HOBBIT WEEKLY

指導者週刊 指導者のための1週間の厳選

カバーストーリー 指導法・Josselin Lebreton

一つの変化 毎回のセッションで

試合の日につながる4つのプレーの形



1,030,243人の選手
静かな週末が保護者に求めるもの

4つの柱
要求を上げ、信頼は保つ

10の質問
クラブに入る前に保護者がよく考えること

ChatGPT
セッションの計画はそのままに、細部だけを尋ねる

11月9日〜2026年11月15日

第 08 号

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

定価 無料

HW 2026 · 08

カバーストーリー

01 ユースサッカーにおける4つのプレー形式：ロンドからシチュエーション別のプレーまで - FFF 04
Josselin Lebreton

今週の注目

02 全国サイレントサポートウィークエンドへの参加者数が記録を更新 12
England Football

03 育成年代のグループマネジメント：更衣室の信頼を失わずに要求度を高める 13
Aprende Entrenando

04 クラブ選び：聞くべき10の質問 17
Working with Parents in Sport

05 育成年代のサッカーでChatGPTを使って構造を失わずにトレーニングを計画する方法 19
Aprende Entrenando

指導法

06 保護者のためのストレングス＆コンディショニングガイド 22
Working with Parents in Sport

研究とデータ

07 ParticipACTIONの幼児期報告書：幼い子どもはフィジカルリテラシーを身につけているのか 26
Sport for Life

オピニオンと業界

08 平等スポーツプロジェクトは英国でスポーツを結びつける 29
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。

1つの変化で、ボールに触れる時間が増える

コーチが新しいルールを3回目に読み上げている間、ボールは止まったままで、選手たちは水筒の方へだらだらと向かっていきます。一度にすべてを変えると、こうなります。

この号は同じことを指し続けています。制約こそがセッションです。FFFのガイダンスでは、セッションの一貫性を保つために一度に1つの制約だけを変えるよう述べています。Des Ryanは、日常の活動と自由な遊びから始めて、テクニックは負荷より先だと話します。

> **変化は一度に1つずつ。**

来週末にも使えます。Silent Support Weekendでは観客に拍手を求め、声援は控えてもらいますが、コーチは励まし続けられます。制約を1つ外し、1つ残すということです。次のセッションの前に、自分に問いかけてください。今日変える1つのことは何ですか？

Hobbit 編集部

8 記事

6 情報源

8 言語



指導者へのポイント

次のセッションの前に、ご自身の状況が4つの形式のどれに当てはまるかを確認してください。その選択が、トレーニングが試合の日に発揮されるかどうかを決めます。

カバーストーリー　指導法・Josselin Lebreton

01 ユースサッカーにおける4つのプレー形式：ロンドからシチュエーション別のプレーまで - FFF

フランスサッカー連盟技術局（DTN）が提示するサッカーのプレー形式は、ゲームの方向性がない遊びからシナリオ付きの試合まで段階的に進みます。それぞれの形式が制約を一つ加え、この連続性がトレーニングを一貫したものにします。

問題：よくできた練習がどこにもつながらない

あなたのトレーニングはスムーズでした。選手たちは活発に動き、指示は理解され、練習はうまく回っていました。それなのに週末の試合では、そのどれもが試合の中に見つかりません。

このズレにはしばしば単純な原因があります。指導者が練習メニューを選んではいるものの、プレー形式を選んでいないのです。しかし同じテーマ（保持、再開、フィニッシュ）でも、ゲームの方向性があるかどうか、人数が少ないか多いか、両チームの目的が同じか異なるかによって、求められるものは変わります。

フランスサッカー連盟技術局（FFF）は明確な表で答えを示しています。4つのプレー形式を、最も単純なものから試合に最も近いものまで並べています。これらを知ることは、あなたのトレーニングの各状況をどこに位置づけるか、そして何よりその理由を知ることです。

まず一つ質問です。あなたの前回のトレーニングで、それぞれの状況はどのプレー形式に属していましたか。答えがすぐに思い浮かばないなら、この記事はあなたのためのものです。

4つのプレー形式を一目で

形式1から形式4へと進むほど、プレーは試合に近づきます。ゲームの方向性、システム、フル人数、異なる目的が段階的に加わっていきます。

出典：フランスサッカー連盟技術局（FFF）、スライド「さまざまなプレー形式」。(+1) は、数的優位を作るために選手を一人追加できることを意味します。

4つのプレー形式を詳しく

それぞれの形式は異なる問いに答えます。以下の例はDTNの表を説明するものであり、あなたのカテゴリーに合わせて調整する応用の手がかりであって、公式のリストではありません。ピッチの大きさと時間は目安です。

区別すべき二つの言葉：目的と得点方法

表では「目的」と「得点方法」について述べています。混乱を避けるために：

- 目的とは、選手に求められるプレーの意図です。間でプレーする、ボールを奪ったらすぐ前にプレーする、ボールを保持する、などです。
- 得点方法とは、得点する方法のことです。ゴールに決める＝1点、10本パスをつなぐ＝1点、ボールを足元に持ったままラインを越える＝1点、などです。

二つのチームが同じ目的と同じ得点方法を持つことも（形式2）、異なる目的と異なる得点方法を持つことも（形式3）、試合のように共通の得点方法に対して異なる目的を持つことも（形式4）あります。これが、ゲームの方向性や人数と同様に、形式ごとに変わる点です。

プレー形式1：ゲームの方向性がない遊び

表が示すこと：ゲームの方向性なし、数的同数または不同数、少人数、目的と得点方法が共通または不共通。挙げられている例は、10本パス、3色ゲーム、ロンド、就学前ゲーム（U6-U9）です。

形式を理解する。ゲームの方向性がない場合、「良い側」はありません。ボールはあらゆる方向に進むことができ、試合のように攻めるゴールも守るゴールも誰も持ちません。選手は集団の組織を管理する必要がありません。ボールに、近くのスペースに、最も近い味方と相手に集中します。少人数が残りを担います。ボールに触れる回数が増え、下す判断が増えます。

なぜ使うのか。これは、ボールタッチ、情報の取り込み、素早い判断を、成功することが多い単純な枠組みの中で倍増させるのに理想的な形式です。最も年幼い選手（U6-U9）に適しており、どの年齢でもボールを使ったウォーミングアップとしても使えます。

具体例1：10本パス（目的と得点方法が共通）。20×20mの四角の中で、4人ずつの二チーム。連続10本パスが成功するたびに1点。ボールを持っていないチームはボールを奪おうとします。両チームは同じ目的（ボールを保持する）と同じ得点方法（10本パス＝1点）を持ち、プレーの方向はありません。調整するには：ボールタッチを2回までに制限する、数える前に全選手を経由することを課す、または常にボールを持っているチームとプレーする中立選手を加えます。

具体例2：4対2のロンド（目的が異なる）。8×8mの四角：周囲の4人がボールを保持し、中央の2人がそれを奪おうとします。ここでは目的は共通ではありません。一方は保持し、他方は奪回します。守備側の選手がボールに触れたら、ボールを失った選手の位置に入ります。調整するには：四角を狭めてプレーを速くする、タッチを2回までに制限する、またはまずボールを一方向に回すことを求めます。

具体的な例3：3色のゲーム。選手はビブスで3色に分かれます。可能なバージョンの一つ：ボールは色の順序（赤、次に青、次に黄）を守って回らなければなりません。ボールを受ける選手は、ボールが届く前に正しい色の味方がどこにいるかを見なければなりません：情報の取得を鍛えます。

年少者（U6-U9）向け。この表は就学前のゲームを挙げています。具体的には、各子供が自分のボールを持ち、区切られたスペースでそれを運び、他の子供を避けるゲームや、ボールを使ったリレーゲームが考えられます。目的はまず遊ぶこと、ボールに触れることであり、システムを理解することではありません。

指導者が観察すること。ファーストタッチの質、受ける前の体の向き、ボールを失ったときの選手の反応、味方同士のコミュニケーション。よくある間違いは、グループがすでにこれらのゲームをマスターしているのにフォーム1にとどまることです：それはレベルを上げる時が来たサインです。

フォーム2のゲーム：両チームに同じ目的と同じ目標がある、プレーの方向性

フォームを理解する。フォーム1と比べて2つの大きな変化があります。まず、選手にプレーの方向性があります：攻めるゴール、守るゴール。次に、ゲームはシステムまたはサブシステムで組織できます。つまり、ラインと役割を持つことです。対戦する両チームは同じ目的（例えば間隔でプレーする）と同じ目標（例えば得点＝1ポイント）を持ちます：同じルールで同じゲームをします。（+1）は、数的優位を作るために選手を1人追加できることを意味します。例えば、常にボールを持っているチームとプレーするニュートラルな選手です。

これは私たち全員が知っているゲームです 8対8または11対11

なぜ使うのか。フォーム2は、成功が容易になる状況でプレーの原則を定着させることができます。両チームが同じルールなので、選手は一つのテーマに集中します：鍛えている原則です。数的優位は成功を助け、したがって理解と再現を助けます。

具体的な例1：4対4＋1ジョーカーの間隔ゲーム。40×30mのピッチ、両側にゴール（人数に応じてGKありまたはなし）。4人の2チームと、常にボールを持っているチームとプレーするニュートラルなジョーカー：ボールを保持しているチームは5対4でプレーします。共通の目的：間隔でプレーすることを目指す、つまり2人の相手の間にボールを、プレーに正面を向いて受ける味方へ通すこと。共通の目標：得点＝1ポイント。指導者は自分のために、間隔での成功したパスの数を数え、観察を深めます。調整するには：ジョーカーを2タッチに制限する、ピッチの幅を狭めてゲームを密にする、または得点する前にボールが通らなければならないゾーンを設ける。

具体的な例2：システムでのバージョン、8対7。60×45mのピッチで、各チームは通常のシステム（例えば8人）で組織します。数的優位（+1）のチームは得点ごとに変わり、全員が両方の役割を経験します。共通の目的：相手のライン間の間隔でプレーする。共通の目標：得点＝1ポイント。ここでは、ライン間の関係と各自の組織内での選手の動きを鍛えます。パスの質だけではありません。

指導者が観察すること。選手は受ける前に間隔を見つけているか？受け手は前方を向いているか？パスの後にサポートはあるか？ジョーカーはサポートとして使われているか？よくある間違いは、+1を好意と見なすことです：それは原則を成功させるために役立つのであって、より簡単に勝つためではありません。グループが楽にできるようになったら、ジョーカーを外すか、フォーム3に進んでください。

フォーム3のゲーム：各チームに異なる目的と目標

フォームを理解する。枠組みはフォーム2と同じです（プレーの方向性、数的優位の可能性、システムまたはサブシステム）が、今度は各チームに独自の目的と独自の目標があります。ゲームは非対称になります。試合のように、一方のチームがビルドアップを目指し、もう一方が回収とカウンターを目指すのです。選手はどこでも同じ対応を適用できなくなります：相手が何をしているかを読み、自分の行動を適応させなければなりません。

なぜ使うのか。フォーム3は、複雑さをすべて加えることなく、ゲームを試合に近づけます。同じテーマの両面（ビルドアップとカウンター）を鍛えることを強い、ゲームの読み、トランジション、意思決定を求めます。

具体例1：ビルドアップ対カウンター、5対4で。50×35mのピッチ。チームA（5人、数的優位）はGK付きの大きなゴールを攻めます。目的は、間でプレーしてビルドアップすることです。得点は、ゴールを決めれば1点。チームB（4人）は、反対側のライン上に置かれた二つの小さなゴールを攻めます。目的は、ボールを奪い、最大3本のパスで前方へ持ち出すことです。得点は、二つの小さなゴールのどちらかに決めれば1点。5分ごとに両チームは役割を交代し、全員が両方の状況を経験します。

具体例2：ライン突破対得点。ハーフコートで、チームAはボールをエンドラインに越えさせれば（ドリブル、またはラインの背後で受けたパス）1点です。粘り強くボールを保持することを狙います。チームBは、ボールを奪った後に二つの小さなゴールに決めます。一方はビルドアップを強いられ、もう一方は奪った直後に速くプレーすることを強いられ、同じピッチ上で二つの論理が対立します。

指導者が観察すること。チームAは守備がまとまった相手に対してリズムを変えられるか。チームBは奪った後に素早く攻め上がるか、それともボールを持ちすぎるか。トランジション（ボールの喪失と奪取）は速いか。よくあるミスは、ゲームの設定をあまりに偏らせてしまうことです。スコアが6-0になったら、ゲームの意味が失われるままにするのではなく、ゴール、人数、ルールを調整してください。

ゲームの形4：シナリオ付きの試合

形を理解する。これは最も試合に近い形です。フルメンバーで、数的同数で、チームのシステムでプレーします。ゴールは共通で（同じゴールに、試合のルールで得点します）が、各チームに与えられたシナリオが目指すものを変えるため、目的は異なります。表には一例が挙げられています。「1-0で負けている、残り5分」。

なぜ使うのか。形4は、取り組んでいるテーマが試合の文脈でも生き残るかを確認できます。スコアと時間のマネジメント、集団での意思決定、コミュニケーション、リーダーシップを鍛えます。選手たちは試合終盤にこうした状況を経験しますが、必ずしも準備してきたわけではありません。

具体例1：「1-0で負けている、残り5分」。フルメンバーでの試合（11人、またはカテゴリーに応じて8人）を、5分間の計時で行います。青チームは1-0で負けた状態から始まります。目的は同点にすることであり、管理されたリスクを取り、ラインを上げ、ゲームを加速させるよう促します。赤チームはリードしています。目的は優位を保つことであり、ボールを保持し、コンパクトにまとまり、時間を管理するよう促します。同じピッチ、同じゴール、二つの相反する意図。5分後に役割を入れ替えます。

具体例2：「同点、残り3分」。両チームは同点ですが、必要なものは同じではありません。青チームは絶対に勝たなければならず、赤チームは引き分けで満足です。前者は勇気を出す必要があり、後者は耐え込むほどに引いてしまわずにコントロールする必要があります。このシナリオは、リスクを取るタイミングの選択を鍛えるのに役立ちます。

調整のために。開始時のスコアや残り時間を変えたり、プレーのテーマを加えたり（例えば「青チームは間でプレーしなければならない」）、1分間ゲームを止めて選手に問いかけてください。「自分たちの組織を何を変えましたか？」

指導者が観察すること。負けているチームは本当に配置を変えるか、それとも何事もなかったかのように続けるか。誰が声を上げて他の選手を組織するか。リードしているチームはボールを保持し、時間を使うことができるか。よくあるミスは、シナリオを伝えずに試合を始めること、またはシナリオが曖昧すぎることです。そうなると両チームは同じようにプレーし、形4はその意味を失います。

なぜ重要か

ゲームの形はただのラベルではありません。提案する内容の難易度をコントロールするために役立ちます。

- 段階性：同じテーマは、まずシンプルに、次第により試合に近い枠組みの中で取り組みます。
- 転移：練習するようにプレーします。状況が試合に似ているほど（プレーの方向、システム、異なる目的）、学んだことが週末に再び現れる可能性が高まります。
- 調整：もしグループが形3でつまずけば、行き当たりばったりで別の練習に変えるのではなく、どこまで下げるか（形2）が分かります。
- 共通言語：クラブ内で「形2」や「形4」と話す指導者同士は、長い説明なしに理解し合えます。

よくあるミス

よくあるミスは、「プレーさせれば十分」と信じることです。以下が最も一般的な落とし穴です。

1. いきなり形4に行く。木曜の夜の試合はやる気を起こさせますが、選手たちは変わるための手がかりを得ないまま、いつもの反応を繰り返します。
2. 1つのフォームに長くとどまりすぎること。ルンドーは優れたツールですが、この表ではこのフォームを「ゲームの意味を持たない遊び」に結びつけています。そこから決して抜け出さなければ、グループは試合の論理に出会いません。
3. 少人数とフォームを混同すること。4対4はフォーム1にも2にも3にもなり得ます。フォームを決めるのは選手の人数ではなく、ゲームの意味、システム、目的です。

4. 一度にすべてを変えること。ゲームの意味を持たない遊びから、システムを備えた完全な試合へと一足飛びに移るのは、あまりに多くの新しいことを同時に求めることになります。
5. 目的を明示するのを忘れること。あなたのテーマが異なる役割（攻撃する、守る、スコアを管理する）を求めるのに、両チームのゴールが同じなら、その状況はあなたが求めているものを生み出しません。

皆さんは、これらの誤りのうちどれを自分のセッションで認識しますか？

方法：フォーム1からフォーム4へと進歩するセッションを組み立てる

次回のセッションからすぐに実践できる、シンプルな手順を紹介します。

1. 意図を定めます。1つのテーマだけを、一文で表現します（たとえば、ボールを奪った後に前へ進む）。
2. 入るポイントを選びます。初心者の少年選手のグループは自然にフォーム1から始めます。より経験を積んだグループはフォーム2から直接入ることができます。
3. 上げる前に観察します。選手たちはゲームを理解していますか？ 答えは多様ですか？ もしそうなら、次のフォームに進みます。
4. 制約は一度に1つだけ加えます。まずゲームの意味、次にシステムまたはサブシステム、そして異なる目的です。
5. フォーム4で締めくくります。シナリオ付きのフルメンバーでのゲームによって、テーマが試合の文脈に耐えるかを確認できます。
6. グループがついてこられなければ下げます。フォームを1つ戻ることは失敗ではありません。それは調整です。

現場の例：U13の4段階のセッション

U13のグループと、1つのテーマ（ボールを奪った後に前へ進む）を例に取ります。時間は目安であり、あなたのセッションに合わせて調整してください。

時間 | フォーム | 設定 | キーとなる指示

1（10分） | フォーム1 | 5対2のルンドー、ゲームの意味なし | ボールを保持し、フリーの選手を探す

2（15分） | フォーム2 | ハーフコートでの6対5（+1）、両チームとも同じ目的と同じゴール | 奪った後、素早く前へプレーする

3（15分） | フォーム3 | 一方のチームはラインを越え、もう一方は2つの小さなゴールに得点する | 各チームが自分の目的を追求する

4（20分）| フォーム4 | フルメンバーでの試合（カテゴリーに応じて8人制または11人制）| シナリオ：一方のチームが1-0で負けており、残り5分

指導者はこのとき、ある時間から別の時間へと何が持続するかを観察できます。「素早く前へプレーする」という指示がフォーム3で早々に消えてしまうなら、試合に進む必要はありません。フォーム2に戻り、目印を明確にしてください。それがフォーム4のシナリオを生き延びるなら、テーマは定着しています。

シナリオのコツ：フォーム4のハーフタイムでシナリオを反転させます。追い上げる側だったチームは、今度は自分のリードを守らなければなりません。選手たちは両方の役割を経験します。

実践的なアドバイス

- 状況にラベルを付けます。セッションの用紙に、各状況の横へ「F1」「F2」「F3」「F4」と書き留めます。数週間で、自分のセッションが均衡しているかどうかが分かります。
- 一貫した軸を持ちます。1セッションに1テーマを、いくつかのフォームを通して展開するほうが、4つの練習で4つのテーマをこなすより優れています。
- 入るポイントを変えます。ときにフォーム4から始めて診断し、それから下げて修正します。
- 同じ言葉を話します。この用語をクラブの他の指導者と共有します。月曜日のセッションと水曜日のセッションは、よりよく呼応します。
- 選手に問いかけます。彼らに尋ねてください。「この遊びと試合の間で何が変わる？」 その答えは、彼らが何を理解したかを明らかにします。

フォーム1とフォーム2の違いは何ですか？

ゲームの意味です。フォーム1にはそれがありません。フォーム2からはそれが現れ、システムやサブシステムで取り組む可能性を伴います。

フォーム3とフォーム4は何歳から使いますか？

この表はフォーム1を就学前の遊び（U6-U9）に結びつけていますが、他のフォームに年齢を定めてはいません。適切な基準はグループの理解度です。選手たちが前のフォームを成功させるなら、上げることができます。

ルンドーは常にフォーム1に当たりますか？

この表はルンドーをフォーム1の例として挙げています。ゲームの意味なしで行われるからです。ゲームの意味と目的を加えた時点で、フォームが変わります。

毎回のセッションで4つのフォームを連続させるべきですか？

いいえ。時間とテーマに応じて、2つか3つのフォームで十分です。重要なのは、その連続があなたの意図と一貫していることです。

フォームは8人制サッカーでも使えますか？

はい。この表は少人数かフルメンバーかを語っており、論理は同じままです。変わるのは試合の形式だけです。

結論：練習を変える前にフォームを変えましょう

週末の試合でトレーニングのときのようにプレーできないとき、最初の反応はたいてい、練習メニューを変えることです。4つのゲーム形式は、別のところに目を向けるよう促します。あなたはどの形式で選手たちをプレーさせていますか、そしてなぜその形式なのですか？

さあ、あなたの番です。あなたのセッションで最もよく使う形式はどれで、最も足りないのはどれですか？

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

今週の注目

02 安全と健康

全国サイレントサポートウィークエンドへの参加者数が記録を更新

> **指導者へのポイント** あなたのリーグが参加するなら、試合当日に静かなタッチラインが押し付けられたものではなく計画されたものに感じられるよう、声を出す代わりに拍手をすることについて事前に保護者と話しておきましょう。

100万人以上の参加者が今シーズン最初のサイレント・サポート・ウィークエンドに申し込みました

2026-27シーズン最初のナショナル・サイレント・サポート・ウィークエンドが今週末に開催されます。イングランドの草の根ユースサッカー全体でポジティブなタッチラインでの行動を促すため、記録的な数の参加者、クラブ、リーグが申し込みました。

2026年3月の前回のナショナル・サイレント・サポート・ウィークエンドで初めて100万人の参加者を超えた後、この取り組みは今週末に再び行われ、プレッシャーのない環境が若い選手にとってどのように有益であるかを示します。

全国各地の草の根リーグは、ポジティブな形のサポートを促進し、穏やかで励みになる環境づくりを助けるために参加することが奨励されています。

試合中、観客は良いプレーへの拍手を通じて称賛を示すことが歓迎され、コーチはチームに励ましを与えることができます。観客は叫んだり声をかけたりしないよう求められています。この取り組みは、若い選手がサイドラインからの妨害なしに伸び伸びとプレーできるスペースを与えるために設計されています。

これまでに、記録的な数の231リーグ、82,330チーム、1,030,243選手が週末を通じて参加するために申し込みました。これは2026-27シーズンにおける2回のナショナル・サイレント・サポート・ウィークエンドの最初のもので、2回目は2027年春に開催されます。

FAのフットボール開発ディレクター、James Kendallは次のように述べました。「私たちのサイレント・サポート・ウィークエンドの人気がますます高まっていることは、この取り組みの重要性と、それが草の根のユース選手に与えているポジティブな影響を示しています。記録的な数の参加者、クラブ、リーグが見られることはとても喜ばしく、サイレント・サポート・ウィークエンドの一環として、全国各地の若い選手が試合でポジティブな環境を楽しむ姿を見るのを楽しみにしています。」

この取り組みは、草の根ゲーム全体の行動に関する期待を定めた私たちの草の根行動規範に示された価値観を支えるものです。それは次のとおりです。ゲームを楽しむこと、尊重すること、包括的であること、協力すること、そして安全にプレーすること。

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

---

03 指導法 U7からU13

育成年代のグループマネジメント：更衣室の信頼を失わずに要求度を高める

> **指導者へのポイント** 親しみやすいコーチから、より厳しいコーチへ移行するなら、何かを変える前に腰を落ち着けて話すことで、選手や保護者に罰として受け取られずに変更を説明できます。

育成年代のサッカーでグループをマネジメントし、ベンチを軍隊のような規律一辺倒に変えずに要求水準を引き上げること。試合が難しくなるとあなたの眠りを奪うのがこのジレンマです。シーズン開幕時には、誰からも好かれ、どんなミスにも忍耐強く応える身近なミスターでいたいと思うものです。しかし本格的な試合が始まり、相手が厳しく迫ってくると、笑顔や励ましだけでは競争にも子供たちの成長にも足りないことに気づきます。そこに恐怖が生まれます。もっと厳しくしたら、より高い強度を求めたら、厳しい制限を設けたら、せっかく築いた良い雰囲気を壊してしまうのではないか、と。

監督から監督へ言います。断じてそんなことはありません。基準を上げることは信頼を壊すことではありません。むしろ逆です。選手がより多くを求められていると感じるとき、それは自分たちの可能性を信じていると理解します。問題が起きるのは、甘いスタイルから揺るぎないリーダーシップへの移行の仕方が分からないときです。

大きな過ち：親しさと厳しさの欠如を混同すること

多くの若い指導者が、現代的な監督であることは選手の友人になることだという罠に陥ります。練習への遅刻を見逃し、交代させられたときの不機嫌な顔を流し、ルンドーが強度のないふざけ合いに変わるのを許すなら、あなたは良い育成者ではありません。楽な監督になっているのです。

選手は8歳でも17歳でも、弱さを瞬時に見抜きます。迷惑をかけたくないからミスを指摘しないなら、あなたが送る暗黙のメッセージは破壊的です。「君の成長を十分に気にかけていないから指摘しない」。

基準を上げることは、サイドラインで怒鳴ったり、不機嫌な顔をしたり、走り込みでチームを罰したりすることとは何の関係もありません。それは要求ではなく、無力さです。真の厳しさとは、自分のルールに一貫性を持ち、指摘において明確で、意図において透明であることです。

再フレーミングの話し合い：ルールを変える前に枠組みを変える

事前の説明なしに、火曜日にグラウンドに来て楽しい練習を地獄に変えることはできません。そうすれば、チームはそれを個人的な攻撃や日曜に負けたことへの一時的な怒りと解釈します。

アクセルを踏む前に、ロッカールームでグループを集めてください。明確な再フレーミングが必要です：

- 直接的な誠実さ：何に気づいたかを伝えます。「素晴らしいグループを作ることはできた。しかし、自分たちが出せる力の半分で満足している」。
- 本当の理由：ペースアップが罰ではなく、彼らがより良い選手になるための競争上の必要性であることを理解させます。
- 個人的な関係の扱い：ピッチの外での人間的な接し方は全く同じままだが、白線の内側では集中と努力が交渉不可能であることを明確にします。

ロッカールームを壊さずに要求水準を引き上げる4つの柱

チームがこの前進を前向きに受け入れられるように、日々の指導でこの4つの原則を実践してください：

1. 行動における譲れないルールを定める

基本的な習慣すら身についていないのに、完璧なオリエンテーションされたトラップを求め始めてはいけません。要求は運営上の規律の上に築かれます：

- ロッカールーム到着時の厳格な時間厳守。
- 用具の管理：ビブスとボールは誰がエースかを区別せず全員で片付けます。
- スタッフが話すときの絶対的な集中（ボールを地面に置き、前を見る）。

この3つの細部を守らせることができれば、練習での戦術的強度の飛躍は自然に生まれます。

2. プロセスへの集中を求め、決して結果を求めない

負けているときだけチームを厳しくすれば、あなたは結果主義の監督になり、子供たちはあなたへの信頼を失います。要求は4-0で勝つときも0-2で負けるときも変わらず保たれなければなりません。

守備に戻らないこと、デュエルでの低い積極性、ボールを失った後の精神的切断を指摘します。勇気を持ち、練習したことを実践して試合に負けたなら、彼らを褒めます。やる気なくプレーして勝ったなら、不足を率直に指摘します。

3. 外科的な公平性を適用する

育成年代のサッカーのロッカールームを最も早く破壊するのは、二重基準です。あなたの得点王が遅刻して何も起こらず、同じ理由で控えのサイドバックをベンチに送るなら、チームの尊敬を永遠に失います。

ルールは全員に同じ強さで適用されます。実際、練習でチームの中心選手にしっかり厳しくすれば、他の全員がその瞬間、コミットメントの水準が完全に本気であることを理解します。

4. 指摘と具体的な強化のバランスを取る

ミスを指摘するためだけに話すなら、2週間でグループを燃え尽きさせます。グループをマネジメントし要求水準を成功裏に引き上げるには、比率に気を配ります。実行では厳しく、しかし努力は報いるのです。

「よし、みんな、よくやった！」のような空虚な褒め言葉は避けてください。具体的な肯定的強化を使ってください。「失った後の3ラインからのプレス、素晴らしい。それが私たちに必要なリズムです」。指導するときは、技術的なミスや集中力の欠如を指摘し、決して人間としての価値を責めてはいけません。

育成段階に応じたメッセージの適応

ベンハミン（7〜8歳）とフベニル（16〜18歳）に同じように要求することはできません。言葉遣いやニュアンスを適切に調整することが、ロッカールームのつながりを保つ基本です。

ベンハミンとアレビン（7〜11歳）

この段階では、要求を高めることは課題への集中を通じて行います。複雑な戦術的概念を求めてはいけません。説明中に気が散らないこと、利き足でない足でのパスを実行すること、少人数の試合で負けているときに諦めないことを求めてください。要求は競争的な遊びの形をまとって行われます。

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変化の時期です。ここではウォーミングアップの真剣さ、ポジショニングの厳格さを要求し、審判への抗議やチームメイトへの不機嫌な顔を根絶しなければなりません。集団へのコミットメントを理解し始めます。

カデーテとフベニル（14〜18歳）

このブロックでは、要求は実際の競技パフォーマンスに迫るものでなければなりません。すべてのパス回しで試合のリズムを要求し、ゲームの読みと、ピッチ外での自己管理への責任を求めてください。彼らと大人として顔を合わせて話し、ピッチ上での決断に責任を持たせてください。

最初の緊張にどう対応するか

要求のレベルを上げると、摩擦が生じるのは避けられません。指導に frustration を感じる選手、以前より走るようになったと不満を言う保護者、物事がうまくいかない緊張したトレーニング。

冷静さを保ってください。適切に管理された緊張はスポーツの学びの一部です。セッション中に選手が悪い態度で応じた場合、ピッチの真ん中で騒ぎを起こさないでください。2分間課題から外し、冷静にさせ、トレーニング終了後に個別に話してください。決断においては毅然とした態度を保ちつつ、彼の感覚に耳を傾けてください。

毅然とした態度は選手たちからあなたを遠ざけるものではなく、サッカーの現実に備えさせるものです。週ごとの要求が勝利、より良いプレー、そして個人の成長の実感につながることを選手たちが目にしたとき、あなたという存在への信頼は10倍になります。

次のトレーニングのためのアクションプラン

今日すべてを変えようとしないでください。次のセッションのために具体的な点をいくつか選んでください：

- セッションの開始を正確な時刻に定めてください。準備ができていない者は、最初の課題の外で待たせます。
- 強度の不足の最初の兆候で課題を止めてください。何を求めているかを説明し、ペースを上げさせてください。

- ピッチで見た最初の守備的援助や協力的な努力のジェスチャーを熱意を持って褒めてください。

確信と育成からチームの指揮を執ってください。要求を高めることは、日々あなたのもとで育つ選手たちに対してあなたが持てる最大の敬意の行為です。

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

---

04 指導法

クラブ選び：聞くべき10の質問

> **指導者へのポイント** 保護者から自分のクラブについて聞かれたら、これらの質問は相手が何を比べているかを示しています。自分のタッチラインで気をつけるべき危険信号も同じです。

クラブ選びは、お子さんのスポーツ人生において最も重要な決断の一つです。多くの場合、それはほとんど偶然のようにして決まります。友達がそこに通っているから、近いから、あるいは最も名前の知られたクラブだから、といった理由です。

しかし、お子さんがプレーする環境は、ほとんど何よりも大切です。私自身の息子は7歳のとき、突然プレーしたがらなくなりました。嫌になったのはサッカーではなく、あの特定のセッションでした。別の環境では、彼はこれまで通り楽しそうにしていました。

適切なクラブは、子どもたちがスポーツを楽しめるようにし、安全を守り、生涯プレーし続ける最善の可能性を与えてくれます。ここでは、入会を決める前に確認すべき10の質問を紹介します。

お子さんは自分のスポーツに何を求めていますか。友達と楽しむこと、新しいスキルを学ぶこと、競い合うこと、それともただ体を動かすことでしょうか。毎週末に競い合いたい子どもに合うクラブが、ただプレーしたいだけの子どもには合わないかもしれません。

1. 子どもは楽しめるでしょうか。できればセッションを見学しましょう。子どもたちは笑顔で、活発に、参加しているでしょうか。それとも列に並んで順番を待っているでしょうか。楽しさは子どもたちがスポーツをする一番の理由であり、それが失われたときにやめてしまう最もよくある理由です。
2. クラブの重点は何でしょうか。重視されているのは育成と楽しさでしょうか、それとも何よりも勝利でしょうか。お子さんの年代でクラブが成功をどう定義しているかを尋ねましょう。結果や比較ではなく、学びと上達に重点を置くクラブは、子どもたちがより長くプレーを続ける傾向があります。

3. コーチはどんな人たちでしょうか。資格、経験、研修について尋ねましょう。子どもと接するコーチは、適切な安全保護研修と確認を受けているべきです。しかし同じくらい重要なのは、どのように指導するかです。励まし、説明し、耳を傾けるでしょうか。それとも怒鳴るでしょうか。子どもがミスをしたとき、どう反応するでしょうか。
4. 子どもたちの安全はどう守られているでしょうか。どのクラブも、福祉や安全保護の担当者が誰で、どう連絡すればよいかを伝えられるべきです。安全保護の方針、応急手当の体制、懸念にどう対応するかを尋ねましょう。良いクラブは喜んで答えてくれます。曖昧な答えや防衛的な答えは危険信号です。
5. 出場時間はどう決められるでしょうか。低い年代では、多くのクラブが公平または均等な出場時間を目指しています。より競争的な環境では、ピッチ上の時間は実力で勝ち取るものかもしれません。いずれにせよ、クラブはその仕組みを説明できるべきで、予想外のことはないようにすべきです。
6. 他のスポーツをする余地はあるでしょうか。特に幼い時期に、クラブはお子さんが他のスポーツをすることを支援してくれるでしょうか。休養期間やオフシーズンは設けられているでしょうか。幼い時期に一つのスポーツへの完全な専念を求めるクラブは、お子さんの長期的な利益を考えていないかもしれません。
7. どの程度の関わりが求められるでしょうか。週に何回のセッションと試合があるでしょうか。移動距離はどれくらいでしょうか。シーズンはどれくらいで、休みはあるでしょうか。お子さん、家族、学校にとって無理のない範囲を現実的に考えましょう。
8. 費用はどれくらいかかるでしょうか。会費、用具、移動、キャンプ、遠征、その他の追加費用について尋ねましょう。隠れた費用はすぐに積み上がります。支援が必要な家庭向けの助成を用意しているクラブもあるので、尋ねてみる価値があります。
9. クラブは保護者とどう関わるでしょうか。コミュニケーションは明確で定期的でしょうか。保護者向けの行動規範はあり、コーチ自身もそれを守っているでしょうか。タッチライン際の様子を見てみましょう。落ち着いて前向きでしょうか、それとも大声で指示に満ちているでしょうか。保護者の間の文化は、クラブについて多くを語ります。
10. 誰もが歓迎されるでしょうか。女子向けのチームやセッションはあるでしょうか。あらゆる能力の子どもたちを歓迎しているでしょうか。特別なニーズや障害のある子どもたちをどう支援しているでしょうか。包摂的なクラブは、たいてい誰にとってもより楽しいクラブです。

- コーチやタッチライン際からの大声の指示が多い
- 「上手な」子どもだけが出場できる
- 幼い時期に他のスポーツをやめるよう圧力をかける
- 有料でのトライアル、スカウト、育成ルートの約束

- 安全保護について曖昧な答え

ほとんどの良いクラブは体験セッションを用意しています。それを利用し、時間をかけてください。その後、お子さんに尋ねましょう。

- 「楽しかった？」
- 「コーチはどんな気持ちにさせてくれた？」
- 「また行きたい？」

その答えが、決断の中で最も重要な部分です。

7歳で合っているクラブが、13歳で合っているとは限りません。お子さんが成長するにつれて、ニーズ、目標、興味は変わります。それは普通のことです。

出典: Working with Parents in Sport・英語から翻訳 parentsinsport.co.uk

---

05 指導法

育成年代のサッカーでChatGPTを使って構造を失わずにトレーニングを計画する方法

> **指導者へのポイント** ツールに何かを頼む前に、目的と選手のレベルをプロンプトに書き、ゼロからセッションを作るのではなく、自分の練習を簡略化する3つの方法を聞いてください。

数日前、ある若いコーチが、自身の最初のコーチが平然と言い放った言葉を教えてくれました。「セッションは機械にタスクを頼めばそれで終わりだ」。育成年代のサッカーでChatGPTと練習を計画するにあたり、画面が吐き出す内容を盲信するなら、失敗への一直線です。問題は人工知能ではありません。問題は、提案された内容を選別するための自分自身の指導的基準を持たないことです。

練習場で私は毎週、危険な2つのタイプに出会います。練習の10分前に車の中で即興で考える指導者と、なぜそのメニューを入れるのかも分からずに練習メニューをコピー＆ペーストする指導者です。人工知能は4秒で6つの練習を生成します。しかし、あなたの子どもたちの顔をじかに見たり、彼らが学習のどの段階にいるのかを理解したり、タスクの最中に身体の向きを修正したりはしません。

教育的な意味のないタスクの積み上げの危険性

ChatGPTに「ビルドアップ」に関するセッションを頼むと、機械はデータベースから戦術的に見栄えのする練習を4つか5つ出してきます。それをフィルターにかけずにグラウンドに入れるなら、屋根から家を建てているようなものです。無関係な練習の寄せ集めは練習セッションではありません。ちょうど、いくつかのセッションを集めてもマイクロサイクルにならないのと同じです。

計画するということは、内容を自分のチームの実際のニーズと結びつけることです。まだボールを受けるときの身体の向きを習得していないアレビン（U12）年代のチームに、中に3人のフリーマンを置いた高強度プレッシャー下でのビルドアップのタスクを課せば、タスクは10秒ごとに止まります。練習は失敗し、練習負荷は崩れ、子どもたちはフラストレーションを溜めます。

ChatGPTは、あなたの選手たちが前段階の行動を習得しているかどうかを知りません。あなたのサイドバックが、いつ飛び出すべきか、いつ固定すべきかを正しく読めているかどうかも知りません。それは、指導者の目で現場で観察しているあなたにしか分からないことです。

人工知能があなたの代わりにできないこと

AIは高度なテキスト処理装置であり、方法論者ではありません。教授・学習過程には、どんな画面も決して解決できない本質的な側面があります。

- カテゴリーに応じて認知的負荷を調整すること：ベンハミン（U8）年代とカデーテ（U16）年代で同じ戦術的密度を課すことはできません。AIはしばしば競技パフォーマンスの概念と育成段階を混同します。
- グループのフラストレーションを管理すること：あるタスクがうまくいかないとき、実際の指導者はその場でスペースの広さを変え、フリーマンを加え、あるいは誘発のルールを変えます。機械はそれを見るためにそこにいません。
- コーチングと細部にわたる修正：いつタスクを止めるべきか、どんな口調を使うべきか、ボールがまだ動いている間にどの選手に個別の指示を与えるべきかを知ること。
- 週をまたいだ進展：機械は先月何を練習したかも、あなたのチームがセットプレーや守備のトランジションでどんな不足を抱えているかも知りません。

ChatGPTを自分の上司ではなく方法論的アシスタントとして使う方法

指導者としての自分のアイデンティティを失わずにテクノロジーを活用するための黄金律は単純です。構造はあなたが決め、人工知能は細部の調整を手伝う。決してその逆ではありません。

画面を開く前に、あなたのセッションの骨格を明確にしておかなければなりません。育成年代のサッカーでは、堅牢な方法論的構造は常にこの順序を保つべきです。

1. アクティベーション／構造化されたウォーミングアップ

戦術的複雑性の低いタスクで、素早い意思決定、可動性、その日のコンセプトへの導入を優先します。縮小ゲーム、動きのあるロンド、意思決定を伴うテクニカルサーキットなどです。

2. 学習段階（メインパート1）

狙う戦術原則を切り出す、状況化されたグローバルタスクまたはアナリティックタスク。ここでは目標とする行動の反復を多く求めます（例えば、サードマンを探す、あるいはスペースを空けるために固定するなど）。

3. 応用段階（メインパート2）

実際のゲーム状況、または条件付きのポジショナルプレー。人工的な制約を減らし自由を増やして、週末に近い不確実性の環境で学んだことを適用するよう選手に求めます。

4. 転移段階／クールダウン

オープンフィールドでの縮小ゲームまたは条件付きゲームで、練習したコンセプトに報酬を与えるもの（例えば、プレーが内側でのコンビネーションから生まれたら2点など）。

正しいプロンプトの方法：奇跡ではなく文脈を求めよ

AIに「小学生向けの練習を作って」と書けば、一般的なゴミが返ってきます。育成年代のサッカーでChatGPTと練習を計画するための有用な回答を望むなら、閉じた方法論的文脈を与えなければなりません。

常に次の5つの重要データを含めて依頼を構成しましょう。

1. カテゴリーとレベル：例：インファンティル（U14）1年目、中級レベル。
2. マイクロサイクル内の曜日：例：水曜日（戦術的／認知的負荷が最大の日）。
3. 主目的と副目的：例：主目的、プレッシャー下でのボール保持。副目的、サイドチェンジ。
4. スペースと人数：例：ハーフコート、フィールドプレーヤー14人＋GK2人。
5. 狙う誘発ルール：例：外側のフリーマン（フローター）の活用と禁止ゾーン。

単発の練習メニューを頼む場合と、自分の設計に対するバリエーションを頼む場合の違いを見てください。あなたがベースとなる設計を渡して、AIに「選手が前進できない場合にこのポジショナルプレーを簡略化する3つのバリエーションをください」と頼むと、このツールは圧倒的な作業スピードアップの道具になります。

品質フィルター：指導案を印刷する前に自問すべき質問

ChatGPTがトレーニング課題や1回分のトレーニング全体を提案するたびに、それをそのままフォルダに保存しないでください。次の4つの質問のフィルターを通してください：

- 私の選手たちは1分以内にこの課題を理解できるか？ 練習のローテーションを理解するためにホワイトボードで10分間の説明が必要なら、その課題は育成年代には適していません。運動の練習時間を失うことになります。

- この練習は私が求める回数を生み出すか？ 裏への抜け出しを練習したいのに、その課題でFWが足元でしか受けないなら、AIの提案は設計が間違っています。
- 自分が実際に使えるスペースに合っているか？ AIが生成する課題の多くは、無茶な広さや、大半の小規模クラブにはない量の用具を必要とします。
- 修正を想定しているか？ 課題が簡単すぎたり難しすぎたりした場合、フィールドの途中でスマホを見なくても、どのルールを変えるか（スペースを変える、タッチ数を加える、得点方法を変える）を知っておく必要があります。

アルゴリズムより指導者の判断が優先

課題の作成時間を節約したり、行き詰まったときにインスピレーションを得るためにテクノロジーを使うのは賢明な判断です。自分の経験というふるいにかけずに、選手の育成をアルゴリズムに委ねるのは無責任です。

育成カテゴリーでは、ペニャ・ベンハミン（最年少カテゴリー）からフベニール（ユース）まで、子どもたちは最もよく練られたトレーニング指導案を覚えているわけではありません。物事の理由をうまく説明してくれた指導者、姿勢を適切なタイミングで修正してくれた指導者、土曜日に何をすべきかを完全に理解して試合に臨めるように1週間を組み立ててくれた指導者を覚えています。

人工知能は、下書きを準備してくれるアシスタントコーチとして使いましょう。しかし、グラウンドでの署名、メソッド、指導法は常にあなた自身のものでなければなりません。

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

指導法

06 指導法

保護者のためのストレングス＆コンディショニングガイド

> **指導者へのポイント** セッションでは同氏のおおよその段階別ガイドを使ってください。10歳未満はゲームと自重の動き、10〜13歳は基本動作、外部負荷は技術がしっかりしてから取り入れます。

ストレングストレーニングが若いアスリートにとって安全で有益だと分かったら、次に来る疑問はたいていこうです。では、わが子にとって実際にどんな形であるべきなのか？

ポッドキャストのゲスト、Des Ryanは、若いアスリートの育成にキャリアを捧げてきました。Arsenal Academyでスポーツ医学・アスレティック育成責任者、Connacht Rugbyでストレングス＆コンディショニング責任者を務め、現在はSetanta Collegeでコーチング・パフォーマンス部門のディレクターです。彼はストレングス＆コンディショニングを、保護者にとって一種の「地雷原」だと表現しました。ここでは、その中を歩くためのガイドをお届けします。

まずは毎日、体を動かすことから

何よりも先に、Desは定期的な活動の重要性を強調しました。構造化された活動（トレーニング、体育、組織化されたスポーツ）と、構造化されていない活動（遊び、公園でのゲーム、登る、自転車に乗る）の両方です。

構造化されていない遊びは、すべてのアスリートに必要な土台を作ります。バランス、協調性、敏捷性、そして自分の動き方への自信です。ジムのプログラムはこれに取って代われません。

Desはまた、早期専門化をめぐる広い議論についても話しました。さまざまなスポーツをすることは、特に幼い頃は、より幅広い運動スキルを育て、同じ動きを繰り返すことによる使い過ぎのケガのリスクを減らします。良いストレングス＆コンディショニングは、子どものスポーツを補完するものであるべきで、必要な多様性を置き換えるものではありません。

各段階で何が適切か？

子どもは一人ひとり違い、年齢よりも成熟度が重要です。おおよその目安として：

幼い子ども（おおよそ10歳未満）

- たくさんの遊びと幅広い活動
- 遊びに組み込まれた自重の動き：這う、登る、跳ぶ、着地する、バランスを取る
- 楽しさが第一で、正式な「ジム」のセッションは必要ありません。

年長の子どもと思春期前半（おおよそ10〜13歳）

- 良いフォームで基本的な動きのパターンを学ぶ：スクワット、ランジ、押す、引く、ヒンジ、体幹の固定
- 自重、バンド、軽いメディシンボール
- シンプルなスピード、敏捷性、跳ぶ・着地する動き。

ティーンエイジャー（おおよそ13歳以上、成熟度による）

- フォームが固まったら、ダンベル、ケトルベル、バーベルなどの外部負荷を徐々に加える
- 資格を持つコーチの監督のもとでの、より構造化されたプログラム
- スポーツ、学校、休息と並行して計画されたトレーニング。

成長期の急激な伸びは、若いアスリートにとって最も難しい時期の一つであり、Desが保護者とコーチに知っておくべきこととして強調した点です。急激に成長する間、骨が筋肉や腱の適応より速く成長することがあるため、子どもは次のようなことがあります：

- 不器用、または動きがぎこちなく感じる
- 膝、かかと、背中の痛みがある
- 疲れやすくなる
- 特定のケガのリスクが高まる。

こうした時期には、良いコーチはしばしば次のことをします：

- トレーニングの量や強度を減らす
- フォーム、可動性、コントロールに重点を置く
- 痛みや不調を注意深く見守る
- 十分な休息、睡眠、食事を確保する。

成長期の急激な伸びの間に子どもが苦しんでいるように見えたら、コーチに知らせてください。成長とトレーニングには多くのエネルギーが必要だということも忘れないでください。十分に食べているか確認しましょう。

Desの最も励みになるメッセージの一つは、スピードと動きの改善は誰にでも可能だということです。速さは生まれつきのものだけではありません。良いコーチングは、若いアスリートが走る、加速する、方向を変える、着地する効率を高められます。

これは特に、発達が遅い子どもや小柄な子どもにとって良い知らせです。今は体格的に仲間に後れを取っていても、追いついたときに役立つスキルを身につけられます。

Desは個人の価値観と規律の重要性について話しました。ストレングス＆コンディショニングは、若い人たちに体の面を超えた多くのことを教えます。一貫して顔を出すこと、誰も見ていないときに懸命に取り組むこと、進歩に忍耐強くあること、自分の成長に責任を持つこと。これらはスポーツのためだけでなく、人生のためのスキルです。

良いストレングス＆コンディショニングとは

- 資格を持つコーチ。理想的には、UK Strength and Conditioning Association（UKSCA）などのストレングス＆コンディショニングの資格や認定、あるいはスポーツ科学、運動科学、体育のバックグラウンドを持つ人。
- フォームが第一。重量を加える前に、上手に動く方法をしっかりコーチングする。
- 段階的な進歩。負荷と難易度をゆっくり、賢明に上げていく。

- 個別のアプローチ。一人ひとりの子どもの成長、成熟度、経験を考慮したトレーニング。
- 十分な休息。きついセッションの間は通常24〜48時間、さらに良い睡眠。
- 楽しさと参加。特に幼い子どもにとっては、遊びのように感じられるべきです。

子どものクラブにストレングス＆コンディショニングのコーチがいなければ、スポーツのコーチがセッションを担当するかもしれません。基本を理解し、シンプルに保ち、自分の専門範囲にとどまる限り、それで問題ありません。

- フォームを学ぶ前の高重量
- 監督なし、または資格のない監督
- 年齢や成熟度に関係なく、すべての子どもに同じプログラム
- 「苦痛なくして成果なし」という考え方、または痛みをこらえてのトレーニング
- サプリメント使用への圧力
- すでに忙しいスポーツの週に加えて、多くの追加セッションがある場合。
- 誰が指導監督を行い、どのような資格を持っていますか？
- どのように技術を教えますか？
- 年少の子どもや成長期の急成長の時期には、どのようにトレーニングを適応させますか？
- これは子どもの他のトレーニングや試合とどう両立しますか？
- 進捗をどのように追跡し、懸念がある場合にどのように知らせてくれますか？

ストレングス＆コンディショニングは、すでに忙しい週にさらなるプレッシャーとなるべきではありません。短い定期的なセッションは、ウォームアップやチームトレーニングに組み込まれることもあり、多くの場合それで十分です。スポーツ、学校、その他の活動全体にわたる子どもの全体的な負荷に注意を払い、休息日を守ってください。

- 子どもを毎日活動的に保ち、スポーツだけでなく遊びも十分に行いましょう。
- 特に幼い時期には、さまざまなスポーツを奨励しましょう。
- トレーニングは年齢だけでなく成熟度に合わせましょう。
- 成長期の急成長の時期には特に注意を払いましょう。
- 誰もがスピードと動きを向上させられることを忘れないでください。
- 資格のあるコーチと技術優先のアプローチを探しましょう。
- 休息、睡眠、食事を守りましょう。
- 楽しく、バランスの取れた週の一部にしましょう。

出典: Working with Parents in Sport・英語から翻訳 parentsinsport.co.uk

研究とデータ

07 研究

ParticipACTIONの幼児期報告書：幼い子どもはフィジカルリテラシーを身につけているのか

> **指導者へのポイント** 親子や未就学児向けのセッションを指導しているなら、参加率41%という数字と、子ども主導の遊びや基本的な運動スキルを求める報告書の提言は、種目に特化するのではなく遊び心を大切にセッションを続ける根拠になります。

10月20日、ParticipACTIONは「2026年ParticipACTION幼児期身体活動報告書」を発表しました。これは、出生から4歳までの子どもだけに焦点を当てた、国内初の報告書です。[1] 最も注目すべき点は心強いものです。幼い子どもの3分の2（67%）が「カナダ24時間運動ガイドライン（幼児期）」の身体活動の推奨を満たしており、大半は十分な睡眠をとっています。

しかし、身体活動、スクリーンタイム、睡眠の3つの推奨を同時に満たしているのはわずか25%です。この指標はD-評価でした。幼儿では15%です。

つまり、大半の幼い子どもは身体活動と睡眠の推奨を満たしています。主なギャップはスクリーンタイムです。この推奨を満たしているのは半数未満であり、25%に数えられるには3つすべてを満たす必要があります。

最も低い4つの評価

- 24時間の運動行動：D-（25%）
- アクティブ・トランスポーテーション：D+（37%）
- 構造化された身体活動：C-（41%）
- 座位中心のスクリーンタイム：C（48%）

これらはいずれも大人の判断にかかっています。子どもがどう移動するか、プログラムに参加しているか、スクリーンタイムがどれだけ許されているかです。

報告書が身体的リテラシーについて述べていること

この報告書は運動行動を測定しており、身体的リテラシーではありません。しかし、提言の中で身体的リテラシーに言及し、教育者と保護者が幼い子どものそれを育むための知識、リソース、支援を持ち、幼児期以降も活動的であり続けられるようにすることを求めています。

身体的リテラシーとは「生涯にわたる身体活動への関与を大切にし、責任を持つための動機づけ、自信、身体的コンピテンス、知識と理解」です。幼い子どもは運動を通じてそれを育みますが、すべての運動が等しくそれを育むわけではありません。同じ裏庭を走り回っても、数分が積み重なるだけです。さまざまな環境で投げる、捕る、登る、泳ぐ、バランスをとるといった多様な運動の機会を提供することで、基本的な運動スキルの幅広い土台が育ちます。「身体的リテラシーの育成：すべてのカナダ人にとっての新たな常識を築く」が説明しているように、身体的リテラシーは育成される必要があり、子どもが成長するにつれて自然に現れるものではありません。

非常に活動的な子どもでも、それを逃すことがあります。マリアン・パレントはシンクロナイズドスケーティングで国際大会に出場しましたが、大人になった今でもボールが怖いのです。

「スポーツと身体活動における長期的発達（LTD）」では、出生から約6歳までがアクティブ・スタート段階であり、3つある基礎段階の最初で、その後FUNdamentalsとLearn to Trainが続きます。[2] アクティブ・スタートは、陸上、水中、氷雪上、空中での毎日の運動、主に子ども主導の遊び、訓練を受けた大人による進行と、リスクや限界を探る安全な機会を求めています。5歳や6歳で子どもを受け入れる教師、コーチ、指導者は、幼児期が残したギャップを引き継ぎます。

これが意味すること

環境は活発な遊び時間で高い評価を得ています。ギャップは研修です。

- 幼児教育はB+評価で、89%の環境が1日少なくとも120分の活発な遊びを提供しています。
- ほぼすべての施設（97%）に書面による運動方針がありますが、身体活動、座位行動、睡眠に関する専門能力開発を提供または促進しているのは53%のみで、これらの分野で就学前教育を受けていると報告している教育者は55%のみです。
- 書面によるスクリーンタイムなし方針がある環境は61%のみです。報告書はスクリーンのない保育を勧告しています。
- 報告書は、教育者の研修に身体的リテラシーと基本的な運動スキルを組み込み、有給時間中の研修と継続的なメンタリングを行うことを勧告しています。

スポーツ、レクリエーション、コミュニティプログラム向け

水泳教室、親子体操、ダンス教室などの構造化された身体活動はC-（41%）でした。

- 参加率は年齢とともに上がります。乳児24%、幼児36%、就学前児63%が参加しています。

- 低所得世帯の子どもは高所得世帯の子どもよりはるかに参加率が低くなっています（52%に対し31%）。これを調べた3つのデータソースのうち2つは、親がカナダ国外で生まれた子どもの参加率も低いことを見出しました。
- 報告書は、無料、低コスト、ドロップインのプログラムに加え、運動スキルを対象とした家族ベースのプログラムを勧告しています。
- この年齢層向けのプログラムはアクティブ・スタートに従うべきです。主に子ども主導の遊び、多様な環境、スポーツ固有のスキルの前に基本的な運動スキルです。

実際には：2021年、ブリティッシュコロンビア州シナマス地区は、地元の身体的リテラシーのワーキンググループであるPLAY Shuswapの支援を受けて、リトル・ベアズ・チャイルドケア・センターを開設しました。町初のデイケアであり、身体的リテラシーを念頭に設計され、不規則なシフトで働く家族向けに夜間の時間帯も設けられました。

- 身体活動とスポーツに関する正式な戦略があるコミュニティは22%のみです。
- すべての州と準州が保育法で毎日の屋外遊びに言及していますが、身体活動に正式に言及しているのは4つのみです。
- 幼児期の児童保育に関する法制で、カナダの幼児期のための24時間運動ガイドラインに言及しているのはブリティッシュコロンビア州だけです。

育成年代のプログラムについて問うべき3つの質問

1. 私たちのアクティブプレイの時間は、スキルを伸ばしているのか、それともただ時間を埋めているだけなのか。典型的な1日を見て、子どもたちが実際にどの運動スキルを練習したのかを問いかけてください。
2. 私たちの運動方針を実施するすべての人は、その方針について研修を受けているでしょうか。書かれた方針は、なぜその内容なのかをスタッフが理解して初めて機能します。
3. ここにいない家族はどの家族で、何がその家族を妨げているのでしょうか。費用、登録、スケジュール、言語を確認してください。シカマスでは、夜間の時間帯が最初から組み込まれていました。

それでは、幼い子どもたちはフィジカルリテラシーを身につけているのでしょうか。

この報告書はその問いに直接答えてはいません。最も近い指標は運動発達です。幼い子どもの80%が年齢に応じた粗大運動と微細運動のマイルストーンを達成しています。しかしこれらのマイルストーンは神経発達の状態を調べるスクリーニングツールに由来するため、ほとんどの子どもがリスクにないことを示すものであり、幅広い運動スキルの基礎を身につけていることを示すものではありません。

この報告書が示しているのは、ほとんどの幼い子どもが身体活動の推奨を満たしていること、そしてその活動がフィジカルリテラシーを育てるかどうかは、周囲の大人に大きく左右されるということです。

「カナダのほとんどの保育現場には運動方針があります。欠けているのは研修です。幼児教育者で、身体活動、座位行動、睡眠について就学前教育での研修を何らか受けたと報告するのは約半数にとどまり、アクティブプレイに焦点を当てた科目を提供している高等教育プログラムは半数未満です。その基礎なしに、すべてのプログラムが子どものフィジカルリテラシーを育てることを期待するのは無理です」と、Sport for Lifeの最高経営責任者であるドリュー・ミッチェルは述べています。

注

[1] ParticipACTION, A Strong Start for Canada's Youngest: Let's Grow from Here. The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Years (Toronto: ParticipACTION, 2026), https://www.participaction.com/eyrc.

[2] Colin Higgs et al., Long-Term Development in Sport and Physical Activity 3.0 (Victoria: Sport for Life Society, 2019).

[3] Kabir Hosein and Richard Way, New-to-Canada Long-Term Development in Sport and Physical Activity Pathway (Victoria: Sport for Life Society, 2025).

情報は、The 2026 ParticipACTION Report Card on Physical Activity for the Early Yearsから、ParticipACTIONの許可を得て提供されています。

出典: Sport for Life・英語から翻訳 sportforlife.ca

オピニオンと業界

08 政策とクラブ

平等スポーツプロジェクトは英国でスポーツを結びつける

指導者へのポイント クラブが女子チームを運営しているなら、学校アクセスと施設に関する約束は、ピッチの時間や資金を求めて保護者や地域のパートナーに働きかけるときの枠組みになります。

The Equal Sport Project、平等に向けた5つの共通目標のもとにスポーツ界を結集

主要なスポーツ組織とスポーツ界全体の重鎮たちは本日、英国を女子と少女のスポーツにおける世界最先端の国にするための、前例のない業界横断的な取り組みを支持して結束した。

The Equal Sport Projectは、地域のレジャーセンターから最大級のスタジアムまで、そして草の根のグラウンドから取締役会まで、スポーツ全体における女性と男性の平等に向けた進展を加速させるための5つの共通目標のもとに、英国のスポーツを結集する。

The FA、RFU、Youth Sport Trust、England Netball、UK Sport、LTA、Women's Sport Trust、Women in Sport、Team GB、Sport Englandなど、英国のスポーツ界のあらゆる分野を代表する主要なスポーツ組織が、これらの目標の実現を支援するための具体的な行動を約束する誓約を公表した。また、ブランドや放送事業者も支持を表明する組織の中に名を連ねている。

このプロジェクトが今後数か月、数年のうちに勢いを増す中で、業界の他の組織にも支持と誓約を求める呼びかけが行われている。

このプロジェクトの立ち上げは、女子スポーツの勢いがかつてなく高まっている時期に実現した。参加者は増え、観客も増え、投資も加速している。

しかし同時に、進展は依然として著しく不均一であり、地域や学校のスポーツから最高レベルに至るまで、スポーツシステムのあらゆる分野で重大な不平等が残っていることも認識している。

Sporting Insightsが今年初めに発表した調査によると、スポーツ業界で働く女性のうち、業界全体でジェンダー平等が達成されたと考える人は1%未満であり、半数以上が同じ役割を担う男性より給与が低いと考えている。

女子スポーツもまた、メディア露出において不釣り合いに小さな割合しか占めておらず、主要チャンネルのスポーツ報道の約9%、プライムタイムのスポーツ報道の8%にとどまっている。一方で、ジェンダーに関する固定観念は強まっており、男子の41%が一部のスポーツは男子向けだと同意し、女子のほぼ3分の2（64%）がもっと体を動かしたいと望んでいる。自信、ボディイメージ、不平等な施設、ジェンダーステレオタイプが、参加への障壁となり続けている。

こうした障壁は、身体活動における根強いジェンダーギャップに反映されている。女子の活動率が半数未満（46%）であるのに対し、男子は半数以上（52%）となっている。イングランドの成人に関しても、Sport Englandの最新のActive Lives Dataによると、活動的な女性は男性より50万人少なく、根強いジェンダー活動ギャップが続いている。

この業界全体にすでに無数の優先課題があることを認めたうえで、The Equal Sport Projectは、集団的なリーダーシップ、投資、行動が最大の影響をもたらす5つの特定分野を明らかにし、システム全体にそれらへの結集を呼びかけている。

それは以下のとおりである。

- 学校における女子のスポーツへの平等なアクセス
- 女子スポーツにおける平等な関連性、リーチ、収益

- スポーツ全体における平等な人材
- 平等のために再設計されたガバナンス構造
- スポーツ施設への平等なアクセス

このプロジェクトは行動への呼びかけである。

本日、このプロジェクトを通じて行動を起こすことを約束した他の組織には、Brighton & Hove Albion Football Club、Women's Super League、British Rowing、Association of School and College Leaders、National Association of Head Teachersが含まれる。

英国の女子スポーツの未来に関心を持つあらゆる組織が、The Equal Sport Projectに参加し、今後2年間で5つの目標の少なくとも1つに向けて測定可能な約束をするよう招かれている。

このプロジェクトを支える組織は、英国が女子スポーツの次の時代をリードするうえで、どの国よりも有利な立場にあると信じている。

トップアスリートやチームの成功、高まる社会的需要、そして増大する商業的自信が、ほとんどの国が匹敵しえない好機の窓を生み出している。

今、業界全体で行動を起こすことによってのみ、英国の目の前にある好機をつかむことができる。

女子スポーツの急速な成長は、英国の最も重要な未開拓の経済的、社会的、そして評判上の好機の一つを表している。観客、投資、参加、イベント、イノベーションの拡大が、業界全体に新しい市場、雇用、機会を生み出している。

女子と少女のスポーツにおける世界最先端の国としての地位を確立することで、英国はスポーツイベント、メディア、人材、投資の世界的な目的地としての立場を強化することができる。

経済的利点だけでなく、スポーツへのアクセスを高めることは、全国の女性と少女の健康、ウェルビーイング、自信、社会的つながりを改善するのに役立ち、スポーツが全国の女性と少女に与えることのできる人生を変える機会を提供する一助となる。

イングランドサッカー協会（The FA）の女子サッカー部門ディレクター、Sue Dayは次のように述べています。「これは女子スポーツにとって非常に刺激的な瞬間です。スポーツ界全体に確かな勢いと自信、野心があり、一丸となって取り組むことで、私たちは世界中の女性と少女たちのためにそれを持続的な変化につなげる機会を得られます。

「サッカーには巨大なプラットフォームがあり、その影響力を活用して業界全体の進歩を推進する責任があります。機会を広げ、観客と投資を増やし、女子スポーツ全体がさらに力強く発展していくのを後押しすることです。2035年のFIFA女子ワールドカップ開催が視野に入る今、次世代に夢を与え、サッカーだけでなく女子スポーツ全体を変革しうるレガシーを築く、一生に一度の機会があります。」

イングランドネットボール協会会長のBaroness Sue Campbellは次のように付け加えています。「女子スポーツは決定的な瞬間を迎えています。この10年で目覚ましい進歩を遂げてきましたが、平等は偶然には実現しないことを私たちは知っています。リーダーシップと野心、そして女性と少女たちを後回しにせず最初から考慮に入れるようシステムを再設計する意欲が必要です。Equal Sport Projectは課題を認識するだけのものではありません。共に行動にコミットするものです。これを正しく進めれば、英国はすべての女性と少女がスポーツを楽しみ、競い、指導し、リードし、生き生きと活躍できる世界一の場所になれます。」

UK Sportの最高経営責任者、Sally Mundayは次のように述べています。「英国は、女性と少女のスポーツに投資すれば何が可能になるかを示してきました。私たちのアスリートとチームは何百万人もの人々に勇気を与え、観客も増え、女子スポーツは世界のスポーツ界で最も刺激的な機会のひとつになっています。しかし、立ち止まることはできません。多くのことが達成された一方で、一部の人が言うかもしれないこととは裏腹に、スポーツにおける平等への道のりはまだ遠く及んでいません。英国を女性と少女のスポーツにおける世界最先端の国にしたいなら、システム全体で協力し続ける必要があります。Equal Sport Projectは、私たちの強みを活かし、残る障壁に挑み、未来の世代のために持続的な変化を生み出すための重要な集合的コミットメントです。」

Sport Englandの最高経営責任者、Simon Hayesは次のようにコメントしています。「私たちは確かな進歩を遂げてきましたが、あまりにも多くの少女と女性が、スポーツに参加し、スポーツを続け、その可能性を最大限に発揮することを妨げる障壁にまだ直面しています。

「Equal Sport Projectの一員として、その野心を行動に移す手助けができることを嬉しく思います。単一の組織だけでこれらの課題を解決することはできず、これは集合的な取り組みでなければなりません。

「5つの共通優先事項を中心に結束することで、私たちはすべての女性と少女にとってより公平で、より包括的で、より良いスポーツシステムをつくることができます。」

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