

JFA Kids Project



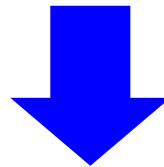
Kids Leader Course for U-8

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

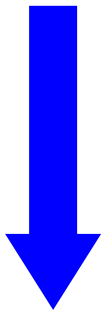
U- 6



U- 8



U-10



出会い

目覚め

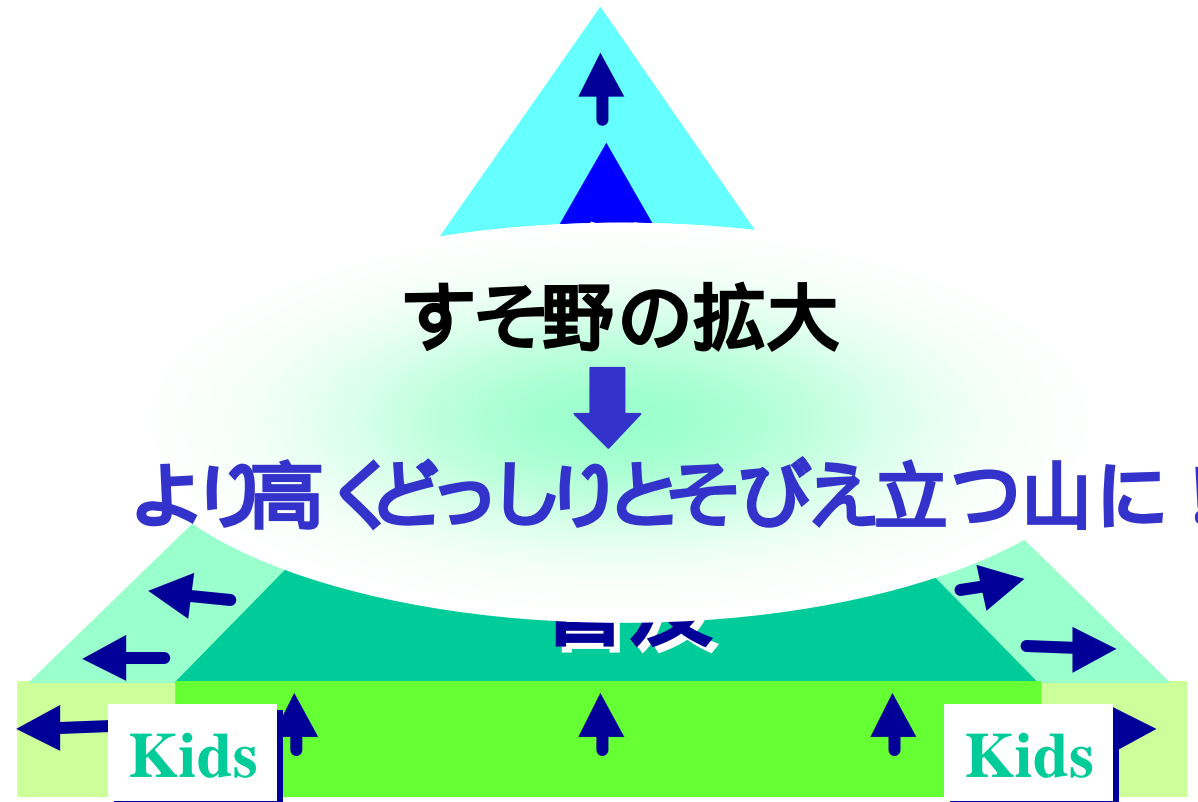
跳躍の準備

**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

成長は一樣ではない

➡ 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

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

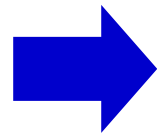
さまざまな動き

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、
神経系によい刺激を与え、
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

・こどもたちが楽しく身体を動かせるようにする

なぜ鬼ごっこがいいの？

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。

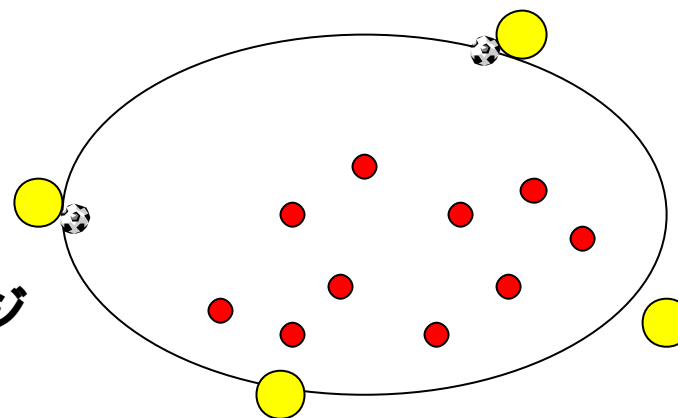
ボール有り/無しなど、いろいろなバリエーションをオーガナイズ
できること。



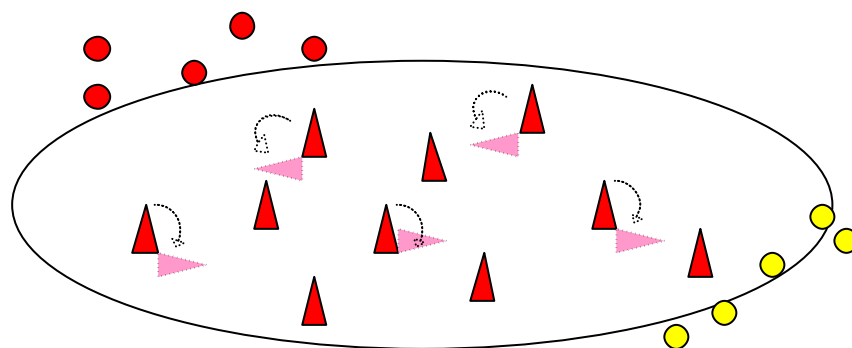
スキルゲーム

歩く」走る」投げる」跳ぶ」

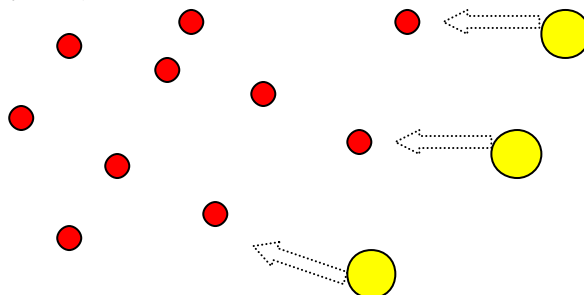
ころがしドッジ



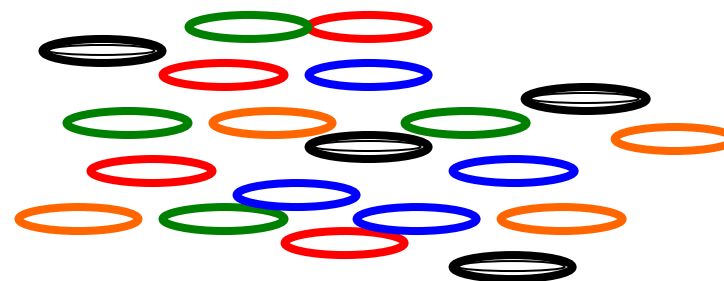
コーンたおしゲーム



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 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



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

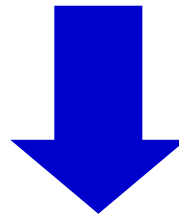
こどもたち自身が「できないと自分が困る」「こうしたい」と
思えるように。

考える力を育てよう！

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- 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
こ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。

こどもが一人で考える機会を与え、こどもの考えを尊重し、認めて誉める。

言葉を与えず、先回りせず、こどもに自分の考えを表現させる。

思考力が伸びる時期。なぜそ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
毎日好き嫌いなく三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

こどもの食事は大人のミニチュアではない

一生懸命にサッカーの練習をしているこどもであれば、
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)
はコンディショニング (ディフェンス)
のエネルギーが頭を働かせながら
~ 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 ; ひとくちカツ、冷奴
野菜 ; サラダ、ほうれん草のおひたし、
エンドウと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 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**

