HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選

第06号

10月26日〜2026年11月1日

8つの基本

1つか2つを選んで取り組もう

6歳から12歳のテニス

参加者は2019年から72%増

NSWの費用を据え置き

ジュニアは2027年も$54.42のまま

週10%まで

トレーニング量の急増を抑える



カバーストーリー　指導法・Josselin Lebreton

ひとつの言葉を変えて、続けさせよう

土曜日を前に、指導者がタッチラインでのやさしい反応を練習

7言語・オンラインで読める・PDF無料

hobbit.football/news

定価 無料

HW 2026 · 06

カバーストーリー

01 少年サッカーのコーチがピッチサイドで使うべきでない7つのフレーズ（代わりに何を言うか） 04
Josselin Lebreton

今週の注目

02 草の根のコーチングの基本とは何ですか？ 09
England Football Learning

03 青少年スポーツ参加報告：2025年はテニスとゴルフの伸びが最大です 12
Aspen Institute Project Play

04 フットボールNSW、2027年のジュニア・ユース選手のコミュニティ登録料を凍結 22
Football NSW

05 参加前検診に心電図は本当に必要ですか？ 24
TrueSport

指導者たちの議論

06 選手のお父さんが有名な人種差別主義者だったら、あなたはその選手を指導しますか？ 27
r/SoccerCoachResources · コメント 27 件

07 競争力のあるクラブでの出場時間 28
r/youthsoccer · コメント 95 件

08 何歳から強い選手にもっと時間をかけるべきですか？ 31
r/SoccerCoachResources · コメント 41 件

指導法

09 8人制サッカーは日本独自？ 11人制への移行が簡単なように、海外みたいに奇数人数で練習させた方が良いのか教えて 33
サカイク

10 プロを指導するパーソナルコーチによる「状況に応じた身体操作と思考力」を高める、個人スキル向上トレーニング 36
サカイク

11 Under Armour、Damar Hamlinと共に無料の学生アスリート向けメンタルウェルネスプラットフォームProtect This Mindを開始 38
Youth Sports Business Report

12 保護者のためのユーススポーツにおける膝のけがの心得 41
TrueSport

13 民事請求のガイダンスが公開されました 45
The FA

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。

プレーを続けさせ、動き続けさせよう

U10のコーチが12人の選手名簿を見て、誰がベンチに座るかを考えます。保護者は、大会での出場時間をスコアボードに合わせるべきかと尋ねます。別のタッチラインでは、コーチが毎回のタッチで同じ指示を叫んでいます。

今号を通して、同じ考えが繰り返し浮かび上がります。子どもとボールが最優先だということです。イングランドの育成年代の基本原則は、選手を動かし続けることと、それをゲームにすることを中心に置き、どの原則も他の原則より上には置いていません。8人制のコーチは、どのフォーマットでも三角形を作れと言います。そしてタッチラインのガイドは、子どもの動きを止めてしまう声かけを言い換えるよう求めています。

パターンが見えます。タッチが増え、プレーが増え、中断が減る。

持ち帰ってほしい一言:指示は少なく、ボールは多く。

だから次のセッションの前に、自分に問いかけてください。今夜、選手たちが最も多くの時間を費やすのは何か、そしてそれは本当に自分が彼らに学んでほしいことなのか、と。

Hobbit 編集部

13	10	3	163	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

土曜日までに、自分が使っていると分かっている声かけを1つ選び、その言い換えを声に出して練習しましょう。ミスの後にとっさに出る言葉が、子どもを黙らせるのではなく励ますものになります。

カバーストーリー　指導法・Josselin Lebreton

01 少年サッカーのコーチがピッチサイドで使うべきでない7つのフレーズ（代わりに何を言うか）

ベンチから何気なく発した少年サッカーのコーチの一言が、子どものプレーしたい気持ちを消してしまうことがあります。良い知らせは、それぞれにシンプルな言い換えがあり、同じように指導できて、傷つけないことです。

少年サッカーのコーチの言葉が思う以上に重い理由

9歳や12歳の子どもは、サッカーをプレーの質で評価しません。自分がどう感じるかで評価します。自分はここに居場所があるか、コーチは自分を信じてくれているか、間違えてもいいのか。

ベンチからの一言一言が、これらの問いのどれかに答えています。そして多くの場合、ミスの1秒後に感情に任せて発した言葉が、子どもの頭に最も長く残ります。

コーチにとって、自動的に出る言葉は反射です。すぐに修正したい、結果を守りたい、グループをコントロールしたい。子どもにとってはそれが判定です。指示は聞こえず、自分の価値が聞こえるのです。

その結果は、すべてのアマチュアクラブが知っています。

- 選手は引いてしまう。リスクを取らなくなり、小さくプレーし、隠れる。
- 楽しさを失う。義務で練習に来るようになり、やがてやめる。

- 親も感じる。家での会話が「なぜサッカーが好きじゃなくなったの？」になる。

つまり、若い選手の定着は、セッションの内容よりも、あなたの言葉で作る雰囲気で決まります。良い知らせは、それが変える最も簡単なレバーであり、費用もかからず、道具も要らないことです。

まず注目すべき7つのフレーズと、それぞれの言い換えを紹介します。

使ってはいけないコーチの7つのフレーズ（と、代わりに言うべきこと）

それぞれのフレーズについて、子どもが本当に聞いていること、なぜそれが妨げになるか、そして土曜日から使える言い換えがわかります。

1.「何やってるんだ！？」

子どもが聞いていること：「全部失敗した」。これは本当の質問ではありません。答えを求めず、あなたのいらだちを表しています。

なぜ妨げになるか：ミスは危険だと理解します。次回は最善の選択肢ではなく、最も安全な選択肢を選ぶようになります。

代わりに言うこと：

- 「その時、何が見えた？」
- 「他に何ができたと思う？」

グラウンドでは、こう表れます。U11がビルドアップでボールを失う。プレーが止まった間に呼んで、質問し、答えを聞き、それから一つのアイデアだけを加える。30秒で、彼は何を試すべきかわかって再開します。

2. ボールタッチのたびに「パス！」や「シンプルに！」

子どもが聞いていること：「自分で決めることを信頼していない」。

なぜ妨げになるか：声で導かれ続けると、選手は行動する前に指示を待ちます。顔を上げなくなり、ベンチの声を聞く。これはあなたが求めるものの逆です。自分でゲームを読む選手です。

- 「挑戦していい、ボールを失っても僕がいる。」
- 試合前に：「今日は少なくとも2回ドリブルを試すところを見たい。」

よくある間違いは、導くことと育てることを混同することです。試合前に枠組みを与え、あとはプレーさせます。アドバイスは、プレーが止まったとき、ハーフタイム、または給水休憩で行います。

3.「お前のせいだ」や「お前が負けさせた」

子どもが聞いていること：「お前がチームの問題だ」。

なぜ妨げになるか：ゴールや敗戦の責任者とされた子どもは、チームメートの前でそのレッテルを長く背負います。そのポジションでプレーしたくなくなる子もいます。もう来たくないと言う子もいます。

- 「あのボールはみんなで失った。何を変える？」
- 「よくあること、立て直して一緒に修正しよう。」

具体的には、次の練習でグループにシンプルなルールを根付かせます。ミスはチームのもので、選手一人のものではない。子どもたちはすぐに互いにそれを言い合い、雰囲気が変わります。

子どもが聞いていること：「お前より別の選手のほうがいい」。

なぜ妨げになるか：チームメートとの比較は、比較された子どもの自信を傷つけ、グループに距離を生みます。同じ年齢の二人の子どもは、リズムも体格もサッカーの経験も同じではありません。

- 「先週はこれができた。今日はこれを見たい。」
- 「この点は成長した、次はこのステップだ。」

唯一役に立つ比較は、選手自身との比較です。選手ごとに2、3点を記録しておきましょう。それがあなたのフィードバックを正確で信頼できるものにします。

5.「泣くな、痛くないだろ」

子どもが聞いていること：「お前が感じることは大事じゃない」。

なぜ妨げになるか：8歳、10歳、12歳で、打撲、敗戦、フラストレーションの後に泣くのは普通です。感じることを禁じられた子どもは、感情を隠すか、グラウンドを離れることを学びます。そして痛みについて間違うこともあります。衝撃の後で疑わしいときは、確認し、軽視しません。

- 「ゆっくりでいいよ、ここにいるから。」
- 「少し横で休む？準備ができたら戻っておいで。」

グラウンドでは、これをシンプルな習慣にできます。子どもが見られたり評価されたりせずに息をつける休憩ゾーンです。子どもはより早く、より自信を持って戻ってきます。

6.「もう十回も言ったよ！」

子どもが受け取るもの：「君は遅い、聞いていない。」

なぜ子どもを妨げるのか：何度も注意しても指示が実行されないなら、聞き間違えたのではなく、理解し間違えた可能性が高いです。18人の子どもに同時に言った指示は、一人ひとりに同じようには届きません。

- 「説明の仕方が悪かった。別の言い方でやり直すね。」

- 「何を理解したか見せて。」

この2つ目の言い方がすべてを変えます。子どもが言い換え、メッセージがどこで失われたかがわかり、調整できます。繰り返しから理解へと移るのです。

7.「勝つためにここにいる」

子どもが受け取るもの：「僕の楽しみや成長はスコアの後回しだ。」

なぜ子どもを妨げるのか：育成年代では、勝利は結果であって、それ自体が目的ではありません。結果が優先されると、子どもたちは間違えないようにプレーします。弱い子は消え、強い子は一人でプレーし、グループは固まってしまいます。

- 「今日のゲームの目標は、ゴールキーパーからきれいに組み立てることだ。」
- 「見たいのは、意欲と勇気とチームプレーだ。スコアは後からついてくる。」

勝ちたいと思うことは常にできます。向上心は健全です。ただ、それを明確なゲームの目標と結びつけることで、子どもたちはうまくプレーするから勝つことを学び、負けないためにプレーすることは学びません。

傷つける言葉を知っているだけでは足りません。それは反射であり、緊張が高まれば戻ってきます。それを置き換える簡単な方法を紹介します。

1. 自分の反射的な言葉に気づく。2試合の間、ノートに（またはアシスタントに頼んで）自分が最も繰り返す3つの言葉を書きます。驚くはずです。人は自分の話し方を聞いていません。
2. この3つのグループから代わりの言葉を選ぶ。描写する：評価せずに見たことを言う（「背を向けて受けたね」）。問いかける：選手に答えを見つけさせる（「何が見えた？」）。提案する：行動の手がかりを一つだけ与える（「受ける前にスペースを見るようにしてみよう」）。
3. 3つの時間のルールを適用する。息を吸い、事実を言い、アイデアを一つだけ与える。二つでも三つでもなく、子どもは一度に一つの指示しか覚えられません、特にプレー中は。

よくある間違いは、一度にすべてを変えようとすることです。週に一つの言葉を選びましょう。3週間後には、3つの習慣を置き換え、グループもそれに気づいているでしょう。

グラウンドの例：3つの状況、2つの反応の仕方

どの指導者も経験したことのある3つの場面を、3つの異なる年代で見てみましょう。

状況 | 反射的な言葉 | 助けになる言葉

U9：子どもがゴール前でトラップを失敗し、うつむく | 「何やってるんだ？！」 | 「よく挑戦したね。足の下で何を感じた？」

U13：センターバックがボールを失い、失点につながる | 「お前のせいだ、集中しろ！」 | 「一緒に立て直そう。次のボールでは、まずフリーの味方がどこにいるか見てごらん。」

U15：選手が試合開始から引っ込んだまま | 「パスして、隠れるのはやめろ！」 | 「君を信頼している。次の5分でリスクを取る姿を見せてくれ。」

指導者はすぐに3つの効果を観察できます。選手は顔を上げます。より大胆になります。そして何より、もう身を守ろうとしないので、再びあなたの話を聞くようになります。

これは甘やかしではありません。同じだけ修正しますが、修正するのはプレーであり、人ではありません。要求は同じままで、変わるのは口調だけです。

サッカーで子どもに話しかけるための実践的なアドバイス

明日から完璧な指導者になることなく、これを実践するための簡単な習慣をいくつか紹介します。

- 試合前に枠組みを決める。ゲームの目標を一つ、価値観（勇気、助け合い）を一つ、それを守ります。事前に伝えたことが、試合中の修正を減らします。
- 試合中はあまり話さない。プレー中の子どもは、聞くことと決めることを同時にはできません。介入はプレーが止まったときと交代のときにとっておきます。
- ハーフタイムは、グループごとにアイデアを一つだけ。演説ではなく、改善する点を一つ、維持する点を一つ。
- 敗戦後は、分析する前に待つ。負けたばかりの子どもは学ぶ準備ができていません。うまくいったことを評価し、振り返りは次の練習にとっておきます。
- 結果だけでなく、行動をほめる。「立ち直り方が良かった」はゴールと同じくらい価値があります。
- 全員に同じ注意を払う。控え選手にも先発選手と同じ口調で話しかけます。保護者もそれを見ており、子どもたちも見ています。
- 助けを求める。アシスタントや信頼できる保護者に、言葉が逸れたら知らせてもらうよう頼みます。外部の目はあらゆるアドバイスに値します。

このアドバイスは何歳から当てはまりますか？

最初のカテゴリーから、フットボールスクールからシニアまで。変わるのは言葉だけです。U7では、あなたは描写して見せます。U15では、より多く質問し、より多くの自主性を任せます。

話す前に呼吸をして、次のプレー停止を待ちます。3つの時間のルールを使います。事実、1つのアイデアだけ、そしてプレーを続けさせます。怒りは数秒で収まりますが、その言葉は残ります。

選手は厳しい口調にしか反応しません。どうすればよいですか？

厳しいはきついとは違います。穏やかな声で、とても明確に、とても要求を高くすることができます。もし選手が音量にしか反応しないなら、まずあなたの指示が十分に simple かどうか、そしてその選手にミスをする権利を与えているかどうかを見てください。

シーズン初めに、ミーティングや保護者向けの憲章で枠組みを定めます。あなたの目標（上達すること、楽しむこと）を知っている保護者は、なぜあなたが怒鳴らないのかをよりよく理解します。

うまくいかないときでもほめるべきですか？

はい、ただし誠実に。ほめるに値することをほめます。努力、リスクを取ること、ミスの後の態度です。誠実で具体的なほめ言葉は、10回の自動的な「ブラボー」より価値があります。

結論：あなたの言葉は、あなたのセッションと同じくらい選手を形づくる

子どもはあなたのすべての練習メニューを覚えてはいません。間違えたときにあなたがどう話したかを覚えています。そこに信頼、また来たいという気持ち、そして最終的には選手が築かれます。

このリストから1つの言葉だけを選んでください。自分の日常で最も当てはまると感じるものです。そして土曜日からそれを置き換えてください。残りはついてきます。

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

今週の注目

02 指導法

草の根のコーチングの基本とは何ですか？

> **指導者へのポイント** 振り返りのツールとして使ってください。1回のセッションですべてを変えようとするのではなく、数週間かけて取り組む基本を1つか2つ選びましょう。

グラスルーツ指導の基本は、グラスルーツの試合において効果的な指導とはどのようなものかを示す、8つの設計と実施の原則です。

これらは指導者がポジティブで意欲的、かつ効果的な学びの体験と環境をつくる助けになります。

指導を始めたばかりの方にとっては、歩みを進める助けとなる素晴らしい枠組みです。何年もの経験がある方にとっても、すでにうまくできていることをさらに伸ばし、さらに伸ばしたい分野を見つける助けになります。

グラスルーツ指導の8つの基本

これらの基本に優先順位はありません。どれも同じくらい重要です。

選手を体験の中心に置きながら、指導者として成長する助けになります。

選手とつながる

選手を知り、意味のある関係を築きましょう。それがラポールと信頼の構築につながります。さらに、選手が大切にされ、支えられ、学ぶ意欲を持てるようにします。

名前や興味、なぜプレーするのか、何に動機づけられているのかなどを知りましょう。そして本心からそうしてください。無理をしているように、あるいはチェックリストをこなしているように聞こえてはいけません。まずは簡単にこんにちはと挨拶し、来たときに調子を尋ねるところから始めましょう。そこから、何が好きか、何を上達させたいかを聞き出せるようにしていきます。選手の視点や考え、気持ちを受け止めましょう。そして次に会うときにその詳細を覚えておきましょう。

こうしたすべてが、個別化されたポジティブな環境づくりに役立ちます。結局のところ、その人をより深く理解するほど、選手をよりよく支えられるのです。

計画を立てる

トレーニングと試合当日の明確なつながりをつくりましょう。それらを切り離して計画する必要はありません。明確な目的で結びつければ、試合当日も学びの機会にできます。

これにより選手はより多くの反復を得られ、より長い期間をかけて学べます。さらに、学んだことを試合当日に発揮する機会が得られ、理解と成長が深まります。そこでのあなたの役割は、何がうまくいき、何にもっと焦点を当てる必要があるかを観察することです。そしてまた同じサイクルが始まります。

全員を包み込む

あなたの環境の中で全員が包み込まれ、大切にされるようにしましょう。それがすべての選手が輝けるようにします。

すべての選手はかけがえのない存在です。必要なことは異なり、成長の速さも異なり、必要なサポートの度合いも異なります。それを理解し、どう支えられるかを考えることが鍵です。ここでは、参加できるようにすること、選択肢を用意すること、活動を調整することがとても重要です。

選手を動かし続ける

セッションをより効果的にしましょう。ボールが動いている時間を長くし、待ち時間を減らすことが鍵です。これにより、全員がより多くのタッチ、より多くの判断、より多くの学びの機会を得られます。

もちろん、プレーと休憩の比率にはバランスを見つける必要があります。しかし、選手が長い列に並び、次のボールタッチまで長く待つことがないようにすることが重要です。これには、少人数制のゲーム、並行して行う練習、意図的な介入が役立ちます。列を短くして、待つことからプレーすることへの切り替えを速くしましょう。

ゲームにする

週末にしていることを再現するようにトレーニングを計画しましょう。ゲームに似ているほど、選手は試合当日に必要なスキルを練習する機会を多く得られます。

ですから、セッションを設計するときは、方向、相手、ゴールを必ず含めましょう。

また、すべての練習が同数どうしである必要はないことを忘れないでください。数的優位や数的劣位を活用することも有用です。それらは選手が直面する課題を調整し、試合当日に抱える問題に備えさせます。

明確に伝える

選手が何に取り組んでいるのかを理解できるようにし、選手に合った方法で伝えましょう。

複雑にしすぎないでください。シンプルで明確な指導ポイントを使い、理解できているか確認しましょう。

言葉づかいやメッセージの伝え方も考えましょう。選手が知っていて理解している用語を使うと、定着します。また、学びを支えるために視覚的な補助が必要かどうかも考えましょう。実演を見せたりホワイトボードを使ったりするのは、メッセージを明確に伝える素晴らしい方法です。

努力をほめる

選手のミスを見つけるのではなく、良いところを見つけましょう。選手がうまくやっているとき、あるいは一生懸命に学び上達しようとしているときを観察し、気づきましょう。努力は認められるに値します。

結果だけでなく意図に焦点を当てることは力になります。それは励みになり、間違えることも学びの過程の一部にします。さらに、選手が自信を持ち、さらに自分自身に挑戦しようとする助けになります。

必ずしも言葉である必要はありません。うなずき、サムズアップ、ハイタッチも、選手が払った努力を認める素敵な方法です。

フィードバックを求める

選手に意見を求めて、自分の指導を振り返る助けにしましょう。

何がうまくいき、何を改善できるかについての考えを聞きましょう。意味のある答えを得るために、開かれた質問を使いましょう。

他のコーチや保護者、養育者の方々とも話をして、彼らの見解も取り入れましょう。そして、耳を傾けて適応する意欲を持ちましょう。これにより、全員が学びの環境づくりに参加する機会が得られます。改善すべき分野を見つけるのにも役立ちます。

グラスルーツ・コーチングの基礎を活用する方法

グラスルーツ・コーチングの基礎は、あなたの成長を支えるためにあります。すでに自然に実践できていることに気づくかもしれません。しかし、振り返りを助けるためにも活用できます。そこで、それぞれの基礎にどう取り組んでいるかを考えてみましょう。自分の強みと、改善できる分野を見つけましょう。

ただし、一度のセッションですべてに同時に取り組もうとするものではないことを覚えておきましょう。さらに伸ばしたい分野に光を当て、そのうちの1つか2つにしばらく取り組むことです。

基礎を実践に生かすことで、サッカーを魅力的で、包摂的で、試合に関連したものにできます。こうすることで、すべての選手が学び、楽しみ、また戻ってきたくなるよう促すことができます。

出典: England Football Learning・英語から翻訳 learn.englandfootball.com

---

03 研究 U6からU17

青少年スポーツ参加報告：2025年はテニスとゴルフの伸びが最大です

> **指導者へのポイント** クラブでマルチスポーツや入門プログラムを行っているなら、新しい形式や短いセッションが子どもたちをテニスやゴルフに引き込んでいることがデータからわかります。最初のセッションがどれだけ受け入れやすいか、見直す価値があります。

COVIDがユーススポーツの状況をかき乱すことは誰もが分かっていました。ただ、どのスポーツが打撃を受け、どのスポーツが伸びるのかは分かっていませんでした。数年にわたるユーススポーツ参加データが今、その問いに答えを出しました。大きな勝者はゴルフとテニスです。

Sports & Fitness Industry Associationやその他の団体が発表した最新データでこれが明らかになりました。U.S. Tennis AssociationとNational Golf Foundationがそれぞれ共有したデータによると、テニスとゴルフは入門レベルでも思春期年代を通じても増加しました。サッカーとフラッグフットボールも、パンデミックによる歴史的な混乱から順調に回復し、その成長の大半は低年齢の子どもたちによるものです。

Aspen InstituteのProject Play initiativeは、年次のNational State of Play報告書から、ユーススポーツデータのリアルタイム分析へと移行しています。複数の情報源をまとめた単一の報告書を年末まで待つのではなく、Project Playは新しいデータが入手可能になり次第インサイトを公開し、皆様の取り組みを支えるよりタイムリーな調査を提供します。

Aspenは毎年、スポーツを通じて健康な子どもを育てることに焦点を当てたProject Play initiativeの一環として、SFIAデータを用いてスポーツエコシステムを分析しています。SFIAデータは2025年のもので、Sports Marketing Surveysによる18,000件のオンラインインタビューの全国調査から得られています。SFIAデータは、スポーツを通じて健康な子どもを育てることに焦点を当てたProject Play initiativeの一環としてAspenがスポーツエコシステムを分析するために用いる指標の一つです。

SFIAデータはスポーツ活動の最新のスナップショットであり、AspenがNational Survey of Children's Health（NSCH）から分析するデータを補完します。米国国勢調査局が実施するNSCHは、毎年より大きな親のサンプル（2024年は約37,000人）を調査し、州ごとの内訳を提供しますが、データ公表に2年の遅れがあり、スポーツ別の内訳は提供していません。最新データは2024年のもので、6〜17歳の若者の58%が過去1年にチームでプレーするかスポーツレッスンを受けたことを示しています。

1. テニスとゴルフは新しい形式の助けを借りて急増

Aspenは毎年、SFIAのコア参加（定期的にスポーツを行った子どもを指す）を追跡しています。COVIDが流行する前年の2019年から2025年の間に、テニスのコア参加は6〜12歳の若者で72%増加し、13〜17歳で46%増加しました。

何がこの成長を後押ししているのでしょうか。USTAによると、過去1年にテニスを始めた若者が参加を決めた動機は次のとおりです：

- 健康上の利点について聞いたから
- 新たな交流の方法を探していたから
- コミュニティの一員になりたかったから
- テニスについて多く耳にしたから
- ポップカルチャーでテニスを見たから
- テニスにまつわるファッショントレンドを見たから
- 他のラケットスポーツをしていたから

全年齢層のテニス参加は7年連続で増加しており、ピックルボールの台頭があっても、あるいはそれに後押しされてさえいます。USTAの調査によると、テニスプレーヤーの10人中8人が、組織的なテニスを終えた後もレクリエーションとしてプレーを続ける予定です。

「コーチがユーステニス体験に最も大きな影響を与える存在であることを踏まえ、USTA Coachingは肯定的な体験を提供する質の高いコーチをより多く確保するための投資も行ってきました」と、USTA CoachingのCEOで、Aspenがより多くの子どもたちにスポーツをさせるとりくみのために招集する全国組織の円卓会議63X30のメンバーであるCraig Morris氏は述べました。

一方、ゴルフのコア参加は2019年から2025年の間に、6〜12歳の若者で33%、13〜17歳で36%増加しました。ゴルフはパンデミック中に急増し、人々が初めてスポーツを体験する方法を再定義する取り組みを通じてその成長を維持しています。

「業界はPGA Jr. League、Drive, Chip and Putt、First Tee、Youth on Course、Operation 36、Girls Golfなどといったプログラムでジュニアゴルフを成長させるために、一致団結した集中的な取り組みを行ってきました」と、PGAのプレーヤーエンゲージメント担当シニアディレクターで、Aspen Instituteの63X30円卓会議のメンバーであるSteve Tanner氏は述べました。「さらに、多くのPGAセクションがジュニアツアーを提供し、子どもたちがこのスポーツとともに成長し発展するための道筋を作っています。このスポーツを400万人の若者に広げたことを誇りに思うべきですが、現実にはこれでこのスポーツは2000年代初頭と同程度の水準に戻ったにすぎません」

ゴルフをするのは誰か、という点は劇的に変化しています。PGAによると、現在ジュニアゴルファーの35%が女子で、26%がマイノリティです。これは、女子がジュニアゴルファーの15%、マイノリティが6%を占めていた20年前と比べて大幅に高い数字です。新しいプログラムがこうした人口構成の変化を後押ししています。

「COVID前のゴルフのイメージは、高齢者と主に男性だけのスポーツというものでした」と、First Tee, Phoenixの開発ディレクターであるEmily Denes氏は述べました。「ゴルフはかつての姿から大きく変化しています」

より多くのゴルフコースが18ホールから短いラウンドへと調整し、誰もが何時間もプレーしたいわけではないことを認識しています。ナイトゴルフはパー3コースと音楽の演奏で人気を集め、若い人々を引きつけました。パットゲームだけに興味がある人向けにパッティングコースも登場しました。さらにテクノロジーが関心を後押ししており、屋内ゴルフシミュレーター、打席でボールの飛距離と速度を示すトレーサー技術、テクノロジーを使った気軽なゴルフゲームを提供するTopgolfやPopStrokeのような施設などがあります。

「ここ数年、SNS上の子どもたちを見ていると、ゴルフに関わることはちょっとした流行やクールなことになっています」と、アリゾナジュニアゴルフ協会のエグゼクティブディレクター、スコット・マクネビンは言いました。「レブロン・ジェームズがゴルフをするYouTubeチャンネルを持っているように、ゴルフをする有名人がずっと多く見られます。昔とはかなり違っていて、ずっと多くの子どもたちがこの競技に関わりたがっています」

2. フラッグフットボールは成長を続ける

6〜12歳の子どもたちの間で、サッカーの主要な参加率は2019年から2025年にかけて7%増加しました。これは米国が2026年FIFA男子ワールドカップを共催することで起こりうる追い風の前でさえそうです。サッカーの国内での存在感は、リオネル・メッシの2023年MLSデビュー、2024年コパ・アメリカ、2025年FIFAクラブワールドカップを経て着実に勢いを築いてきました。

「今は米国でサッカーが成長するための、唯一無二の最高の時期です」と、SFIAのリサーチオペレーションおよびビジネス開発担当シニアディレクター、アレックス・カーマンは言いました。

メジャーリーグサッカーが2023年に開始したMLS GOは、従来のトラベルクラブより低い費用で、4〜14歳の子どもたちに利用しやすいレクリエーションレベルの入り口を確立しました。しかし、プレーするためにお金を払うトラベルモデルが依然としてユースサッカーの状況を支配しており、低所得層の子どもたちをしばしば排除する商業化された仕組みとして機能しています。2026年8月、米国ユースサッカー協会は事実上、組織の運営権を米国サッカー連盟に委ねることを決議し、これをサッカー改革への重要な一歩と見る人もいます。

フラッグフットボールも急速な成長を続け、6〜12歳の子どもたちの間で5年間に30%、13〜17歳のティーンエイジャーの間で15%の増加を記録しました。同じ期間に、ユースのタックルフットボールは6〜12歳で6%減少し、13〜17歳では横ばいでした。

「フラッグがタックルの妨げになっていると言うデータはこれまで見たことがありません」とカーマンは言いました。「フラッグは、何らかの形でフットボールをする子どもの数をただ増やしているように見えます」

3. サッカーと野球は継続率の課題に直面する

サッカーは6歳児の参加率が21%と他のどのスポーツよりも多くを引きつけますが、参加率はその年齢でピークを迎え、競技はすぐに、そして毎年継続的に子どもたちを失い始めます。野球も同様の下降軌道をたどり、6歳の18%から17歳の12%へと落ち込みます。両競技における早期のスポーツ専門化は、燃え尽き症候群と使いすぎによるけがの主要な要因であり続けています。

すべてのスポーツにおいて、11〜14歳は重要な移行期間であり、タックルフットボールのようなコンタクトスポーツへの移動や、バスケットボールやバレーボールのような中学のチームスポーツの採用増加によって特徴づけられます。6歳児の19%から始まるバスケットボールの参加率は13歳までにほぼ29%に上昇し、17歳まで（24%）最も多くプレーされるユーススポーツであり続けます。

フラッグフットボールは10〜11歳までタックルフットボールに対して初期の参加率でリードを保ち、その年齢でタックルがフラッグを追い越します。タックルは15歳で参加率ほぼ10%とピークを迎え、一方フラッグは5%未満に落ち込みます。バレーボールは8歳から14歳の間で最も相対的な成長が大きく、一方ラクロスはすべてのユース年齢層で横ばいの参加率を維持しています。

4. SFIAのデータは63X30目標への継続的な前進を示唆する

連邦政府のデータによると、COVIDから抜け出しつつあった2021年、6〜17歳の若者のうち組織的なスポーツをプレーしたのはわずか49%でした。アスペン研究所の63X30は、スポーツ界の主要組織による全国的な円卓会議で、2030年までに全国で63%がプレーすることを支援する目標を掲げています。これはHealthy People 2020に成文化された国の公衆衛生目標です。それ以来進展があり、アスペンが進展を追跡するために用いるNCHSに反映された2024年の58%という数字があります。

SFIAのデータは、2027年春に予定される次回の連邦政府データが、この目標に向けた継続的な上昇を示す可能性があることを示唆しています。その成長の潜在的な理由には、パンデミック後にアメリカ人が体を動かし、地域社会の中で交流したいという関心を高めたことが含まれます。また、ユーススポーツのあらゆる場面の組織によって投資が行われており、その中には63X30円卓会議のメンバーも含まれ、彼らは350万人以上の保護者に関わり、ユーススポーツへのアクセス、安全、インフラに少なくとも7100万ドルを投資しました。メンバーはまた、2025年に26万3000人以上のコーチと管理者を研修しました。

「参加率は重要な指標ですが、成長を続けるためには、子どもたちが競技を続けられる適切な環境を整えることが欠かせません」と、アスペン研究所スポーツ・社会プログラムのシニアディレクター、アシュリー・ハフマン氏は語る。「私たちの目標は、スポーツを身近で歓迎され、十分にやりがいのあるものにして、子どもたちが続けたいと思えるようにすることです。63X30円卓会議が保護者、コーチ、地域社会とともに取り組んでいることは、そうした体験づくりの一環です。」

SFIAの指標によると、2025年のユーススポーツ参加率は12年間で最高水準に達しました。6〜17歳の子どもの中核チームスポーツ参加率（定期的にプレーすることを指す）は2025年に約41%となり、前年から4%上昇しました。年齢、性別、人種・民族のほぼすべての層で参加率が上昇しました。

「フィットネスとスポーツへの支出は、経済的圧力にもかかわらず底堅さを保っています」とSFIAのカーマン氏は語る。「パンデミック以降、家族は身体活動を不可欠な優先事項として位置づけてきました。家族が時間、エネルギー、資源をより多く身体活動に注ぐようになり、以前とは意識がまったく変わっています。それが私たちの数字にも表れているのは素晴らしいことです。」

5. 費用の高騰で低所得層の子どもたちが取り残されている

2025年の1年間で、世帯収入が2万5000ドル以下の6〜12歳の子どものスポーツ参加率は7%低下しました。対照的に、それより高い所得層ではすべての層で同じ期間に2%から7%の増加となりました。2026年に入ってスポーツにかかる費用の高騰が重なり、ユーススポーツ制度は何百万もの家庭にとって手頃さの限界点に達しつつあるかもしれません。

世帯収入は依然としてユーススポーツ参加を最も強く予測する要因の一つであり、その格差は2025年に急拡大しました。世帯収入が10万ドル以上の6〜12歳の子どもの定期的な参加率が1年間で7%増加した一方、世帯収入が2万5000ドル以下の子どもの参加率は7%低下しました。2022年、最高所得層と最低所得層の参加率格差は14.4ポイントでした。2025年までにその格差は24.8ポイントに拡大しました。米国国勢調査局のデータによると、6〜17歳の子どもの11%（540万人）が世帯収入2万5000ドル以下の家庭で暮らしていると推計されています。

「1年間で7%の低下は衝撃的で、悪いことです」と、ユーススポーツの課題を記録した著書『Take Back the Game』の著者リンダ・フラナガン氏は語る。「これは警告サインでしょうか。公衆衛生当局にとってはそうあるべきです。この低所得で活動量の少ない層はスポーツと運動を切実に必要としているからです。民間の選択肢はますます手の届かないものになっているため、州や地方の当局はこうした地域の子どもたちのためにスポーツの選択肢への資金提供を始めなければならないでしょう。」

カーマン氏は、メーカーがサプライチェーンのコスト急騰を可能な限り吸収した後、機器の価格を全面的に引き上げたと指摘しました。一般的なインフレと相まって、2025年には低所得世帯の家計が圧迫され、登録料、用具費、遠征費に回せる余裕はほとんど残りませんでした。

「ここ数年で積み上げてきたすべての進歩が後退してしまうのではないかと、非常に懸念しています」とカーマン氏は語る。

最新のSFIAデータは、全米でスポーツ施設を運営するジェイソン・クレメント氏が現場で目の当たりにしていることを裏付けています。あらゆる層でスポーツへの需要は伸びているが、最低所得層の参加だけが際立った例外だというのです。「これはこうした家庭がスポーツを軽視しているからではありません」と、The Sports Facilities Companiesの創業者兼CEOであるクレメント氏は語る。「むしろ費用の高騰が参加を困難にし、多くの若者が家計を支えるために時間を使わざるを得ないのです。」

ユーススポーツの遠征費は、家庭にとって最大の費用の一つです。米国旅行協会の報告書によると、2025年に業界全体としての団体旅行は停滞した（宿泊予約は1.6%減）ものの、ユーススポーツの遠征は加速しました。同報告書は、一部の都市ではユーススポーツがビジネス会議、コンベンション、見本市を上回り、団体旅行で最大のセグメントになったと指摘しています。

SFIAのデータによると、低所得世帯でのスポーツ参加率の低下は、ティーンエイジャー（13〜17歳）よりも幼い子ども（6〜12歳）により強く影響しています。SFIAのシニアディレクター、ジェニー・カーン氏は、10代はすでに競技プログラムに組み込まれているため、親が費用を負担する意欲が高まるのだと説明します。幼い子どもの場合、始める前にやめる方がはるかに簡単で、習慣が根付かないままになります。

費用や不便さが大きくても、子どもがスポーツをする benefit があると見れば、多くの親は犠牲を払います。特にパンデミック中の休止を経てなおさらです。それがすべてのユースの参加率を押し上げているのかもしれません。「子どもたちがスポーツをしているときは、スマホをいじれません。親は子どもを画面から遠ざけたいと必死です」とフラナガン氏は語る。

しかし、フラナガンは、ほとんどの人口統計で参加率が上昇しているからといって、多くの親がスポーツの提供のされ方に満足しているわけではない、と警告する。「親はこうした（費用の）上昇を永遠には受け入れません」と彼女は予測した。「そして、ユーススポーツの費用に国の注目が集まり始めるにつれて、ユーススポーツにおけるプライベートエクイティに関する2回の議会公聴会で見られたように、請求書を支払っている親たちが反発し始めるかもしれません。」

6. 女子はより頻繁にプレーし、男子の参加率は回復し始める

女子のコア参加率は2019年の33%から2025年には38%に上昇し、少なくとも2012年以来の最高水準となった。この上昇は、参加率が4年連続で伸びたことを示すもので、多くの全国組織や草の根組織が女子にとってスポーツをより歓迎されるものにしようと働きかけてきたことの結果である。そうした組織には、ウィメンズ・スポーツ・ファウンデーション、コーチング・ハー、そして多くのプロジェクト・プレイ・チャンピオン組織、さらにナイキ、米国オリンピック・パラリンピック委員会、アンダーアーマー、ディックス・スポーティング・グッズ財団、その他の63X30円卓会議のメンバーが含まれる。

「女子のアクセスは、周囲のシステムが変わるときに拡大します」と、アスペン研究所で63X30円卓会議を運営するハフマンは述べた。「それが63X30の実践です。共通の目標を実用的な支援に変え、女子がフィールドに出て、自分が属していると感じ、プレーを続けられるようにするのです。」

初めて、男女の差が男子の差から5パーセントポイント以内に縮まった。これは一部には、男子の参加率がこの10年間停滞したためである。この展開についてアスペン研究所と米国少年男性研究所（AIBM）は今月初めに発表した白書で取り上げ、より多くの男子がプレーし続ける方法について提言した。

最新のSFIA報告書は男子にとって希望の兆しを示した。伸びは女子より小さかったものの、男子の参加率は43%に達し、2016年以降ほぼ横ばいだった約40%から上昇した。現在の水準は、すべての男子の半数が定期的にチームスポーツをプレーしていた2013年を依然として大きく下回っている。

「これらの数字は年ごとに変動し、停滞後の男子の参加率の可能な上昇を見るのは心強いことです」と、AIBMの副社長であるアラナ・ウィリアムズは述べた。「しかし、男子との調査で、プレーへの多くの未充足の需要が依然としてあることを耳にしました。多くの男子が何か新しいことを試したり、スポーツに戻ったりしたいと思っていましたが、十分な低プレッシャーの選択肢がないと感じていました。これらの数字が継続的な需要とより多くのプレーの方法の両方を反映していることを願っています。」

そしてまだ男子と女子の間には差が残っているが、それは需要によるものではない。これまでスポーツをしたことがない女子は、男子と同程度にプレーに関心がある（54%対52%）。ウィメンズ・スポーツ・ファウンデーションのスポーツ・レポート2026によると、これまでプレーしたことがないヒスパニック系女子（61%）と黒人女子（58%）では関心がさらに高い。

7. アジア系ユースの参加率が急上昇、黒人ユースとは異なる

SFIAのデータによると、5年間でコア参加率はすべての人種・民族グループで増加し、アジア系（+25%）、白人（+6%）、ヒスパニック系ユース（+5%）が先導した。アジア系ユースのスポーツ参加の増加は、世帯収入と関連している可能性がある。

国勢調査局の年次報告書は一貫して、アジア系アメリカ人世帯が米国のすべての人種・民族グループの中で最も高い中央値収入を持つことを示している。ピュー研究所によると、アジア系アメリカ人は全体のアメリカ人よりもかなり高い割合で高所得世帯に住んでいる。平均世帯資産が高い人口統計は、経済的停滞や公共スポーツプログラムの削減の中でも、上昇するユーススポーツ費用を吸収する統計的により高い能力を持つ。

スポーツ参加の大幅な増加が見られなかった唯一の人種人口統計は黒人ユースである。参加率は過去5年間でわずか1%上昇し、過去10年間では10%低下した。これにより黒人ユースは10年間の減少を経験した唯一の人種人口統計となった。米国国勢調査局によると、2020年から2024年まで、黒人世帯の中央値収入は55,000ドルで、アジア系世帯の117,000ドルと比較された。

「黒人ユースのスポーツ参加の減少は、関心や野心の失敗ではありません」と、ポジティブ・コーチング・アライアンスの最高戦略・影響責任者であるロバート・マーカスは述べた。「それはアクセスと投資の失敗です。私たちは上昇する費用、不平等な資源、手頃な機会の欠如が、あまりにも多くの黒人の子どもたちをスポーツから締め出すことを許してきました。この傾向を逆転させるには、プログラムを作るだけでは不十分です。これらの不平等を持続させてきたシステムを変えることが求められます。」

バージニア州フェアファックス郡の元陸上競技コミュニティ・アウトリーチ専門家であるクリス・プリーは、あまりにも頻繁に閉鎖されるスポーツ提供者は、主に黒人コミュニティにサービスを提供している者であると述べた。「もしそれらの子どもたちがひとり親世帯にいて、交通の問題を抱えているなら、スポーツをするためにどうするのですか？」と、現在フェアファックス郡の退役軍人調整を監督するプリーは述べた。

パリー氏は、黒人の子どものスポーツ参加が少ないのは、コーチや親、周囲の不適切なメッセージも原因かもしれないと述べました。一つの例として、子どもが最も優れた選手でない場合、その子はスポーツをすべきでないとよく言われます。

「こうした子どもの多くにとって、そのようなことを言われたとき、権威に逆らって離れていくほうが簡単です」とパリー氏は言いました。「私の実証的な観察では、それを何度も見てきました。不適切なメッセージは、スポーツのような集団への参加から子どもを遠ざけます。なぜなら、それが自分には合わなかったからです。残念ながら、これはアフリカ系アメリカ人コミュニティにおける連鎖です。」

8. コーチをする大人が減っている

14歳以下の子どものアクティブなユーススポーツコーチは、2022年の840万人から2025年には690万人に減少し、3年連続の減少となりました。(このデータには高校生年代の選手のコーチは含まれていません。)同時に、元コーチと自認する人の数は4年連続で増加し、2021年の980万人から2025年には1,230万人に増えました。

この元コーチの急増は、明確な定着の問題を浮き彫りにしています。

「コーチの募集と定着は、ユーススポーツの提供者にとって一貫した課題です」と、63X30円卓会議のメンバーである全米レクリエーション公園協会のユーススポーツプログラムマネージャー、ブライアン・マクファデン氏は言いました。「時間の制約、自信の不足、不十分な研修、そして野放しの保護者の行動が、すべてユーススポーツのコーチ陣に負担をかけています。質の高い研修、明確な期待、そして心からの評価を確実に提供する提供者こそが、コーチを惹きつけ、競技にとどめることに成功する可能性が最も高いのです。」

さらに、55歳以上のコーチは現在、14歳以下のユースのコーチ陣の43%を占めており、その主な要因は、退職したベビーブーマーがボランティアの役割に就いていることです。

「コーチの不足が、子どもたちがプレーできないボトルネックにならないようにする必要があります」と、SFIAのカーン氏は言いました。「人々がコーチになることに関心を持つようにするため、そしてコーチになった後も定着させるために、もっと多くのことをする必要があります。」

一方、14歳以下のチームのヘッドコーチまたはアシスタントコーチのうち女性の割合は、2025年に34%に達し、SFIAが少なくとも2013年以降に記録した中で最高となりました。2019年には、調査対象のヘッドコーチとアシスタントコーチのうち女性はわずか26%でした。

近年、多くの組織が女性コーチの数を増やすための取り組みやリソースを創設しています。一つの例として、全米テニス協会の2万人のコーチのうち35%が女性であり、10代、大学選手、プロの女性としてさまざまなコーチングの道を学べるよう支援する取り組みによるものです。

「女性は、コーチングが自分の選択肢であり、お金を稼げるキャリアパスになり得ることを知る必要があります」と、先日USTAコーチングのマネージングディレクターを退任したメーガン・ローズ氏は言いました。

9. コーチの研修が減っている

2025年のアクティブなユースコーチの94%がこれまでの人生でいつか研修を受けたと報告している一方で、毎年の継続的な研修は大幅に減少しています。

SFIAが2020年から2025年にかけて測定したすべてのカテゴリーで、過去12か月以内に研修を完了したコーチは減少しました。CPR/基本的な応急処置、脳震盪の管理、一般的な安全/怪我の予防、体力づくり、競技固有のスキル、モチベーション技法に関する毎年の研修は、いずれもこの5年間で2桁の割合の減少となりました。

研修の減少の原因は何でしょうか。SFIAのデータ自体はその答えを探求していません。アスペン研究所のスポーツ&プログラムマネージャーであるヴィンセント・ミンジャレス博士は、いくつかの考えられる説明を挙げました。

- すでにCPRや脳震盪の研修を完了している、高齢化したコーチ陣。
- 費用、事務的な障壁、ボランティア活動への影響に関する懸念などが一因となる、研修のインセンティブ、要件、執行の不均衡。
- 怪我の予防、体力づくり、スポーツのスキル/戦術、モチベーションに関する研修率の低さは、多くのコーチがすでにこれらの知識を持っていると感じていることを示唆しています。
- コーチが、(YouTubeやクリニックなどの)自主的な学習を好み、正式な研修や教育から離れているバイアス。
- 完全に規制されていない環境(パーソナルトレーナーや独立したクラブなど)でのコーチングと、保護者がその研修について尋ねようと思わないこと。

「コーチングへの私たちの集合的な関心が高まる中で、このデータはユーススポーツセクターが直面するより大きな課題を強めるばかりです」とミンジャレス氏は言いました。「あまりにも多くのコーチが、子どもたちを安全に保ち、うまく指導するために必要な基礎的な研修をまだ完了していません。業界として、私たちは研修への障壁を克服するための解決策を開発しなければなりません。それには、地元の提供者がインセンティブを実施し要件を執行できるよう支援すること、コーチが価値を認める優れた研修を設計すること、規制された環境の外で活動する独立したコーチを関与させることが含まれます。それは可能であり、必ずなさなければなりません。」

スポーツ・アンド・フィットネス産業協会（SFIA）は、スポーツマーケティングサーベイズ（SMS）に委託して、オンラインで全国代表調査を実施しました。アスペン研究所はこの調査を毎年活用し、参加状況と指導データを追跡しています。最新のデータが入手可能な2025年には、SMSは米国の6歳以上の人口を代表する全国サンプルを対象に、18,000件のオンラインインタビューを実施しました。性別、年齢、所得、地理的地域、民族性について割当が適用されました。活動報告は、ローリング方式の12か月間の参加率に基づいています。

ジョン・ソロモンは、アスペン研究所スポーツ・アンド・ソサエティ・プログラムのリサーチディレクターです。メールアドレスは jon.solomon@aspeninstitute.org です。

出典: Aspen Institute Project Play · 英語から翻訳 projectplay.org

---

04 政策とクラブ U5からU18

フットボールNSW、2027年のジュニア・ユース選手のコミュニティ登録料を凍結

> **指導者へのポイント** クラブの登録手続きを担当している場合は、Football NSWの料金は変わらないものの、申し込み時にFootball Australiaへの別途$22の拠出金が徴収されることをご家族に説明してください。

フットボールNSWは、2027年のジュニアおよびユース年代のコミュニティフットボール選手の登録費据え置きを確認し、ニューサウスウェールズ州全域の選手と家族にとって競技を利用しやすく手頃なものに保つという約束を改めて示しました。

シニア選手については1.5パーセント未満の小幅な値上げとなります。フットボールNSWは、州全域のフットボールの成長と発展を支えながら、上昇するコストの管理を続けています。

これにより登録費の据え置きが前面に押し出され、見出しを直接支え、選手と家族へのメリットを明確に伝えています。

2027年の料金体系では、5〜12歳のジュニア選手と13〜18歳のユース選手の登録費は消費税（GST）込みで54.42ドルのまま据え置かれます。19歳以上のシニア選手の登録費は1.50ドル値上がりし、106ドルから107.50ドルとなります。

フットボールNSWのジョン・ツァツィマス最高経営責任者（CEO）は、年少の参加者とその家族にとっての手頃さの維持が組織の重要な優先事項であり続けていると述べました。

「フットボールは人々のスポーツであり、州全域の家族にとって参加しやすい状態を保つことの重要性を私たちは認識しています。2027年にジュニアおよびユース選手の登録費を据え置くことで、私たちは次世代のフットボーラーの支援を続け、費用が参加への不必要な障壁とならないようにする一助としています」とツァツィマス氏は述べました。

「私たちは、特に保険に関して競技が直面する負担の管理に努めるとともに、フットボールNSWがクラブ、協会、参加者が期待するサービスと支援を提供し続けられるようにしてきました。シニア選手については、値上げを1.5パーセント未満に抑えており、これはインフレ率を大きく下回っています。」

フットボールNSWは直接費・間接費の両面でインフレ圧力に直面し続けており、財務の持続可能性と、会員にとってフットボールを手頃なものに保つ必要性とのバランスを取ることが重要になっています。

フットボールNSWの登録費は2つの要素で構成されています。フットボールNSW保険プログラムの費用に充てられる保険部分と、組織の運営を支えるキャピテーション部分です。保険部分は、フットボールの異なるカテゴリーにおける請求データ、請求額、参加者数を用いて算出され、各部門がプログラム費用に対して公平な負担を果たすことを目的としています。

保険プログラムの調整に伴い、フットボールNSWは保険費用総額における節減を確保しました。その結果、コミュニティ登録費の保険部分は2027年に3.11パーセント減少します。同組織はまた、保険プログラムの人身傷害部分におけるコスト上昇傾向が終息したと報告しており、登録費への負担軽減に寄与しています。

フットボールNSWは、リスクを管理し上昇する賠償責任保険費用に対処するための実践的な方策を特定するため、クラブおよび協会との協働を続け、保険費用を押し下げることを目指します。

2027年について、フットボールオーストラリアはこれまでのナショナル登録費とPlayFootballサービス費を、ナショナルフットボール開発分担金（NFDC）と呼ばれる単一の料金に統合しました。分担金はジュニアおよびユースの参加者が22ドル、シニアの参加者が49ドルで、消費税（GST）込みです。

NFDCは登録時にフットボールオーストラリアが直接徴収するもので、フットボールNSWの登録費とは別です。フットボールNSWを通ることはなく、同組織の運営収入にも充てられません。

2027年の登録料金体系は、州全域でフットボールを成長・発展させるために必要なサービスと支援を維持しながら、責任あるコスト管理に取り組むフットボールNSWの継続的な姿勢を反映しています。

ジュニアおよびユース選手の料金を据え置き、シニアの値上げを抑えることで、フットボールNSWは2027年シーズンを前に、参加者、家族、クラブ、協会により大きな費用の予見性を提供することを目指しています。

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

---

05 安全と健康

参加前検診に心電図は本当に必要ですか？

指導者へのポイント トライアウトの前に、家族が個人的および家族歴の質問に記入するように確認し、運動中の失神や胸痛は中止して医師の診察を受ける理由として扱ってください。

コーチとして、すでに対応すべき責任は多くあります。アスリートが競技参加に必要な適切な医学的許可を得ていることを確認する作業は、多忙なシーズン序盤のスケジュールにさらに負担を加えることになります。最近では、保護者やアスリートから、若いアスリートはセレクションの前に心電図（ECGまたはEKG）検査を受けるべきかと尋ねられることが増えているかもしれません。

ここでは、TrueSportの専門家でありスポーツ医学医であるMichele LaBotz医師が、なぜ検査が勧められるのか、そしてコーチとして検査結果について何を知っておくべきかを説明します。

現在の研究

簡単に言えば、心電図は心臓の電気活動を記録するもので、これが心拍の速さとリズムをコントロールしています。「競技前評価で心電図を行う主な目的は、若いアスリートの突然心臓死の潜在的な原因やリスクを検出することです」とLaBotzは説明します。「私がこの分野に入って以来ずっと、競技前健康診断の一環としての心電図の是非は議論が続く分野でした。どの若いアスリートの突然死も悲劇的ですが、若いアスリートの突然心臓死はまれであり、このリスクを減らすうえで心電図が果たすかもしれない役割、あるいは果たさないかもしれない役割を理解する必要があります。」

LaBotzは、数字の報告のされ方が混乱を招くことがあると説明します。研究者は突然心臓死のリスクを「アスリート」ではなく「アスリート年」で語ります。1人のアスリートが1年間競技に参加することは1アスリート年に相当します。統計によっては、突然心臓停止を経験したものの蘇生に成功して生存したアスリートも含まれることがあります。

「18歳未満のアスリートの突然心臓死のリスクは約10万分の1アスリート年ですが、突然心臓停止のエピソードから生存したアスリートを含めると、リスクは約6万5千分の1アスリート年になります」とLaBotzは言います。「リスクは女性に比べて男性で有意に高く、アスリートの年齢が上がるにつれて高くなります。だからこそ、より多くの大学プログラムがアスリートに心電図検査を義務付けています。競技種目も重要です。アメリカンフットボールとバスケットボールは突然心臓死の発生率が最も高い2つの競技であり、黒人の大学バスケットボール選手は特にリスクが高いアスリート集団のようです。」

心電図検査の問題の一つは「偽陽性」の可能性です。心電図が問題を示唆しても、実際には心臓が健康である場合です。「アスリートの心臓には多くの変化が起こります」と彼女は言います。「心筋は大きくなる傾向があります。リズムに変化が現れることもあります。そうした正常な競技による変化の一部は、心疾患に関連することが多い変化と重なり、偽陽性の検査結果につながります。」

偽陽性はパニックを生み、アスリートのシーズンに影響を与える可能性がありますが、それ以外は健康なアスリートが競技許可を得る前にさらなる検査が必要となるため、医療システムや家庭の資源に負担をかけることもあります。心電図が異常なアスリートは通常、心エコー検査または心臓MRIが必要で、どちらも専門的な機器と、結果を解釈してアスリートの競技許可を出せる心臓専門医を必要とします。これらの検査は多くの家庭にとって高額になる可能性があり、多くの地域では結果を読み取ってアスリートとその家族に助言できる心臓専門医への容易なアクセスが欠けています。

現在の要件

アメリカ合衆国では、大学年齢未満のアスリートに心電図は日常的に推奨されていません。代わりに、現在のアプローチは個別化されています。「家族歴に何らかの危険信号がある場合、または身体診察中に気になる症状や所見がある場合には、心電図が推奨されることがあります。多くの大学では競技前健康診断で日常的に心電図を実施していますが、これらの決定は機関レベルで行われます。」

LaBotzはまた、まだ思春期に達していないアスリートの場合、心電図は通常、その年齢層における突然心臓死の最も一般的な原因である冠動脈異常の警告サインを示さないと指摘します。冠動脈異常は心臓MRIまたは心エコー検査でのみ検出できます。

技術の進歩が続くにつれ、現在の推奨事項はより多くのアスリートに心電図検査を推奨する方向に変わる可能性があります。研究者は偽陽性を減らすためにアスリート向けの心電図基準の改良に取り組んでいます。LaBotzはまた、技術が急速に変化しており、人工知能（AI）の検出ツールによって心電図の読影がより正確かつ効率的になり、より多くのユースアスリートが検査を受け、競技許可を得られるようになる可能性があると指摘します。

保護者にアスリートの検査を勧めるべきか？

ほとんどの場合、心電図を受けるかどうかの決定はアスリートの医療提供者に委ねるのが最善です。コーチは、家族がアメリカ心臓協会の14項目スクリーニングチェックリストの個人歴および家族歴の質問を含む、競技前の資料を漏れなく記入するよう促すことで助けることができます。これらの質問は、医療提供者が心電図が必要かどうかを判断する助けになります。

「心臓突然死に関連する病態を検出する上で、心電図が優れた役割を果たすという説得力のある証拠があります」とラボッツ氏は言います。「しかし、心電図スクリーニングプログラムを実施することが、若いアスリートの心臓突然死のリスクを実際に減らすことを示す良好なデータはありません。」

アスリートが心電図検査を受けたかどうかにかかわらず、コーチは心臓の問題の可能性を示す2つの危険信号に注意すべきだとラボッツ氏は言います。

- 外の気温やアスリートの努力レベルにかかわらず、運動中に失神することは深刻な懸念事項であり、さらなる参加の前に医師の評価を受けるべきです。アスリートがすぐに意識を取り戻したとしても、この出来事は基礎にある深刻な病態を示している可能性があり、医学的評価が必要です。アスリートがすぐに意識を取り戻さない場合は、911への通報や最寄りの自動体外式除細動器（AED）の確保を含む緊急時対応計画を実施する準備をしてください。
- 活動中の胸痛も、アスリートが直ちにプレーを中止し、医療機関を受診すべきもう一つの理由です。

懸念される検査結果の後には何が起こるのか？「

それは検出された問題によります」とラボッツ氏は言います。「心電図で潜在的な『危険信号』が特定されたら、アスリートとその養育者は、考えられるスポーツや活動の制限について医療提供者と話し合うべきです。問題によってはアスリートがプレーを続けられるものもあれば、確定診断が下るまで休場を必要とするものもあります。」

活動しないことには身体的、精神的、情緒的なリスクが伴うため、医師は多くの場合、さらなる結果を待つ間、アスリートがある程度トレーニングを続けられるよう支援します。コーチは、アスリートが医師の定めた制限に従っていることを確実にする手助けをし、アスリートがチームとつながりを持ち続ける安全な方法を見つけることで、それを支えることができます。「子どもをスポーツから、そしてチームメートから引き離すと、多くの場合、彼らは戻ってきません」とラボッツ氏は言います。「そしてそれは健康でもありません。」

出典: TrueSport・英語から翻訳 truesport.org

指導者たちの議論

06 安全と健康 U14

選手のお父さんが有名な人種差別主義者だったら、あなたはその選手を指導しますか？

指導者へのポイント 子どもは歓迎しつつ、選手にも保護者にも早い段階で行動ルールを定め、試合から保護者を退場させる準備をしておきましょう。

U14

トップ返信、最多アップボート順

- (+30) 厳しい環境にいる子どもたちを指導するのが大好きです。普通の環境にいられることが、その子の一日や一週間の一番いい時間になることもあります。とはいえ、問題行動は一切許しません。だから厳しく、しっかりと、早い段階で線を引いてください。親の行動にはその三倍です。そして、親を早い段階で匿名で報告することを恐れないでください。z
- (+18) 父親の罪を息子に負わせないでください。
- (+9) はい、もちろんです。ただし、それで父親が自分のくだらない話をしに来る権利ができるわけではありません。子どもは歓迎、父親は他の全員と同じルールの対象です。いい人間である必要はありませんが、くだらない意見は自分の中に留めておく必要がありますよね。
- (+9) はい、どうか親の行動で子どもを罰しないでください。
- (+7) 私は米国国勢調査で94%が白人という、アパラチア地方の田舎の郡に住む黒人男性です。親が人種差別主義者である子どもを100人以上は指導してきたと思います。本当に問題になったのは、南部連合の旗の帽子と毛布をグラウンドに着てくることにこだわった一家だけです。その用品は家に置いてくるように頼んだら大騒ぎになり、そのレクシーズンの最後の2週間ほどはその子を見ませんでした。12年ほどで、レクでもクラブでも子ども本人との問題は一度もありません。クラブの家庭については、遠征のときにベンチ周りの態度が少し攻撃的になるのは確かに気づきます...
- (+6) あなたが世界に見たいと思う変化になりなさい。

- (+5) その子が指導を受け入れられるなら指導してください。あらゆる否定的な発言には強い姿勢で臨んでください。13/14歳なら、「家では親がXと言うかもしれないが、ここでは受け入れられない」と子どもにはっきり伝えるのに十分な年齢です。規律は素早く、父親が問題を起こすなら試合から素早く追い出してください。人種差別的な言葉（どれかは分かりますよね）は、フィールドで一発退場になる数少ない事柄の一つなので、それを使う子どもは（いろいろな意味で）リスクです。
- (+4) はい
- (+4) 可視性のためにあなたの投稿にアップボートします。短く言えば、その子が指導を受け入れられるなら。その子を指導してください。私は家族の一部と同じではありません。コーチたちと家族のもう一方の側には感謝しています。正直に言うと、あなたがその子を指導することが重要だと思います。
- (+4) その子を指導し、チームの中で包摂、尊重、道徳を教えてください。親が誰か、どんな考えを持っているかはコントロールできませんが、指導中に選手がどう振る舞うかはコントロールできます。子どもが人種差別にしか触れなければ人種差別主義者になりますが、子どもが異なる、より良い考え方などに触れれば、成長するにつれて自分で決めます。少なくとも一本道ではなく分かれ道があり得ます。
- (+3) はい
- (+2) はい。父親の太陽は息子に移りません。その子が人種差別的な行動をしたら、他の子どもがそうしたときと同じように扱ってください。

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 27 件 · 英語から翻訳 reddit.com

---

07 指導法 U11

競争力のあるクラブでの出場時間

> **指導者へのポイント** コーチに電話して、息子が何分くらい出場できそうか、何を改善すべきかを直接聞いてみてください。

息子は州でトップ5に入るチームでU11のクラブサッカーをしています。もうすぐトーナメントがあるのですが、コーチがチームにメッセージを送り、ぜひ優勝したいので出場時間は保証されないと言ってきました。トーナメントの費用を払う前にそのことを考慮するように、質問があれば電話するようにとも言っています。

- これはコーチが状況に対処する正しい方法なのでしょうか。すでに頭に浮かんでいる、出場しない、あるいはほとんど出場しない少数の人たちに個別に連絡して、内密に話す方がずっと良いように思えます。

- この年齢層では、選手を完全にベンチに置くのは普通のことなのでしょうか。ふだんは試合の半分ほど出場し、しっかり貢献し、すべての試合と練習に参加している子どもたちです。これがこの年齢の競技スポーツの現実なのか、それともこの人が少しやり過ぎなのか、私にはわかりません。

チームには4〜5人の交代要員がいます。皆さんはどう思いますか？

追記 - テキサス州での話です。子どもの自信が打ち砕かれることが大きな心配です。このことが起きるまではチームの普通の一員だと感じているのに、その後は自分は居場所がないと感じるのでしょうか。大きなチームイベントから完全に外れるよりも、とにかく参加して少なくとも少しの出場時間を得たいと考えています。

上位の返信、最多いいね順

- (+26) クラブはいつもこういうことをします。私は完全に平等な出場時間を与えるコーチです。そして最初に言っておきますが、トーナメントは厳しいものです。特に2試合ほど勝って優勝の可能性が出てくると、多くの感情がかかります。とはいえ、私は育成年代で子どもをベンチに置くことを拒否します。私は子どもを育てるのが楽しくてコーチをしているので、出場するのに十分ではないと伝えて子どもを打ち砕くことは、私が目指すものの正反対です。
- (+25) これは年齢層の話ではありません。競技レベルの話です。私はコーチの透明性を評価します。保護者が時間とお金を投じる前に、期待値を設定しているのです。私はU11のブロンズチームを指導しており、こんなふうに出場時間を扱うことはしませんが、あなたのチームは州でトップ5だと説明しています。ここでは年齢よりも競技レベルの方が重要です。出場時間が勝利への意欲によって決まることに不快感があるなら、より競技性の低いチームを検討すべきです。あなたはそれを承知で入ったのです。
- (+20) その年齢では、少しやり過ぎな気がします。でも、彼がそれを伝えているのは健全だと思います？たぶん？さりげなく話題に出して、他の保護者が何と言っているか見てみては。追記：これが権威ある大会なら、はるかに不思議ではありません。
- (+11) 質問があれば電話するようにと言っていました。息子さんがトップ選手の一人ではないと思うなら、電話して、トーナメント中に息子さんがきちんとした出場時間を得られるか直接尋ねることを勧めます。さらに良いのは、息子さんの改善すべき点を尋ね、チーム練習の外でそれに取り組めるよう手伝えるか見てみることです。リーグ戦で出場時間がより公平である限り、トーナメントで勝つために競うことに何も問題はないと思います。勝つことが時に重要であり、チームが良い成績を収めてトーナメントで上位に入る現実的な可能性があるなら、子どもたちは…（以下略）

- (+8) 多くの競技志向チームではこれは普通ではありませんが、これはいわゆるトップチーム特有の問題だと思います。この地域の最高のチームは、各選手に出場時間を与えない可能性がはるかに高いです。なぜなら、選手を獲得できる理由がそうしたトップチームの成績に基づいているからです。最高のクラブの一つで、そのファーストチームでプレーしているなら、出場時間はパフォーマンスに基づく可能性が高いと思います。
- (+8) 自分の子どもがテキサスで「トップ5」のチームにいると皆に言いたいのに、勝つためにプレーすることに文句を言うのですね。それが心配なら、より低いレベルでプレーしてください。
- (+7) どの州ですか？もしU11で1300以上のチームがあるカリフォルニアのような州なら、トップ5チームには重要な名声の要素があります（それほど上位になるとランキングはそれほど恣意的ではありません）。クラブは評判やパイプラインへの獲得などを気にします。チームが6〜8のフライトに分かれているなら、平等な出場時間などを求める保護者にとって多くの選択肢があります。当事者になるのは嫌ですが、少なくとも事前にわかるのは利点だと思います。
- (+5) 逆の側面を考えてみては。全員にトーナメント費用を払わせて、一部の子どもはほとんど出場しないのです。4〜5人の交代要員がいるなら、試合全体をベンチで過ごすのではなく、全員が出場すべきに思えます。
- (+5) いいえ。U11ではかなりひどいです。出場時間が限られるのは「トップチーム」であることにある程度伴います。でも選手を完全にベンチに置くことではありません。チームがより競争力をつけるためにゲスト選手を招き入れるようになると、さらに悪化します。
- (+5) 私だったら、大会費用と遠征費を払って、それで出場時間がもらえないよりは良いと思います。ですから、はい、これは良い対処法です。もしかすると「最善」かもしれませんが、間違っているところも別にありません。もし大会費用がクラブ会費に含まれていて、すでに大会費用を払っているなら、ベンチに選手を座らせることには腹が立つでしょう。払ったのだから、自分の子どもは試合に出るべきです。でも、まだ払っておらず、コーチが事前にこの大会は勝つことが目的だと言っているなら、親は情報を得た上で判断できます。
- (+4) その年齢では少しやり過ぎですが、珍しくもありません。はっきりさせると、もしコーチが通常のシーズン中の試合では皆に質の高い出場時間を十分に与えているのに、大会だけはこのやり方に切り替えるなら、私は何も問題ないと思います。コーチは自分の計画を事前に伝えているので、誰にでも参加しない選択肢があります。自分の子どもがどれほど影響を受けるか、コーチに連絡して見通しを聞いてみるのもいいでしょう。

- (+4) これは、下位の選手たちが「参加できない」という理由で、下位の選手を外に出し、より良い助っ人選手を入れるための試みのようにかなり聞こえます。競技レベルについては気にしません。これはひどい話で、最低な指導の典型です。コーチは「助っ人を何人か入れない限り、うちは十分に強くない」と丁寧に言おうとしています。実際に来られない人がいない限り、自分のチームで戦ってください。人数が足りないなら、穴を埋めるために何人か子どもを入れればいい。私はこの年齢で競技チームを指導していますが、わが国のユースコーチにはこれが腹立たしくて仕方ありません。この年齢で勝つことなんて重要ではありません！そんなものはありません…

出典: r/youthsoccer・コメント 95 件・英語から翻訳 reddit.com

---

08 指導法 U10

何歳から強い選手にもっと時間をかけるべきですか？

> **指導者へのポイント** U10では全員の出場時間をほぼ均等に保ちましょう。調整するなら、シーズン途中ではなく対戦相手に応じて試合ごとに行ってください。

私は中位リーグのU10トラベルチームのコーチです。登録選手は12人で、7対7で試合をしています。前半と後半でそれぞれ4ブロック、つまりローテーションを組んで、合計8回のローテーションがあり、全員がそろっているときは、最も強い4人の選手が1回多くローテーションに入ります。私の考え方は、全員が少なくとも試合の半分は出場する、そして追加のローテーションがある場合は、それを勝ち取った選手が入るべきだというものです。シーズンは2勝0敗で始まりました。その後、私たちより1つ上のリーグの2チームに両方とも負けるトーナメントに出場しました。そのトーナメントでの敗戦後、アシスタントコーチが勝つために強い選手をもっと起用しようと言い始めました。私は彼が敗戦に過剰反応していると思い、少なくともU12まではそれは必要ないと思う、たとえそれが正しくなくてもシーズンの途中で出場時間に関するルールを変えたくない、と言いました。その期待をシーズン前に確立するなら春まで待ちたいと思っていました。その後、リーグ戦でも次の2試合に両方とも負けました。1試合は大差での敗戦でしたが、もう1試合は勝てるはずの試合で、おそらく彼の考え方に従っていれば勝てていたでしょう。町の会長に何か方針があるのか聞いたところ、点差に応じて強い選手を試合の60〜70%、弱い選手を30〜40%起用すべきだ、そうしないとトップ選手を失うことになる、と言われました。自分の信念を貫きたいと思うのは、間違いでおかしいのでしょうか？

上位の返信、多い順

- (+33) 14歳か15歳くらいでしょう。それより下ではありません。弱い選手の出場時間を制限したら、彼らは永遠に追いつけません。U10では結果は重要ではありません。もう一度言います。信じるまで言い続けてください。

- (+6) 私はU13になっても、すべての選手に試合の少なくとも50%は出場させるようにしています。最も良い選手は100%出場することもあります。リーグ戦やトーナメントの優勝がかかった試合では、下位の選手の出場時間を多少削ることはあるかもしれませんが、大幅にではありません。すぐに11対11に上がり、より多くの選手とより能力の高い選手が必要になることを指摘する価値があるかもしれません。一生懸命努力し、すべてのイベントに参加する子どもたちを育て続けてください。
- (+6) 私は対戦相手の質に応じて試合ごとに調整します。強いチームに対しては、より良い選手に追加のローテーションを与えたり、交代を数分延ばしたりするかもしれません。弱いチームに対しては、弱い選手にはるかに多くの出場時間を与えます。前の試合では快適にリードしていて、それほど上手ではないけれど追加の任意練習に参加した子どもがフォワードで長時間プレーしました。彼はスルーパスから素晴らしいゴールを決め、それが彼の一年を特別なものにしました。彼は前の試合で出場時間が少なかったことを気にしていなかったと思います。
- (+6) 保護者として、私は選手ごとにおおむね均等な出場時間を貫くべきだと思います。すべての選手が（強い選手だけでなく）上手くなる必要がある、良いパスチームになることに集中してください。U10では結果は本当に重要ではありません。保護者がチームとしての長期的な育成というビジョンに賛同してくれれば、彼らはそれを評価してくれると思います。
- (+6) 私は彼が敗戦に過剰反応していると思い、少なくともU12まではそれは必要ないと思う、たとえそれが正しくなくてもシーズンの途中で出場時間に関するルールを変えたくない、と言いました。あなたは100%正しいです。すべての点で。しかし、町の会長に何か方針があるのか聞いたところ、点差に応じて強い選手を試合の60〜70%、弱い選手を30〜40%起用すべきだ、そうしないとトップ選手を失うことになる、と言われました。これもまた正しいです。ユースサッカーへようこそ。すべての選択が等しく間違いで、あなたは...
- (+3) あなたはおそらくほぼ正しいと思います。現実には、全員を満足させることは不可能です。強い子どもたちはより多く出場できるチームに移るかもしれません。弱い子どもたちも同様です。どちらのグループも不快になるかもしれません。何試合か勝てないとプレッシャーは高まります。どの保護者も自分の子どもに合わせてチームが最適化されることを望みます。愚かなコーチは、育成ではなく勝つために自分がいると思っています。私がその年齢でやっていたことはあなたと似ていて、全員がほぼ同じで、数人のより良い子どもたちが少し多く出場する、しかし数試合やシーズンで平均すると同じになるようにしていました。私...
- (+2) この人が言ったとおりです。

- (+2) あなたは間違っていませんが、7対7にしては大きな登録人数です。それはあなたのコントロール外かもしれませんが、出場時間と同じくらいの問題かもしれません。フィールドプレーヤーは6人で、ベンチから5人をローテーションで入れなければならないので、1人だけが残れます（その枠は最も強い選手たちだと思いますか？）、そうするとチームのケミストリーが完全に崩れます。私がU7の4対4をコーチしていたとき、登録選手が7人か8人いて同じ問題がありました。子どもを2回続けてローテーションで座らせる気にはなれませんでした。まったく不公平です。しかし、弱い選手同士を毎ローテーションで交代させていました。これはトラベルレクですか？それとも...
- (+2) 私の意見では15歳です。しかし現実的には、11対11を始めるときです。
- (+2) 私は自分の信念を曲げないことをお勧めします。あの子どもたちが大人になったとき、試合のことは必ずしも覚えていないでしょうが、あなたが彼らをどう扱ったかは覚えています。あなたのアシスタントは、9歳の子どもたちの試合で少しプライドを傷つけられたように思えます。また、あなたのアプローチは長期的にはより多くの子どもたちにとって有益だと私は言いたいです。パフォーマンスの面だけでなく、競技を続けることにおいてもです。
- (+2) 毎試合少なくとも50%は必ず。それがルールです。あなたの選択肢は、トライアウトで子どもを取らないことだけです。一度チームに入ったら、ケガがない限り、毎試合50%です。
- (+1) しかし、15〜35歳でも、選手は...ええと...言わせてもらえば...プレーしないと成長できないのでは？

出典: r/SoccerCoachResources · コメント 41 件 · 英語から翻訳 reddit.com

指導法

09 指導法 U9からU10

8人制サッカーは日本独自？ 11人制への移行が簡単なように、海外みたいに奇数人数で練習させた方が良いのか教えて

> **指導者へのポイント** 少人数制のゲームを設定するときは、選手の人数ではなく、あなたの形が生み出すトライアングルを数えてください。そして人数が変わったら、フォーメーションを柔軟に動かしましょう。

少人数でみんながボールを触れる日本の育成ガイドラインには賛同しているけど、8人制って日本独自だよね。海外みたいに7人制や9人制など奇数人数でのプレーをさせたほうが、11人制に移行しやすの？と疑問を持つお父さんコーチからの相談をいただきました。

ジェフユナイテッド市原・千葉の育成コーチや、京都サンガF.C.ホームタウンアカデミーダイレクターなどを歴任し、のべ60万人以上の子どもたちを指導してきた池上正さんが、8人制、奇数人数制の練習のポイントやU-10年代で大事なことを伝授します。（構成・文：島沢優子）

＜お父さんコーチからの質問＞

はじめまして、こんにちは。

街クラブで保護者兼コーチとしてかかわっています。（指導年代：U-10）

相談、というよりお伺いしたいのは、小学生年代の「8人制」についてです。

日本の育成年代において、スモールサイドゲームなど、少人数でみんながボールに関われることを目的としたガイドラインとか良い面もあると思っているのですが、年代ごとのプレー人数が海外と違いますよね。8人制は日本独自では？

海外は奇数だそうで、その方が11人制への移行が簡単と言われているようですが、そうなのでしょうか？だとすれば、高学年ぐらいから7人制や9人制をさせてみる方が良いのでしょうか。

奇数人数にするなら、例えばどんなことがポイントになりますか。（ポジショニングや相手との距離、8人制との違い）

毎年ではないですが、海外に行って現地のチームと対戦することもあるチームなので、現地に行ってから戸惑うことがあるのかなと思い、お伺いした次第です。（戸惑いも、うまく行かないのも経験なので良いんですが）

どうぞよろしくお願いいたします。

＜池上さんからのアドバイス＞

ご相談ありがとうございます。

育成年代の8人制は日本独自のものではなく、他の国でも行われています。

ドイツなどでは高学年は概ね9人制ですが、そこは非常に柔軟です。その日に試合する相手やチームで試したいことなどによって「今日は9人でやろう」とか「7人で」と変化させます。

具体的に言うと、11人から例えば9人にするにはツートップをワントップに変えて、ディフェンスを一枚抜いてスリーバックにする、などでしょうか。人数を減らすとき、サッカーのシステムがうまくつながるように考えます。学年が下がるにつれ7、5、3人制のフニーニョと変わります。

■人数が変わっても基本的な考え方＝トライアングルの形成は変わらない

とはいえ8人制にしたとしても、基本的な考え方は変わりません。サッカーはいろんな場所にトライアングルが形成されればよいわけです。

となれば、ゴールキーパーを除いてディフェンスを3枚、真ん中に中盤の選手が1人いて、少し前にはワイドに開いた2人が配置されます。そこにトップがいれば、3‐1‐2‐1でフィールドプレーヤーが7人になって8人制になります。

頭の中で想像してもらえたら嬉しいのですが、ディフェンスの真ん中が1人いて、少し上がり気味の両サイドバックと中盤のセンターをそれぞれ線でつないでいくとひし形になります。次に真ん中の中盤1人と、両ワイドのアタッカーとトップにいるFWをつなぐと、そこもまたひし形になります。

それを見たときに左右が必ずトライアングルになります。左のサイドバックと左のワイドと中盤とをつなぐと、これもトライアングルに。右側も同じです。このようにサッカーのベーシックなトライアングルの考え方を8人制で学べます。そのように考えてもらうことを、8人制を指導するコーチの方に伝えています。

これに対し、3‐3‐1でとらえる指導者が少なくありません。Jリーグの下部組織でも多く見られます。そうなると、トライアングルがイメージしづらくなります。

■奇数人数にするポイント

次に、奇数人数にするポイントは何かという話をしましょう。奇数にしたらフィールドプレーヤーが偶数になりますが、上述し多様なトライアングル絵を意識してサッカーをしてもらえば基本は同じです。

日本でも、ここ15年ほど前から小学生年代でゴールキーパーからビルドアップするようになってきました。これは世界中でキーパーはもう1人のフィールドプレーヤーとして考えられているからです。

したがってキーパーを抜いたらフィールドは偶数になるほうがいい。キーパーを残してフィールド選手を偶数にすると、ポジションの関係性や配置を整理しやすいからです。

■現地のレギュレーションを体験するのは子どもたちにとって「新しい経験」になる

また、海外に行って現地のチームと対戦する機会のあるクラブなので現地に行って戸惑うことがあるのではと心配されています。例えば最近の小学生は、ハワイで開催される国際大会に行く機会があると聞きます。ハワイはグランドが多く設備も充実しているから集まるのでしょう。

そうすると、現地のルール（レギュレーション）でやるか、日本のものでやるかといったことが議論されるそうです。せっかくハワイ行ってやるのであれば、現地のルールでやれば子どもたちは新しい経験ができますね。

私はそう思いますが、日本の指導者はやはり「勝負なんだから」と考えるようです。自分たちが慣れたほうを選ぶわけです。そうなると、海外に行ってやる意味は何だろうと疑問に感じてしまいます。

私がYMCAの指導者だったころ、ずっと台湾に遠征していました。サッカーゴールにネットがついていないようなグランドで試合をしたり、土にブロックが埋まったコートでやったこともあります。小学校の校庭だったので、トラックの線を引く代わりに白いレンガみたいなものが埋められていました。それが3センチくらい盛り上がっていて。そんなコートで試合をしました。そんな環境なのに、FIFAライセンスを持った審判が来てくれたりします。

出典: サカイク sakaiku.jp

---

10 指導法

プロを指導するパーソナルコーチによる「状況に応じた身体操作と思考力」を高める、個人スキル向上トレーニング

> **指導者へのポイント** コンタクトのドリルでは、選手に衝撃に耐えるのではなく先にぶつかっていくこと、そしてボールを体の幅の外に保ち、そのままドリブルに移れるようにすることを求めます。

今回のテーマは「個人のベースとなる、状況に応じた身体操作と思考力を高めるトレーニング法」。指導するのはMAVEN SOCCER SCHOOLで代表を務める大関将貴氏だ。

大関氏はスクールでの指導と並行し、国内外30名以上のプロサッカー選手のパーソナルコーチとしても活動。

さらにアスリート向けトレーニングジム「MAVEN SPORTS LABO」の代表として、プロサッカー選手だけでなく、総合格闘技のファイターなど、計50名のプロ選手のパーソナルコーチを務めている。

個人のスキルをいかに試合で発揮できるものにするか。前編では神経系にアプローチするコーディネーションから、コンタクトスキル、正対・非正対の対人、そして戦術的な要素を取り入れたパストレーニングまで、実践的なメニューを紹介してもらった。（文・鈴木智之）

脳と体をつなげる腕回し

前編で行うのは、神経系へのアプローチと対人のトレーニング。大関コーチはメニュー全体のポイントを次のように語る。

「このトレーニングのポイントは、状況認知と個人のスキルを高める考え方です。プレーの強度が上がった中で、精度を上げていくことを意識してコーチングを行います」

最初のメニューは２人組で行うコーディネーション。右腕を前回し、左腕を後ろに回しながらドリブルで進み、ターンしてパートナーにパスを出す。

次は左右を入れ替え、腕が同じ動きにならないよう注意しながら進んでいく。慣れてきたらドリブルをリフティングにチェンジ。

大関コーチは「肩甲骨から大きく、ダイナミックに動かそう」「顔を上げて、ボールを見ないで」と声をかけながら、段階的にスピードを引き上げていった。

受け身にならず、自分からアタックする

続いて行うのは、コンタクトスキルのトレーニング。サイドラインからサイドラインに向かってドリブルし、守備側がぶつかってくるところに対して、攻撃側が自分からアタックしていく。

大関コーチが強調したのは、耐えようとしてブロックするのではなく、先に当たりに行くことだ。

「ぶつかられたときに耐えようとしてブロックすると、押されてマイナスに持っていかれてしまう。来たものに対して先にアタックして、力の方向をプラスに持っていく。そうすれば仮に競り負けたとしても、少しのマイナスで済む」

また、ボールは体の幅より外に出し、スタンスを広げて、すぐにドリブルやターンへ移れる状態を作ることも求めていた。

その後は、正対と非正対の対人へ。正対では相手と向かい合い、左右の選択肢を持ちながら外していく。

ボールが来る前と移動中に見る

前編の最後は、戦術的な要素を取り入れたパストレーニング。

中央にV字に置いたマーカーを守備者に見立て、パスの出し手と受け手の間に守備者が重なる位置関係を避けるため、レーンを変えて選択肢を増やしていくプレーにトライ。

後ろから前へ、右から左へのサイドチェンジなど、攻撃方向を常に意識しながら、パススピードとプレースピードを上げていくことが求められる。大関コーチは言う。

「ミスは必ず起こる。大事なのは、その後に素早く修正して次のプレーに入ること。周りを見ていなくてボールを奪われるミスは、練習を重ねるだけでは直らない。ボールが来る前に見る、ボールの移動中に見る。このダブルチェックの中で技術を発揮する習慣をつけて、ゲームにつなげてほしい」

トレーニングは段階的に設定を変え、中盤の選手が受けて展開するだけでなく、奥へパスを飛ばして３人目として関わるパターンを加えるなど、徐々に実戦に近づけていった。

以上で前編のトレーニングは終了。

大関コーチは「選手によって、考え方も体の使い方も異なります。同じ指示でもすぐにできる選手もいれば、頭では理解していても体が追いつかない選手もいます。だからこそ、一人ひとりの動きを見て、声のかけ方を変えていくことが大切です」と総括した。

次回の後編では、状況認知と判断をテーマにしたトレーニングを行っていく。

【講師】大関将貴／国内外30名以上のプロサッカー選手のパーソナルコーチを務め、映像分析×スキルトレーニング×フィジカルトレーニング、選手のレベルアップに必要なものを一挙に指導。2023年よりMAVEN SOCCER SCHOOLを開校し、東京、千葉、埼玉、神奈川、茨城、群馬県から会員数350名を超える小学生が在籍。2026年8月にはトップアスリートからジュニアアスリートが通う『MAVEN SPORTS LABO』を開設。サッカー、野球、バスケ、格闘技など様々なスポーツ選手が集いトレーニングを行っている。現在はサッカー選手のみならず、格闘技団体RIZIN選手のフィジカルコーチも務める。スペインサッカー協会公認Nivel1、日本サッカー協会公認B級ライセンスを保持。

出典: サカイク sakaiku.jp

---

11 安全と健康

Under Armour、Damar Hamlinと共に無料の学生アスリート向けメンタルウェルネスプラットフォームProtect This Mindを開始

> **指導者へのポイント** コーチ向けガイドと「メンタル休息日の誓約」があれば、どの年代を指導していても、週に回復の時間を組み込むための言葉がすぐに使えます。

- アンダーアーマーによると、プロジェクト・ランパートは5万人以上の学生アスリートに届いており、彼らのフィードバックが新しいメンタルウェルネスプラットフォームの形に直接反映された。
- 4つの非営利団体がこのプログラムを共同開発した。アスリーツ・フォー・ホープ、ボーン・ディス・ウェイ財団、MEN'S X MENTAL、ポジティブ・コーチング・アライアンスである。
- コーチには、アスリートの回復とメンタルウェルビーイングのための時間を確保する「メンタル・レスト・デー宣言」への署名が求められる。
- この取り組みは高校より下の年代にも及び、アスリーツ・フォー・ホープのアスリート主導によるCHAMPSプログラムを通じて、小学校と中学校向けのプログラムに資金を提供する。

アンダーアーマーは2026年10月29日、学生アスリート向けのメンタルウェルネス施策「プロテクト・ディス・マインド」を開始した。無料のオンラインリソースハブと、ピア・ツー・ピアのサポート、拡充されたコーチ研修を組み合わせたものだ。アンダーアーマーのフットボール名簿に加わるNFL選手のダマー・ハムリンが、このプラットフォームのアスリート大使を務める。このプログラムは、同社の高校スポーツ施策であるプロジェクト・ランパートを拡張したもので、アンダーアーマーによると5万人以上の学生アスリートに届いているという。

アンダーアーマーの「プロテクト・ディス・マインド」とは何か

プロテクト・ディス・マインドは、生徒、コーチ、教育関係者のために作られた無料のプラットフォームである。その中心となるのは、メンタルウェルネスのツール、アスリートの物語、教育資料を集めたオンラインハブだと、アンダーアーマーは説明する。

開始時点で、このハブを支える2つのリソースがある。1つ目は、ジャック・オーグがボーン・ディス・ウェイ財団と協力して制作した無料オンライン講座「ビー・ゼア・サーティフィケート」である。2つ目は、ボーン・ディス・ウェイ財団が制作したコーチ向けガイドだ。

提供は2つの経路で行われる。プロジェクト・ランパートの提携高校の生徒は直接アクセスでき、オンラインハブは誰でもリソースを利用できるようにする、と同社は述べている。

ピアサポートとコーチ向けのメンタル・レスト・デー宣言

この取り組みはコンテンツにとどまらない。今年から、アンダーアーマーとMEN'S X MENTALはプロジェクト・ランパート学生アスリートリーダーシップ評議会のメンバーを組み合わせ、競技、学業、個人的なウェルビーイングの両立についてつながれるようにする。アンダーアーマーによると、このピアプログラムは今後、他の学生アスリートコミュニティにも拡大される予定だ。

コーチングの面では、アンダーアーマーはポジティブ・コーチング・アライアンスと協力してコーチ教育を広げる予定である。この提携では「メンタル・レスト・デー宣言」を導入し、コーチに対し、メンタルの回復のための専用の時間をプログラムに組み込むよう求める。

より年少のアスリートも対象に含まれる。アスリーツ・フォー・ホープのCHAMPSプログラムを通じて、アンダーアーマーは小学校と中学校の生徒向けのメンタルウェルネスプログラムを支援し、高校に進む前に対処スキルを身につけられるようにする。

プロジェクト・ランパートのフィードバックが学生アスリート向けメンタルウェルネスプログラムをどう形作ったか

アンダーアーマーは、プロジェクト・ランパートが活動するボルチモア、オークランド、ワシントンD.C.の学生アスリートから聞いた声をもとにこのプラットフォームを構築した。同社によると、これらの生徒たちはメンタルヘルスのための実用的なツールと信頼できるサポートを繰り返し求めていた。

アンダーアーマーのグローバル・コミュニティ・インパクトとボランティア活動担当シニアリードであるリン・クウェイルは、プロジェクト・ランパートが器具、衣料品、施設の改修、リーダーシップ育成、コーチ研修を提供してきたと述べた。「私たちはランパートの学生アスリートから、メンタルウェルビーイングをよりよく管理するためのつながりと導きを求めているという声を一貫して聞いてきました」とクウェイルは語った。

アンダーアーマーによると、学生アスリートたちは開発中にも、4つの非営利パートナーとともに意見を寄せた。

ハムリンが名簿に加わり、ランパートのペアリングが始まる

ハムリンの役割は、プラットフォームのリソースを広め、若いアスリートにサポートを求めることや互いに気にかけることを促すことである。「若いアスリートに、助けを求めてよいこと、自分のウェルビーイングを優先してよいこと、周りの人に頼ってよいことを伝えることが大切です」とハムリンは語った。

アンダーアーマーによると、プロジェクト・ランパートのアスリートと同社のプロ名簿のメンバーが、プログラムの成長に合わせて今後のコンテンツづくりを手助けする。最初に確認されている節目は、今年のランパートリーダーシップ評議会内でのMEN'S X MENTALのピアペアリングである。同社は、このピアプログラムが次にいつ、どのコミュニティへ拡大されるかは明らかにしていない。

出典 / 翻案元：UA Newsroom、2026年10月29日、https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches to protect-this-mind, a-new-mental-wellness.html

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

12 安全と健康

保護者のためのユーススポーツにおける膝のけがの心得

指導者へのポイント 選手が足を引きずっていたり、練習のために鎮痛剤を必要としていたりするときは、その日のセッションを休ませてください。ピッチ外での筋力と可動性のトレーニングが、膝のトラブルに対する最善の予防です。

膝の痛みや膝の怪我は若いアスリートによく見られ、対応が非常に難しいことがあります。膝の怪我は1回でシーズンを台無しにしかねないため、予防が鍵となります。同様に、迅速な診断と、回復期のアスリートの健康と活動性を保つ適切な治療計画も重要です。

ここでは、TrueSportのエキスパートでスポーツ医学医のMichele LaBotz医師が、若いアスリートによく見られる膝の問題と、保護者が彼らのために最善の働きかけをするために知っておくべきことを解説します。

ユースアスリートによくある膝の怪我

若いアスリートの膝の怪我は、成人に見られる怪我とは異なる傾向があります。「例えば、成人では半月板の損傷が最もよくある問題の一つです。半月板は摩耗して断裂するからです」とLaBotzは説明します。「しかし、子供では半月板の問題は成人よりずっと少なく、重大な外傷や先天性の問題がある場合を除きます。」

急性の怪我は一度の出来事から起こり、筋肉、腱、骨、および/または靭帯の損傷を含むことがあります。「膝の怪我はスポーツによって、また生物学的な性別によっても異なる傾向があります」とLaBotzは言います。「男性アスリート、特にコンタクトスポーツの選手では、MCL[内側側副靭帯]の断裂が最もよくあります。若い女性アスリートでは、ACL[前十字靭帯]の断裂がより多く、特に思春期以降に多く、非接触の怪我であることがしばしばです。」

若いアスリートにとって、急激な身体的成長の時期は独自の課題をもたらします。骨が周囲の靭帯や腱の追いつく速度より速く伸びることがよくあるからです。これは慢性的な痛みの一因となり、IT（腸脛）バンドの問題を含み、特にランニング系のスポーツで頻繁に見られます。「非常に速く成長している男性は、ハムストリングがとても硬くなることに気づきます。柔軟性に取り組まなければ、怪我のリスクが高まります」とLaBotzは付け加えます。急激な成長は、アスリートの協調性が新しい身長に追いつくまでの間、ぎこちなさを引き起こすこともあり、LaBotzはこれを「バンビ効果」と呼んでいます。

思春期に起こる体のアライメントの変化も、膝に関連する問題のリスクに影響します。例えば、女性は股関節の幅が広がることがよくあり、それが膝と股関節のアライメントを変える可能性があるとLaBotzは言います。これは膝蓋骨（パテラ）が膝の前面をどのように動くかという問題につながることがあります。これは若いアスリートの膝の痛みの最もよくある原因の一つで、特にランニング系のスポーツで見られ、膝蓋大腿症候群として知られていますが、しばしば「ランナーズニー」と呼ばれます。膝蓋大腿症候群は女性では男性の3倍多く見られます。

慢性的な膝の問題の多くは、かなりの量のランニングを含むスポーツでよりよく見られます。アスリートがそのスポーツに不慣れな場合、チームメイトより体力が劣っている場合、またはシーズン中に成長期を迎えている場合にリスクが高まります。急性の怪我は、サッカー、フットボール、バスケットボールなど、アスリートが急激に方向を変え、他の選手と接触する可能性があるスポーツでよりよく見られます。

膝の怪我の予防

もちろん、すべての怪我が予防できるわけではありません。ある時点で、あなたのアスリートはサッカーピッチでの特定のプレー中に単に間違った方向に曲がってしまったり、バスケットボールコートでシュートをブロックして不運な着地をしたりするかもしれません。しかし、慢性的な怪我を予防し、急性の怪我のリスクをよりよく軽減する方法はあります。「あまりに多くをあまりに早く」行うことは、若いアスリートの慢性的な膝の問題の最もよくある原因の一つです。LaBotzは、良い目安として、アスリートがどのスポーツをしていても、週に10%以上は量や強度を増やさないように勧めています。

「保護者とアスリートが膝について理解する必要があるのは、膝は蝶番であるということです」とLaBotzは言います。「少しずれたドアの蝶番を想像してください。正しく一直線に並んでいなければ、ドアは正しく閉まりません。私たちの膝もそのようなものです。膝が適切にアライメントされていなければ、問題を引き起こします。」

「動いているときは、股関節から足首までがかなり一直線になっているべきです」と彼女は付け加えます。「それを曲げさせるものは何でも、膝の機能を妨げます。」あなたのアスリートが活動中に膝の痛みを経験しているなら、アスレティックトレーナーや理学療法士と協力してアライメントをチェックすることは、トレーニングへの貴重な追加となり得ます。

最終的に、LaBotzは、膝がよくアライメントされた蝶番として機能する能力を高めるためにアスリートができることなら何でも支持しています。つまり、スポーツ固有の練習を超えて、筋力トレーニング、コンディショニング、モビリティのワークを含め、さらにアスリートの歩行を支え適切なアライメントを促すシューズを選ぶことが重要です。

最善の攻撃は良い守備であり、LaBotzは、すべてのアスリートが膝の怪我に対する最善の防御として脚の筋肉を考えるべきだと指摘します。「強い筋肉はスポーツをすることを可能にするだけでなく、優れた衝撃吸収材でもあります」と彼女は言います。「筋肉が強ければ強いほど、膝関節自体にかかる衝撃をより多く吸収します。」

膝の怪我の診断

要するに、アスリートが痛みのため足を引きずり、正常に動けていないなら、トレーニングを中止する必要があるとLaBotzは言います。彼女のルールは、痛みを軽減したり最小限に抑えたりしてトレーニングを続けるために、市販の鎮痛薬を一切服用すべきではないというものです。代わりに、トレーニングを中断してその日は休むべきです。痛みが大幅に改善するか消えれば、活動に戻れるかもしれません。痛みが1日か2日以上続く場合、または1日を乗り切るために鎮痛薬が必要な場合は、医療機関を受診する時です。そして、夜間も続く痛みは早めに検査を受けるべきです。

「痛みを伴う機械的症状ももう一つの危険信号です」と彼女は付け加えます。「アスリートが膝がロックしている感覚を持ったり、関節がクリック音、引っかかり、ポップ音を立てる際に不快感や痛みを感じたりする場合、それは軟骨の問題である可能性があります。」

LaBotzはまた、介護者に対し腫れに注意するよう促します。「けがの後の著しい腫れ、特にけががないのに腫れがある場合は、検査を受けることが重要です。ライム病が膝の腫れを引き起こすケースがますます増えています」とLaBotzは言います。「アスリートの膝が腫れているのに、その原因となったけがを特定できない場合、他の原因を除外すべきです。」

最終的に、彼女は介護者に対し膝の問題を真剣に受け止めるよう促します。なぜなら、放置しすぎると、治療やリハビリがより困難な問題に進行する可能性があるからです。

ただし、これはアスリートが訴えるちょっとした痛みのたびにパニックになるべきだという意味ではありません。「アスリートがランニングを始めたばかりで、腫れや足を引きずることもなく膝蓋骨周辺に痛みがある場合、数日間軽めに過ごして痛みが消えるかどうかを確認できます」と彼女は言います。

「アスリートのチームや学校にアスレティックトレーナーが在籍している場合、膝の痛みについて最初に連絡する相手として良いことが多いです」とLaBotzは言います。アスレティックトレーナーにアクセスできないアスリートにとっては、医療提供者に相談することが最善の選択肢です。

アスリートが膝の問題で医療提供者を受診する場合、LaBotzは以下の情報を集めることを勧めます:

- 過去の膝の問題
- 痛みを良くする、または悪くするもの
- 痛みがどれくらい続いているか

- 最初に痛みを引き起こした原因
- 現在は見られなくなった腫れや症状

この情報は、医師が特定のけがを除外し、どの検査が必要かをより正確に特定するのに役立ちます。LaBotzは、腫れやあざの写真を撮って医療提供者に見せること、またけががどのように発生したかの動画も役立つと述べています。

「最も一般的な診断は、病歴聴取と身体診察だけで容易に下せます。X線が常に必要なわけではありません」と彼女は言います。「膝の位置の性質上、身体診察で多くのけがを除外したり特定したりできます。捻挫や断裂などの軟骨や靭帯の問題が疑われる場合、医師はMRIを指示することがあります。」LaBotzは、膝はほぼ対称であるため、両方を比較することが医療提供者にとって貴重な情報を提供できると指摘します。

膝のけがの治療

LaBotzは、すべてのアスリートの治療計画は異なると指摘します。「膝のけがの治療は非常に多様で、回復プロトコルも同様です」と彼女は言います。「まず第一に、アスリートは自分の治療と回復が、たとえ同じけがであっても、チームメイトやソーシャルメディア上の別のアスリートのものとは異なるかもしれないことを理解すべきです。」

ほとんどの膝のけがでは、目標は痛みなくできるだけ動くことであるべきです。「けがの間の運動に関する私のルールはシンプルです。痛ければやらないこと」とLaBotzは言います。「しかし膝のけがでも、体全体を休める必要はありません。膝は回復に時間が必要かもしれませんが、アスリートが体の他の部分を動かせるほど、気分が良くなる可能性が高いです。回復中は、体幹と上半身の筋力を維持する取り組みができます。私はよくピラティスを勧めます。」

使いすぎによるけがの場合、多くの場合、数日間の軽い運動や休息で痛みが和らぎ、アスリートはプレーに戻れます。そこから、週に10%を超えない範囲で量や強度を増やすべきです。介護者は栄養を通じて回復を支援することもできます。

膝の腫れは合併症を引き起こし、重症でないけがでも動きを難しくする可能性があります。LaBotzは、けが後の腫れについてタイムリーに医療指導を求めることを勧めます。「日中は圧迫包帯を使用しますが、夜は膝の圧迫包帯をつけたまま眠らないでください。アイスパックも同様に使用してください。検査前や手術前に膝から腫れを取り除くほど、けがの診断と治療が容易になります。」

治療とリカバリーの目標は、けがをした膝を健康な膝と同じくらいうまく動かせるようにすることです。「医師が治療計画を立てるときには、痛みを最もよく治療する方法だけでなく、膝の機能を最もよく回復する方法も見ています」とLaBotzは言います。これには膝を囲むすべての筋肉を調べることも含まれます。膝のけがは脚全体に影響することが多いからです。特にアスリートがけがの治療のために長期間休む必要がある場合はなおさらです。リカバリーは膝の可動性にとどまらず、弱った筋肉の再構築や、股関節から足首まで脚全体のアライメントを整えることまで含みます。

「膝のけがの後にトレーニングやリハビリに行って、理学療法士が膝ではなく股関節を施術したので戸惑う人がよくいます」と彼女は言います。「でも股関節を施術したのは、その股関節の筋肉が脚の残りの部分のアライメントを司っているからです。」

最後に、アスリートが膝のけがで手術を必要とする場合、プレハビリテーションが回復の度合いに大きく影響し得るとLaBotzは指摘します。「たとえば、アスリートがACLの再建手術を受ける場合、目標は膝を安定させ、事前にできるだけ快適に動き回れるようにすることです」と彼女は言います。「そのためには、アスリートが移動に松葉杖を必要とすることもあるかもしれません。多くの場合、何らかのヒンジ付き装具を装着しますが、こうしたけがでは通常、膝を完全に固定したくはありません。装具は動きを制限するためのものではありません。ACL手術には、可能な限り大きな可動域で臨んでほしいからです。装具はあくまでサポートを提供するためのものですが、これはよく誤解され、介護者はアスリートができるだけ動かないほうがよいと決めてかかってしまいます。」

出典: TrueSport・英語から翻訳 truesport.org

---

13 安全と健康

民事請求のガイダンスが公開されました

> **指導者へのポイント** クラブの被害者やご家族から法的選択肢について質問があった場合、この冊子は手続きと資格を持つ支援の見つけ方を示し、具体的に案内できる窓口となります。

児童期性的虐待のサバイバーが民事請求を進めるためのガイダンス

民事請求を進めるかどうか。それが、イングランドサッカー協会（FA）サバイバー支援・セーフガーディング諮問グループ（FASSSAG）がサッカー界における児童期性的虐待のサバイバー向けに作成した最新のガイダンス冊子のテーマです。

これはFASSSAGのガイダンス冊子シリーズの第2弾です。第1弾では、匿名性を放棄するかどうかを決める前に検討すべき考慮事項を扱いました。

「この冊子は、誰かを特定の行動へと導くことを目的としたものではありません」と、匿名性を放棄していないFASSSAGのメンバーは言います。「民事請求を行う際に何が関わってくるのか、どのような道のりを歩むことになるのか、そして直面するいくつかの課題を概説することが本当の目的です。」

実体験に基づいてこれらのガイダンス冊子を作成することは、2018年に設立されたFASSSAGのより広い願いの一部です。このグループは、元サッカー選手に加え、独立したセーフガーディングの専門家や専門機関で構成されています。サバイバーのニーズと経験に関してFAの考え方に疑問を投げかけ、情報を提供するという重要な役割を担っています。

「この冊子は、サバイバーが避けて通れないであろういくつかの疑問について、十分な情報に基づいた決定を下せるよう、私たちがどのように貢献できるかを示す具体的な例です」と、ジミー・アグレイ財団のジミー・アグレイは言います。「冊子の中で一人のサバイバーが語っているように、請求を始める前にこの冊子があれば、法的手続きから何を期待すべきか、それが自分自身と家族にどのような影響を与えるかを知ることができたのに、と願っています。」

冊子は、どのような種類の民事請求ができるか、資格のある法的支援をどのように見つけるか、そして請求を進めることが何を伴うかを実体験の視点から見るといったトピックを扱っています。また、児童期性的虐待のサバイバーに支援を提供する、サッカー界内外の組織も掲載しています。

「冊子全体を通じてのメッセージは、すべてのサバイバーにとってシンプルなものです。すべてのケースは唯一無二ですから、自分自身と最も近しい人々にとって正しい決定を下してほしいと願っています」と、プロサッカー選手協会（PFA）のサバイバー支援アドボケイト、イアン・アックリーは言います。

出典: The FA・英語から翻訳 thefa.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

翻訳は AI によるもの。どの記事にも原文へのリンクがあります