

私の考える育成年代への指導：選手を未来へ導くために

大嶽真人¹⁾

「コーチング」という言葉は、今やスポーツ界に留まらず、ビジネス界や教育界など、多くの分野で使われている。それぞれの分野で様々な表現がされているが、共通していえることは「コーチング」の有益性が注目され、あらゆる組織において自分で考えて行動できる人材を育成することに力を入れているということである。

近年、体罰・暴力がある指導の原因となった勝利至上主義や詰め込み型の指導から、選手の自主性や創造性を育てながら一貫したコンセプトの中で選手を指導することが重視されている。さらに精神的、身体的な発達段階を理解し、選手個人の成長過程から適切な指導を行なうことが求められている。指導者は育成年代の選手に何を身に付けさせることが重要なのか、詰め込み型指導でなく自分で考え行動できる自立した選手を育てるには何を示すことが必要なのか、指導者はサッカーを教えることと同時にサッカーで教えることを実践できる指導者であることが求められる。

私は小学生になる前からサッカーボールと親しみ、競技としてサッカーを楽しみ、競う経験をしてきた。私が将来を見据えた指導を実践できるようになるまでに多くの競技者や指導者、教育者から教えがあり、競技経験と科学的コーチングの学びを通じて指導者としての今がある。現在、中学生にサッカーを伝え、理解してできるようになる指導を心がけているコーチングについて私見を述べたいと思う。本稿がサッカーに携わる指導者だけでなく、スポーツに携わる多くの方に指導観や選手へのコーチングについて見つめ直し、未来ある子どもたちのためになることを期待したい。

1. 育成年代に関わる

学校教育機関の部活動に携わる教員の諸問題として、授業準備時間の不足や長時間労働（国立教育政策

研究所, 2014)、家庭時間の確保などが挙げられる。また、校務に追われ生徒が待つグラウンドで十分な指導が実施されなかったり、配属校にサッカー部がなかったりと様々な問題を抱えていることも事実である。このような要因から現場で指導したい指導者が部活動に関わる時間が削られていることやそもそも関わることができないという問題が浮き彫りになっている。また、地域クラブではチーム数が年々増加し、都市部などでは練習や試合で使用するグラウンドの確保などハード面の問題や移動費や運営費の経済的問題、所属選手数が多いことによる出場時間の確保が問題となっている。これらの問題を解決するためには、練習環境に適した選手数で活動することやチーム状況に適した指導者数を保有し配置すること、さらに教育機関と指導環境で連携を図り選手全員が活動することが重要である。

しかしながら、教育機関で外部指導員が指導するには施設管理や安全管理などの問題がある。各スポーツ協会から保証されるライセンスを保有する指導者に対しては、活動権限や指導責任がある契約を外部指導員として交わされるようになることはひとつの解決策である。また2015年の中央教育審議会(2015)答申に「チームとしての学校」における専門的スタッフの参画して「部活動指導員(仮称)」が示されるなど外部指導員としての地位を確立することができれば、教員の負担が軽減され、子どもたちが求める指導を受ける機会の増加につながる。さらに、練習で学び獲得したことを試合で実践することができ、指導者がいつも子どもたちと一緒に活動することができる。

日本サッカー界のトップに位置するJリーグでは、各クラブが下部組織を保有することが義務付けられている(公益社団法人日本プロサッカーリーグ, 2016)。クラブは小学生年代から各カテゴリーを経てトップ選手を育てるシステムがある。しかし、ひとつのクラブ

1) 日本大学
Nihon University

の各カテゴリーを経て育成され、トップ選手へ所属し続ける選手はまだわずかである。選手の多くはJクラブから高校や大学を経たり、教育機関だけを経てトップ選手になったりと、多様な教育によってトップ選手へと成長を促す日本独自の育成形態が大きく影響しているといえよう。

日本においては学校教育での育成と地域クラブ、Jクラブが交流を図り連携をしながら教育的指導、社会的指導、強化と育成を実施することが、選手を多様な視点から可能性を引き出すのではないだろうか。そのためには「私が育てる」「私が見ている」ではなく、「みんなで育てる」「みんなで見ている」であることが大切であり、指導者によって解決策や打開策となる引き出しを持たせ、子ども自身に考える力や取捨選択をする機会を与え、進歩するように導くことである。

1.1 サッカーを続けていくために

小学生年代は成長の個人差が大きいのにも関わらず、未だに試合になると体が大きい、足が速い、ボールを強く蹴れるなど、身体的成長の影響しているプレーが良く見え、評価される場面が見られる。もちろん、選手が身体的特徴を活かしつつも力任せにならない考えられたプレーが発揮されていれば何ら問題にならない。大切なことは、身体的に突出した特徴だけでサッカーをせず、その素質をより活かせる実戦的技術を獲得させることに努めることである。さらに変化する状況に応じてプレーが適切に行なわれたか、選手の一つひとつのプレーについて評価を繰り返し、プレーを振り返り、修正と挑戦に向かうように指導することである。

例えば、ボールがバウンドしたり、直ぐに次のプレーに移れない状況下では、自分にとっても味方にとっても思うようなタイミングにはならず、ゴールまでの過程でミスが見られる。しかしながら結果的に身体的特徴によってプレーができてしまう。また、身体的特徴を生かして相手を上回るが故に、結果としてプレーに問題がなければ、駆け引きや判断、味方・相手を観るという習慣が形成されずに選手としての年月を重ねてしまう。このように考えずにできる、観ずにできる選手はプレーを意図的に捉えることができずに振り返ることもできない。このような状態では成長の好循環が行われず、身体的財産で優位に立っていたプレーも周囲と差が縮まると、技術や思考を伴うプレーが重要であることに初めて気づくことになる。

つまり小学生の時から指導者に身体的特徴は生かしつつ、どのようにプレーするか目に向けて自主的に

プレーすること、プレーの質の向上を求めていくことが次の中学生への準備となる。身体的な武器で勝ってきた喜びや楽しさを捨てるということではなく、完成されていない成長過程であるからこそ、新しい発見があることが何よりも楽しく、考えて実践できた喜びを増やしていくことが選手としての可能性を高めていく。

1.2 大人のサッカーへの移行

中学生年代になると8人制から11人制になり、ゴールの大きさ、ピッチのサイズ、ボールの大きさ、試合時間等が一気に変わる。そのため、観る要素が増えると同時に広範囲まで観ることが求められ、小学生年代に身に付けた技術を実戦的なものになるようにすること、味方と相手の状況から使い分けができるプレーの理解が求められる。したがって、ボールのない時の動きについて、自分をマークしている相手の動きや位置関係から意図的に動き、個人からグループ戦術として組み合わせて指導する必要がある。そして、サッカーの原理原則の理解と「攻撃」「守備」「攻撃から守備」「守備から攻撃」の4局面に適応させていくこと、自分が生きるプレーや味方を活かすプレーをする「大人のサッカー」への転換期となる。

そのため、中学生年代ではサッカーを知ることから競技としての本質を追求したプレーや判断を伴った状況で自ら考えて効果的なプレーができるようになることが重要となる。また、選手は自分自身と向き合い目標設定を行い、「振り返り」と「評価」さらに「次への課題」を抽出して練習を行い、成長を繰り返すサイクルを習慣化することで自立した選手へと成長していく。指導者は一人ひとり持つ武器を強固なプレーとなるように、また気づいていない可能性を引き出すように、それぞれにあった方法で関わり、選手に伝えていかなければならない。成長期による身体的バランスや思春期による多感な時期となる中学生年代では、ピッチ外での選手との関わりとなるサッカーノートや個人面談、何気ない雑談から指導者が選手の情報を得ていかなければ、良い習慣の中で成長させることはできない。選手は、「相手に勝ちたい」「うまくなりたい」「できるようになりたい」という抽象的な目標から「何を」「何が」「どのように」という具体的プレーを獲得目標として分析している。またトップレベルを目標に見据えた選手からサッカーを楽しむことを第一にしている選手までいるのが中学生年代である。私たちは個人を観て育成しなければならぬが、同時に大人への

サッカーに必要な組織として行動する協調性、他者理解と自己犠牲、チームメイトと共に成し遂げる達成感などを伝えていかなければならない。

2. 育成年代を指導する

育成年代で獲得しなければならないものは、プロ選手や一流選手のプレーを見習うことであり、試合を勝利に導いているシステムやチーム戦術、相手のストロングポイントを消すような作戦ではない。ましてや、4年に1度のワールドカップで明らかになる世界のトレンドをまねるのではない。サッカーの試合で起こりえる状況を「ペナルティーエリア内の攻防」「ペナルティーエリア外（バイタルエリア付近）の攻防」「タッチライン際での攻防」「中央エリアでの攻防」として捉え、戦術的に指導するのではなくトレーニングを通じて局面を感じ取りながらプレーを獲得することであり、そのための準備をしなくてはならない。また個人レベルに合わせたプレーの評価と個人の可能性へ要求を織り交ぜながら、選択した内容と実行したプレーの質を高めなくてはならない。

指導者は世界のトレンドを知り、世界基準で行われるプレーを支えている技術・戦術・体力を学び続けることが必要である。この学びによって得られたことを指導する選手の「今」に適した内容に落とし込み、サッカーをするためのテクニック、自らの考えで行動に移す判断に働きかけて選手としての基礎を高めることである。この働きかけとは、選手と接している指導者や保護者がイメージするプレーを押し付けたり、これのプレーが成功だというひとつの枠に入れたりすることではない。選手が練習内容やトレーニング方法、指導者からの声かけによって選手が気づき、選手の素質や能力が引き出せるようにコーチングをすることである。

2.1 技術を実践に近づける

技術獲得のトレーニングですぐに浮かぶ光景は、守備者がいない状況での対面パス、三角形パス、四角形パスが挙げられ、ボールを受けるタイミングや視野の確保（体の向き、立ち位置）、コントロール時のボールを置く位置、パスコースやパススピードなどを要求し繰り返すトレーニングである。その方法は「その場で止まってプレー」「動きながらプレー」「選手とボールの動きに角度と方向があるプレー」を課題設定として段階的に行われている。このようなトレーニングでは

パスする地点が定められていること、パスを受ける選手が守備組織の突破を考えていない状況下の選手にパスを選択すること、ゴールを目指す過程でのパスがイメージしにくい。

パスの目的を改めて確認する必要がある。パスの目的は味方に「繋ぐ」、相手がいないところへ「早く送る」、相手を「突破するために」だけではなく、「ゴールに向かうために」「シュートをするために」に連続して行なわれるものである。それらを可能としたプレーにするためには、いつでも思い通りにパスをすることができるプレーエリアにボールを置いていることが重要となる。また、試合中に使用頻度が高く、正確性が高いパスはインサイドキックであり、味方が受けやすいグラウンダーが良いとされている。長い距離のパスも軸足となる最後の一步をしっかりと踏み込むことができればインフロントキックは強いパスとして有効であり、アウトサイドキックはコンパクトな振りとなり体や視線の方向と異なり、相手の意表を突くことができる。パスに使用する蹴り方だけではなく、スペースに動いている選手のために時間を創るためにあえて浮かしたり、バウンドさせたりすることも評価できるパスであり、パスコースや強さ、お互いの動きを噛み合わせるように選手が意図を持ってパスをしていることもトレーニングとして重要である。

選手はボールを失わずにボールをゴールに進めるために、相手の規制方法や相手との位置関係、味方の動くスピードやタイミング、グラウンドのどこでプレーが行われているかによってパスをする選択肢もパスの種類も質も変えなければならない。すべてのパスが攻撃の目的であるゴールを奪うためにあり、その過程で求められるパスを選択したい。このような実践的なイメージを持つパスは、選手自身が作り出した同じ状況設定の反復したパストレーニングでは獲得できない。攻撃方向があり複数人の味方と相手がいる状況で攻撃と守備が繰り返され、誰を選択してどのようにパスを出したか、次の選手がプレーできるパスであったか、ゴールに向かう目的に沿っていたかなどが何度も繰り返し確認できるトレーニングでなければならない。

ドリブルのトレーニングにおいては、両足によるボール扱いや感覚を習得するトレーニングだけでなく、プレーする状況や相手を突破するためにどのように使い分け、ゴール方向に進むためのドリブルを第一に考えなくてはならない。そのためのボールフィーリングやボールタッチ、フェイントといったドリブルの基礎となるスキルは反復しなければ得られないが、実

際には相手と1対1の状況ゴールに向かってドリブルを試みる多くのシチュエーション、攻撃と守備の切り替えが連続で行なわれるトレーニングでなければならない。

試合中のドリブルは、守備から攻撃に移る際に使われ、スペースで止まってパスを受けてからと動きながらパスを受けてからドリブルが開始される。そして相手の姿勢や態勢、フィジカル能力、間合いといった身体的特徴によって、ドリブルタッチのリズムおよびフェイントやターンの使い分け、スピードやタイミングの変化をつける必要がある。そのためのトレーニングとして、1対1ではパスをどのように受けてドリブルを始めるかは重要なポイントになる。さらに、味方の動きを利用するのか、守備者のカバーの位置で自らの仕掛けで突破するのか、奪われないようにするのか、ドリブルとパスの選択肢を持ちながらプレーする状況でトレーニングすることが重要となる。したがって、常に複数の選択肢がある状況を設定することで、選手が意図を持ったプレーをしていることとなり、相手との駆け引きが生じ、臨機応変に対応するプレーを身につけることができる。

試合中にボールを触る回数、時間が極めて少ないサッカーにおいては、ボール保持者や味方に関わるためにどのように動くのか、ボールを受けたら攻撃が途切れないようにどのようなプレーを選択するのか、ボールを奪い返すために何をすることが良いのか、そのための個人戦術を獲得して、実践できる選手へ向かうコーチングを行うことである。

2.2 実践を繰り返す

個々が獲得したテクニックをグループとしてチームとして試合で発揮するためには、一方向を攻めて一方向を守るサッカーの方向性が保たれていること、同数の選手で行われるサッカーの平等な状態であるトレーニングを中心に捉えなければならない。常にトレーニングにはゴール（最終目標）があることを求め、トレーニング内容を検討しなくてはならない。攻撃と守備の「ボールを保持している時のプレー」と「ボールを保持していない時のプレー」を効果的に理解するためのトレーニングとして4対4の設定が推奨できる。なぜなら4人で攻撃することは、3つのパスコースが作られると同時に、トライアングルが3つある状態（図1）となるためパスが出しやすい角度が連続で形成されると同時に、ボール保持者がどの位置であっても3人目の動きとなるコンビネーションを可能とす

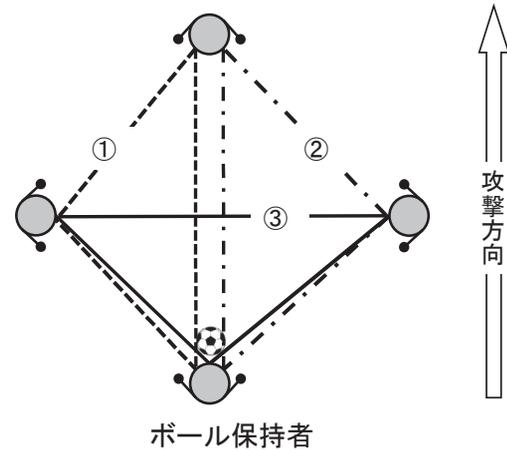


図1 ボール保持者に対して4人のトライアングルの形成

ることができるからである。

攻撃における幅と厚み（図2）は、サポート選手の深さを維持することで守備者を下げてボール保持者へのカバーリングを遠ざけるとともに縦パスに対して集結し難くなる。さらに、最前線の起点となることで他の3人が前向きにプレーすることができる。一方で、サポート選手が意識的に幅をとることによって守備者が広がるとギャップが作られ前方への突破に繋がる。また、幅をとった選手には守備者がギャップやカバーリングに気を取られるとプレッシャーを受けずにパスを受けることが可能となる。守備者は攻撃選手とボールを同一視することが難しくなると同時に、選手間の距離も遠くなりスペースが生まれる。このように選手の動きの変化によって相手にマークされない状況を作り出すことが可能となる。

したがって、選手は前後左右のポジションニングをバランスよく取ることにより、相手のポジションニングに変化を起こして、複数の選択肢が生まれる中からその場面に適したプレーの選択を繰り返すことがゲーム・トレーニングで学ぶことができる。それ以上の人数となれば、指導者はサッカーの基本が詰まっている4人の関係を理解しながらプレーができるようにコントロールするとともに、全体を俯瞰しながらも個人個人を観察することが求められる。

攻撃だけでなく守備においても、ボール保持者に対してファーストディフェンダーがどのように対応しているか、どのような状態となっているかによって、セカンドディフェンダーの動きが決定される。攻撃者のボールの持ち方や状態の変化を見逃さずに観ていること、対策を考えてカバーリングするポジションニングの変化に対応することが指導のポイントになる。実際

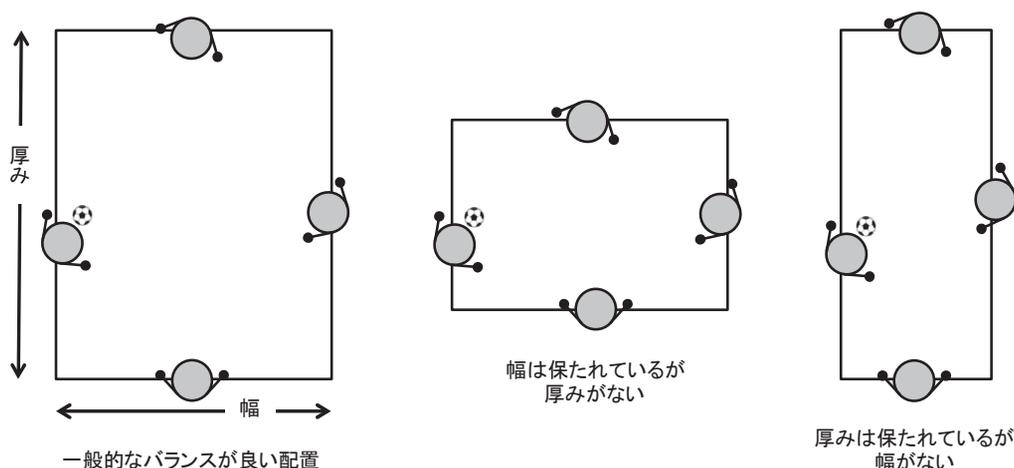


図2 4人配置による幅と厚みの形成エリア

に最前線の相手選手に縦パスがされる時には、インターセプトを狙いボール奪うチャンスを逃さないことから味方と次のプレーに対応した行動を模索してグループでボールを奪うことが近い距離で行なわれる。さらに、ピッチのエリアや背後への縦パス、展開の横パス、組み立て直しのバックパスに対して、ボールの状況に応じて誰が、いつ、どこで、どのように奪うか、どのようにファーストディフェンダーと関わるかを繰り返し実践するトレーニングとなる。

このように攻撃においては個人のテクニックとアイデアが発揮され、グループでは個人戦術を組み合わせた攻撃でゴールに向かうことができる。そして、ゴール前のプレーを増やし得点機会を増やすことで本質を捉えることができる。守備においては対峙する選手が明確で個人の責任でボールや相手をゴール方向に進ませず、お互いの連携によって組織された守備でゴールを守ることができる。また、ボールを奪うために味方が集結してコンパクトにしなければならないプレーを実践することができる。さらには、チーム力を高めるために伝えなければならないこと、味方のプレーを理解して関わることなどサッカーをするための実践的な思考を備えることとなる。

育成年代のトレーニングでは、サッカーそのものに近づけるとともに、サッカーの特性を捉えたプレーを繰り返し、トレーニングの中で自らプレーを見通していく力を身につける指導内容であることが重要となる。

2.3 コーチングの視点

指導者には選手の成長とサッカーの理解によって発揮される能力を観察しつつ、隠されている能力を見極

めることができる鋭い目を備えていることが求められる。

指導者の競技経験や指導経験、サッカー観や議論を重ねた指導論は様々である。誰もがそのようなサッカー人生を経て、今の自分を形付けていることであろう。選手に必要なこととは、指導者が大人のサッカー観を追求し、選手をコピーすることや選手の特徴を無視して理想を伝えるのではなく、サッカーで行なわれている原理原則を抑え、選手の将来像や完成期を見据えて選手の素質と可能性に合わせたものでなければならない。その方法として、選手への問いかけを多く用いることである。選手の思考力と実践力を高めるために、プレーをする前の状況や実行したプレーの結果に対する自己分析、分析によるプレーの原因、そして今、どのようなプレーが適切であったかを順序立てたプレーを指導者に話すことを求めなければならない。また、指導者が問いかけることは、選手の気づきを促しながらもプレー基準を示すタイミングでもある。さらには選手が挑戦したプレーや、変化が見られたプレーを見逃さず選手との対話を繰り返すことであり、選手自身が常に思考を続けるようになり行動の変化へとつながられる。

選手は知っている動きやできる動き、得意とする動きは繰り返し、振り返ることはできる。それらは選手自身の獲得をより深く掘り下げていくことが成長を助け、数cm単位の正確性とプレーの多様性を追求したい。さらに対峙する相手への対応力の獲得として、プレーの駆け引きで行なわれる強弱・緩急・方向の変化についても創造力を発展させたい。

これらの求められる条件となる練習は、それぞれ単

独のプレーで完結させないことである。そして常に試合で行われている状況を作り出すことを心がけなければならない。指導者自身が選手に何がいいかを第一に考えて設定すると、練習中に発生するプレーを予測し、選手のあらゆるプレーへの指導に準備することができる。さらに指導者はひとつひとつのプレーの質や目の前に相手との勝負に拘り、勝利を目指した立ち振る舞いによって、トレーニングを引きしめて雰囲気コントロールすることになる。

ボールテクニク習得の指導は、指導者も選手自身も、保護者も誰が観察しても成功と失敗、成長度合いを確認することができる。しかしながら「観ること」や「観ておくこと」がどのように選手が実践しているか見えない。しかしながら、次の判断やプレーの選択などプレーを支えている行動であるにも関わらず、指導者は「観てたか」「どこ観ている」などの声かけだけに終えてしまい、その結果どのようなプレーへとつなげたのかまで指導することができていない。実際に、選手はミスに対して「周りを観ていない」「ボールだけ観ていた(ボールウォッチャー)ため」など指導者の問いかけの反応となることが多いのが現状である。どのように何を「観る」かが理解されていない。観たことで何を優先させてそのプレーを選択すべきか、瞬時に把握した内容と選択した技術や戦術、状況の変化によって、プレーを変更する柔軟性をもっていたか疑問である。

ボールを受けることを例にとると、まずパスを出す味方のボール保持の状況を観ることになる。そして、ボール保持者との距離や角度、さらにボール保持者の視線、ボールの置き所、ボール保持者をマークする守備者の立ち位置、相手からのプレッシャーの影響などを観ておき、パスをどのように受けるか、いつ受けるかを考えてプレーに移すことができる。マークされる相手との距離や位置以外にも、視線や重心のかけ方まで観て気づくことが、次の動作で優位に立つプレーが可能となる。選手にとって観ておくべき味方と相手、周囲の状況を知らなければ、「観ている」事実から予測と判断を伴いプレーをすることができない。これこそがテレビでサッカーを観ているかのごとくピッチを俯瞰的に捉えていくことができるものであり、次の進歩へ進めるべき行動である。

育成年代から客観的に観ることができるように導き、指導者は選手を観察しながら選手に具体的な見方と観るポイントを適時に示さなければならない。また、ピッチに立つ複数の選手を観察する広い視野が求

められる。選手に声かけを行い、気づきを促し、指導者が評価基準を示し、選手自身もプレーの自己評価を行い、振り返りをする一連のサイクルによって成熟した選手に育てることである。

3. 人間力を育む

育成年代の指導はオン・ザ・ピッチでサッカーの技術や戦術を身につける以外にも、オフ・ザ・ピッチで選手に多くのことを身につけさせなくてはならない。それは全ての選手がプロサッカー選手となれない現状があるからである。子どもたちが将来、社会人となった時に身につけておくべき力を養っておかなくてはならない。これも育成年代の指導においては非常に重要な任務であるといえる。

育成年代であれば、それぞれの学校との関わりも重要になる。選手はサッカー選手である前に、一人の人間であり、児童であり、生徒であり、学生であるため、学校での生活の充実も求めなくてはならない。勉強をするということ、学校行事を積極的に行うこと、係や委員会の仕事をするということを疎かにしてはならない。そのためには、学校の協力、学校の先生の協力は不可欠であり、協力を得るためには、学校での態度、振る舞い、言動というものが関係してくる。そして、誰しも一生懸命に頑張っている者に対しては支援の手を差し伸べてくれる。しかし、そうではない場合には、支援を得られずに、サッカー選手としての活動も十分にできなくなってしまう。指導者はこの部分を選手に理解させなくてはならない。自分を表現をしないといけない場所は、グラウンドだけではないこと、サッカーをするためには多くの支援が必要なこと、そのためにはどのような姿勢でサッカーと向き合わなくてはならないのかということをお伝えしないといけない。

指導者もサッカーだけを学んでいけば良いわけではない。昨年、ラグビー日本代表が2015ワールドカップで素晴らしい成果をあげた。特に、総合格闘技のトレーニングを援用し、タックル時の姿勢および意識の向上に寄与するなど、既存の枠組みに捉われず、多様な目に目を向けることで機能的側面の向上を目論んだ点は指導者も多くの事を学ぶことができる。以前に言われていたような欧米人と比較をして、フィジカルレベルが低いから勝てないということはないことが証明された。サッカーのトレーニングにおいても、他競技からもそのトレーニング方法や指導方法などサッカーの競技力向上のために何か取り入れることはできない

か、一度熟慮することも価値のあることである。そこから改めて自身のスポーツをより深く知るきっかけとなることもあるのではないだろうか。

選手の能力を伸ばすためには、指導者が指導者としての資質を磨き高めることも重要である。幅広い視野を持ち、観察する目を養うことで、自身の見解に広がりを持つようになり、さまざまな選手に対応した多彩なアイデアを差し出すことが可能となる。指導者は多くのことを学ばなければならない。元フランス代表監督であるロジェ・ルメール氏（JFA, 2012）は「学ぶことをやめたら教えることをやめなければならない」と指導者に伝えている。指導者にとっては、すべてが「学びの場」であり、そこで得られたことは自身の言葉で、子どもたちに伝えなければならない。

私は平成20年に育成理念および育成方針を共有する指導者とともにクラブチームを立ち上げた。選手にはサッカーで必要となる技術や戦術、プレーの基準について指導をするが、一番重要視していることは「人間力の育成」である。これは創部の2年前の平成18年2月に経済産業省（2006）が発表した、「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」と重なる部分が多い。この「職場や地域社会で多様な人々と仕事をしていくために必要な基礎的な力」とは、3つの能力（12の能力要素）から成る「社会人基礎力」として定義づけている。具体的に私が指導していることと合わせて紹介する。

①前に踏み出す力（アクション）

指導する選手には自主的に、主体的に行動できることを求めている。そして自立することを求めている。サッカーの試合では監督やコーチの指示で動くことはできないため、自らが状況を理解し判断し、プレーを選択しなくてはいけないからである。サッカーをするということは自分で行う、自分たちで行うことが重要であり、トップダウンではなくボトムアップという考え方がこの年代では必要になる。また、育成年代の子どもたちには、積極的にチャレンジして欲しい。そして、納得いくまでやり抜く前に簡単にあきらめて欲しくない。しかし、チャレンジするということはそのための準備が大変であったり、失敗が怖かったりするかもしれない。育成年代の指導とは、このチャレンジするための準備をさせる場所であり、失敗を恐れずに何度でもチャレンジする、リトライする気持ちを育む場所であると考えている。

②考え抜く力（シンキング）

自分で行動していくためには、考えないといけない。そして、自己分析できる能力を身につけることが重要となる。そのためにサッカーノートを書き、自らを振り返る機会を作ることが大切である。もちろん書き始めは強制的になる部分もあるかもしれないが、育成年代でも中学生や高校生であれば自発的に、自分で必要なことをノートに書き留めればよい。選手が抱えている課題は、人それぞれであり、その課題を克服していくために、指導者が選手の口に出さない隠れた部分を把握するためにも必要である。またどのようなトレーニングを行う必要があるのか、日々のトレーニングを考えることは、自分を現在地よりも高いレベルの選手へ導き近づけていく。指導者から言われたトレーニングだけを行い、トレーニングを選手自身が何も考えることなく行っていたのでは、向上することはない。書いたモノに対して指導者は目を通してコメントすることで、選手の考えを理解すると同時に選手も指導者の考えや基準を理解する機会となる。

育成年代の選手の生活リズムは、朝に起きて、学校へ行き、帰宅後サッカーの練習をし、練習後に勉強を含めた自分の時間となる。日々の生活習慣の中で、学校生活との両立が求められている。サッカー選手になりたい目標を掲げても、身体的成長のために睡眠時間の確保、栄養ある食事、リラックスする時間、もちろん勉強する時間を確保しなければいけない。全ての人に24時間という限られた時間が与えられ、その中でいかに時間を作りだし、勉強をしながら、サッカーのトレーニングに時間を費やすことができるマネジメント能力も求める。これも指導者が強制することは難しい。寮がある環境では規則正しく繰り返すことができるかもしれないが、最終的には時間をどのように活用するのかは選手次第となる。また、どれだけトレーニングを行っても努力しても、全ての能力が身につくわけではない厳しい現実も伝える必要がある。何が自分に足りていないかを知った上で、それを補完するものを生み出す能力もサッカーでは必要な能力である。

③チームで働く力（チームワーク）

サッカーはチームスポーツであり、チームで働く力はなくてはならない能力となる。自分の考えを仲間に発信できる。自分の言葉で伝えることができる。そして仲間の意見を聞き、議論ができること。自分の考えだけを押し通すのではなく、相手の立場

や状況などを理解し、自分にとってではなく、チームにとってより有益な選択ができる判断力が求められる。しかし、これはできていそうで、多くのチームでできていないことではないかと感じている。多くの選手は、自分が選ばれたいということを優先に考える傾向があり、仲間をどのようにサポートできるかということに頭が働いていない選手、そもそも考えていない選手も多い。これは指導者側にも共通することかもしれない。チームスポーツはどのような考えのもとに行われるのかという本質を理解させることが大切である。また、チームという複数人数で行われるスポーツでは、「共有」や「共通認識」など同じ方向へ進めるためには、「規律を守る」ということが大切である。ルールや決め事を守ることがチームの勝利へと近づけるだけではなく、良いチームとなる最も基礎となる力である。指導者は選手にこの規律を守ることの重要性を理解させることは非常に重要なことである。もちろん、組織内の規律も約束事も自分たちで決める、自分たちでルール化できるところを目指せばより良い育成指導となるであろう。

このように、現在の日本政府が若者に求めている能力には、サッカーの育成年代の指導にも共通している力を求めているといえる。つまり、サッカーというスポーツを通して人間力を高めていくことも育成年代の指導者には求められているのではないだろうか。しかし、育成年代の指導者の評価はどのように人間を育成したかではなく、試合で勝った指導者が評価されている現状も否めない。また10人いて1人か2人の素晴らしい人材を育成した場合、そこだけをクローズアップされて指導環境が評価されるが、残りの8~9人については評価対象とならないことが問題である。指導者が関わった全ての選手がサッカーに限らず、人間力

を持って次のステージで活躍する人材となっているのではないだろうか。

そのためには、指導者は育成年代で様々なことを教えなければならない、伝えなければならない。さらに指導者は、サッカーはもちろんのこと他のスポーツにも目を向けると同時に、芸術や文化、歴史、宗教などあらゆることについて興味を持ち、理解を示すことが大切ではないだろうか。

スペイン代表監督であるデルボスケ氏 (JFA, 2011) 「もしもサッカーのことしか知らなかったら道に迷う」と2011フットボールカンファレンスで伝えているように、指導者がサッカー以外の事から多くのことを吸収する姿勢がより人間性を豊かに、そして自分の可能性を広げることとなる。私も含め多くの指導者によって子どもたちを支え、スポーツに関わる全ての人の手によって育成環境を築き上げていきたい。

文 献

- 中央教育審議会 (2015) チームとしての学校と在り方と今後の改善方策について。 http://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chukyo/chukyo0/toushin/_icsFiles/afieldfile/2016/02/05/1365657_00.pdf (参照日2016年2月28日)。
- 経済産業省 (2006) 社会人基礎力に関する研究会—「中間取りまとめ」—<http://www.meti.go.jp/policy/kisoryoku/chukanhon.pdf> (参照日2016年3月2日)。
- 公益財団法人日本プロサッカーリーグ (2016) Jリーグクラブライセンス交付規則。 p20. http://www.jleague.jp/docs/aboutjclublicense2016_01.pdf (参照日2016年3月2日)。
- 公益財団法人日本サッカー協会 (2012) サッカー指導教本 2012. P57.
- 国立教育政策研究所 (2014) OECD国際教員指導環境調査 (TALIS) 2013年調査結果の要約。 p23. http://www.nier.go.jp/kenkyukikaku/talis/imgs/talis2013_summary.pdf (参照日2016年1月21日)。
- 財団法人日本サッカー協会 (2011) THE FOYBALL CONFERENCE JAPAN 2011 第7回フットボールカンファレンス報告書。 p42-44.