

# 平成 26 年度指導者実技講習会報告

(一社) 八王子サッカー協会技術委員会

10月18日(土) 8:50より富士森高校にて、今年度の指導者実技講習会が開催されました。八王子サッカー協会少年部、女子部の35チームから49名の指導者の皆さんが参加されました。今回の講師はF C東京普及部でS級コーチの資格を持っておられる本吉 剛さんでした。本吉さんは10数年前に第6地域トレセンにも関わっておられ、その後F C東京のジュニアユース、ユース、さらにトップチームのコーチも経験されており、幅広い年代の選手育成に携わってこられた方です。八王子市出身の子ども達も何人も指導されてきたそうです。

最初に行われた講義では、ジュニア年代の指導者にはチームの勝利という目先の結果に囚われすぎることなく、ジュニア年代で身に付けるべきことをしっかり身につけさせて欲しいということを、レンガの積み上げに例えられて説明していただきました。例えば、低学年までの子ども達は非常に「自我欲求」(僕を見て!)が強く、何か新しいことをやらせた時に「ねえコーチできたよ!見て!見て!」という場面が多く見られます。その時にコーチがその要求をきちんと受け止め、欲求を満たしてやることで次の段階への意欲が湧いてくるのだそうです。またジュニア年代では、様々な身のこなしを身に付けるために、サッカーだけをやらせるのではなく、キャンプやスキーやスケートなど、幅広い経験を積ませることで土台のしっかりとした選手を育てて欲しいということもおっしゃっていました。印象的な言葉をいくつか紹介します。

“ジュニア年代では「チーム」を作るよりも「個」を大きく育てていくことの方が重要です。”  
“いつも同じようなメンバーで試合に臨むのではなく、多くの子ども達にゲームの経験を積ませてあげてください。いつも試合に出ている子にベンチを経験させることや、ベンチにいた子どもが試合で失敗する経験をするにも意味があります。また右サイドと左サイド、前と後ろ、GKも含めていろいろなポジションを経験することも大切です。”  
“成長が遅く小柄な子どもの方が、大きな相手とどうやって対応するかを必死に工夫するので、ユース年代で身体の成長が追いついた時に良い選手になっていることが多いです。”  
→このことは裏返せば、成長の早い子は気を付けなくてはならないとも言えますね。体が大きくスピードが早く身に付いた子は、あまり工夫しなくても相手を振り切れてしまうので、ジュニアユースやユース年代で壁にぶち当たるということを意味しています。そういう子にこそ、様々な技術や個人戦術をコーチが要求してジュニア年代で身に付けさせなくてはならないのでしょう。コーチの責任は大きいですね。  
“ゴールデンエイジ(神経系が一気に成長する小学校高学年の年代)は本当に大切です。しかしそれ以降だともうダメというわけではありません。いろいろな動きを身に付けるのに時間がかかってしまうということです。” →本当にジュニアのコーチの責任には大きいですね…  
“食事は体を作る上で非常に重要です。朝食は絶対に抜かないこと、バランスの良い食事を摂らせ、乳製品は欠かさないこと”

この他にも様々な映像や写真も織り交ぜながら、貴重なお話を聞くことができました。

その後、10時過ぎからグラウンドに出て、実技を経験しました。お互いの緊張感をほぐすボールを使わない簡単なゲーム（しかし簡単とは言っても、しっかりコーチの説明を聞いておかななくてはならないメニューでした）から始まり、ボールを使った練習では基本的なメニューから段階的にレベルを上げていき、ユース年代でも使えるような高度な内容を含んだひし形にマーカーを置くメニューまで紹介していただきました。そして4対4のクワトロゲームを行い、何回かのゲームフリーズの中でポイントを教えていただき、12時前に終了しました。わずか3時間余りの講習会でしたが、非常に中身の濃い充実した講習会だったと思います。あらためて本吉さんとサポートに入っていたいただいたFC東京普及部の齊藤健二さんに感謝いたします。

今回は、40名の定員を大幅に超える希望者がいましたので、3名以上が申し込まれたチームには参加者を絞っていただきました。ご協力有難うございました。今回参加された皆さんの中には、当日の午後の練習や試合で、今回紹介されたメニューを子ども達に提供された方もいたのではないのでしょうか？ 皆さんには是非とも各チームに今回の講習会の内容を伝えていただきたいと思います。最後に本吉さんより配布していただいた「めざせ！ベストサポーター」の冊子に書かれた内容も多くของทีมで共有していただければ幸いです。

八王子サッカー協会技術委員会と少年部では、今後の八王子市内のジュニアの試合で、大人達（コーチや保護者）が勝ちたいがために、大声でプレーを指示（サイドコーチ）したり、子ども達を叱責するような試合ではなく、子ども達自身が勝ちたいために仲間同士で必死に声をかけ合うような試合が増えてくれることを望んでいます。そのことが“八王子から世界に羽ばたく選手を育てる”という大きな夢の実現へとつながっていくと思います。みんなで協力して子ども達が大きく、たくましく育っていくことをサポートしていきましょう！



4対4のクワトロゲームを指導する本吉コーチ