

スポーツ・武道実践科学系

氏名

しお かわ かつ ゆき
塩 川 勝 行

講師



主な研究テーマ

□サッカーの育成年代における指導方法およびトレーニング方法について

平成25年度の研究内容とその成果

サッカーにおける育成年代の指導方法については、チームよりも個々の選手の育成が重要であるのは言うまでもありません。チームが勝利するためだけに、チームのシステムに選手を当てはめて指導を行うのではなく、選手の個性や特徴を生かしながら指導を行い、選手自身の自主的な判断でプレーが行えるように指導者は手助けしていく必要があります。

育成年代においては、サッカーのプレーを行う上での「良い習慣」を身につけさせることが重要です。選手が自由自在にボールを「止める・蹴る・運ぶ」という技術が左右差なく行えるように指導し、「周りを観る（いつ？どこを？何を？）」「パスを出したら動く」「パスがくる前に考える」「ボールを奪われたら、すぐ奪い返す（攻守の一体化）」といったことが無意識のうちに出来るように習慣化させていく必要があります。

しかしながら、選手は初めからそのようなことが習慣化されている訳ではありません。初めは選手に意識させ指導者が我慢強

く選手に伝え続けることで、選手は意識し続け、最終的に意識しなくても自然とそれらのことが行えるようにサポートしていかなければなりません。

そのため育成年代の技術トレーニングを行う際も「止める・蹴る・運ぶ」の技術面のみでのトレーニングを行うのではなく、ゲームにより近い状況でのトレーニングを構築していく必要があります。つまり、技術トレーニングにおいても、なるべく味方選手、相手選手、スペース、ボールとの関わりを持たせることで、選手自身に技術面だけでなく「観察・認識・判断」というサッカーという競技に特に必要な攻守における状況判断といった要素を獲得させ、習慣化していかなければなりません。

また、実際に育成年代の選手を指導していく際に「ティーチング」と「コーチング」の2つの方法を上手く使い分けて指導を行っていく必要があります。指導者が選手にサッカーにおける技術や戦術、知識を選手に教え込みプレーさせることが「ティーチング」で、選手自身の考えやアイデアを引き出し、自らが問題を解決する方法を身

につけさせ、選手自身の判断で自発的にプレーを行うようにすることが「コーチング」になります。

サッカーを行う上で上手くボールが止めることが出来ない、ボールを蹴ることが出来ないのであれば、その技術がしっかりと身に付くように教え込まなければなりません。しかし、選手自身で状況判断を行い、プレーの選択、決定を行っていくことが重要となるサッカーでは、指導者は選手のガイド役となって、選手に発問し、ヒントを与えていくことや、トレーニングの際のオーガナイズを工夫していくことで選手自身に新しい気づきや発見を導くような「コーチング」を行っていく必要があります。時には「何も言わない」ことがよい指導方法である場合もあると考えます。

指導者にとって重要なのは、指導者の持っている知識で選手に解決策を与えることではなく、選手自身が解決法を見つけ出す力を身につけさせることです。指導者は持っている知識を全部選手に伝えようとオーバーコーチングや、選手の判断を奪うようなコーチングになってしまいがちですが、選手の今後の大きな成長を考えて指導を行っていくことが重要です。

育成年代の指導において指導者は、選手が生き生きと自発的にポジティブなトライを行うことの出来る指導を心がけ、選手の可能性を信じて、選手の能力が最大限に発揮できる、または将来において大きく発揮できるための土台作りを考えて「ティーチング」と「コーチング」を上手く使いなが

ら、選手を育成しなければなりません。そうすることで、選手は自分自身で問題を見つけ出し、状況判断を行い、問題解決の出来るインテリジェンス溢れた自立したサッカー選手に育っていくことと考えます。

これからの研究の展望

今後もサッカーにおける育成年代の指導方法、トレーニング内容を検討し、実際にトレーニングを行っていく中で、その年代に必要な達成目標やそれを達成するためのトレーニング内容、指導方法を確立して行きたいと思います。