

JFA Kids Project



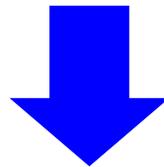
Kids Leader Course for U-6

Coaching Guideline

JFA キッズ プロジェクト

2002 FIFA World Cup Korea / Japan™

日本中のこども達がサッカーに出会い、
興奮し、感動し、憧れを持ち、
大きな夢を抱いている



日本サッカーの発展の大きなチャンス！

このチャンスを活かすために

我々の使命

こどもたちの大きなモチベーションに
見合った環境をオーガナイズし
その達成意欲を満たしてあげること

ただし

こどもたちに適した形で！

サッカーとの**出会い**

からだを動かすこと、遊ぶことが大好きなこどもたち

将来につながる、良い出会いを

最初に出会う指導者として

JFAキッズ

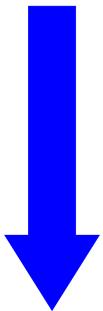
U-6



U-8



U-10



出会い

目覚め

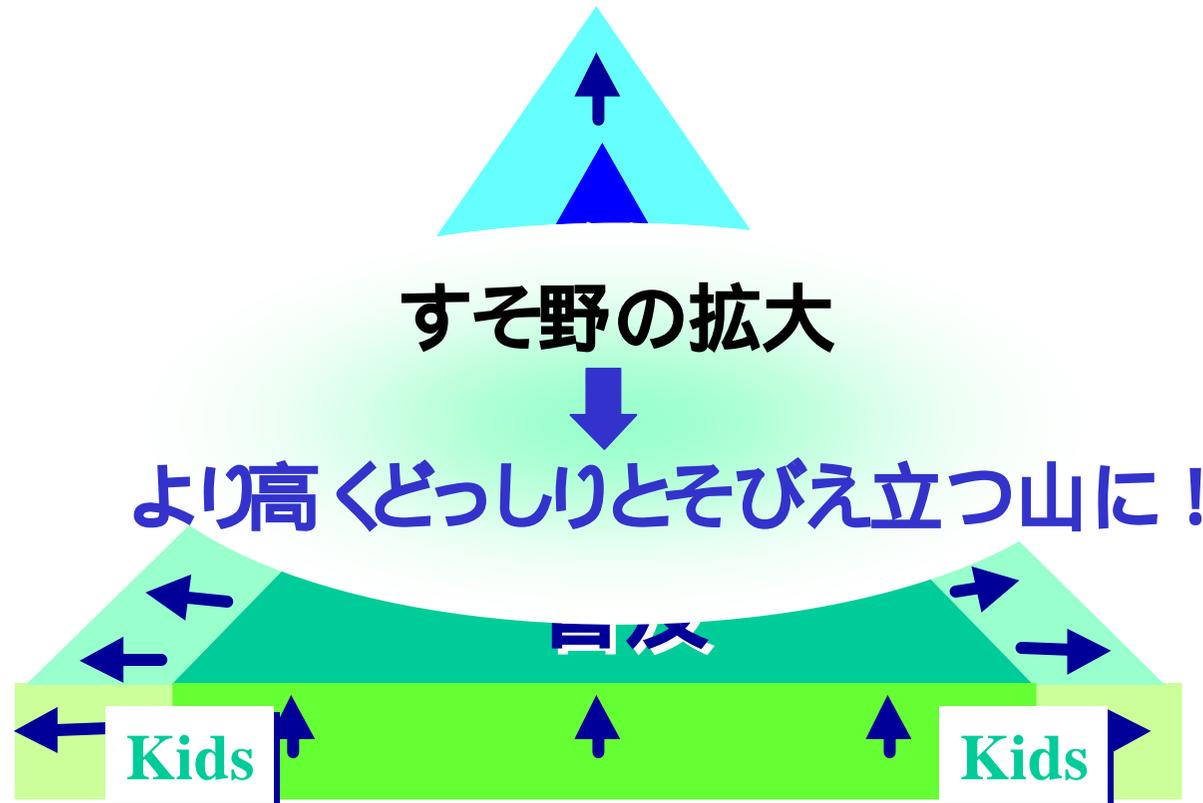
跳躍の準備

**プレ・ゴールデンエイジから
ゴールデンエイジへ**

普及 と 発展

早期教育をめざしたものではない

専門的英才教育をめざしたものではない



時代とこども環境の変化

- 1 .外遊びが少なくなった
- 2 .社会的刺激が少なくなった
- 3 .コミュニティー、学校、家庭での教育、しつけの低下
- 4 .強制のない自由なサッカー、スポーツの減少

今の社会で足りないもの
サッカー、スポーツの担う役割



こどもの発育発達概観

・こどもは小さな大人ではない

成長は一様ではない

➡ それぞれの年代に特徴

6歳までに神経系は大人の90%

➡ この時期の重要性

・こどもの発達は個人差が大きい

➡ 全般的特徴を目安とし、
一人一人がどの段階にあるかを理解して
そのこどもに適した指導を

6歳以下のこどもたち

遊びの時代

自分自身が動きながら、触れながら考える

集中力は長くは続かない

この時期に大切なのは**遊び**

遊びながら発達の基礎をつくる

知的側面や社会性の発達も



6歳以下の子ども達 - 全人格的な健全な発達を願って -

身体はちいさくても持っている好奇心は大人以上

子どもの好奇心は自発性の基礎

「達成感」や「ほめられ経験」

一緒に遊ぼう - 身近な大人が大好き -

自己中心的

社会との関わり - ちょっとしたケンカも発達にとって重要な経験 -

将来に向けて、種々の運動経験を

大人からの承認



こどもたちのサッカー

こどものサッカーの世界はだんだんと広がっていきます。



自分とボール

はじめのうちは、自分とボールだけの関係です。とにかくボールは自分のものとして追いかけて続けます。



自分と相手とボール

次に自分を邪魔する相手という存在が現れます。自分のボールを取りに来るのはみな相手。相手も味方もわかりません。

U-6 ← ⋮



自分と味方 みんなでプレー

それからチームとして、味方となるグループと相手となるグループがわかりはじめます。

U-8



チームの中の自分 チーム対チーム

チームでチームを相手にするということがわかってくると、チームの中の存在としての自分が理解できるようになります。

U-10

こどもの心身の発育発達を第一に考える

個人差に配慮

成功経験、達成意欲

たくさんの社会経験を

**私たち大人がどのように接するかが、
こどもたちの成長に大きな影響を与える**

サッカー遊び

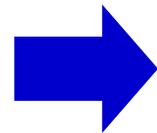
なによりも、楽しいこと
好きになること

ベース

さまざまな動き 歩く、走る、投げる、跳ぶ、蹴る、ぶらさがる、つかまる

コーディネーション 神経系は6歳頃までに大人の約9割

ボールフィーリング



心身共に
さまざまな経験をして次の段階へ

指導のガイドライン

- 1 .ボールを使った動きづくり、ボールフィーリング
- 2 .こどもたちにサッカーを大好きになってもらう
- 3 .こどもたちと一緒に動き、指導者も楽しむ
- 4 .他律期の特徴をうまく活用
- 5 .思いどおりにいかなくてもしからない。
うまくいかない子にも配慮
- 6 .喜びや悔しさを味わうことも大切

こどもの健康状態に配慮：量の目安

練習は週 1～ 2回 休憩も全て含めて

U- 6・8： 1回45-60分程度まで

U-10　： 1回60-90分程度まで

15分に 1回は休憩をとる、水分補給

雨や悪天候、極端に暑い、寒いというときはやめる
熱中症には十分に注意

やりすぎは絶対に**禁物**

「もっとやりたい！」という気持ちを残すくらいで
からだを動かすことが楽しくて大好きなこどもに育てる

トレーニングのポイント

サッカーは身体各部のいろいろな動きや要素が必要とされる複雑なスポーツ

さまざまな遊びをすることによって、**神経系**により**刺激**を与え、**コーディネーション** (からだの使い方、バランス等)を高める



トレーニングのポイント

- スキルゲーム -

・鬼ごっこなどで判断する能力を養う

・多様な動きでバランス感覚を養う

歩く・走る・投げる・跳ぶ・蹴る・

ぶら下がる・つかまる等

・身体全体を使っているいろいろな形でボールに関わる

・こどもたちが楽しく身体を動かせるようにする

なぜ鬼ごっこがよいの？

こどもたちが楽しめる「遊び」であること。

遊びの中にいろいろなステップワークや「動き」の要素があること。

自分からの動きと、何かに反応しての動きがあること。

「観る」ことの意識づけができること。

いろいろな駆け引きができること。

協力するという要素がとり入れられること。

判断する能力を養うことができること。

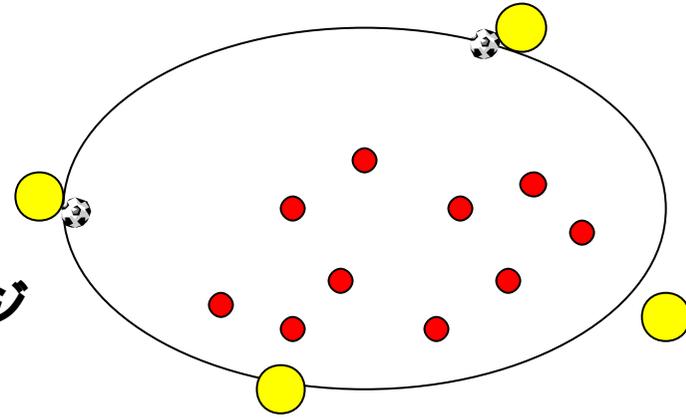
ボール有り/無しなど、いろいろなバリエーションをオーガナイズ
できること。



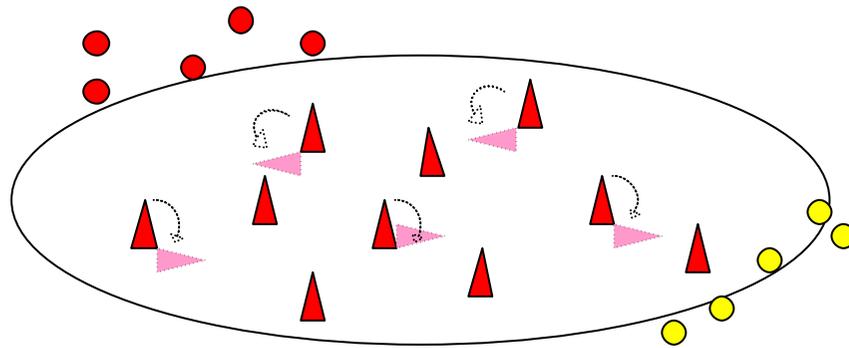
スキルゲーム

歩く、走る、投げる、跳ぶ

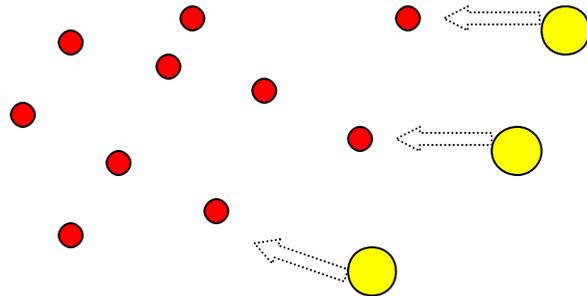
ころがしドッジ



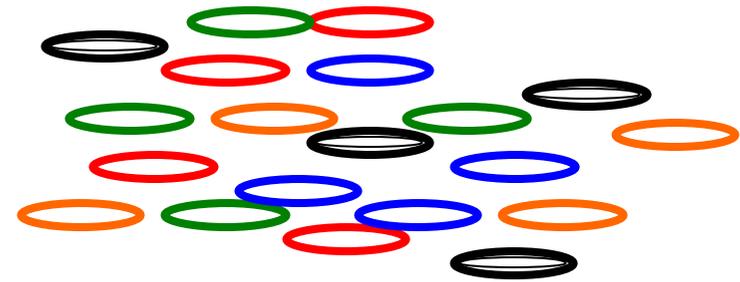
コーンたおしゲーム



おにごっこ
ex: こおりおに



フラフープおに



キッズ ゲームのガイドライン

サッカー = ゲーム

楽しみや喜びに満ちたものであるべき



キッズ ゲームのガイドライン

いろいろな形、それもサッカー

11対11だけがサッカーではない！

こどものゲームを大人のゲームにしない！

結果を記録しない、順位を記録しない！

勝ってうれしい、負けて悔しい」はこどもたちの大切な感情。
しかし、**大人のモチベーションにはならない。**

キッズ ゲームのガイドライン

形式

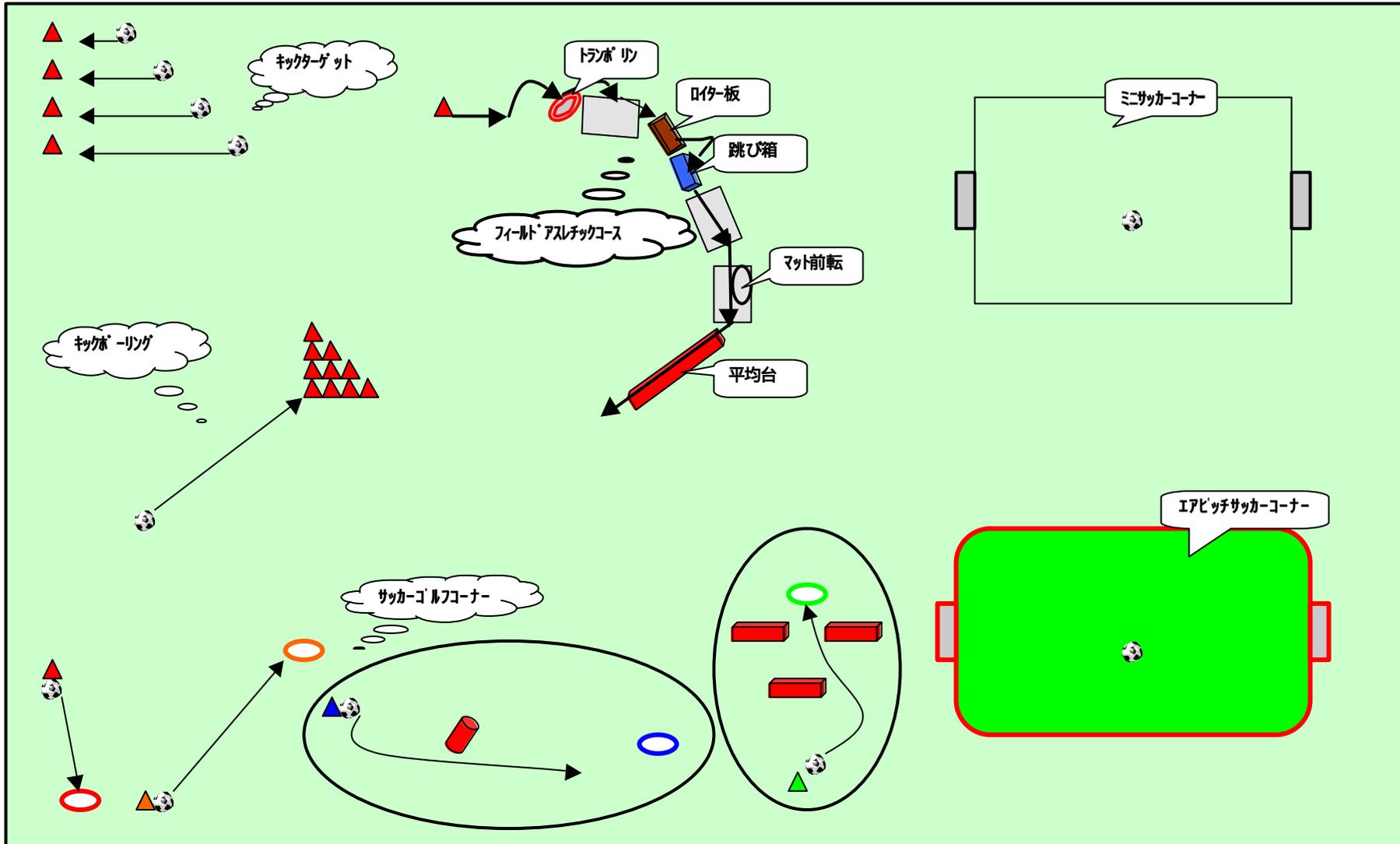
4対4、8対8、たくさん対たくさん 等々

目的は、

皆で集まって楽しくからだを動かすこと
さまざまな経験をすること

大会よりも、フェスティバルや交流会のような形が望ましい

キッズフェスティバル (サッカーだけでなくいろいろな遊び・アトラクションを採り入れてみよう!)



キッズ ゲームのガイドライン

U- 6 人数：

4対4、8対8、11対11、たくさん対たくさん 等々なんでもいい

皆がボールに集中し、**おだんご状態**となる

場合によってはボールの数を複数に ゲームが途切れないようにする

たくさん**の**子ども達がボールに関われるように

枠やラインには、はじめのうちはあまりこだわらなくてよい

ルール

ゲームを皆で楽しむためにルールがある

4~ 5歳からはちょっとしたルールや目的を理解する力がついてくる

必要なルールを少しずつ導入し、覚えさせていく

はじめは攻撃方向のみを指定

「あっちのゴールへ入れる、こっちのゴールを守る」

人をぶったり蹴ったりしない

それでもはじめは攻撃方向さえわからない

もちろん誰が味方かなんてわからない

端でお絵かきを始める子もいれば、泣き出してしまいう子もいる

長い目でやさしく辛抱強く見守りましょう

フェアプレー

ルールの精神は、**安全、公平、喜び**

自分も相手も怪我をしないで安全に、公平に楽しくプレーするために
ルールはある

➡ そのことを、1番初めの出会いのときから伝える

味方と相手がいるから楽しい

ルールがあるから楽しい

がんばった！」「勝ってうれしかった！」「負けてくやしかった！」

仕返しはしない

そして、握手。

がんばった結果としての **勝ち**も **負け**も受け入れられるように



フェアプレー

警告にはイエローカード
退場はレッドカード

Thank you
for your
Fair Play!

そのようなネガティブな評価ではなく、
ポジティブな評価をして、
この年代からポジティブなフェアプレー精神を身につけさせる



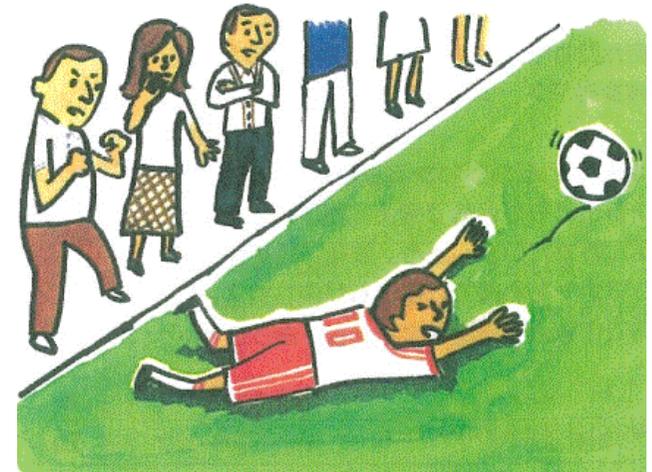
グリーンカードの導入

おとなのフェアプレーこそ重要！

こどものゲームを大人のゲームにしてはいけない！

こどもは良いも悪いも判断せずに
大人を見てそういうものだと思え入れる

一生懸命頑張るこどもたちを、
心配することがあってもハラハラしても
勝っても負けても、**大人が冷静に受け入れること**



➡ こどもも落ち着いて受け止めるようになる

大人の勝利至上主義でこどもにプレッシャーをかけないこと

用具について

これがないとできないということではない。‘推奨’

1. 危なくないこと
2. 子ども達が楽しめるサッカーになること

ボール 恐怖感を抱かないように

ゴール

服装、シューズ

こどもたちへの接し方

こどもたちの発育発達について

**個人差あり
他の子どもと比べない。**

比べるのであれば
それまでのその子と比べて
どれだけ伸びたか。

**全てを求める必要はない。
できることから自分でやらせる。**



こどもたちへの接し方

自分でいろいろなことをやらせましょう。

答えを先に出してはだめ。
いろいろな場面で「待つ」余裕を。

わかりやすい言葉で穏やかに話す。

じょうずにできたときには必ず誉める。成功経験。

こどもの目線になって接する。

こどもは失敗してもいい。
失敗から成長していく
失敗する前に先回りして手を差し伸べてはいけない。



こどもたちへの接し方

応援について

試合や練習を見に行っておげましょう

こどもたちの「判断」を尊重しましょう。

すべてのこどもを応援しておげましょう。

みんなの良いプレーにも拍手しましょう。相手チームも仲間。

楽しかったか、エキサイティングだったかを聞いてあげましょう

こどもたちにプレッシャーをかけないようにしましょう

コーチはコーチに任せる、レフェリーはレフェリーに任せる

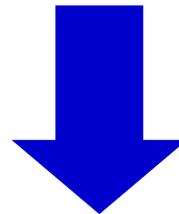


考える力を育てよう!

こどもの論理的思考力を育む

日本人に欠けている部分

判断、コミュニケーションのベース



キッズ年代からのアプローチを!

考える力を育てよう!

こどもの論理的思考力を育む

U-6 考える土台をつくるための最も重要な年代

あらゆることに「どうして? 」と大人に問い掛ける時期
この時期に大人がどのように対応するかが大きく影響

好奇心旺盛 あらゆることに疑問をもつ。

抽象思考ができない。具体的な言葉しか理解できない。

自己主張が活発 抑えつけず、受容する。

誉められることで大きく成長 具体的に理由を添えて。

こどもの理解できる言葉でなぜそうするかを説明。

こどもとからだ

からだを動かすことは楽しい、
そして良いこといっぱい！

骨や筋肉等の身体機能の発達に良い影響

**外遊びで広い空間で動く物を追いかけたり
距離を見積もったりする 視機能の発達。**

こどもとからだ

からだを動かすための準備をしよう

運動、栄養、睡眠

早寝早起きで生活のリズム
毎日好き嫌いなく三食をしっかりと食べる。

元気に外遊びをして、よく食べ、よく眠り、生活リズムをつくる。

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

ケガには 3種類

障害

外傷

キズ

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

ケガ (外傷)をしたときには RICE

まず動かさないで圧迫、そして冷やそう！

R Rest 安静

I Ice 冷却

C Compression 圧迫

E Elevation 挙上

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

キズの処置

すりキズ きれいに洗い、ガーゼをあてて病院へ。

挫創 (皮膚が裂けてしまった場合):
出血している部位にガーゼをおき、圧迫。
この状態で病院へ。

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

鼻血

つまんで圧迫。まず血を止めよう！

まず止血。片手で鼻をつまんで圧迫。
その上で冷やす。

痛みや出血がひどい場合は処置をするとともに
早く病院へ。

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

頭を打った！　　すぐ休もう

**すぐ活動を中止し、安静に横に寝かせる。
少しでも意識がボーっとするような症状があったり
頭痛があったりしたら、直ちに病院へ。**

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

熱中症

涼しいところに運んで寝かせ、衣服をゆるめ、頭を低く

水分を補給

脇の下、首、足のつけ根等の太い血管があるところを氷等で冷やす。

こどもとからだ

ケガや病気をしてしまった時には？

熱中症

予防が重要

暑いときには無理な運動を控える。

調子の悪いときの無理な運動は控える。

水分補給。

15分程度に1回の「氷休み」

服装に注意。帽子を着用。

こどもとからだ

注意事項

救急箱と水、氷を用意しておく

ケガに対する知識を身につけて、素速く適切な
応急処置。

ケガをしてしまったら、ゆっくり休み、しっかり完全に
治し、後々に影響を残さないようにする。

成長するからだに無理な刺激とならないよう十分な
注意が必要。

成長に個人差があるので、一人一人に目を配る。

**見つめよう
世界に一つだけの花**

**こどもたちが笑顔で楽しく遊ぶ環境を。
そして、たくさん誉めてあげてください。**

CONCLUSION

**私たち大人は、
こどもたちに喜びと夢をあたえる
責任があります**

