HOBBIT WEEKLY

指導者週刊

指導者のための1週間の厳選



第 07 号

11月2日〜2026年11月8日

カバーストーリー　安全と健康・Aprende Entr

練習のタイミング、向きではない

首が準備できる前に胸と太ももでコントロール

クラブの応急処置

FA Medical Hubがガイドを一か所にまとめる

6つの原則

クラブの方法論と自分の週を照らし合わせる

疲労を見つける

若い選手がより多くの回復を必要とするサイン

4対2の見方

ボールを置いてから判断してパス

7 言語・オンラインで読める・PDF 無料

hobbit.football/news

定価 無料

HW 2026 · 07

カバーストーリー

01 育成年代のヘディング：指導者のための科学的で実践的なガイド 04
Aprende Entrenando

今週の注目

02 新しいメディカルハブのご紹介 08
England Football Learning

03 育成年代サッカーの方法論：成功するアカデミーを築く6つの原則 10
Aprende Entrenando

04 私はアスレチックトレーナーです。子どものスポーツが厳しすぎるかどうかを見極める方法をお伝えします 14
The Conversation

05 ボールを失わない選手に共通する「見て、判断して、体で表現する力」を磨く、状況認知と判断のトレーニング 17
サカイク

指導法

06 N1 ポストシーズンの詳細 19
Oregon Youth Soccer

オピニオンと業界

07 exciting news：オレゴンが米国サッカーの未来を形づくる手助けをしています 21
Oregon Youth Soccer

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。

笛ではなくボールを

U10のグループがヘディング練習のために整列し、コーチが回数を数えています。近くでは別のチームが、ボールを出す前に周回でセッションを終えています。今号を通して同じ光景が見られます。最年少の選手たちが、試合らしくない作業に時間を費やしているのです。

これはプロサッカーではありません。9,000人を超える若いアスリートを対象にした研究では、子どもの決断に対する保護者のサポートが高いモチベーションと結びついています。またAAPは、過度なトレーニングと早期の専門化が使いすぎによるけがや燃え尽きにつながると警告しています。コーチ向けのヘディング指導では、U10では繰り返しのヘディングを行わないこと、軽いボールを使うこと、U12では月に5〜10分、U14では週に10〜15回を超えないヘディングが提案されています。

> **“ ペースは選手たちに決めさせましょう。**

次のセッションの前に、自問してください。このドリルは選手にボールタッチを増やし、判断を増やしているのか、それともただ回数を増やしているだけなのか。そしてクラブがベンハミンからフベニールまで運営されているなら、同じプレーの考え方がすべての年代を通っているのか、それともコーチごとにゼロから始めているのか。

ボールにその時間を返すために、次のセッションから一つやめることは何ですか？

7 記事

5 情報源

8 言語



指導者へのポイント

次のセッションでは、胸と太ももでのコントロール、軟らかいボールや風船を使って軌道の読みとタイミングを練習できます。首と体が整うまでヘディングの技術は待ちましょう。

01 育成年代のヘディング：指導者のための科学的で実践的なガイド

育成年代のヘディング：科学が指導法の変更を求める理由と現場での対応策

月曜の朝にクラブのWhatsAppグループを読むと、火種が飛び込んでくる。また別の連盟が低年齢カテゴリーでのヘディングの衝撃を制限したのだ。「ガラスの世代」といったいつものコメントや、サッカーの本質が失われつつあるという声が上がる。指導者同士として率直に話そう。育成年代のヘディングは、居酒屋のノスタルジーではなく、生体医学のエビデンスに基づいて早急に見直す必要がある。8歳の子どもにセッションごとに空中のボールを蹴らせても、優れた選手にはならない。発達中の脳を、科学がもはや容認しない累積的な微細衝撃にさらすことになる。

生体力学のエビデンス：子どもの頭の中で何が起きているのか

人間の脳は頭蓋骨の中で脳脊髄液に囲まれて浮いている。育成年代の段階（特にベンハミンとアレビン）では、選手の解剖学的構造に3つの重大な脆弱性がある：

- 解剖学的な不均衡：子どもの頭部の質量は、大人と比べて体重全体に占める割合がはるかに大きい。
- 頸部筋群の未熟さ：首の筋肉は、シュートに必要な協調的なむち打ち運動を吸収したり減速させたりできるほど発達していない。
- 髄鞘化の不完全さ：脳組織は発達と神経接続の真っ最中であり、急激な加速と減速による変形に対して無限に脆弱である。

育成年代の主な危険は、脳振盪や頭部同士の衝突による裂傷（目に見える急性の外傷）だけではない。真の静かなる敵は亜脳振盪性の衝撃である：めまいや見当識障害といった即座の症状を生み出さない小さな繰り返しの打撃だが、シーズンを通じて微視的な構造的損傷を蓄積していく。

理論から規則へ：育成サッカーにおける世界的な傾向

さまざまな国際連盟が育成プロトコルを更新し、初期段階でのヘディングの厳格な禁止を定めている。これらの規則は、技術的なプレー要素を根絶することを目指すものではなく、選手の身体が準備できるまで反復的なトレーニングを遅らせることを目的としている。

現在の国際的なコンセンサスは、学習を3つの大きな段階に分けている：

1. 完全制限の段階（ベンハミン以下）：頭でのキックに関するあらゆる分析的または反復的な練習を排除する。試合中にボールが飛んできた場合は、胸や足でのコントロールを促す。
2. 教育的移行の段階（アレビンとインファンティル）：ゴム製やスポンジ製の軽いボールで概念を導入し、強い衝撃なしにジャンプのメカニクスと軌道を練習する。
3. 技術化と管理された負荷の段階（カデテとフベニル）：頸部の筋力、ジャンプのタイミング、空中のデュエル、公式球でのシュートを実際にトレーニングし、週あたりの反復回数を制限する。

昔のサッカーの神話を覆す

指導者室で意見の相違を耳にするのはよくあることだ。トレーニング場で最もよく繰り返される3つの神話を分析しよう：

神話1：「小さい頃にヘディングしなければ、一生覚えない」

誤りである。目と手、目と足の協応、軌道の読み取り、距離の計算は、手でボールを捕ったり、風船を使ったり、軽いボールで練習したりすることで完璧にトレーニングできる。ヘディングの技術は、思春期に習得するために幼少期に何千回もの衝撃を必要としない。

神話2：「今のボールは軽いから害はない」

サイズ4または5の公式球が、乾いていても濡れていても、時速40〜50kmで9歳の子どもの額に当たると、子どもの首の許容閾値をはるかに超える加速度の力が生じる。ボールの重さは、その骨格と筋肉の構造にとって依然として過剰である。

神話3：「ヘディングを避けさせると軟弱になる」

チームの脳の健康を守ることは、軟弱にすることではない。プロフェッショナリズムとスポーツ教育を実践することである。最新の知識を持つ指導者は、選手の健康を損なうことなく長期的なパフォーマンスを追求する。

カテゴリー別の方法論的進歩

今年指導するカテゴリーに応じて、トレーニング内容をどう適応させるべきか？ここに実践すべき進歩の指針を示す：

ベンハミン（U-10）

- 絶対的禁止：ヘディングでシュートするためのエリアへのクロスは一切なし。高いゴールキックの強制も一切なし。
- 代替内容：下からのボールの持ち出し、胸、太もも、足での空中のボールのトラップとコントロール。
- ツール：衝撃のない視覚反応ゲームにはスポンジ製のボールや風船を使用する。

アレビン（U-12）

- 負荷なしの技術導入：月に最大5〜10分の特定の技術練習。
- 方法論：低圧ボールまたは非常に柔らかいゴムボール。近距離からの手投げ。
- バイオメカニクスの焦点：ボールを凝視し、口を閉じたまま、脚の蹴り出しと体幹の活性化を連動させる。

インファンティル（U14）

- 筋力と動作のトレーニング：頸部筋群の等尺性強化の導入（手動抵抗エクササイズ）。
- ゲーム状況：ボールとの接触前に体の接触をコントロールする空中戦の導入。
- 反復回数の上限：トレーニングでのヘディングは選手1人につき週10〜15回を超えないこと。

カデテおよびフベニール（U16 / U19）

- 実戦的な専門トレーニング：守備的ヘディング（方向を定めたクリア）と攻撃的ヘディング（ゴールへのシュート、つなぎ).
- 戦術的文脈化：クロスの読み、ポジションの獲得、実際の相手に対するジャンプのタイミング。
- 負荷のモニタリング：セットプレーのアクションを記録し、同じセッションでセンターバックとフォワードに過度な負荷をかけないようにする。

トレーニングにリスクのない実践的なエクササイズ

選手に不要な衝撃を与えずに空中の軌道の知覚をトレーニングするために、週の計画に次のタスクを取り入れてください：

1. «彗星を捕まえろ»（ベンハミン / アレビン）

スペース：15×15メートル。進め方：監督またはフリーマンが、さまざまな高さと軌道でボールを手で放り投げる。選手は体を向け、バウンドまたは落下を計算し、頭の上で両手を使って最も高いポイントでボールをキャッチしなければならない。目的：ボールの軌道の読み、時空間の計算、頭部への衝撃なしでのジャンプのタイミング。

2. «半身と胸でのコントロール»（アレビン / インファンティル）

スペース：2人1組で20×20メートル。進め方：仲間が手で浮き球のパスを出す。受ける側はボールにアプローチし、半身をフリースペースに向けながら胸でクッションし、マークを外した仲間にグラウンダーでパスを出す。目的：選手が空中のボールに背を向けないことに慣れ、安全な接触面を使い、下からのプレーに連続性を持たせること。

3. «軽いボールでのバイオメカニクス技術»（インファンティル）

スペース：ペナルティエリア。進め方：3メートル離れた2人1組で、柔らかいプラスチックボールまたは軽いバレーボールを使用。技術的な姿勢を重視する：足を安定させ、膝を曲げ、体幹を伸ばし、首を固定し、目を開けたまま正面で打つ。目的：脳に繰り返しの微小衝撃を受けずに、正しい運動パターンを自動化すること。

育成年代のサッカーコーチのためのアクションプラン

育成年代のヘディングに関してチームとクラブの文化を変えたいなら、次の戦術的なステップに従ってください：

1. シーズン初めに家族と話す：保護者会でなぜヘディングを制限するのかを説明する。その決定が健康と現代の方法論の基準に基づくことを示す。透明性は信頼を生む。
2. ビルドアップを再設計する：誰もつなげないからとゴールキーパーが放り投げのボレーでゴールキックをしなければならないなら、無秩序な空中戦を何十回も引き起こすことになる。後方からのショートビルドアップをトレーニングする。
3. コーナーキックとサイドのフリーキックを調整する：ベンハミンとアレビンの段階では、コンビネーションパスによるショートコーナーを実行する。小さなエリアへ無防備に放り込む習慣をなくす。
4. インファンティル以降は首の強さを強調する：ウォーミングアップや予防のルーティンに、選手が自分の手で前方、後方、横方向に自己抵抗を生み出す簡単な等尺性エクササイズを取り入れる。

指導者としての私たちの仕事は、5月に勝ち取るリーグタイトルだけで測られるのではなく、毎午後フィールドで私たちに託される子どもたちの健康と全面的な発達によって測られる。古いサッカーの悪癖よりも神経科学と適応した体力トレーニングを優先することは、私たちを競争力のない指導者にするのではない。より良い指導者にするのだ。

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

今週の注目

02 安全と健康

新しいメディカルハブのご紹介

> **指導者へのポイント** クラブでブックマークしておく価値があります。このハブにはMEAPと雷雨に関するガイダンス、推奨される応急手当キットが掲載され、いずれも講習なしで利用できます。リーグの医療規定は今後追加される予定です。

サッカー界全体の人々が必要なサポートをこれまで以上に見つけやすくするために、イングランドフットボールのウェブサイトに新しいメディカルハブを開設しました。メディカルハブは、サッカーの医学情報、ガイダンス、リソースを一か所にまとめたものです。

イングランドフットボールとFAのウェブサイトにはすでに豊富で有用な医学コンテンツがありますが、これまではさまざまな領域に分散しており、見つけるのが難しいこともありました。新しいハブは、サッカー医学のより分かりやすい拠点となる場所を提供します。これは、あらゆるレベルのサッカーで活動する応急処置担当者、医療専門家、コーチ、保護者や養育者、クラブ管理者を対象としています。プロのサッカーまで関連しますが、特にグラスルーツサッカーに関わる人々にとって有用です。

このハブは、脳の健康と命を救うことを含む主要な領域にわたる情報を、医学的な書式や方針などの幅広い医学ガイダンスやリソースとともにまとめています。脳の健康では、ヘディングと脳震盪に関する重要な情報、研究、ガイダンスにアクセスできます。命を救うセクションでは、蘇生とサッカーにおけるAEDの使用に関する最新のガイダンスを提供しています。

メディカルハブはまた、さまざまな実用的な情報とリソースをまとめています。これには、医学に関するFAQ、推奨される応急処置器材、メディカル・エマージェンシー・アクション・プラン（MEAP）のガイダンス、雷雨に関するガイダンスが含まれます。利用者はまた、サッカーにおけるさまざまな医学的状況を理解し対応するのに役立つ不可欠な医学的知識にもアクセスできます。

クラブやボランティアは初めて、先にコースを修了する必要なく、これらすべての情報を一か所で利用できます。

また、人々を当協会の医学教育プログラムに直接つなぎます。当協会のコースは、サッカーにおける応急処置入門や緊急応急処置から、サッカーにおける中級および上級の外傷医学管理コースに至るまで、学習者のあらゆる発達段階を支援し、サッカーで命や手足を救う助けとなる知識と自信を人々に与えます。

メディカルハブはイングランドフットボールのメインウェブサイトで公開されていますが、イングランドフットボール・ラーニングから学習者を案内してリンクし、学習者向けリソースに組み込むことで、最新のガイダンスへのアクセスがコース終了後も途切れないようにします。また、カウンティFAネットワークを含む他の関連チャネルを通じても宣伝され、全国のクラブ、ボランティア、実践者にガイダンスが届くよう支援します。

医学コンテンツを一か所にまとめることは、選手の福祉への当協会の取り組みにおける重要な一歩です。このハブは作業進行中であり、今後も拡大を続け、次にはリーグの医学規制が追加される予定です。また、毎年見直しと更新が行われ、利用する誰もが最新のガイダンスに基づいて活動していると確信できるようになります。これはサッカー全体の水準を引き上げ、最も重要なときに適切な情報が常に手元にあることを保証するのに役立ちます。メディカルハブはイングランドフットボールのウェブサイトの「Participate in Leagues and clubs」の下にあります。またはこちらから直接ご覧いただけます。

FAの医学教育シニアリードであるLisa Hodgson教授は次のように述べています。「サッカーに関わるすべての人には、選手の安全を守る役割があり、それは適切な情報を適切な場所に置くことから始まります。グラスルーツクラブの応急処置担当者であれ、プロのサッカーの医療従事者であれ、最新のガイダンスと、さらに成長を助けるコースを一か所で見つけられるようになりました。」

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

03 指導法 U8からU17

育成年代サッカーの方法論：成功するアカデミーを築く6つの原則

> **指導者へのポイント** 自分の1週間を点検するのに使ってください。タスクがただ列になってシュートを打つだけなら、この6つの原則が、判断とボールを軸に組み直す方法を与えてくれます。

昨日SNSで見た流行りの練習をコピーすることは、育成年代のサッカー方法論を持つことではありません。火曜日にコーンを2つ持って練習に来て、12人の子どもを一列に並べて守備のいない状態でシュートを打たせるのは、彼らの時間を無駄にしているだけです。日曜の結果やその週の思いつきで内容が変わるなら、あなたは選手の育成において行き当たりばったりでやっているのです。堅固な構造、つまりクラブ内での選手の一つひとつのパス、一つひとつの修正、そして各成長段階を整理する明確な地図が必要です。

育成年代の指導者として、私たちの最優先の目標は子どもたちに確信を与えることです。土のグラウンドや人工芝のピッチで長年過ごす中で、私は最も成長するチームは最高の施設を持つチームではなく、ベンハミン（8歳以下）からフベニール（18歳以下）まで一貫した指導方針を実践するチームだと確信してきました。ここに、真に実効性のある方法論的提案を築くための6つの不可欠な原則を示します。

1. 明確で曖昧さのない基本アイデアを定義する

基本アイデアは、あなたの育成年代のサッカー方法論の中核です。それは、あなたのチームがどのように攻撃し、守備し、攻守の切り替えを行うかを定める概念的枠組みです。選手にどのような行動を育てたいのかを正確に知らずに練習に臨むことはできません。

この指導の指針は、あなたの仕事のあらゆる側面を導くものでなければなりません：

- あなたの言葉：開始時のミーティングや給水休憩での言葉。
- あなたの修正：目を向けるのは、選手が目指す原則を実践したかどうかであり、最終結果の偶然ではありません。
- タスクの設計：空間と時間、そして誘発するルールは、基本アイデアに応じたものでなければなりません。

指導者であるあなたが自分の育成方針に迷いを持てば、選手はすぐにそれを察します。確信を伝えることは、子どもたちが新しいことに挑戦できる安心感のある環境を生み出します。

2. アイデンティティを裏切らずに道筋を適応させる

育成年代のベンチで最も繰り返される過ちの一つは、手持ちの選手層について言い訳をすることです。「今年はXという選手がいないからXのプレーはできない」と言うのは、方法論的リソースの欠如を露呈する憂慮すべきものです。

信頼できる指導者は、タスク、空間、個人への要求をグループの実際のレベルに合わせて適応させますが、クラブの育成モデルを決して壊しません。ある週にショートパスでのビルドアップを求め、次の週に相手がプレスをかけてくるからとロングボールを要求すれば、選手は混乱し、その学習プロセスは打ち消されてしまいます。

育成年代における戦術的な変更は、選手が問題を解決するのを助けるための状況に応じた調整であり、スクールの哲学を180度転換することではありません。

3. グローバルで統合的なトレーニングを優先する

育成年代における分離型トレーニングは前時代的です。月曜日にボールなしでフィールドを走ったり、意思決定を伴わないアナリティックなスピードサーキットを行ったりしても、実際の試合の複雑さに備えることはできません。

サッカーは何分の一秒かで知覚し、判断し、実行することを要求します。あなたの育成年代のサッカー方法論は、各タスクにおいて4つの基本要素を統合するものでなければなりません：

- 戦術的側面：ゲームの理解と合理的なスペースの占有。
- 技術的側面：戦術的意図に奉仕する運動スキル。
- フィジカル的側面：試合に特有の移動と運動量。
- 認知・感情的側面：ストレス管理、注意力、思考の速さ。

長い待ち列は排除しましょう。少人数制のゲーム、フリーマンを使ったポゼッション、数的優位や劣位の状況を設計し、ボールが常に主役となるようにしましょう。

4. 不確実性と意思決定の環境を生み出す

機械的な学習は指示の実行者を生むだけで、賢いサッカー選手を育てません。試合中ずっとベンチから「パスしろ！」「打て！」「サイドに開け！」と叫んで子どもたちを遠隔操作しているなら、彼らの脳を停止させているのです。

「反復なき反復」が鍵です。常に変化する状況の中で、似たような戦術的問題を提示します。ピッチの広さを変えたり、タッチ数を制限・拡大したり、得点エリアを変えたりします。こうすることで、子どもはスペースをスキャンし、情報を処理し、最善の答えを自律的に選ぶことを強いられます。

5. ミスを育成のてことして統合する

育成のサッカーにおいて、失敗は選手が新しいスキルを身につけようと快適な領域から出ている証拠です。ミスを怒鳴ったりベンチに下げたりして罰すれば、ボールをすぐ手放す怯えた選手を育てることになります。

指示型の修正（「だからそこに出すなと言っただろう！」）を、問いかけ型のフィードバック（「センターバックが前に出てきたとき、他にどんな選択肢があった？」）に置き換えましょう。選手に考えさせることは、外部から解決策を押し付けるよりもはるかに深く学習を定着させます。

6. 競争を総合的な成長に従属させる

週末のスコアは、単独で評価すると偽物です。アレビン（U11）カテゴリーで背の高いセンターフォワードへのロングボールの連続で試合に勝っても、それは良い方法論の仕事をしていることを意味しません。

育成年代での成功とは、9月には理解すらしていなかった概念を5月に選手が支配している姿を見ることです。方法論が子どもたちの技術的、戦術的、人間的な成長を優先するとき、順位表の結果はプロセスの自然な帰結として最終的についてきます。

育成段階別の方法論の構成

一貫した少年サッカーの方法論は、8歳の子どもと17歳の子どもに同じものを求めません。それぞれの年齢層には、尊重されるべき生物学的・認知的な特定の目標があります。

導入段階：ベンハミン（8〜9歳）

この段階では、絶対的な優先事項は自分の体の支配とボールへの慣れです。タスクは動的で、1対1と2対2が常に存在するものでなければなりません。

- 基本的な運動能力と協調能力の発達。
- 個人の創造性とドリブルの促進。
- 固定した戦術的ポジションの完全な不在。全員がどこでもプレーします。

発達段階：アレビン（10〜11歳）

空間の構造化と、最初の集団的なプレーの関係の理解の段階が始まります。

- ボール保持とトライアングル（3対2、4対3）の作業の開始。
- 幅と深さの概念の理解。
- 基本的な守備原則への導入：遅らせと体の向き。

完成段階：インファンティル（12〜13歳）

11人制サッカーへの移行と身体的発達の変化と重なります。認知的作業の比重が増します。

- より大きな dimensions のフィールドの合理的な占拠。
- ライン別（守備、中盤、前線）のセクター別作業。
- プレーの継続性を与えるための、ボールを受ける際の適切な体の向き。

consolidation段階：カデテ（14〜15歳）

高いプレーリズムと縮小された時空間プレッシャーの下での技術的要求が増加します。

- プレーの4つのフェーズにおける集団的行動の自動化。
- 戦術的優位（フリースペース、フリーマン）の読み取りと識別。
- ボールを使ったタスクの中に統合されたフィジカルトレーニング。

育成的パフォーマンス段階：フベニル（16〜18歳）

アマチュアまたはシニアサッカーの前段階。教育の基盤を失うことなく、最大の競争性を追求します。

- 多様なプレーシステムの支配と戦術的な柔軟性。
- セットプレー（ABP）の最適化。
- 競技結果の要求に対する精神的な強化。

あなた自身の方法論の下でのセッションの構造

これらすべてを日々の現場で適用するには、トレーニングセッションは明確な内的論理に従う必要があります。ここに、フィールドでの90分を最適化するための標準的な構造を示します：

1. 状況に即したウォーミングアップ（15分）：身体的・認知的な活性化。軽い意思決定を伴うパスゲーム、またはその日の目標に関連した特定のルールを持つルンド。
2. メインブロック1：導入・ポジションのタスク（30分）：取り組みたい戦術的状況をシミュレートするポジションゲームやボール保持。
3. メインブロック2：実際の応用のタスク（35分）：望ましい行動の出現を強制する構造的な条件を伴う縮小ゲームや修正ゲーム。
4. クールダウンと相互評価（10分）：軽いストレッチと、選手が何がうまくいったか、次のトレーニングで何を調整すべきかを評価する参加型の話し合い。

即興をやめるには、努力、分析、忍耐が必要です。しかし、何ヶ月にもわたる構造化された作業のおかげで、選手たちがフィールドで正しい決断を下すのを見るとき、他の道はないと理解します。あなたの少年サッカーの方法論を構築し、あなたの提案への確信を持ち続ければ、育成的な結果は自然についてきます。

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

---

04 研究 U5からU6

私はアスレチックトレーナーです。子どものスポーツが厳しすぎるかどうかを見極める方法をお伝えします

指導者へのポイント 選手に長引く疲労、パフォーマンスの低下、睡眠の変化、意欲の低下が見られないか注意してください。こうしたサインは回復がトレーニングに追いついていないことを示しており、保護者と話し合う価値があります。

最近のティーボールの試合で、別のある父親と話していたところ、その息子はこれまで一度もプレーしたことがないと言いました。子どもたちがゴロを拾おうとして転んでいるのを眺めながら、私たちはまだすべてを理解している途中なんだよねと笑い合いました。上手にプレーできているかどうかを気にせずに、子どもたちがゲームを学んでいる姿には、どこか爽やかなものがありました。

その瞬間は私の中に残りました。私は長年、大学スポーツとプロスポーツのアスレチックトレーナーとして、選手が健康を保ち、競技の要求に対応し、最高のパフォーマンスを発揮できるよう支援してきました。現在は、キネシオロジーの臨床准教授であり、NCAAディビジョンIの陸上競技プログラムの主任健康・パフォーマンスアドバイザーを務めています。私の仕事を考えれば、特に早期の専門化とより大きなコミットメントが利点と見なされるユーススポーツ文化の中で、自分の子どもの運動能力を伸ばすために積極的な役割を果たすと期待されるかもしれません。

その魅力は理解できます。どの親とも同じように、私は子どもに機会を持たせたいと思いますし、もう一回の練習やレッスンが子どもを前進させる助けになるのではないかと考えるのは簡単です。しかし、まもなく6歳になる双子にとって、私が関心があるのは、彼らがどれだけ上手になるかよりも、スポーツを楽しんでいるかどうかです。

彼らが大きくなるにつれて、特にスポーツを真剣に追求したいと思うようになれば、親としての私の役割は変わります。今は、一歩下がって彼らに探索させることができます。しかし、トレーニングと競技がより厳しくなるにつれて、私はその要求を理解し、疑問を投げかけることにより深く関わりたいと思うでしょう。トレーニング、回復、競技力開発に関する研究は、子どものスポーツ経験が厳しくなるにつれて、何が適切かを見極める助けになります。

いつ一歩下がるべきかを知る

子どもたちがプレーするのを見ているとき、私はパフォーマンスコーチよりも父親でありたいと思います。バッティングや投球の練習をしたいと彼らが言えば、喜んで手伝います。たいていは、いつ終えるかを決めるのは彼らです。20分？素晴らしい。5分？それも大丈夫です。

練習は大切ですが、いつ、どのように練習するかを子どもにある程度コントロールさせることは、それがもう一つの義務になるのを防ぐ助けになります。

9,000人以上の若い選手を対象とした研究では、親が参加についての決定を下す能力を支えるとき、子どもはスポーツに参加する意欲が高まる傾向があることが分かりました。

子どもが大きくなるにつれて、目標は変わるかもしれません。より高いレベルで競いたい、あるいは特定のスポーツに集中したいと思う子もいるでしょう。そうした野心は支援に値しますが、子どもに声を与えることは、親が重要な決定から離れるべきだという意味ではありません。コミットメントが大きくなるにつれて、親はトレーニングのスケジュール、回復時間、そして子どもに課される期待について、より多くの質問をする必要があるかもしれません。

多ければいつも良いとは限らない

ユーススポーツのトーナメントのために何時間も移動したのに、参加していたチームの多くが自分たちが出発したのと同じ地域の出身だったと分かった、と親たちが話すのを聞いたことがあります。ある親は、8チームのうち6チームがダラス・フォートワース地域の出身だったトーナメントのためにヒューストンまで車で行ったことを思い出しました。

家族がこうした状況に陥る理由は分かります。追加の練習、個人レッスン、より競争の激しいチームへの加入は、それぞれ合理的に見えるかもしれません。時間が経つにつれて、そうしたコミットメントは期待になり、子どもがチームの一員であれば、ノーと言うのはいつも簡単ではありません。

しかし、より多くのトレーニングが自動的により良い選手を生み出すわけではありません。スポーツ医学とパフォーマンスにおける私の経験から学んだのは、上達は選手がトレーニングにどう反応するかにかかっており、単にどれだけ行うかではないということです。トレーニングは体に負荷をかけ、選手には適応する時間が必要です。

米国小児科学会は、過度のトレーニングと早期の専門化は、使いすぎによるけがのリスク増加と関連しており、燃え尽きにつながる可能性があると警告しています。リスクはトレーニング量、回復、個人の発達、特に思春期の期間によって異なります。

トレーニングの要求が高まるにつれて、親は子どもが痛みを感じているかどうかだけでなく、どう反応しているかに注意を払うべきです。持続する疲労、パフォーマンスの低下、睡眠の変化、意欲の喪失は、回復がトレーニングに追いついていないことを示しているかもしれません。自分のスポーツを愛する選手でさえ、要求が大きくなりすぎる点に達することがあります。これらは、親が子どもやコーチと練習量について話し合う理由であり、持続する痛みや悪化する痛みは医学的評価を受ける必要があります。

競技力の開発には多様性も役立ちます。走る、登る、跳ぶ、さまざまな活動を探索することは、調整能力と幅広い運動スキルの発達を助けることができます。国際オリンピック委員会は、最終的に専門化する可能性のある子どもを含め、多様な身体活動と発達段階に適したトレーニングを推奨しています。

それと同じくらい重要なのが、若いアスリートたちがプレーを続けたいと思えるかどうかです。スポーツを楽しんでいる子どもは、参加を続けたいと思いやすいことが研究で示されています。少年サッカーの選手たちに、スポーツの何が楽しいのかを尋ねたところ、一生懸命取り組むこと、上達すること、チームメートと時間を過ごすことを挙げました。アスリートがもう参加したくなくなってしまえば、どんなに優れたトレーニングプログラムでも大きな成果は望めません。

グラウンドで試合を終える

大学スポーツやプロスポーツでは、パフォーマンスの振り返りは日常的なものです。試合の後、スタッフはうまくいったこと、いかなかったこと、注意が必要なことを確認します。しかし、子どもは車に乗り込むたびにパフォーマンスの振り返りを受ける必要はありません。

私は子どもたちが自分の試合について会話を始めるのに任せています。ミスしたボールのこと、おかしかったこと、腹が立ったことを話したければ、聞きます。別のことを話したければ、それもいいのです。

スポーツイベントの前後に行われる親子の車での移動を録音した研究者たちは、多くの時間が沈黙のうちに過ぎ、スポーツの話題は比較的まれにしか出ないことを見いだしました。また、子どもが応答する前に親が話を遮ったり、フィードバックを与えたりする場面も観察しました。この知見は、帰り道の正しい対応方法を一つに定めるものではありませんが、そもそも子どもがフィードバックを望んでいるのかどうかを親が考えるきっかけになります。

自分の子どもが競技アスリートになるのか、レクリエーションとしてプレーするのか、やがて組織的なスポーツの外に興味を見いだすのかは、どんな親にもわかりません。私はその未来を子どものために開いたままにしておくことに抵抗がありません。父親として、私は今日どれだけうまくプレーしたかよりも、子どもたちが来週またプレーしたいと思うかどうかのほうにずっと関心があります。

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

05 指導法

ボールを失わない選手に共通する「見て、判断して、体で表現する力」を磨く、状況認知と判断のトレーニング

> **指導者へのポイント** 次回のポゼッション練習では、ファーストタッチの前にボールを置く時間を選手に与え、相手に当てる速いパスよりも、ゆっくりでも正確なパスを良しとしてください。

今回のテーマは「試合で活躍するために必要な技術・認知・身体の３つをセットで鍛える」。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。ほかに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。

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、パストレーニングまでを紹介した。

後編では状況認知と判断をテーマに、４対２のポゼッションから、そのポイントを活かしたゲームまでを実施してもらった。（文・鈴木智之）

数的優位を生かす立ち位置とボールの置き場所

後編最初のメニューは、４対２のポゼッション。攻撃側が数的優位の状況で、その優位をいかに継続し、効果的に使いながらプレーできるかがテーマだ。

大関コーチは、ボールを受けたときに展開できるか、守備者の間を通す縦パスを狙えるかを選手たちに求めた。

そのためにまず重要になるのが立ち位置。展開だけを考えて開きすぎると、間へのパスコースが消されてしまう。

「基本的には、間に縦パスを出せる位置に立とう。そうすれば、左右に展開するスペースも空いてくる」

さらに大関コーチは、身体の向きとボールを置く位置にも言及。

「同じモーションで３カ所に蹴れるようにボールを持ってほしい。例えば、左足側に置くと１カ所にしか蹴れないが、右足側の外に置けば、同じフォームで３カ所に蹴り分けられる」

ボールを置く位置で選択肢を作れないときは、リターンパスを使いながら作り直す。トレーニングの目的とリターンパスの使い方を整理したうえで、選手たちはプレーに入っていった。

蹴ってぶつけるミスをなくす

プレー中、大関コーチは一度トレーニングを止め、選択肢を増やすことの意味をあらためて選手たちに問いかけた。

「ボールを置く位置を工夫するのは、選択肢を増やすため。それなのに蹴って相手にぶつけたら意味がない。いい位置に置けているということは、先手を取れているということ。パスコースを消されているなら、蹴らなければ取られない」

プレースピードを上げることだけを求めるのではなく、正確なプレーと正しい判断を優先する。大関コーチは「時には遅い方がいい」とも話す。

「遅くプレーした方が、間が空いたり、展開のスペースが空いたりすることもある。ファーストタッチで先手を取り、そこからは判断。一番良くないのは、蹴ってぶつけるミス。蹴らなければ取られないから、ここだけは必ず全員で共有して大切にしよう」

オープンに置けなければ斜めにランニング

最後は５対５のゲーム形式のトレーニング。大関コーチは、ポゼッションで取り組んだ内容をゲームにつなげるためのポイントとして、ビルドアップ時のサイドの選手の動きを取り上げた。

「前にボールを進めたいエリアでは、ボールをオープンに置きたい。そうすれば縦にも蹴れるし、後ろにも返せるし、中にも出せる。内側に置くと縦パスがなくなり、自分でプレーを限定してしまう」

とはいえ相手との距離が近く、オープンに置けない場面もある。そのときは斜めにランニングして抜けることで、新たな選択肢が生まれる。

「守備がついてくれば、空いたパスコースに縦パスが入る。ついてこなければ、そのまま自分がボールを受けられる。この２点を必ず意識してプレーしてほしい」

一方、守備側に対しては「マークについたまま下がるだけでは、永遠に運ばれてしまう」と指摘。前のポジションの選手が背中でパスコースを消しながらプレスをかけ、周りが連動していくことを求めた。

以上でトレーニングは終了。大関コーチは次のように総括した。

「試合でボールを失う場面を振り返ると、技術が足りないというより、見ていなかった、判断が遅れた、体の使い方で負けたという原因が多いと感じています。だからこそ、技術、認知、体の３つをセットで鍛えることが大切です」

「プロでも小学生でも、ボールを失わない選手に共通しているのは、見て、判断して、体で表現できること。なぜボールを失ってしまうのか、どうすれば改善していけるのか。その一案として、今回の内容を日々の活動、トレーニングの参考にしてみてください」

【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

指導法

06 ルールと試合形式 U13からU19

N1 ポストシーズンの詳細

> **指導者へのポイント** クラブがN1で戦うなら、シーズン開始前に地区優勝でポストシーズンへ進む道筋を年代別コーチと一緒に描いておく価値があります。

サウスカロライナ州チャールストン（2026年11月5日）, USクラブサッカーとUSユースサッカーのチームベース最高峰の大会であるナショナル1リーグは、2027年夏に初のポストシーズンを開催すると発表いたします。これはECNLとの協同事業です。

ECNLカンファレンスリーグプレーオフは4地域で開催され、各地区のU-13からU-17までの上位2チームがENLカンファレンスリーグファイナルズに進出します。U-19年代は単一ステージのポストシーズンとなり、チームはファイナルズに進出するのではなく、それぞれのプレーオフイベントのタイトルを争います。

N1のチームは各地区で優勝してポストシーズンの出場権を得る必要があり、各地区ごとに抽選で数枠の2位枠が与えられます。地区ごとの出場枠の内訳はポストシーズンのウェブページでご確認いただけます。

ECNLカンファレンスリープレーオフでは、N1のチームがECNLリージョナルリーグの予選通過チームと対戦します。ECNLは先日、ECNL、ECNL RL、ECNLカンファレンスリーグを含む2027年ポストシーズンの詳細を発表しました。ECNL RLは引き続き独自のポストシーズンイベントを開催しますが、今夏はECNL RL内の機会がN1との協同事業を含む形に拡大しました。

2027 ECLカンファレンスリープレーオフ（U-13からU-19の予選通過チーム）

- サウス / 6月11日〜15日、テキサス州ダラス、ダラス・スポーツパーク
- ウエスト / 6月11日〜15日、カリフォルニア州デービス、デービス・レガシー・サッカーコンプレックス
- セントラル / 6月18日〜22日、ミズーリ州セントルイス、クレブクール・パーク・サッカーコンプレックス
- イースト / 6月25日〜29日、ノースカロライナ州グリーンズボロ、ブライアン・パーク・サッカーコンプレックス

2027 ECNLカンファレンスリーグファイナルズ（プレーオフから進出したU-13からU-17のチーム）

- 7月15日〜18日、ジョージア州アトランタ、アーサー・M・ブランク USサッカー・ナショナルトレーニングセンター

「ナショナル1リーグの基盤は協働であり、初のポストシーズンはその証です」とN1コミッショナーのマーク・フランクランドは述べました。「ポストシーズンシリーズを主催してくれるECNLと、ナショナルトレーニングセンターで私たちを迎え入れてくれるUSサッカーに感謝しています。N1のチームは今夏、きっと素晴らしい姿を見せるでしょう。彼らを応援するのが待ちきれません。」

ナショナル1リーグは全米34地区で構成され、2026-27シーズンには12万人を超える選手を擁すると見込まれており、このプラットフォームとその創設理念に対する大きな勢いと支持を示しています。その最も基本的な理念は、ブランド間の争いよりも参加者を重視する、ユースサッカーにおける明確な道筋をつくることです。初シーズンにおいて、N1プラットフォームはこれまでのナショナルプレミアリーグとナショナルリーグの参加者を迎え入れ、USクラブサッカー公認リーグとUSユースサッカー公認リーグおよび州協会がナショナル1リーグの地区を運営することを可能にしました。ナショナル1リーグへの受け入れはチーム単独の成果ですが、ポストシーズンにおけるECNLリージョナルリーグとのつながりと、成績上位のN1クラブがECNL RLへ昇格できる可能性も、N1プラットフォームの大きな特長です。

今週初め、ナショナル1リーグは、2027-28シーズンからN1予選リーグとなるための申請書を他のリーグ向けに公開しました。

ナショナル1リーグについて：ナショナル1リーグはUSクラブサッカーとUSユースサッカーのチームベース最高峰の大会であり、全米のチームを統一された全国競技プラットフォームへと引き上げ、ECNLカンファレンスリーグプレーオフとファイナルズで締めくくります。2026-27シーズンの初開催を皮切りに、ナショナル1リーグは2つの確立されたリーグプラットフォーム、すなわちUSクラブサッカーのナショナルプレミアリーグとUSユースサッカーのナショナルリーグを、協働の並外れた形で結集します。参加者とその家族は、明確さを提供し、移動と費用を抑え、タレント発掘と大学スカウトの機会へのアクセスを増やす、綿密に構築されたカンファレンスと地区のシステムから恩恵を受けます。ナショナル1リーグは、成績上位のクラブにENLリージョナルリーグへの道を、地元大会や州協会で優秀な成績を収めるチームにナショナル1への道を提供します。

出典: Oregon Youth Soccer・英語から翻訳 oregonyouthsoccer.org

オピニオンと業界

07 政策とクラブ

exciting news：オレゴンが米国サッカーの未来を形づくる手助けをしています

> **指導者へのポイント** あなたのクラブにとってまだ何も変わりません。ガバナンス、人員、財務の協議が続く間は、これまで通り登録とプレーを続けてください。

クラブ会長、DOC、クラブリーダーの皆様

オレゴンおよび全米のサッカーの未来に関する嬉しいお知らせを共有したいと思います。

8月の歴史的なUSユースサッカー(USYS)の米国サッカー統合推進決議を受け、あらゆるレベルで競技を強化し発展させるために設計された新たな組織構造の開発に向けて、大きな進展がありました。

嬉しいお知らせがあります。オレゴンユースサッカー協会(OYSA)が、この取り組みに参加する最初の14州協会の一つに選ばれ、米国サッカーとの間で覚書(MOU)に正式に署名し、提案されているローカルオフィスモデルの開発を開始することになりました。

これはオレゴンサッカーにとって重要なマイルストーンであり、地域および全国レベルで私たちの競技の未来を形作る上で有意義な声を持つ絶好の機会です。

オレゴンにとって何を意味するのか?

提案されているローカルオフィスモデルは、米国サッカーの全国的リソースと専門知識を、州協会やクラブにすでに存在する地域の知識、関係、経験と結びつけるために設計されています。

目標は、以下のことによって、より強く、よりつながりのあるサッカーコミュニティを創り出すことです:

- リソースの改善、共有サービス、事務負担の軽減を通じて、クラブとリーグへの支援を強化する。
- 参加費用、不要な移動、施設へのアクセスに対処することで、サッカーをより利用しやすく、手頃なものにする。
- より強力な教育と育成の道筋を通じて、選手、コーチ、審判の機会を拡大する。
- 全国的なパートナーシップ、資金調達、コミュニティ開発を通じて、オレゴンにさらなる投資をもたらす。
- グラスルーツやレクリエーションプログラムから競技、成人、プロの機会まで、あらゆるレベルでサッカーをつなぐ。

オレゴンには素晴らしく多様なサッカーの風景があり、ポートランドでうまくいくことがベンド、メドフォード、ペンドルトン、あるいは沿岸部でいつもうまくいくとは限りません。テーブルに席を持つことで、オレゴンの独自のニーズと視点がこのプロセス全体を通じて代表されることを確実にする機会が得られます。

次に何が起こるのか?

MOUへの署名により、OYSAと米国サッカーは、ガバナンス、人員配置、財務、将来の運営に関する議論を含む、詳細な計画と協力の次の段階を開始することができます。

重要な点として、MOUは統合を最終決定するものではなく、クラブ登録、競技、プログラム、またはOYSAとの既存の関係に即座の変更はありません。正式な移行には追加の合意と承認が必要です。

過去2年間、私は米国サッカーのリーダーシップ、USクラブ、ECNL、GA、MLS、そして他の全53州協会の幹部との議論に参加する機会を得てきましたが、示されているビジョンと協調的なアプローチに心から勇気づけられています。皆さんの多くが当地での議論を通じてご存知の通り、ここに至るまでには長い道のりでした。有意義で実行可能な変化が始まるこの地点に来られたことは非常に興奮させられます。まだ多くの仕事が残っていますが、私たちは袖をまくって始めることを楽しみにしています!

この取り組みについてさらに詳しく説明する3つの文書をリンクしました:

1. OYSA会員向け更新情報, 米国サッカーとのMOUの詳細

これらの資料を確認し、皆さんのリーダーシップチームと共有することをお勧めします。

今後も、会員とのコミュニケーションを続け、皆さんの声が届く機会を提供していきます。これはオレゴン全体ですでに行われている素晴らしい取り組みの上に築くことであり、それを置き換えることではありません。

最終的に、この取り組みの成功は、単に新しい組織構造や異なる名称によって測られるものではありません。それは、毎日サッカーに参加する人々にとって、私たちがサッカーをより良く、より利用しやすく、より楽しいものにできるかどうかによって測られます。

それがこの機会に私が最も興奮していることです。

オレゴンのサッカーへの継続的なリーダーシップ、パートナーシップ、コミットメントに感謝します。皆さんが毎日クラブとコミュニティのために行っている素晴らしい仕事なしには、私たちはこの立場にいられませんでした。

このエキサイティングな次の章を共に進む中で、さらに多くを共有できることを楽しみにしています。

皆さん、ありがとう。さあ、仕事に取り掛かりましょう。

出典: Oregon Youth Soccer・英語から翻訳 oregonyouthsoccer.org

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