

JSC

JUNIOR
SOCCER
COLLEGE



ジュニアサッカー大学 コーチングノート vol.4

サッカーを教えるな。 人を育てろ。



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>

サッカーを教えるな。人を育てろ。

～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「サッカーを教えるな」なのか？

■1. 僕がサッカーを“教えすぎた”頃の話

僕がコーチを始めたばかりの頃、
とにかく**“サッカーを教えよう”**としていました。

- ・正しい止め方
- ・うまい蹴り方
- ・ポジショニングの理屈

練習でも試合でも、
「もっとこうしろ」「ここはこう動け」と
細かく細かく教え続けていました。

でも、ある時ふと気づいたんです。
「教えたことはできるようになるけど、“考える選手”にはなっていない」
など。

■2. サッカーを通じて“人”を育てる

僕たちが本当に目指すべきは

「サッカーがうまい子を作る」ことじゃないはずです。

- ・自分で考えられる
- ・仲間と協力できる
- ・挑戦を楽しめる
- ・成長する喜びを知っている

こういう“人としての力”を育てるために

サッカーというツールがある。

技術や戦術はもちろん大事です。

でも、その“向こう側”にある**「人間教育」**こそ、
本当に価値のある指導だと感じるようになりました。

■3. 子どもは「サッカーだけ」を学んでいるわけじゃない

子どもたちは、

サッカーの練習や試合を通じて

“人として大事なこと”を学んでいます。

- ・失敗した時の心の持ち方
- ・仲間とどう関わるか
- ・苦手なことに向き合う力
- ・自分で考えて選択する経験

でも、指導者が「勝たせる」「技術を教える」ことばかりに目を向けると、こうした“人としての学び”が置き去りになってしまう。

■4. “人を育てる”指導者になるために

僕自身、

「この子はサッカーを通じてどう成長してほしいのか？」

という視点を持つようになってから、

指導が大きく変わりました。

- ・技術を教える前に、その子がどう感じているかを観る
- ・成長を焦らず、“過程”に目を向ける
- ・失敗を責めず、自分で考えさせる機会を作る

これが“人を育てる”指導の基本だと思っています。

■5. あなたは「人を育てる」指導ができていますか？

- ・サッカーの技術ばかりに目が行っていませんか？
- ・子どもたちが“自分で考える時間”を奪っていませんか？
- ・目先の勝利にとらわれすぎていませんか？

サッカーは「人を育てるための最高のツール」

その本質を忘れずに、子どもたちと向き合っていきましょう。

【第2章】サッカーを使って“人”を育てる3つの視点

■1. サッカーを“目的”にしない。ツールとして捉える

まず大前提として、

僕たちが子どもに教えているのは「サッカー」だけじゃない。

サッカーは、

- ・自分で考える力
- ・仲間と関わる力
- ・失敗から立ち直る力

などを育てるための**“手段”であり、ツール**です。

サッカーを「目的」にしてしまうと、

どうしても目先の勝敗や技術の優劣に目が行ってしまいます。

でも、本当に育てたいのは“人”。

ここをズラさないために、次の3つの視点が大切です。

■2. 【視点①】自己決定力を育てる

子どもたちにとって

「自分で考えて、自分で決める」経験はとても重要です。

- ・コーチがすぐに答えを教えない
- ・「どうする？」と問いかける
- ・成功・失敗を自分ごととして受け止めさせる

こういった関わりを続けることで、
“自分で決められる選手”が育っていきます。

逆に、
指導者が「こうしろ」「こう動け」と全て指示してしまうと、
考えない、動かない、受け身な選手になってしまいます。

■3. 【視点②】 仲間との関係性を育てる

サッカーはチームスポーツです。

- 仲間をどう活かすか
- どう支え合うか
- どう伝えるか

これを“技術”として教えるのではなく、
実際の関わりの中で育てることが大切です。

- 練習中の声かけ
- 試合中のアイコンタクト
- ミスした仲間へのリアクション

こういった場면을拾って、
「どう関わるのが良いか」を考えさせるのが指導者の役割です。

■4. 【視点③】失敗から立ち直る力を育てる

子どもたちは、

- ・うまくいかないこと
 - ・ミスすること
 - ・叱られる（ポジティブな意味で）こと
- を通じて成長します。

でも、ここで大事なのは

「失敗しても、またチャレンジできる環境を作ること」。

- ・失敗を責めすぎない
- ・チャレンジを評価する
- ・失敗を“学び”として言語化してあげる

こうした関わりを通じて、

子どもたちは**“しなやかな心”**を身につけていきます。

■5. サッカーを超えた“人間教育”ができるコーチに

- ・自己決定力
- ・仲間との関係性
- ・失敗から立ち直る力

この3つを育てる視点を持つことで、

サッカーを超えた“人間教育”ができるようになります。

結果として、「サッカーも上手くなる」し、「人としても成長する」これが僕たち指導者が目指すべき姿だと思っています。

【第3章】“人を育てる”指導者がやっていること

■1. 「教えない」のではなく「育てる」ために考える

まず大事なのは、

「サッカーを教えない＝放任する」ではないということ。

教えるのではなく、

子どもたちが“自分で気づく”ように導く

それが“人を育てる指導者”の仕事です。

そのために、現場で僕が意識している具体的な行動があります。

■2. 【行動①】問いかける

すぐに答えを与えず、

「どう思う？」「次はどうする？」と問いかけます。

- ・ミスした場面で「今、どうだった？」

- ・チームでうまくいかない時「どうしたら良くなると思う？」

この“問い”が、子どもたちに

考える習慣と自己決定力を育てます。

■3. 【行動②】 プロセスを評価する

結果だけでなく、

「チャレンジしたこと」「自分で考えたこと」をしっかり評価します。

- ・うまくいなくても「今の考え方は良かったよ」
- ・「さっきの選択、俺はいいと思うぞ」

こういった声かけが、

子どもたちに安心して挑戦できる環境を作ります。

■4. 【行動③】 仲間との関わりを促す

指導者がすべてを伝えるのではなく、

「仲間に聞いてみよう」と促します。

- ・「今の場面、〇〇にどう動いてほしかった？」
- ・「じゃあ、それを伝えてみよう」

こうすることで、

コミュニケーション能力やリーダーシップも育ちます。

■5. 【行動④】 失敗を言語化させる

ミスした時に、

「どうしてそうなったと思う？」と聞く習慣をつけます。

- ・「今、どこを見てた？」
- ・「どうしようと思ってた？」
- ・「次はどうする？」

これ続けることで、
失敗から学ぶ力＝自己修正力が育ちます。

■6. 「子どもたちが成長する」ための“関わり方”を磨く

- ・教えすぎず
- ・放任せず
- ・気づかせ、考えさせ、挑戦させる

これが“人を育てる”指導者が現場でやっていること。

指導者が「どう関わるか」を変えることで、
子どもたちの学び方・成長の仕方は大きく変わっていくと、僕は感じています。

【第4章】サッカーを通じて“人”が育つ瞬間

■1. 「サッカーだけを教える」のをやめた時

僕が「サッカーを教えるな。人を育てろ。」と
本気で思うようになったのは、
実際の現場で“ある瞬間”を目の当たりにしたからです。

それは、
僕が何も言わずに、子どもたちが自分で答えを出した瞬間。

- ・試合で仲間に声をかけ合う姿
- ・自分たちで動きを調整して成功させる場面
- ・ミスを責めず、励まし合っているシーン

この時、

「サッカーを使って“人”が育つってこういうことなんだ」

と、心から実感しました。

■2. 子どもが「自分で考えた時」に成長が起きる

- ・どうすればうまくいくか
- ・何がダメだったのか
- ・次はどうするか

これを自分で考え、自分で選択する瞬間に、

子どもたちは一番大きく成長します。

逆に、

指導者が全部を教えてしまうと、

その“成長の瞬間”を奪ってしまう。

僕たちは、

「気づかせる環境」を作ることが仕事なんだと感じました。

■3. 失敗を通じて“心が育つ”

印象的だったのは、

とある試合で大きなミスをした選手が

自分から「もう一回やらせてください」と言った時。

- ・逃げることもできた
- ・言い訳することもできた

でも彼は、

「悔しいから、もう一回やりたい」と言ってきた。

この瞬間こそ、“人としての成長”だと思いました。

サッカーは、こういう“心を育てる”機会にあふれています。

■4. 仲間との関わりで“社会性”が育つ

- ・自分だけではなく、仲間をどう活かすか
- ・チームとしてどう動くか
- ・リーダーとしてどう振る舞うか

サッカーを通じて、

子どもたちは自然と“社会性”を身につけていきます。

特に、

仲間とぶつかった時、意見が合わない時に、

その子の人間性が育つ瞬間がある。

こういう場面を大事にすることが、

「人を育てる」指導者の役割だと思っています。

■5. サッカーは“人を育てる場”である

- ・技術を磨くこと・勝つこと
- ・とを目指すこと・チームで協力すること

これらはすべて

“人として成長するためのステップ”です。

サッカーを通じて、

- ・自分を知り
- ・他者と関わり
- ・社会の中で生きる力を育てる

この本質を忘れずに、

僕たちは子どもたちと向き合っていきたいですね。

【第5章】“人を育てる”指導者に必要なマインドセット

■1. まずは「勝たせる」より「育てる」を優先する覚悟

現場に立つと、どうしても

「勝たせなきゃ」「結果を出さなきゃ」

というプレッシャーを感じます。

- ・保護者の目
- ・周囲の評価
- ・チームの看板

でも、僕たちが本当に向き合うべきは、
目の前の子どもたちの“成長”です。

勝つことは大事。

でもその前に、

「育てることを第一に考える覚悟」が必要だと、僕は思います。

■2. 教えすぎず、導きすぎず、“気づかせる”

- ・すぐに答えを教えない・結果だけを評価しない・できないことを責めない

これは言うほど簡単ではありません。

指導者として、

「ぐっところえて待つ力」が必要です。

- ・子どもが自分で考える時間を作る
- ・気づきを与える問いかけをする
- ・成長のチャンスを奪わない

この“関わり方”が、

人を育てる指導者のマインドセットです。

■3. 「その子らしさ」を大事にする

指導をしていると、

つい“理想像”を押し付けたくくなります。

・こうあるべき・こ

う動くべき・こう

考えるべき

でも、子どもたちは一人ひとり違う。

・性格も違う

・成長スピードも違う

・目指すゴールも違う

その子の“らしさ”を大切にし、

「その子なりの成長」を認めるマインドセットが必要です。

■4. 「今すぐ」ではなく「5年後、10年後」を見据える

僕が指導の中でよく考えるのは、

「この子が5年後、10年後、どんな人間になっていてほしいか」です。

・自分で考え、行動できる大人

・仲間を大切にできる人

・困難を乗り越える力を持った人

そのために、

今、どんな経験をさせるべきか？

どんな声かけをすべきか？

目先の結果ではなく、未来を見据えること。

これが“人を育てる”指導者に欠かせないマインドセットです。

■5. あなたは「育てる覚悟」を持っていますか？

- ・勝利だけを追いかけていませんか？
- ・教えすぎて、子どもの考える力を奪っていませんか？
- ・その子らしさを大事にできていますか？

人を育てる指導は、時間がかかります。

でも、その先にある“本当の成長”を信じて、

僕たちはコーチとして、今日も子どもたちと向き合っていきたいですね。

【第6章】“育てる指導”を現場で実践する方法

■1. 「理想論」で終わらせないために

「サッカーを教えるな。人を育てろ。」

この考え方はとても大切ですが、

実際の現場でどう実践するかが一番難しい。

- ・目先の勝敗
- ・保護者の声
- ・チームの状況

こういった“現場のリアル”の中で、

どうやって“育てる指導”を続けていくか。

僕が現場でやっている、

シンプルで続けやすい実践方法を紹介します。

■2. 【実践①】「問いかけ」をルール化する

練習中や試合後に、

必ず子どもに問いかける時間を作る。

- ・「今、どうだった？」
- ・「次はどうしたい？」
- ・「どこがうまくいかなかった？」
- ・「どうすればよくなる？」

これを“ルーティン”にしてしまうことで、

自然と子どもが自分で考える習慣が育ちます。

■3. 【実践②】「チャレンジ」を評価する

うまくいったプレーよりも、

チャレンジしたこと自体をしっかりと認める、褒める。

- ・失敗しても「今のチャレンジ、ナイスだったよ」
- ・「考えて動いてたのがよく伝わった」
- ・「勇気を持ってやったプレーだったね」

こういう声かけが、

挑戦する子どもを育てる土台になります。

僕は現場では常に「コーチは君たちが何を考えているかを見てるんだよ」

と伝え、結果よりもプロセスを重視していることを明確にしています。

■4. 【実践③】「子ども同士の関わり」を仕掛ける

- ・ 作戦会議を子どもに任せる
- ・ チームで意見を出し合う時間を作る
- ・ 仲間に説明する機会を与える

コーチが一方向的に話すのではなく、
子ども同士が学び合う場を意図的に作る。

僕は、シーズンの途中途中で

意図的にそのような時期を作っています。

これが、社会性やリーダーシップを育てる
大きなポイントになります。

■5. 指導者自身が「学び続ける」ことが一番大事

結局、

“人を育てる指導”を現場で実践するために
一番大事なのは、コーチ自身が学び続けることです。

- ・ 現場での試行錯誤
- ・ 子どもたちからの学び
- ・ 自分の指導を振り返る習慣

これができている指導者は、
ブレずに“人を育てる指導”を続けていける。

僕自身も、日々勉強中です。

このコーチングノートが、あなたが“子どもを育てる指導”に向き合うきっかけになり、サッカーを通じて、目の前の子どもたちが大きく成長していく姿を楽しめるようになれば嬉しいです。

子どもたちにとって、

「自分を認めてくれる大人」「成長を支えてくれるコーチ」

そんな存在になっていきましょう。

ジュニアサッカー大学 カズ

Junior Soccer College Coaching Note vol.4 | <https://junior-soccer.college>