

# JFA Kids Project

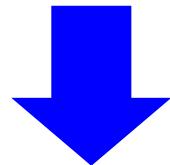


Kids Leader Course for U-8

## Coaching Guideline

# 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子どもたち

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

U- 6



U- 8



U-10



出会い

目覚め

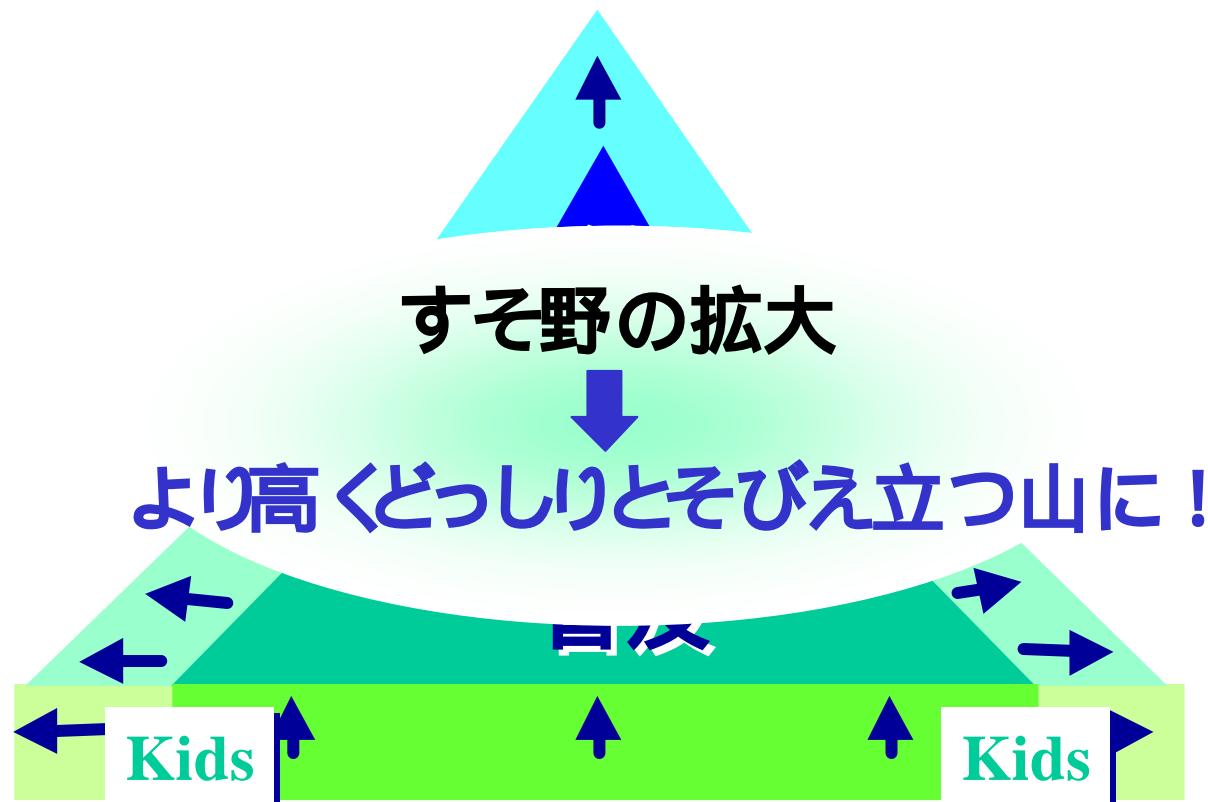
跳躍の準備

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



## 時代とともに環境の変化

- 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



## 子どもの発育発達概観

・**子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

・**子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  
その子どもに適した指導を

## 8歳以下のこどもたち

### 学校生活の始まり

生活環境の変化

運動への歓び

無頓着

何の疑問もなく知識や能力を身につける

徐々に相手の立場を理解

大人に依存

プレ・ゴールデンエイジ



後に訪れる「ゴールデンエイジ」を  
より実り豊かなものとするために必要

8歳以下の子ども達

- プレ・ゴールデンエイジ -

学校生活の始まり - サッカーで緊張感からの解放を -

幼児から児童へ - 言葉で自分の動きをコントロール -

大人への依存 - こどもは大人を見ています -

新しい運動の獲得 - 動きたい！だから身につくのです -

プレ・ゴールデンエイジ - もっとやりたい、大好きサッカー

# 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。



## 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-8

U-10

子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

たくさん社会経験を

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

# サッカー遊び

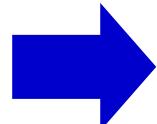
なによりも、楽しいこと  
好きになること

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ともしからない。  
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

## 子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

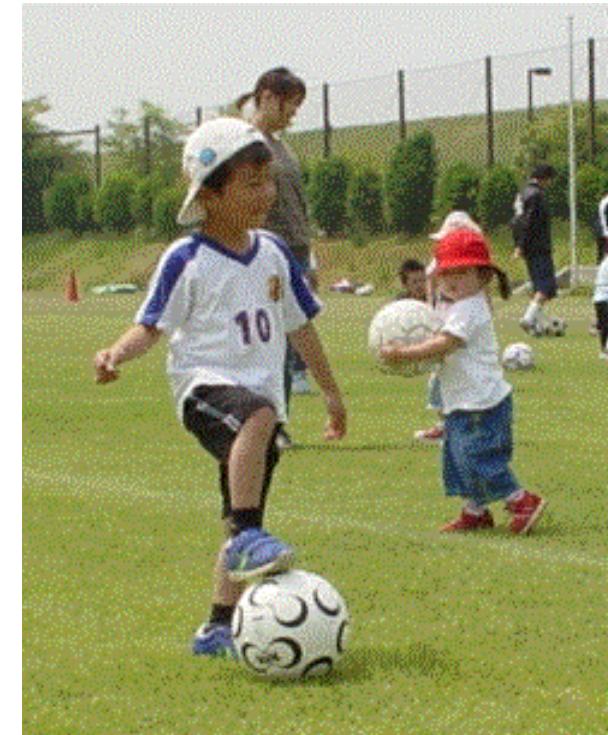
やりすぎは絶対に禁物

「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子どもに育てる

## 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、  
**神経系による刺激を与え、**  
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ろいろな形でボールに関わる

・子どもたちが楽しく身体を動かせるようにする

## なぜ鬼ごっこがいいの？

子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」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。

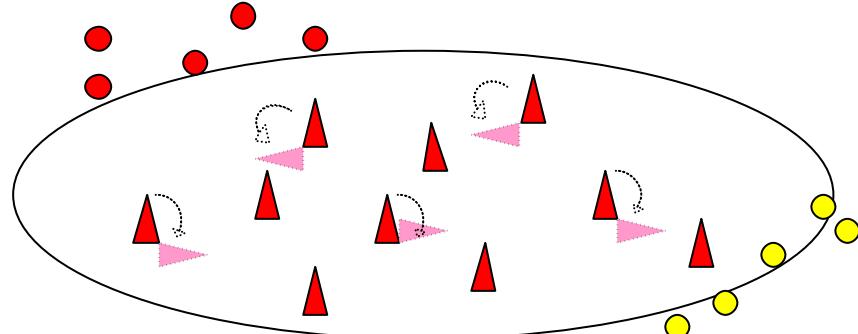
ボール有り/無しなど、いろいろなバリエーションをオーガナイズできること。



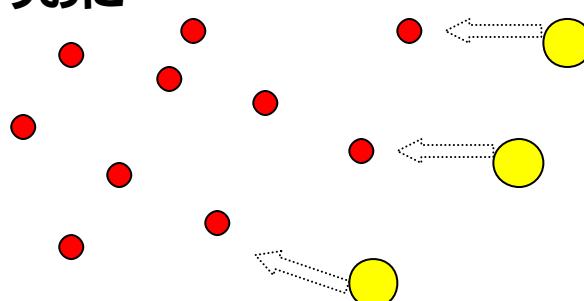
# スキルゲーム

歩く」走る」投げる」跳ぶ」

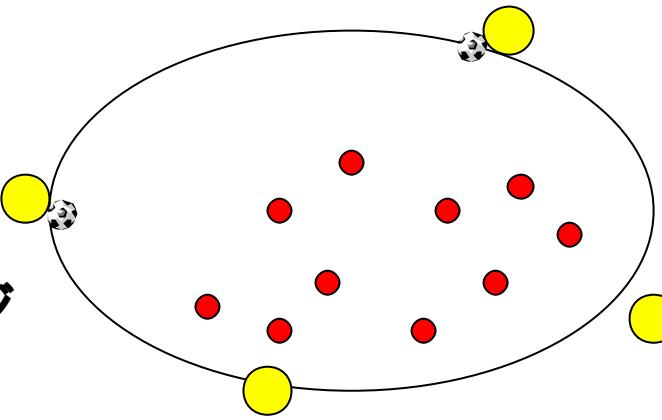
ころがしドッジ



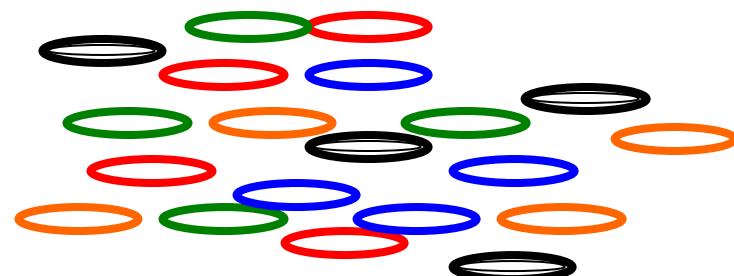
おにごっこ  
ex: こおりおに



コーンたおしゲーム



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！

子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」は子どもたちの大切な感情。  
しかし 大人のモチベーションにしてはならない。

## 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 ゲームのガイドライン

### U-8 人数：

1チーム 3~5人。

みんながたくさん参加できることが優先。柔軟に対応。

### 4対4等ミニサッカー推奨

- なぜミニサッカーなのか？ -

## 4対4

### シンプルなミニサッカー

ボールにたくさんさわる

ゴールがたくさんできる

全体が見わたせる

自分と味方と相手と

長い距離を走ったり蹴ったりするのは無理



## 4対 4

### ルール

サイドからはキックイン

フリーキックはすべて直接フリーキック

コーナーキックあり

ペナルティキックなし

レフェリーなし

コーチは進行役  
～サイドコーチの禁止～

オーガナイズの工夫

クアトロゲーム  
ダブルフィールド法



## 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

## おとのフェアプレーこそ重要！

## 子どものゲームを大人のゲームにしてはいけない！

子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受け入れる

一生懸命頑張ることもたちを、  
心配するこつ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

これがなければ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讃める。成功経験。

子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あげましょう。

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あげましょう。

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、レフェリーはレフェリーに任せ



## こどもたちへの接し方

サッカー場以外でも...

豊かな人間性の育成 こどもたちの自立を目指して

大きな声を出す。はっきりと返事、意思表示 あいさつ

自立

社会的ルール、マナー 「ありがとう」「ごめんなさい」

ともだちづくり

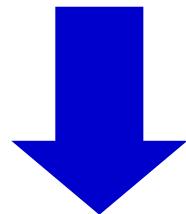
こどもたち自身が「できないと自分が困る」「こうしたい」と思えるように。

考える力を育てよう！

子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!

子どもの論理的思考力を育む

## U- 8 自立の準備をする年代

辛抱づよく察しの悪い大人」を演じること  
子どもが自分の考えを言葉に置き換える機会を与える

まだ抽象思考ができない。

自分に直接向けられた言葉以外、自分の問題としてとらえられない。

「自分がする！」と「できない！」の間の揺れ。

子どもが一人で考える機会を与え、子どもの考えを尊重し、認めて讃める。

言葉を与えすぎず、先回りせず、子どもに自分の考えを表現させる。

思考力が伸びる時期。なぜこうしたほうがいいのか、理由を説明すること。

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3食をしっかり食べる。

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

### 栄養

子どもの食事は大人のミチュアではない

一生懸命にサッカーの練習をしている子どもであれば、  
U-8であっても、お父さんよりたくさん食べても良い。

食卓のポジション 栄養フルコース型の食事

主食

果物

おかず

乳製品

野菜

## 栄養フルコース型の食事

主食  
おかず  
野菜  
果物  
乳製品

はからだづくり(オフェンス)  
はコンディシニング(ディフェンス)  
のエネルギーが頭を動かせながら、  
～ でつくったからだをコントロール



### 『栄養フルコース型の食事』

主食； ごはん  
おかず； ひとつちかつ、冷奴  
野菜； サラダ、ほうれん草のおひたし、エンドウ ピジャガイモの味噌汁  
果物； フルーツ盛り合わせ  
乳製品；牛乳

# こどもとからだ

ケガ 病気をしないように注意して、元気に遊ぼう！

## 自己管理

自分でできることを習慣に

うがいをする

手を洗う

着替えやタオルをいつも持参して、汗をかいたままでない。

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？

## 障害予防

偏った動作の反復によるもの。  
使いすぎ、無理をしない。  
注意を十分にしていれば防ぐことができるもの。  
特に成長中の場合は骨が安定していないので要注意。

十分なストレッチ。休養。  
痛みが出始めたら、早めに対応。

# 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 拳上

## 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、しつかり完全に  
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

子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

