporting Clubと州教育庁の間で、サッカーの育成を高等学校段階の技術専門教育として認めるための連携が進められています。この提案は、スポーツ育成を学校の授業時間に近づけ、全日制教育との両立を容易にし、クラブの育成責任を広げることを目指しています。

このような性質の代替案の構築は、学校とサッカーを競合する機関としてではなく、若者の育成において責任を共有できる場として理解する必要性を強めます。

ブラジルサッカーは、高い技術水準の選手を生み出す力を依然として持っています。しかしながら、現代のスポーツの変化は、技術的な才能だけでは高パフォーマンスのすべての要求に応えられないことを示しています。

育成を考え直すには、歴史的に当然視されてきた視点を打ち破る必要があります。社会的脆弱性を意欲の燃料として利用すべきではありません。教育を、プロ化に到達できなかった人々のための代替手段の地位に還元してはなりません。そして、育成年代の競技結果が、長期的な発達のプロセスに優先してはなりません。

全面的な育成には、技術面、戦術面、認知面、教育面、情緒面、社会面の発達の連携が必要です。これは、クラブの責任を広げ、家族や教育機関との統合を強め、心理社会面と教育面の専門家を、緊急の要求への対応だけでなく、育成の戦略的な側面にも組み入れることを意味します。

公的機関と規制団体も、このプロセスにおいて同等の責任を負っています。規範を定めるだけでなく、教育、心理社会的保護、人間的発達の適切な条件を確保する、恒久的なモニタリングと監督の仕組みを構築する必要があります。

したがって、課題は、歴史的にブラジルサッカーと結びつけられてきた特徴を放棄することではなく、創造性、技能、才能が現代スポーツの要求に適合するモデルの中で伸びるための条件をつくることにあります。

選手の育成は、構造的かつ長期的な投資として理解される必要があります。育成年代で大会に勝つための選手を育てる以上に、プロサッカーに到達し、より良い条件でキャリアを支えることのできる人材を育て、同様に、別の道を歩む人々にも発達の条件を提供する必要があります。

こうした脆弱性を克服するには、ブラジルサッカーの発展と選手の人間的発達が競合する目標ではないことを認識する必要があります。それらは同じ育成プロセスの一部です。

セアラー・スポルティング・クルーフのソーシャルワーカー、Fernando Martillis。社会福祉学修士（UECE）。高等教育教授法および現代世界における青少年のポストグラデュエート課程修了。UECEで社会福祉学を卒業。Linkedin: https://www.linkedin.com/in/fernandomartilis/

出典: Universidade do Futebol・ポルトガル語から翻訳 universidadedofutebol.com.br

11 研究

注意に関連する課題を抱える育成年代の選手への指導：25年間の文献スコーピングレビュー

指導者へのポイント あなたのグループの選手が注意を保つのに苦労しているなら、ここで紹介したルーティンと明確で複数の部分からなる指示を次のセッションで試してみる価値があります。

本スコーピングレビューは、注意欠如・多動症（ADHD）を含む注意関連の課題を抱えるユースアスリートの指導に関する文献の範囲、性質、主な知見を検討するものである。ArkseyとO'Malleyの方法論的枠組みに基づき、SPORTDiscus、PsycInfo、Web of Scienceを対象としたデータベース検索により、2001年から2025年の間に発表された関連する査読付き論文13件を特定した。知見は、この分野の研究が依然として限定的で断片的であり、実践的・応用的な文献や少数の寄稿者グループに依存していることを示している。研究全体を通じて、注意関連の課題は多様でしばしば広範な用語（例：注意欠如・多動症、見えにくい障害）を用いて記述されており、それが知見の実践への応用を複雑にしている。テーマ分析により、指導方略の5つのカテゴリーが明らかになった。環境的・構造的組織化、行動的支援と強化、コミュニケーションと明確さ、指導内容の提示と個別化、戦略的計画と教授法である。一般的な方略には、予測可能なルーティンの活用、肯定的強化、簡潔で明確なコミュニケーション、マルチモーダルな指導が含まれていた。これらの方略の多くはUniversal Design for Learningの原則と一致しており、インクルーシブな指導に応用可能な教授法の枠組みを示唆している。全体として、知見は、注意関連の課題を抱えるユースアスリートをよりよく支援するために、より実証的でスポーツ固有の研究と指導者教育の取り組みが必要であることを強調している。

出典: International Sport Coaching Journal · 英語から翻訳 journals.humankinetics.com

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