

# JSC

JUNIOR  
SOCCER  
COLLEGE



ジュニアサッカー大学 コーチングノート vol. 2

## 子どもを見ろ。 答えはそこにある。



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>

# 子どもを観ろ。答えはそこにある。

～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“読み取る力”が指導に欠かせないのか

### ■1. 僕が間違っていた頃の話

僕が若い頃、

「サッカーの指導＝技術を教えること」だと信じて疑いませんでした。

- ・ 止め方はこう
- ・ 蹴り方はこう
- ・ ポジショニングはこう

頭で考えた“正解”を、子どもたちに必死で伝えていました。

「分かりやすく説明すれば、きっとできるようになる」と思って。

でも、現実はそんなに甘くなかった。

「言ったはずなのに、できない」

「練習ではできても、試合ではできない」

これが、ずっと続いていました。

当時の僕は、うまくいかない理由を

「子どもの理解力が足りない」

「もっと練習が必要だ」と、子どものせいにしていました。

今思えば、自分が“見ていなかった”だけでした。

## ■2. 指導は“教える”前に“観る”ことから始まる

サッカー指導で一番大事なのは、

「その子が今、何を感じ、何を考えているのかを観る」ことです。

- ・なぜ、今そのプレーを選んだのか
- ・どうしてその場面で止まってしまったのか
- ・どんな意図があったのか、逆になかったのか

これを理解しようともせずに

「こう動け」「こうやれ」と指示を出しても

それは\*\*“ズレたアドバイス”\*\*になります。

僕ら指導者がやるべきことは、

「まず子どもを観る」こと。

観ることで、その子の“今”が見えてくる。

- ・技術的に困っているのか
- ・理解できていないのか
- ・自信がないのか
- ・そもそもやる気が落ちているのか

これを読み取らずに、  
テクニックや理論を押し付けるのは、  
地図を見ずに山登りするようなものです。

### ■3. その瞬間、指導が“噛み合った”経験

ある時、ビルドアップで苦勞しているセンターバックの選手がいました。  
僕は何度も「しっかりフーな選手を見ろ」「もっと冷静に」と言いましたが、変わらない。

でも、ある瞬間に気づいたんです。

その子は「選択肢が多すぎて」  
パスを出す優先順位がついていなかった。

それに気づいてから僕は  
「まずは、サイドの選手を最初に見よう」  
とだけ伝えました。

すると、その子は迷いなくパスを送り、  
プレーがどんどん良くなっていきました。

「ああ、これが“読み取る”ってことなんだ」

僕にとって忘れられない瞬間でした。

### ■4. “読み取る力”が、指導の質を決める

指導とは、教える前に  
「その子を観る」ことがすべての起点です。

- ・目の前の子どもは、どんな状態にいるのか
- ・今、何が必要なのか
- ・それを感じ取った上で、初めて“伝える”ことに意味がある

読み取る力があれば、

同じアドバイスでも、響き方が変わります。

逆に、読み取れなければ、

どんなに良い指導法も“空回り”します。

だからこそ、

「観る力」が指導者としての最重要スキルなんです。

## ■5. 問いかけ

あなたは、子どもを観ていますか？

- ・ミスや成功だけを見ていませんか？
- ・その子が何を感じているのか、読み取ろうとしていますか？
- ・行動・表情・言葉にならないサインを見逃していませんか？

ここに向き合うことが、

本当の意味で“指導が噛み合う”第一歩です。

## 【第2章】子どもを見る3つの視点 ～技術・行動・意欲～

### ■1. なぜ「できる／できない」だけでは足りないのか

ジュニア年代の指導でよくあるのが、

「プレーができた／できない」で評価してしまうことです。

・シュートが入った → 良い・

ドリブルで抜けた → 良い・パ

スがずれた → 悪い

確かに、試合で結果を出すことは大切です。

でも、それは“今の一瞬”でしかありません。

子どもたちは毎日変化します。

昨日できたことが、今日はできない。

逆に、昨日できなかったことが、ふとしたきっかけでできるようになる。

だからこそ、

「できる／できない」という表面だけで

その子の本当の課題や成長を測るのは危険なんです。

## ■2. 指導者が見るべき“3つの視点”

僕が現場で大事にしているのは、

次の【3つの視点】です。

### 【① 技術】

「その子らしさ」を観る

- ・プレーミスや成功は、ただの“結果”
- ・重要なのは「どういう動き方をしているか」
- ・クセ、得意な形、無意識に選ぶプレー

例えば、

- ・狭いエリアが得意な子
- ・スピードはないけど、駆け引きが上手い子
- ・ボールを持つと迷いやすい子

その子“ならでは”の特徴を観ることで、  
必要な指導も変わります。

## 【② 行動】

態度や振る舞いに表れるサイン

- ・練習への取り組み方
- ・試合中の姿勢、声、仲間との関わり
- ・緊張している時、集中している時の“クセ”

行動には、

「その子の内面」が表れます。

- ・指示が入っていない
- ・実は理解できていない
- ・やる気があるけど、表現が下手
- ・逆に、やる気がなくなっているサイン

ここを見逃さないことで、  
子どもへのアプローチが的確になります。

## 【③ 意欲】

やる気の波と“今の気持ち”を読み取る

- ・表情の曇り・声のトーン
- ・ボールへの関わり方
- ・仲間との距離感

やる気が高い時は、  
プレーに“勢い”や“工夫”が見えます。

逆に、

- ・落ち込んでいる
- ・自信を失っている
- ・練習に飽きている

そんな時は、明らかに動きが鈍ります。

意欲を読み取ることで、  
「今この子に何が必要か」が見えてきます。

### ■3. 僕が現場で気づかされたこと

ある選手が、  
練習中にやたら消極的になっていた時期がありました。

僕は「もっと積極的に行こう」「遠慮するな」と  
言い続けていたけれど、全く変わらない。

でも、よくよく観察すると  
その子は“仲間に迷惑をかけたくない”と考えていたんです。

「自分がミスをしたら、チームに迷惑がかかる」

そう思い込んで、無意識にプレーを避けていた。

そこに気づいてから、

「君がミスしても、みんなでカバーするから大丈夫だよ」

と個人的に伝え、

「ここには、ミスを責める選手はいない。誰でもミスをする。」

ということをチーム全員に伝えました。

その後、その子は積極的にボールに関わるようになりました。

この経験が、

「観る力」の重要性を僕に叩き込んでくれました。

何が、その問題を引き起こしているか。

表面的ならず、その奥にある根本的な原因を探することが大切です。

#### ■ 4. あなたは“何”を観ていますか？

- ・技術の結果だけを見ていませんか？
- ・行動や態度からサインを読み取っていますか？
- ・意欲の波を感じ取れていますか？

指導者が観る視点を変えるだけで、

子どもへの関わり方は大きく変わります。

子どもたちは、

「観てもらっている」と感じた時に一番伸びるのです。

## 【第3章】よくある“見ているつもり”の落とし穴

### ■1. 「見ている」のに指導がズレる理由

指導者なら、

「ちゃんと子どもを見ているつもりだ」

と感じている人は多いはずです。

でも、実際には

「見ているようで、見えていない」

そんな場面が山ほどあります。

たとえば：

- ・シュートが入らなかった → 「決めろ」と言う
- ・パスがズレた → 「もっと正確に」と言う

これ、よくある場面ですよ？

でも実は、

「なぜミスが起こったのか」を観ていないことが多い。

- ・判断が遅れたのか
- ・相手が上手かったのか
- ・ポジショニングの問題か
- ・そもそも自信がなかったのか

そこに目を向けずに、

“目の前の結果”だけを見て指摘している。

これが、ズレた指導の典型です。

## ■2. 僕自身がハマった“見ているつもり”の罠

昔の僕もそうでした。

- ・シュートを外せば「もっと狙え」
- ・パスがズレれば「ちゃんと見ろ」
- ・プレスが遅れれば「もっと早く行け」

でも、子どもたちの反応は薄い。

まったく響かない。

ある時、ふと思ったんです。

「そもそも、この子は何を見てたんだろう？」

「この子は、どう感じてたんだろう？」

そうやって観察を始めると、

見えてくるものがありました。

- ・自信がなくて動けなかった子
- ・仲間に遠慮してしまった子
- ・頭では理解してるけど、体が追いつかない子

つまり、

\*\*「見えていなかったのは、自分だった」\*\*んです。

### ■3. ミスを“評価”するな。“理由”を探れ。

指導者がやるべきは、

「できた・できない」を評価することではありません。

大事ななのは

「なぜそうなったのか」を探る視点です。

- ・失敗の“理由”を考える
- ・その子にとっての“原因”を探る
- ・「この子は、今こういう状態だな」と仮説を立てる

そうすることで、

ズレない指導ができるようになります。

逆に、それをやらずに

表面的なミスだけを指摘する指導は、

子どもにとっては「ただのノイズ」です。

### ■4. 指導がズレない“観る力”を持とう

「見ているつもり」の落とし穴は、

僕たち指導者が常に陥りやすい罠です。

でも、

“観る力”を鍛えることで、ズレは必ず減らせる。

- ・プレーミスの裏にある“理由”を探る
- ・子どもの行動や表情をヒントにする

- ・その子が“今、何を感じているか”を想像する

これができるようになると、  
子どもへの声かけが変わり、  
関係性も指導の質も大きく変わっていきます。

## ■5. 自分への問いかけ

「今、自分は“子どもを観ている”か？」

- ・ミスばかりを追いかけていないか
- ・“できる・できない”だけで評価していないか
- ・その子の“理由”を探ろうとしているか

これを問い続けることが、  
良い指導者への第一歩だと僕は思います。

## 【第4章】 観察→仮説→問いかけ / 指導に活かす“観る力”

### ■1. 「観るだけ」では指導は変わらない

「子どもを観ろ」と言われると、  
何となく“じっと見ていればいい”と捉えがちですが、  
それだけでは指導は変わりません。

大事なのは、  
「観たことをどう解釈するか」  
そして、  
「それをどう声にするか」 です。

- ・ぼーっと眺めるのではなく、意識して観る
- ・そこから仮説を立てる
- ・仮説を確かめる問いかけをする

このサイクルが回せるようになって、  
初めて“観る力”が指導に活かされます。

## ■2. 観察 → 仮説 → 問いかけ の流れ

ジュニアサッカー大学では、  
この【3ステップ】を基本にしています。

### 【① 観察】

- ・プレーミス・行動・  
態度・表情・声のトーン

これらを意識して“観る”。

大事なのは、「違和感」をキャッチすることです。

- ・いつもと違う動き
- ・何となく元気がない
- ・無意識にやっているクセ

これがヒントになります。

### 【② 仮説】

観たことから、「なぜそうなったのか」を考える。

- ・技術的な理解不足か・メンタル面
- の問題か・周囲の状況に流されているのか・単なる集中力の欠如か

ここで大事ななのは、  
「決めつけないこと」。

あくまで「仮説」であり、  
答えを探すための“出発点”です。

### 【③ 問いかけ】

仮説を立てたら、子どもに問いかけてみる。

- ・「今、どんなイメージだった？」
- ・「何を狙ってた？」
- ・「やりにくかったところある？」

これによって、  
子ども自身が考え、言語化し、気づきを得る。

指導者の役割は、

\*\*「答えを与えること」ではなく、  
「子どもが気づくきっかけを作ること」\*\*です。

### ■3. 僕が現場で使っている“問いかけ”

僕自身がよく使うのは、

「なぜそうしたの？」というシンプルな質問です。

たとえば、パスを出さずにドリブルを選んだ子に

「今、何を見てた？」

「どこが空いてたと思った？」

と聞くだけで、その子の思考がわかります。

逆に、何も考えていなかった場合もわかる。

その時は「今は、何を考えないといけないの？」と質問する。

問いかけは“コーチング”そのものです。

決して怒るためでも、詰めるためでもない。

### ■4. このサイクルを“習慣”にする

観察→仮説→問いかけ

この流れを“特別なこと”として考えないでください。

試合でも練習でも、常にこの視点で見る。

- ・違和感に気づく
- ・原因を考える
- ・子どもに聞いてみる

これを繰り返すことで、

自然とズレない指導ができるようになります。

## ■5. あなたは“問いかけ”していますか？

- ・子どもに「答え」を与えすぎていませんか？
- ・自分が先に決めつけていませんか？
- ・子どもの“本音”を引き出す問いかけができていますか？

「観る力」は、“問いかける力”とセットで磨かれます。

これは僕が現場で何度も失敗して、学んできたことです。

## 【第5章】“わかってくれてる”と感じた時、子どもは動く

### ■1. 指導が「伝わる」瞬間とは？

「何度言っても伝わらない」

「同じミスを繰り返す」

こんな経験、指導者なら誰でもありますよね。

僕も、若い頃はずっとそれで悩んでいました。

でも、ある時ふと思ったんです。

「子どもたちは、“理解されていない”と感じているんじゃないか？」

ただ“できる・できない”で判断され

上から「こうしろ」と言われても、

子どもたちは心を開きません。

逆に、

「このコーチは、自分のことをちゃんと観てくれている」

と感じた瞬間、  
子どもは素直に耳を傾けてくれます。

## ■2. 子どもが心を開く「理解された感覚」

指導現場で、  
僕が一番大事にしているのが  
「わかってくれてる」と子どもに思わせることです。

これはお世辞でも、表面的な褒めでもありません。

- ・小さな成長に気づく
- ・苦手な部分を受け止める
- ・挑戦している姿勢を認める

そういう“観る力”があるからこそ、  
「この人は自分を理解してくれている」と  
子どもは感じます。

そして、その時に初めて  
“聞く耳”が開くんです。

## ■3. 現場で感じた「伝わる瞬間」

ある選手が、  
パスを出すべき場面で、いつもドリブルにこだわっていました。

僕は「早く出せ」「判断が遅い」と指摘していましたが、  
全く改善しない。

でも、よく観察してみると、  
その子は「責任を持ちたい」と思っていたんです。

- ・自分がゴールまで運ぶことで
- ・チームに貢献したい
- ・失敗しても自分の責任にしたい

そういう想いを、僕は見逃していた。

それに気づいて

「君の責任感は素晴らしい。でも味方を使うことで、  
もっとドリブルが良くなるよ」と声をかけた瞬間、  
その子のプレーがガラッと変わりました。

これが、

「わかってくれてる」と感じた時の威力です。

## ■4. 観る力が“信頼”を作る

指導は、テクニックや言葉の選び方も大事ですが、  
根本にあるのは【信頼関係】です。

- ・この人は自分をちゃんと見ている
- ・理解しようとしてくれる
- ・否定せずに受け止めてくれる

そう感じた時、子どもは変わります。

逆に、

“自分を見ていないコーチ”の言葉は、  
どれだけ正しくても響きません。

「観る力」が、そのまま「信頼を作る力」になる。  
これは、現場で指導を続けてきた僕の実感です。

## ■5. あなたは“理解しよう”としていますか？

- ・できた／できない で判断していませんか？
- ・子どもの行動の“裏側”を観ていますか？
- ・その子が今、どんな気持ちでいるかを想像していますか？

子どもが「わかってくれてる」と感じた時、  
指導は驚くほどスムーズに進みます。

それができるのは、  
“観る力”を磨いている指導者だけです。

## 【第6章】 今日からできる“観る力”トレーニング

### ■1. いきなり全部は見えない

ここまで、  
「子どもを観ろ」「観る力が大事」と伝えてきましたが、  
いきなり全部を読み取れるようにはなりません。

- ・技術
- ・行動

・意欲・表情・

声のトーン

これらを一度に観ようとする  
と、頭がパンクしてしまいます。

僕自身、最初は全然できませんでした。

でも、焦らなくていいんです。

大事なのは、

「まず一つに絞って観る」こと。

## ■2. 観るテーマを“絞る”ことから始めよう

たとえば、今日の練習では  
「行動」に集中してみる。

- ・声を出しているか
- ・仲間との関わりはどうか
- ・指導に対する反応はどうか

翌日は「意欲」に集中する。

- ・表情の変化
- ・ボールへの関わり方
- ・モチベーションの波

このように、

1日1テーマで“観る力”を鍛えていくのがオススメです。

### ■3. 振り返り→仮説→次回に活かす

観たことは、そのままにせず

必ず振り返りましょう。

- ・どんな行動が見えたか
- ・そこからどんな仮説を立てたか
- ・その仮説は合っていたのか

この振り返りが“観る力”を磨く一番の近道です。

僕自身も、

毎回の試合や練習後に簡単なメモを残しています。

- ・「Aくんは今日は声が小さかった→自信が揺らいでいるかも」
- ・「Bくんはプレー中に迷っていた→選択肢が見えていない？」

この積み重ねが、

次回の練習や声かけに生きてきます。

### ■4. 習慣にすれば、自然に“観る力”は身につく

観察→仮説→問いかけ→振り返り

このサイクルを繰り返していけば、

意識しなくても“観る力”が身につきます。

- ・子どもの小さな変化に気づける

- ・指導のズレが減る
- ・信頼関係が強くなる

そうすると、

自然に「指導が噛み合う」場面が増えていきます。

これは、特別な才能ではなく

“習慣の差”だけ です。

## ■5. まずは「観る力チェックリスト」を使ってみよう

最後に、

「観る力」を鍛えるための

チェックリストをプレゼントします。

- ・技術
- ・行動
- ・意欲

この3つに分けて、

すぐに使える簡単なフォーマットです。

毎回の練習や試合で、

「今日はどんな変化があったか」をメモするだけでも

観る力はどんどん磨かれていきます。

## ■6. 今日から一歩ずつ

いきなり完璧に“観る”ことはできません。

でも、

「意識すること」からすべては始まります。

今日から、

一つだけでも“観るテーマ”を決めて

現場で実践してみてください。

それが、

指導者としての大きな成長につながるはずです。

このコーチングノート vol.2が、あなたが“子どもを観る力”を磨くきっかけになり、

目の前の子どもたちにとって、

\*\*「ちゃんとわかってくれる大人」「信頼できるコーチ」\*\*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>