

長岡京サッカースポーツ少年団 指導要綱

2014年3月作成

<育成方針>

常に『感謝』と『リスペクト』の精神を忘れず行動する。選手だけではなく、指導員、保護者も含めた全員に必要な基本理念。サッカーの上達だけではなく、子供たちと共に指導者・保護者も人として成長することを目指す。具体的には、練習会場では他学年の選手、コーチ、保護者にも挨拶ができること、試合会場ではチーム内外を問わず選手、コーチ、保護者を問わず積極的に挨拶が出来ること、また練習・試合の準備が進んでできること、などがあげられる。

『リスペクト』とは・・・日本サッカー協会では以下のように解説されています。

- ・ For Players (選手として)
サッカーに「敵」はいない。対戦相手は「敵」じゃない。自分たちの力を試し、サッカーを楽しむための大切な「仲間」。試合のはじめに相手の目を見てしっかりと握手をする。リスペクトの証として。
- ・ For Games (試合に臨む姿勢)
常に全力でゴールを目指す。勝利を目指す。それがサッカーというゲームに対するリスペクト。
- ・ For Referees (審判として)
子供たちもひとりひとり立派な選手。しっかり目を見て握手する。いいゲームをしよう！
- ・ For Coaches (コーチとして)
子供たちに会う前はいつも自分を振り返る。子供たちは大切な相手。ちゃんとしていないとはずかしい。スマイルOK！
- ・ For Supporters (保護者として)
コーチはコーチに任せる。レフリーはレフリーに任せる。プレーは子供たちに任せる。私たちは応援し、見守る。
- ・ For Community (地域の方々に)
地域の人たちもチームを支えてくれる大切なサポーター。街で会ったら感謝の気持ちで元気にあいさつ！

<技術指導方針>

クリエイティブでたくましい選手の育成を目指す。また「個の育成」に重点を置く。

<指導者に必要な共通認識>

各世代の成長期における特徴

- 6歳～9歳 プレゴールデンエイジ (神経系の急速な発達時期)
- 9歳～12歳 ゴールデンエイジ (運動能力の急速な発達時期)
- 13歳～16歳 クラムジー (心身の急成長によって起こる発育のアンバランス時期)
- 17歳～ 大人 (トッププレイヤー) への入り口

長岡京サッカースポーツ少年団の特徴である「個人技」について

一般的には個人技というとドリブル技術(運ぶ)をイメージしやすいが、サッカーをするうえでの基本の動作である、止める、蹴るも重要な技術であること、また、オフ・ザ・ボールの時の動き方、ディフェンス技術、視野拡大・情報収集と状況判断、クリエイティブなプレーを生み出す創造性(プレーのアイデア)なども大切な個人技と認識する。

<年代別指導要綱>

プレゴールデンエイジ（幼児～3年生）

好奇心旺盛で模倣能力に優れてくる段階なので、型にはめる様な基礎動作の反復練習や特別なトレーニングはせず、「遊び」の中で神経回路を発達させて行くように工夫する。この段階で、スポーツ（サッカー）に対する興味を膨らませると同時に、自分で考えたり工夫したりするようになる事を、サポートしてあげる環境作りが重要である。まずボールに親しみ、可能な限りいろいろな動きを経験させ、良いプレーを見せる事を行う。ボールテクニックは、蹴る事よりもボールを運ぶ、止める、方向を換えることを、重視する。ボールを強く蹴りたいという欲求の解消に、シュート練習なども織り交ぜる。密集の中から抜け出すにはどうすればよいか、蹴って逃げるのではなく、個人技で抜け出せるように方向付けをする。

ゴールデンエイジ（4年生～6年生）

神経系の発達がほぼ完成に近づくことで、動作の習得に対する準備態勢が整ってくるが、まだまだ、脳や神経系の柔軟性も残っているので、環境の変化に応じて行動様式を変化させることが出来る、一生に一度訪れる大変特異な時期にあたる。この時期がゴールデンエイジと呼ばれ、あらゆるスポーツでの実戦的な技術の習得に最適な時期である。但し、速筋繊維の発達が十分ではなく、骨の発達が盛んな時期なので、強さ速さではなく正確な動作習得を強調する。激しい運動をしても乳酸の蓄積が少なく疲れにくいので、絶対にオーバートレーニングにならないよう注意を要する。個性や創造性を開発するためにも、自由な発想や意欲を妨げない様に、教え過ぎも過度な戦術的要求も与えないようにする。ボールコントロール、ポジショニング、体の動き、頭を動かして回りを見ること、これら基礎技術の反復練習を行う。短時間で飽きの来ない、質の高い練習メニューとし、トレーニングの目的を明確に伝え、しっかりとした動機付けをさせる。

ミニゲーム－基礎練習－ミニゲーム、基礎練習はリフティング、ドリブル、フェイント、ストップ、トラップ、ワンタッチコントロール、シュート、パス、ヘディングに、さらに状況判断の要素を加味した練習を行う。子供たち同士がコミュニケーションをはかり、自発的に意欲を育ませ、集団の中に個性を光らせる事が出来るように、人間性豊かな指導と環境作りを行う。この段階が、将来へのすべての基礎となる事を明確に理解し、試合の戦績ばかりにこだわるような、偏った教え込み（ティーチング）をしてはならない。

ポストゴールデンエイジ（中学生年代）

身長が急激に伸びたり、男性ホルモンの分泌により速筋繊維の発達が促進されたりするこの時期には、スピードの養成も徐々に行うが、クラムジーと呼ばれる発育のアンバランス期にあたるこの時期には、新しい運動技能を修得するには有利な時期ではないので、それまでに習得した基礎技術の維持や質向上に重点を置いた指導が必要となる。思春期には心身のバランスが崩れ、情緒的に不安定な時期なので、心理学的なアプローチにより、自主的、内発的な動機付けを高められるようにサポートすることも大切。選手の発育状況に合わせて、骨の成長がほぼ止まる頃からは、筋力の発達状態に合わせたパワートレーニングを徐々に加えても良いが、基本的にはボールスキルの獲得をトレーニングの中心にすることが望ましい。



京都長岡京サッカースポーツ少年団