

# JSC

JUNIOR  
SOCCER  
COLLEGE



ジュニアサッカーユニバーシティ コーチングノート vol. 3

## 練習は“試合から逆算”しろ。



ジュニアサッカーユニバーシティ・指導マインドセットシリーズ



@ジュニアサッカーユニバーシティ  
<https://junior-soccer.college>

# 練習は“試合から逆算”しろ。

～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「試合から逆算する練習」が必要なのか

### ■1. 昔の僕は「練習メニュー職人」だった

指導者を始めたばかりの頃、

僕は\*\*「いい練習メニュー」を探すことばかり考えていました\*\*。

- ・自分の経験に基づいた“自分がやってきた”メニュー
- ・雑誌や書籍で見つけた“良さそうな”メニュー
- ・自分なりにアレンジした“オリジナル”メニュー

毎回、新しい練習を用意して、

「これなら選手がうまくなるはず」と信じてました。

でも、試合になると――

「あれ？練習でやったことが全然出ない」

そんなことがよくありました。

### ■2. 練習は“メニュー”じゃない。“試合”に繋がっているか

当時の僕は

「練習メニューをやらせること」が目的になっていました。

でも本来、

「試合で使えるようにする」ために練習がある はずです。

- ・そのメニューが、どの場面に役立つか
- ・子どもたちが“試合で再現できる”のか
- ・練習が“試合の流れに繋がっている”のか

ここを考えずに、

形だけのドリルや流行りのメニューをやっても

意味がないどころか、子どもたちにとっては“ズレた練習”になります。

### ■3. 試合で出る“現象”から逆算せよ

ある時、僕は視点を変えました。

「試合で起きること」から練習を組み立てる。

- ・試合で困ったことは何か
- ・どんな場面でミスが出たのか
- ・子どもたちは、何が理解できていなかったのか

ここから逆算して練習を設計することで、

やっと“試合に繋がる練習”が作れるようになりました。

### ■4. 練習の目的は「試合で使えるようにする」こと

指導者がやりがちなのは——

\*\*「良さそうな練習」\*\*を見つけてきて

“これをやれば上手くなる”と考えてしまうこと。

でも大事なのは、

\*\*「今、このチーム、この子たちに必要なこと」\*\*を見極めることです。

- ・試合で困っていること
- ・今、必要な力
- ・成長段階に合ったテーマ

これを逆算して練習を設計することで、

「練習と試合が繋がる」ようになります。

## ■5. あなたは“試合から逆算”できていますか？

- ・今やっている練習は、試合のどこに活きますか？
- ・そのメニューは、目の前の子どもたちに必要ですか？
- ・子どもたちが“試合で使える”状態に繋がっていますか？

練習は“試合から逆算する”ことで、初めて価値が生まれます。

## 【第2章】逆算設計に必要な“試合の観察力”

### ■1. 練習は「試合を観る力」から始まる

練習メニューを考える時に、

まず最初に必要なのは\*\*“試合を観る力”\*\*です。

- ・どんなミスが多いのか
- ・どこで詰まっているのか
- ・子どもたちは何に困っているのか

この「試合で起きている現象」をちゃんと観察しない限り、  
“的外れな練習”になってしまいます。

よくあるのが——

- 1対1が弱い → じゃあ1対1練習
- ミスが多い → じゃあ基礎練習

こうやって“現象”だけを見て、  
すぐにメニューに飛びついてしまう。

でも本当に必要なのは  
「なぜそれが起きているのか」まで観ることなんです。

## ■2. 表面じゃなく「原因」を観る

たとえば——

- パスがずれる
- ドリブルで抜けない
- プレスが遅い

これらは\*\*“現象”です。  
でもその裏には必ず“原因”\*\*がある。

- 判断が遅れている
- そもそもポジショニングが悪い
- 周囲の状況を見れていない
- 気持ちの問題（自信・迷い）もある

“現象”ではなく“原因”を見る

これが逆算設計のスタート地点になります。

### ■3. 僕が現場で学んだ「観察」のコツ

昔の僕は、

とにかく目立つミスばかりに目が行っていました。

でもある時、

「この子たちは、なぜそこでミスをするのか？」

と問い合わせてみたんです。

すると——

- ・体の向きが悪くて選択肢が狭くなる
- ・ボールを受ける前に周りが見えていない
- ・そもそも“選択肢”を知らない

そういう“根っこ”が見えてきました。

これがわかると、

「やるべき練習」も自然と見えてくるんです。

### ■4. 試合→原因→練習

逆算設計の3ステップ

僕が現場で意識している流れはシンプルです。

1. 試合を観る（現象・問題点を拾う）

2. 原因を探る（本質的な課題を見つける）

3. それを解決する練習を設計する

この3ステップができれば、

練習は“試合で使えるもの”に繋がっていきます。

逆にこれを飛ばして、

「良さそうなメニュー」に逃げると、

ズレた練習になってしまいます。

## ■5. あなたは“原因”まで観ていますか？

- ・目の前のプレーだけで判断していませんか？
- ・子どもたちの“本当の課題”を観ようとしていますか？
- ・練習を組む前に、まず試合をしっかり観ていますか？

逆算設計は、「観る力」から始まります。

## 【第3章】逆算設計の基本フレームワーク

### ■1. 練習設計は“直感”ではなく“フレーム”で考える

指導者が練習を組む時、

「この前うまくいったからまたやろう」とか

「プロがやってたから良さそう」みたいな直感で決めてしまいがちです。

でも、それだと毎回ぶれます。

僕が大事にしているのは、

「練習設計のフレーム（型）」を持つこと。

これがあると、

どんな時でも“試合に繋がる練習”を逆算して考えられるようになります。

## ■2. 【基本フレーム】試合→現象→原因→解決→練習

僕が現場で使っているシンプルなフレームワークはこれです：

### ① 試合を観る

→ 何が起きているか？（現象）

### ② 現象を整理する

→ どんな場面で、どんなミスが多いか？

### ③ 原因を考える

→ 判断なのか、技術なのか、ポジショニングなのか？

### ④ 解決策を考える

→ 何を身につければ解決できるか？

### ⑤ 練習を設計する

→ それを自然に身につけられる練習に落とし込む

この流れを踏むことで、

「試合で使える練習」しか作らなくなります。

## ■3. 良い練習とは「再現性が高い練習」

大事なのは、

\*\*「その練習が試合で再現されるかどうか」\*\*です。

- ・試合で起こる状況に近いか？
- ・子どもたちが“選択肢”を持てる練習になっているか？
- ・判断→実行までをスムーズに繋げられるか？

これらをクリアしていないと、

どんなに華やかで楽しそうな練習でも

「実戦で使えない練習」になってしまいます。

## ■4. 僕がフレームで練習を作った具体例

以前、うちのチームで

「相手陣地に押し込んでもシュートまで行けない」

という課題がありました。

フレームに当てはめて考えました：

1. 現象 → 押し込んでも崩せない
2. 原因 → ビルドアップからリズムが変わらない+持って考える
3. 解決策 → コンビネーションで素早く崩す
4. 練習 → ダイレクト&2タッチのリズム感を掴ませる

こうやって“逆算”することで、

試合に直結する練習が生まれました。

## ■5. あなたの練習は「逆算」で設計されていますか？

- ・なんとなく良さだから選んでいませんか？
- ・「再現性」を意識して設計していますか？
- ・自分なりの“設計フレーム”を持っていますか？

練習は、試合から逆算するフレームで考える。

これがブレない指導者になる第一歩です。

## 【第4章】“試合から逆算”する3つの視点

### ■1. 「逆算思考」には視点が必要

練習を“試合から逆算”する時、

ただ「何となく試合を見て」「良さそうなメニューを選ぶ」だけではズレます。

大事なのは、「どこを見て、何を読み取るか」という視点を持つこと。

僕が現場で意識しているのは、

次の3つの視点です。

### ■2. 【視点①】状況判断（情報処理力）

まず観るべきは、

\*\*「子どもたちはどんな状況で判断ミスをしているか」\*\*です。

- ・相手との距離感が掴めていない
- ・仲間の動きが見えていない
- ・ゴールまでの選択肢が想像できていない

これはつまり、

“状況を正しく読み取れずに判断がズレている”ということ。

ここを改善するには、

- 認知（情報収集）
- 判断（選択肢の持ち方）
- 実行（正しいタイミングでのプレー）

これらのどこに問題があるのか。

それが分かれば「無意識レベルでプレーできる」ように

練習メニューと到達までの時間を考えます。

### ■3. 【視点②】技術的解決力

次に観るべきは、

\*\*「子どもたちは判断した後に、それを実行できているか」\*\*です。

- いい判断をしても、技術が伴わず実行できない
- 苦手な体の向き・利き足・トラップで詰まる
- 動き出しや姿勢が悪く、タイミングがズレる

これは\*\*“技術的な解決力”が不足している状態\*\*です。

ここを鍛えるには、

- 実戦に近いシチュエーション

- ・成功体験を積める難易度調整

がポイントになります。

## ■4. 【視点③】メンタル・意欲

そして忘れてはいけないのが、

「子どもたちは本当に“やろうとしているか”」 という視点。

- ・失敗を恐れてプレーが小さくなる
- ・チーム内で遠慮してしまう
- ・自信を失いチャレンジしなくなる

これらは、メンタル面や意欲の課題です。

ここを見抜かずに技術や判断ばかりに目を向けても、

子どもはなかなか伸びません。

- ・声かけや関わり方
- ・雰囲気作り
- ・その子が“チャレンジできる環境”を作る

これが練習設計にも反映されるべきポイントです。

## ■5. 練習設計は「この3つをバランスよく」

まとめると：

1. 状況判断（情報処理）
2. 技術的解決力
3. メンタル・意欲

この3つをバランスよく観察し、  
逆算して練習に落とし込むことが大事です。

偏った視点だけで練習を組むと、  
どうしても“ズレ”が生まれてしまう。

## ■6. あなたの視点は、偏っていませんか？

- ・技術だけを見ていませんか？
- ・子どもたちの“判断の流れ”を観ていますか？
- ・その子が“やろうとしているか”に気づけていますか？

逆算設計は、視点のバランスが命。

これが、ブレない練習設計への一歩になります。

## 【第5章】逆算設計を実践する時の落とし穴

### ■1. 「試合から逆算」も、ズレる時がある

練習は試合から逆算すべき。

これは間違いありません。

でも、「逆算してるつもり」でもズレてしまうことがあります。

僕自身、逆算設計を意識し始めた頃、  
次のような“落とし穴”にハマっていました。

## ■2. 【落とし穴①】現象しか見ていない

逆算するには、「現象→原因→練習」の順番が大事。

これを飛ばすと、ズレます。

例えば——

- プレスが遅い → じゃあプレス練習
- パスがずれる → じゃあ基礎練習

これは\*\*「現象」だけを見て、即メニューに繋げてしまう\*\*パターン。

本当は

- 判断が遅れているのか
- ポジショニングが悪いのか
- 周囲の情報が足りないのか

こういった\*\*「原因」を探る作業が抜けている\*\*んです。

逆算するには、「現象→原因→練習」の順番が大事。

これを飛ばすと、ズレます。

## ■3. 【落とし穴②】“型”に頼りすぎる

逆算設計をしようとするあまり、

「フレーム通りに当てはめる」ことが目的化してしまう時期がありました。

- ・問題→原因→解決策→練習

この流れは大事ですが、

“型にはめること”がゴールになってしまっては意味がない。

大事なのは、目の前の子どもたちがどう感じているか。

状況に応じて柔軟に考え、調整する視点を忘れてはいけません。

## ■4. 【落とし穴③】 目の前の子どもを見失う

- ・チームの課題にばかり目がいく
- ・フォーメーションや形ばかりを追いかける

そんな時、「個」の問題を見逃してしまうことがあります。

本当は、

- ・1人ひとりの得意・不得意
  - ・今その子が何に困っているか
- を踏まえて練習を設計すべき。

チームの課題と、個の課題をどう繋ぐか

ここが逆算設計の腕の見せ所です。

## ■5. 【落とし穴④】 やった“つもり”になって満足する

「試合から逆算した練習を作った！」

→ でも、\*\*それを“やらせて終わり”\*\*になっていないか？

- ・子どもたちに“理解させる”
- ・試合で“再現できる”ように導く

ここまで繋げないと、

逆算設計は意味がありません。

やった“つもり”ではなく、

「現場で結果が出るか」まで追いかけることが大切です。

## ■6. 逆算設計は「問い合わせること」

結局、逆算設計において一番大事なのは

「本当にこれでいいのか？」と問い合わせることです。

- ・今やっている練習は、試合で使えるか？
- ・子どもたちが“理解している”か？
- ・自分の設計がズレていないか？

この問い合わせることで、

ズレを修正し、指導者として成長していくと思います。

## 【第6章】“試合から逆算”を習慣にする方法

### ■1. 逆算設計は「習慣化」しないと意味がない

逆算設計が大事だと頭でわかっていても、

毎回きちんとできている指導者は意外と少ないです。

- ・忙しさに流される
- ・形だけのメニュー選びに戻る
- ・現場のバタバタで“考える時間”がなくなる

これを防ぐには、

逆算思考そのものを“習慣化”することが必要です。

## ■2. 【習慣化①】「試合からメモを取る」クセをつける

まずは、練習を考える前に

「試合を観てメモを取る」ことを習慣にします。

- ・どんな場面でミスが多かったか
- ・判断ミスなのか、技術不足なのか、ポジショニングなのか
- ・その子らしい特徴やクセ

これを毎試合、毎練習で書き留めておく。

書くことで“観る力”が鍛えられ、逆算設計の質も上がります。

## ■3. 【習慣化②】「逆算フレーム」をテンプレ化する

考えるべきポイントが毎回バラバラだと、

逆算設計は続きません。

だからこそ

「自分用の逆算フレーム」をテンプレ化しておくのがおすすめ。

例：

1. 試合で気になった現象
2. 原因と仮説
3. 解決するための要素
4. 具体的な練習案

## 5. 成果のチェックポイント

これを1枚シート化しておくと、毎回の練習設計が楽になります。

## ■4. 【習慣化③】「定期的な振り返り」を仕組みにする

- ・月に1回でもいい
- ・シーズンのタイミングでもいい

「逆算設計ができていたか」の振り返りをルーティン化します。

- ・試合と練習が繋がっていたか
- ・ズレが出た時、修正できていたか
- ・自分の視点が偏っていなかったか

こうした振り返りを“仕組み”にしておけば、

逆算設計がブレずに積み重なります。

## ■5. 指導者自身が「考え続ける」ことが大事

逆算設計は、特別なスキルではありません。

\*\*「問い合わせること」「考え続けること」\*\*が習慣になれば、誰でもできるようになります。

- ・試合を観る
- ・現象を整理する
- ・原因を探る
- ・解決策を練習に落とす

この流れを当たり前にすることが、  
ブレない指導者になる一番の近道です。

このコーチングノートが、あなたが“逆算思考”を身につけ、  
試合と練習がしっかり繋がる指導を作るきっかけになれば嬉しいです。

子どもたちにとって、  
「考えさせてくれるコーチ」「現場で役立つ指導をしてくれる大人」  
そう思ってもらえる存在に。

ジュニアサッカー大学 カズ

Junior Soccer College Coaching Note vol.3 | <https://junior-soccer.college>