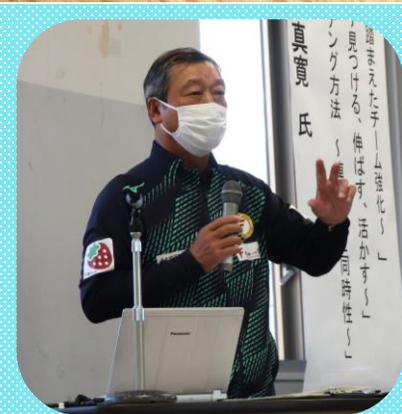


R4.10.20(木)

トレーニング指導者研修会

「3m・3秒・3人目!!」

～現代サッカーのトレンドを踏まえたチーム強化～



講義「育て上手のコーチング～見つける、伸ばす、活かす～」
実技「現代社会サッカーのコーチング方法～連動性と同時性～」

福岡大学 教授
乾 真寛 氏



※研修会の報告は、ふくおかスポネットよりご覧ください。

トレーニング指導者研修会

1 目的

県民の体力の維持向上を図るために、科学的なトレーニング方法を習得した指導者の養成を図る。また、学校における運動部活動指導者の指導力向上を図る。

2 主催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター 福岡県体育研究所

3 期日

令和4年10月20日(木)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター(アクション福岡)
第3・4研修室 メインアリーナ

5 対象

- (1) トレーニング指導者を目指す者
- (2) 生涯スポーツに関わる指導者
- (3) 各種スポーツ競技団体関係者
- (4) 教職員
- (5) アクションスクール講師

6 参加人数

43名

7 内容

テーマ 「3m・3秒・3人目!!」

～現代サッカーのトレンドを踏まえたチーム強化～

講義 育て上手のコーチング～見つける、伸ばす、活かす～

実技 現代社会サッカーのコーチング方法～運動性と同時性～

講師 福岡大学 教授 乾 真寛 氏



【講師 乾 真寛 氏】

(1) プロサッカー選手の現実と大学サッカーの現状

- ・現役Jリーガー数のうち、大卒の割合はJ3、J2、J1の順に少なくなっている。
- ・Jリーガーの給与は出来高制のためプロとして長く続けることは難しい。
- ・Jリーグ新規加入者数は過半数以上が大卒者。
- ・福岡大学サッカー部も多くのJリーガーを輩出している。

(2) 本日のツボ

- ①ピンチをチャンスに変える、人材を人財に変える育て方とは
- ②自分で自分を伸ばす人になるためには

(3) 講義：第一部

①世代による違い

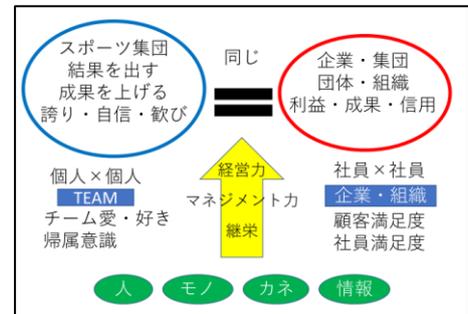
- ア 「ゆとり世代」：コツコツ小さな努力を積み重ねる
- イ 「さとり世代」：すぐには結果が出そうにない作業は苦手
- ウ ア・イに対して、昭和世代「精神論」…人間の持っている精神力が、物理的な劣勢を跳ね返せる、という考え方。“努力は必ず報われる”という立場。「根性論」とも混同される。
 - ・現在では個性、能力、特徴を無視し圧力をかけた指導はパワハラとなる。

②コーチングの型

- ア 「もち型コーチング」：指導者側が思い通りにチームを形作るコーチング
 - ・駒のように見立てた指示だと型にはまらなかった時、対応することができない
 - ・もちのように冷え固まったとしても良い指導者やチームに出会えば形を変えて再生することができる
- イ 「あじさい型コーチング」：それぞれの個性・役割をあわせたチームを育てるコーチング

③マネジメント (図1)

- ・企業において、先輩の言う通りに動くことや去年と同じことをすることで会社がつぶれてしまう。新しいことを生み出さないといけない。また、働いている人がそこに幸せや喜びを感じないといけない。これらはチームにも同じことが言える。



【図1 マネジメント】

④コーチングとは

- ・INPUT (知らないことを入れてあげる) な指導は指導者の知る範囲のことしか入らない。
- ・OUTPUT (その子の中にあるものを引き出す) な指導が必要。
- ・「そんなこと知ってるよ」ではなく、オープンマインドで交わる。
- ・コーチングとは、信じること、引き出すこと。“SOMETHING GREAT” (教育も同じ)
- ・サッカーのコーチングだけではただのサッカーのうまい人。人として育てる必要がある。
- ・小さな「できる」の積み重ねが人生を生き抜く大きな自信につながる (自己有能感)。

(4) 講義：第二部

①どのようなマネジメントをすべきか

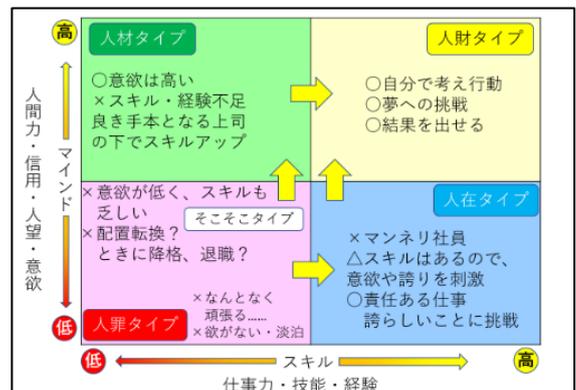
- ・組織 (企業・学校、チーム) において、「継承 (けいえい)」するマネジメントが必要。良い指導者がいなければ続かない。

②ジンザイの4+1タイプ (図2)

- ・人材タイプ：素材だけ
- ・人財タイプ：居るだけ
- ・人罪タイプ：ルールを守らない
- ・人財タイプ：人という財産
- ・そこそこタイプ：なんとなくで終わっている

③長所・特徴を伸ばす人材育成

- ・見つける、育てる、認める、伸ばす、生かす。
- ・同じ能力の人でも見方・角度で人生が変わる。



【図2 ジンザイの4+1タイプ】

④時代と子ども環境の変化

- ・ 3つの「間」の減少（時間・空間・仲間）による外遊びの衰退。
- ・ 体力低下のため、理不尽なハードトレーニングは即怪我に繋がる。
- ・ 自由な遊び・スポーツの減少。
- ・ 基本的運動量の低下・体力低下の深刻化。
- ・ 外で遊ばない・遊べない子どもたちの増加。
- ・ 運動好き・運動嫌いの二極化の進行。

⑤昔とは違う時代を生きる子どもたちへのコーチング

- ア 個性を伸ばし、大きく育てるコーチング。
- イ 人は皆誰でも凡人。勝者のマインドを持たせるコーチングが必要。
- ウ できない理由を探さず、どうしたらできるかを考え、その気にさせる。
- エ 「へんか力」をもたらすコーチング
 - ・ 変われる力：Trainability
 - ・ 化ける力：人と関わり化学反応をおこす
- オ 20世紀成長社会と21世紀成熟社会
 - ・ 20世紀成長社会：ジグソーパズル型学力（正解主義）
 - ・ 21世紀成熟社会：レゴ型学力（修正主義）

(5) 講義：第三部

①サッカーとはどのようなゲームか

- ・ サッカーのプレーは、「状況把握（観る）」「判断」「実行」の連続である。
- ・ プレーを分析する時は、判断の部分（「状況把握（観る）」「判断」）と実行の部分に分けて考える。
- ・ 分析の観点は判断の部分（「サッカーの目的」「プレーの原則」「サッカーの基本戦術」）と実行の部分（サッカーのテクニック）からなる

②サッカーにおけるプレーの原則

- ア 「攻撃」：突破→ゴールに向かうことで突破しようとする。
3mより内側に入る（相手の胸ぐらをつかめる距離）。
- イ 「守備」：遅らせる→ボールとゴールの間に入ること、ボールを奪おうとすることで攻撃を遅らせる。
- ウ 「攻撃」：幅＝厚み→幅：外側の選手にボールを運び守備の薄いところから突破を試みる。
厚み：サポートで厚みを出す。
- エ 「守備」：集結＝厚み→選手同士を結んだ線を見立てて考えて、縦と横がぎゅっとなるように連動し、組織的なディフェンスを行う。
- オ 「攻撃」：活動性→様々な動きで守備を混乱させる。
- カ 「守備」：バランス→一人が戦って他のメンバーが連動（チャレンジ&カバー）。
- キ 「攻撃」：即興性→いかに早く縦にボールを運ぶことができるかが大切。
- ク 「守備」：自制→我慢して飛び込む。

(6) 実技

①ウォームアップ (ペア練習)

②おにごっこ (図3, 4)

ア おにはマーカー上にいる人にはタッチできない。

ただし、マーカー上は1人のみ。

(オプション: おににしっぽを付け、取りに行かせる。)

イ ボール3~4個: ボールを持っている人にタッチ。

ウ ボール2個: ボールを持っていない人にタッチ。

(オプション: イ、ウは声なしで行う。)

③2対2+1サーバー+1ターゲット (図5)

- ・2人3組でローテーション。
- ・コーチから後方ターゲットへのパスでスタート。
- ・攻撃側は2人+サーバーで保持しながら、逆のターゲットへのパスを狙う。
- ・ターゲットは左右のコーンの間からボールを受ける。
- ・中の2人は逆のターゲットに入ってからグリッドを移動し、ボールを保持しながら逆のゴールを目指す。
- ・ボールを失った2人組が守備役として交代。

④5対5・3ゴール (図6)

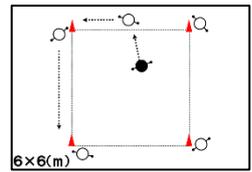
- ・コーチからの配球でスタート。
- ・攻撃側は、攻撃方向と両サイド3つのゴールを狙える。
- ・守備側は、ボールを奪ったら攻守切り替え。
- ・オプション: 選手の状況を観て、フリーマンを入れる。

⑤6対3 ⇄ 6対2 (図7)

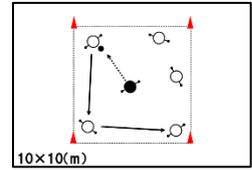
- ・攻撃者はボールを保持しながら
Aゾーン⇄Cゾーンへパス交換する。
- ・守備者はボールがあるゾーンに2名、中央のゾーンに1名で守備する。
- ・ビブスを3色用意し、ボールを失ったチームが守備をする。
(6対2の場合は4色)
- ・オプション: ア 6対3のとき、守備者の人数配置を変える。
ボールゾーン1名、中央ゾーン2名。
イ 6対2で行う。

⑥4対4 (図8)

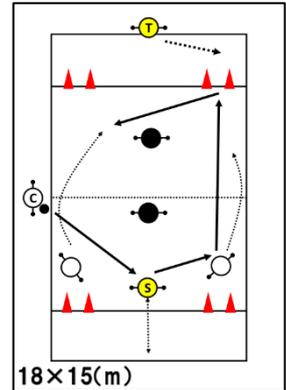
- ・球出しされた攻撃プレイヤーの正面にいるプレイヤーが3mの距離に近づく。
- ・近づいたプレイヤーの動きに連動してマーク&カバーを行う。



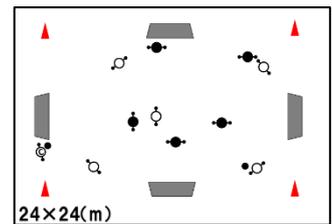
【図3 おにごっこ(ア)】



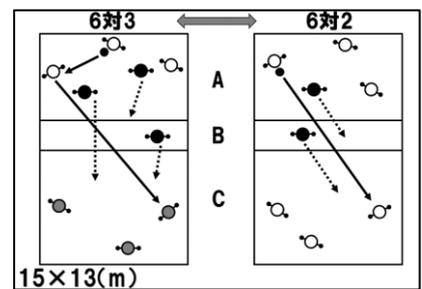
【図4 おにごっこ(イ、ウ)】



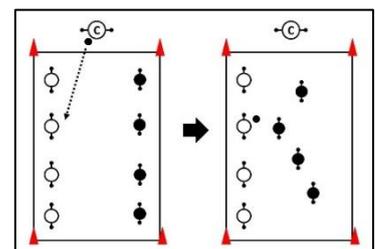
【図5 2対2+サーバー+1ターゲット】



【図6 5対5・3ゴール】



【図7 6対3⇄6対2】



【図8 4対4】