JSC

JUNIOR
SOCCER
COLLEGE

ジュニアサッカー大学 コーチングノート vol.1

誰かの“答え”を探す前に、自分の“問い”を持て。

ジュニアサッカー大学・指導マインドセットシリーズ

@ジュニアサッカー大学
https://junior-soccer.college

ジュニアサッカー大学 コーチングノート vol.1

誰かの“答え”を探す前に、

自分の“問い”を持て。

～ジュニアサッカー大学・指導マインドセットシリーズ～

著者：カズ

【第1章】なぜ、情報に振り回されるのか？

■ 1. 情報がない時代の「迷子」

僕が指導を始めたのは、約30年前。

当時は今のように、指導書も動画もネットもありませんでした。

情報を探すなら、本屋に行ってスポーツコーナーを漁るか、

雑誌の小さな記事を探すしかなかった時代です。

それでも僕は、何とか子供たちに良い指導をしたくて、

必死に勉強して、真似して、試行錯誤を繰り返していました。

でも——

「それでも全然“軸”ができない」

何を信じて、どう教えればいいのか、ずっと迷っていました。

■ 2. 情報が増えた時代の「迷子」

時代が進み、今はSNSやYouTubeで

世界中の指導法に簡単にアクセスできるようになりました。

僕自身、スペイン留学で最先端の理論を学び、

国内外のさまざまなメソッドにも触れてきました。

でも、そこで直面したのは——

「わかった気になるけど、現場で使えない」 という現実。

知識はどんどん増える。

でも実際の現場に戻ると、

「で、これを目の前の子供たちにどう落とし込むの？」

と立ち止まってしまう。

昔と違って、情報はたくさんある。

でも結局、迷っている構造は変わらなかったんです。

■ 3. 知識が増えるほど、指導がブレる：パラドクス

面白いことに、知識が増えれば増えるほど

指導が難しくなる時期がありました。

- 有名な理論に感化されて、現場にそのまま持ち込む
- 難しい言葉で説明しすぎて、子供が混乱
- いろんなメニューを詰め込んで、練習がチグハグに

これがまさに、**「知識過多が現場を崩す」**状態。

頭の中は理論でいっぱいなのに、

目の前の子供たちには伝わらない。

そんなジレンマに何度も悩まされました。

■ 4. コーチに必要なのは“アジャスト力”

そこで僕が気づいたのは、

指導の本質は「情報」ではなく

“現場にアジャストする力” だということでした。

- チーム事情（人数、レベル、環境）
- 子供たちのコンディション
- その日の雰囲気、モチベーション

どんなに正しい理論も、

それを“目の前の子供たちに合わせて調整する”力がなければ意味がない。

知識はあくまで「選択肢」であって、

それをどう使うかはコーチ次第。

この視点を持てるようになってから、

僕は情報に振り回されなくなりました。

■ 5. 現場がすべてを教えてくれる

結局のところ、

一番の答えは“現場”にありました。

- 子供たちの表情
- 練習中のリアクション
- チームの空気感
- その日の失敗や成功体験

これらをしっかり感じ取って、

「じゃあ次はこうしてみよう」と微調整していく。

これこそが、僕が辿り着いた“指導の軸”でした。

理論や情報は、その後で良い。

現場で起きていることが“唯一の答え”なんです。

■ 6. この章のまとめ

- 情報がなかった時代も、今の情報過多な時代も、本質は同じ
- 自分の“軸”がなければ、いくら情報があっても迷い続ける
- コーチに必要なのは「アジャストする力」
- 答えは目の前の子供たちが教えてくれる

次の章では、

その“軸”を作るために僕が実践してきた

【学び方・考え方の3つの視点】についてお伝えします。

【第2章】「学びと実践のズレを埋める3つの視点」

■ 1. なぜ「学んでも現場で使えない」のか？

僕自身、若い頃は“勉強熱心なコーチ”でした。

本も読む、サッカーも見る、海外の指導法もチェックする。
それでも――「学んだはずなのに、現場で使えない」そんな
違和感をずっと抱えていました。

いざ練習になると、

- 子供が言うことを聞かない
- 思ったように動いてくれない
- そもそも伝わらない

「ちゃんと勉強してるはずなのに…なぜ？」
この悩みをずっと抱えていました。

■ 2. 机上の理論と、現場の“解像度”の違い

後になって気づいたのは、
理論は“理論通りの前提条件”で成り立っているということ。

- ある程度レベルが揃っている
- 意欲も高い
- 練習環境も整っている

でも実際の現場は、

- 技術・体格・意欲がバラバラ
- チーム事情もさまざま
- モチベーションだって日によって違う

この“解像度の違い”を埋めずに、

そのまま理論を適用しようとしても、

うまくいくはずがありません。

■ 3. 僕が実践で学んだ「3つの視点」

そこで僕が意識するようになったのが、次の3つの視点です。

① 取捨選択力：「全部はやらない」

昔の僕は、

「いいと言われたことは全部やろう」としていました。

でも、それでは指導がチグハグになります。

大事なのは、

“今の自分とチームに必要なものだけを選ぶ” という感覚。

- レベルに合っているか
- チームの課題に合っているか
- 自分が腑に落ちているか

この3つを基準に、情報を取捨選択する力が

まず必要だと痛感しました。

② 現場検証力：「小さく試す」

いきなり全体練習で新しい理論を試すのではなく、

小さなグループや1対1の練習で

“検証”する癖をつけました。

- 子供たちがどう反応するか
- 意図が伝わっているか
- 成果が出ているか

現場で小さく試し、手応えがあれば

徐々に広げていく。

この“検証”をサボると、必ず失敗する。

そういうことを何度も経験しました。

③ 解釈力：「自分の言葉に置き換える」

最後に大事なのが、

“自分の言葉”に置き換える力です。

- そのまま横文字を使わない
- 難しい理論を“子供でもわかる言葉”にする
- 自分の現場でイメージできる形にする

これができるようになってから、

僕はようやく「理論を使いこなせる」ようになりました。

知識を「知っている」だけではダメ。

自分の解釈を経て、現場に落とし込む。

これが“使える学び方”なんだと気づきました。

■ 4. 机上の空論を“自分の武器”にするには

- 全部やろうとしない【取捨選択力】
- 小さく試して確かめる【現場検証力】
- 自分の言葉で伝える【解釈力】

この3つを意識することで、

ようやく僕は「学び」と「現場」を繋げられるようになりました。

指導が“自分の言葉”になり、

子供たちにも伝わるようになり、

現場が楽しくなっていったんです。

■ 5. この章のまとめ

- 理論は“前提条件付き”だから、現場とズレる
- そのズレを埋める3つの視点がある
  → 【取捨選択力】【現場検証力】【解釈力】
- 机上の理論を“使える武器”にするには、必ずこの3つが必要
- これが「自分軸」を作る土台になる

次の章では、

その“自分軸”をどうやって作るのか。

僕が実践してきた【自分軸フレームワーク】をお伝えします。

【第3章】ぶれない“自分軸”を作るフレームワーク

■ 1.「軸がない」指導は、必ず迷う

どんなに素晴らしい理論を学んでも、

いくらメニューを練り込んでも、

「自分の軸」がなければ必ず迷います。

昔の僕がそうでした。

- 勝たせたいけど、どうすればいいかわからない
- 育成も大事と言われるけど、じゃあ何を教えるの？
- チーム事情で迷い、保護者対応でブレる

そのたびに、新しい情報に飛びついてはまた迷う。

これを繰り返している限り、

指導は“ぶれ続ける”ものなんです。

■ 2. 自分軸があることで得られる“安定感”

逆に、自分軸があると

情報を取捨選択する基準ができます。

- 「これは自分のチームに合う」
- 「これは今の子供たちには早い」
- 「この部分だけ取り入れよう」

他人の評価や、流行りの理論に振り回されず、

“自分の指導”に自信を持てるようになります。

何より、子供たちに対してブレない姿勢が出せる。

これが大きな違いです。

■ 3. 自分軸フレームワーク【3 STEP】

では、どうやってその“自分軸”を作るのか？

僕が現場で試行錯誤しながら整理した

【自分軸フレームワーク】を紹介します。

STEP1：「自分が大事にしたい価値観」を言語化する

まず最初にやるべきは、

「自分はどんな指導者でありたいか」 を言葉にすること。

- 勝つことが最優先なのか
- 子供たちの成長を第一に考えるのか
- 楽しさやチームワークを大事にするのか

これは“綺麗ごと”でも“正解探し”でもありません。

「自分が本気で大事にしたいもの」をはっきりさせること。

これがないと、どんな理論も“借り物”になってしまいます。

STEP2：「勝利」と「育成」のバランスを自分なりに整理する

指導現場では必ず、

「勝たせること」と「育てること」のバランスに悩みます。

- 勝つために無理をさせるのか
- 今は育成を優先して遠回りするのか

このバランスは、

「自分がどこに重きを置くか」を決めるしかありません。

僕自身、昔は勝たせることばかり考えていましたが、

今は「その先にある育成」を優先しています。

ここを自分なりに整理することで、

迷った時の判断軸が持てるようになります。

STEP3：「現場で使えるか」を基準にする

最後は、どんなに魅力的な理論や情報でも

「現場で使えるか？」を判断基準にする こと。

- 子供たちが理解できるか
- チーム事情に合っているか
- 今日からでも実践できるか

この“実践視点”がないと、

結局は「良さそうだけど使えない知識」になります。

自分軸は、頭の中だけで作るものではありません。

現場で試し、微調整しながら作り上げていくものです。

■ 4. 自分軸は“育てるもの”

一度作ったら終わり、ではありません。

自分軸は、現場での経験を通じて

少しずつ育てていくものです。

- チームが変われば、軸も微調整
- 子供たちのレベルに応じて、アプローチも変わる
- 自分自身が成長すれば、軸の深さも変わる

「これが正解だ！」と決めつけるのではなく、

自分軸も進化させ続ける。

これが“学び続ける指導者”としての姿勢でもあります。

■ 5. この章のまとめ

- 自分軸がなければ、どんな理論も使いこなせない
- 【STEP1】価値観を言語化
- 【STEP2】勝利と育成のバランスを決める
- 【STEP3】現場基準で判断する
- 自分軸は作って終わりではなく、“育てるもの”

次の章では、

この“自分軸”を現場でどう育て続けるのか。

具体的な実践方法をお伝えします。

【第4章】現場で自分軸を育て続けるコツ

■ 1.「作った軸」がすぐに通用するとは限らない

前章で、自分軸を作るフレームワークを紹介しました。

でも、正直に言います。

作った軸は、最初はうまく機能しません。

- 頭ではわかっていても、いざ現場に立つとブレる
- 子供たちの反応が想定外で迷う
- 保護者や他の指導者の意見に揺さぶられる

これは当然のことです。

指導現場は、教科書通りにはいきません。

だからこそ、自分軸は**「現場で育てる」**ことが必要なんです。

■ 2. 自分軸を“現場で育てる”3つのステップ

僕が実践してきた、自分軸を育てるための

3つのステップを紹介します。

ステップ1：「仮説」として使ってみる

自分が決めた軸を

“絶対正解”として押し通さない ことが大切です。

まずは「仮説」として現場で試す。

- この声かけは、今の子に合っているだろうか
- この練習設計は、チーム事情にフィットするか
- 今日の状態なら、どこまで伝えるべきか

“まずはやってみて、反応を見る”

これが現場で軸を磨く第一歩です。

ステップ2：子供たちの“フィードバック”を受け取る

コーチングは“対話”です。

- 子供たちのプレー
- 反応や表情
- チームの雰囲気

これらが、僕にとって一番のフィードバックでした。

上手くいった時、上手くいかなかった時、

その違いをしっかり観察することで、

「自分の軸のどこを調整すればいいか」が見えてきます。

理論や数字ではなく、

“目の前の子供たち”が最高の先生

これは間違いありません。

ステップ3：振り返りと言語化

現場が終わった後、

必ず振り返りをします。

- 今日は自分の軸に沿った指導ができたか？
- 子供たちの反応はどうだったか？
- 次はどこを改善するか？

この振り返りを通じて、
自分軸がどんどん“現場仕様”に磨かれていきます。

さらに大事なのは、
“言語化”しておくこと。

ノートに書いてもいいし、スマホのメモでもいい。
「なぜ、うまくいったのか」「なぜ、ズレたのか」を
自分の言葉で整理することで、軸が太くなります。

■ 3. 現場こそが“最高の教科書”

僕自身、スペインで学んだ理論を
そのまま日本のジュニアチームに当てはめて
何度も失敗しました。

でも、その経験があったからこそ、
「現場に合わせて調整する力」が鍛えられました。

- 理論を現場に合わせる
- 現場で得た感覚を理論に還元する

この**“行ったり来たり”のサイクル**が
本当の意味での「学び」だと思っています。

■ 4. 他人の意見に揺れないために

指導をしていると、

他のコーチや保護者、SNSの意見に

どうしても揺さぶられる場面が出てきます。

そんな時こそ、

「自分が現場で感じたこと」を最優先にすることが大事。

- 誰が何を言おうと、自分のチームの子供たちを一番知っているのは自分
- 自分の目で見て、耳で聞いて、肌で感じたことが答え

この感覚が持てるようになると、

多少の外野の声ではブレなくなります。

■ 5. 自分軸は“進化”させるもの

最後にもう一度。

自分軸は、一度作って終わりではありません。

現場経験を重ねることで、

少しずつ進化させていくものです。

- うまくいかない日もある
- 子供たちが教えてくれることもある
- 自分自身が成長することで、軸も変わる

その“進化”こそが、

ブレない指導者への道だと僕は思っています。

■ 6. この章のまとめ

- 自分軸は「作って終わり」ではなく、「現場で育てる」もの
- 【仮説→フィードバック→振り返りと言語化】の3ステップが重要
- 現場こそが最高の教科書
- 他人の意見に流されず、自分の現場感覚を信じる
- 自分軸は“進化”させ続けるもの

次の章では、

実際に自分軸を持った指導が、

どうやって“子供たちの成長”に繋がるのかを

具体例を交えて解説します。

【第5章】“自分軸”が子供たちの成長に与える影響

■ 1. 自分軸のない指導は、子供にも伝わる

コーチ自身がブレていると

子供たちも迷います。

- 練習ごとに言うことが違う
- 伝える基準が曖昧
- 褒めたり怒ったりが感情次第

こういう状態だと、

子供たちはどうしても “正解探し” を始めてしまいます。

- 「今日はどうすれば褒められるの？」
- 「どこまでやればOKなの？」
- 「本当は何を求められているの？」

結果、チャレンジよりも“無難”を選ぶようになり、

成長の機会を失ってしまうのです。

■ 2. コーチの“軸”がチームに安心感を生む

逆に、コーチがしっかり自分軸を持っていると

子供たちは **“安心してチャレンジできる”**ようになります。

- どんな時でも、言っていることがブレない
- 失敗しても、ちゃんと受け止めてくれる
- 目指す方向性が明確だから迷わない

コーチがブレない姿勢を見せることで

子供たちは

「この人の言うことは信じていい」

と思えるようになります。

これが、成長への大きな土台になります。

■ 3. 失敗を“学び”に変えるチーム文化

自分軸を持っているコーチは、

失敗に対してもブレずに対応します。

- ミスを責めない
- 失敗から何を学ぶかを一緒に考える
- チャレンジを評価する

こうしたスタンスが、
「失敗してもいい」「挑戦していい」 という
チーム文化を育てます。

子供たちが安心して挑戦できる環境こそが
本当の意味での“成長の場”になります。

■ 4. 長期的な成長を支える“自立心”

自分軸を持った指導は、
目先の勝ち負けに左右されません。

- 今は結果が出なくても、長い目で見守る
- 子供自身が考え、選択する場面を作る
- 自立を促す指導ができる

結果、子供たちは
「自分で考える力」「決断する力」 を
自然と身につけていきます。

これは、サッカーだけでなく
人生そのものに活きる“人間力”です。

■ 5. チームとしての一体感も生まれる

指導者がブレないと、

選手・保護者・スタッフとの信頼関係も安定します。

- チームの目指す方向性が一貫する
- みんなが同じ基準で動ける
- 無駄な迷いや不安が減る

この一体感が

「良い雰囲気」「良い成長サイクル」 を生み出します。

指導者が自分軸を持っていることは

個人の問題ではなく、

チーム全体に波及する影響力があるのです。

■ 6. 僕が経験した“軸が伝わった瞬間”

僕自身、何度も“軸が伝わった瞬間”を経験しています。

- 普段はおとなしい子が、自分から声を出した
- チームが劣勢でも、最後まで自分たちのスタイルを貫いた
- ミスをしても下を向かずに、次のプレーに切り替えた

これらはすべて、

日々積み重ねてきた“自分軸”が

子供たちに染み込んだ瞬間 だと感じました。

技術や戦術ではなく、

“コーチの姿勢”が子供たちに伝わり、

それが行動として表れる——

これこそが指導者としての醍醐味です。

■ 7. この章のまとめ

- コーチの軸は、子供たちにもダイレクトに影響する
- ブレない指導が、安心してチャレンジできる環境を作る
- 失敗を学びに変える文化が根付く
- 自立心を育て、人生に活きる力を与える
- チーム全体の一体感にも繋がる
- 自分軸は、子供たちを変える“最強の武器”である

次の章では、

情報過多の時代において、

どうやって“自分軸”を進化させ続けるか

【学び続けるコーチの在り方】について深掘りします。

【第 6 章】学び続けるコーチの在り方～自分軸を進化させる力～

■ 1. 自分軸は“固定するもの”ではない

「自分軸を持とう」と言うと、

まるで“これだ！”と決めつけるように聞こえるかもしれません。

でも実際は、

自分軸は“固定”するものではなく、“進化”させ続けるものです。

- 時代は変わる
- 子供たちも変わる
- チーム事情も変わる
- そして自分自身も成長する

だからこそ、指導者も“学び続ける”ことで、

自分軸をより深く、より強く、よりしなやかにしていく必要があります。

■ 2. 僕が陥った“学ばないコーチ病”

正直に言えば、僕にも「学びを止めた時期」がありました。

- ある程度結果が出るようになった
- チームも軌道に乗ってきた
- 自分のスタイルが固まってきた

その時、僕は「もうこれでいいかな」と思ってしまったんです。

でも、その瞬間から

自分の指導は“止まって”しまいました。

- 子供たちとのズレが生まれ
- チームの勢いも失われ
- 気づけば“自分の過去”にすがっていた

「これじゃダメだ」と思い直し、

再び学び直すことで、自分の軸もアップデートできました。

■ 3. “学び続ける”とは、どういうことか

学び続けると言っても、

ただ新しい理論やメソッドを追いかけることではありません。

僕が考える“学び続けるコーチ”とは

「現場で起きる出来事から、常に学びを拾う人」です。

- 子供たちの変化
- 練習での小さな気づき
- 試合での成功・失敗
- 保護者との関わり

これらすべてが学びの材料です。

重要なのは、

「自分ごととして振り返り、言語化し続ける姿勢」

ここに尽きます。

■ 4. 自分軸を進化させる“3つの習慣”

僕が今でも続けている

自分軸を進化させるための3つの習慣を紹介します。

習慣1：「現場メモ」を必ず取る

- 練習後、試合後にスマホでメモ
- うまくいったこと、違和感を感じたことを書き出す
- 曖昧な感覚を“言葉にする”ことで、自分の軸が磨かれる

習慣2：月に1回は「自分の指導を疑う」

- 今の指導が本当に子供たちに合っているか
- 昔のやり方に縛られていないか
- 目標に向けてズレていないか

月に1回は、自分の指導を客観的に見直す時間を作る。

これがブレ防止と進化の両方に効きます。

習慣3：他者との“対話”を持つ

- 他のコーチとの情報交換
- 保護者との本音の会話
- SNSでの意見交換もOK

“独りよがり”にならないために、

定期的に他者との対話を持つことで

自分の視点が広がり、軸が太くなる。

■ 5. “学び続ける姿勢”が子供に伝わる

指導者が学び続ける姿勢は、

必ず子供たちにも伝わります。

- コーチ自身がチャレンジしている
- 失敗を恐れず、アップデートしている
- 変化を楽しんでいる

この姿勢を見せることで、

子供たちも「学び続けること」を当たり前に感じます。

自分が学び続けることが、最高の指導になる。

これは僕が30年かけて得た確信です。

■ 6. この章のまとめ

- 自分軸は“固定”ではなく“進化”させ続けるもの
- 学びを止めた瞬間、指導も止まる
- 学び続けるとは「現場から学び続けること」
- 【現場メモ】【自分を疑う】【他者との対話】が習慣
- コーチが学ぶ姿勢そのものが、最高の指導になる

次の最終章では、

この“自分軸”を持った指導者が

どんな未来を作っていけるのかをお伝えします。

【第7章（最終章）】“自分軸”を持った指導者が描く未来

■ 1. 指導者は「答えを与える人」じゃない

昔の僕は、

「コーチとは“正解”を教える人間だ」と思っていました。

- どう動けばいいのか・どう
  勝てばいいのか・どう成長す
  ればいいのか

全部を指導者が“教える”ものだと。

でも、30年やってわかったのは
「コーチは“導く”存在」 だということです。

子供たちが

- 自分で考え
- 自分で気づき
- 自分で選択し
- その中で成長していく

そのための “伴走者”であり、背中を押す人” がコーチなのだと。

■ 2. 自分軸があるからこそ、子供を信じられる

自分軸があるコーチは、
「目の前の子供を信じる力」が強くなります。

- 失敗してもいい
- 今はできなくても、きっと成長する
- 誰かと比べなくていい

こうした“揺るがない信念”が
子供たちに安心感を与え、
結果として自立を促すことになります。

逆に、コーチがブレていれば

子供たちは「信じていいのか？」と迷ってしまう。

自分軸を持つことで、

子供にとって最高の“安心基地”になれるのです。

■ 3. チームも地域も変わる“良い循環”

コーチが軸を持ち、

それが子供たちに伝わり、

チームに広がると——

“良い循環”が生まれます。

- チーム全体に一貫性が生まれる
- 子供たちが主体的に動き出す
- 保護者との信頼関係もスムーズになる

やがてその影響は、地域のサッカーにも波及し、

「このチームに入ると、人としても成長できる」と

評価されるようになります。

これは“自分軸”を持ったコーチが作る、

「小さな文化」です。

■ 4. 自分軸があれば、変化を楽しめる

サッカーも、子供たちも、時代も、常に変わり続けます。

・新しい技術・新しい戦術・新しい価値観

そうした変化に対して、
自分軸があれば“振り回されずに楽しめる”ようになります。

「これは自分たちに合うかな？」
「うちのチームなら、こうアレンジしよう」
そんな柔軟さが生まれ、
指導の幅もどんどん広がっていきます。

■ 5. 僕が目指す“自分軸を持った指導者像”

最後に、僕自身がこれからも目指していく
“自分軸を持った指導者像”をお伝えします。

- 目の前の子供たちに、全力で向き合うこと
- 自分の言葉で語り、自分の考えで判断すること
- 成功も失敗も、楽しみながら学び続けること
- 子供たちが社会で活躍するための“根っこ”を育てること

この姿勢を持ち続けることで、
指導者としての成長も止まらないし、
結果的にチームも子供たちも良くなっていく。

それが“自分軸”を持つ指導者の強さだと思っています。

■ 6. この章のまとめ

- コーチは「導く人」「伴走する人」
- 自分軸があることで、子供を信じる力が育つ
- チームにも地域にも良い循環を作れる
- 変化を楽しみながら進化できる
- 自分軸は、自分を成長させ、周りも良くする“最強の武器”

【終わりに】

サッカーを取り巻く環境は、急速に変化しています。

SNS、YouTube、AI、分析データ——

指導者に求められる知識やスキルも、どんどん増えています。

でも、その一方で

「このままでいいのか？」

「自分の指導は本当に正しいのか？」

そんな迷いや不安を感じること、ありませんか？

今こそ、“自分の軸”が必要です。

選手を育てるための【考え方】、

現場で使える【コーチング】、

情報に流されない【判断力】、

そして、自分で考え抜く【問いを持つ力】。

ジュニアサッカー大学は、そんな指導者に寄り添い、

一緒に“現場で使える指導軸”を育てる場所です。

ブレずに、迷わず、選手と向き合う。

その一歩を、“自分の問い”を持つことから始めましょう。

このコーチングノート vol.1が、あなたが“自分軸”を持つきっかけになり、

子供たちにとって、

「信じられる大人」「頼れるコーチ」になるヒントになれば嬉しいです。

ジュニアサッカー大学 カズ

Junior Soccer College Coaching Note vol.2 | https://junior-soccer.college