

#10 【メンターを真似る】最速で指導力を上げるモデリング学習

こんにちは、
ジュニアサッカー大学、講師のカズです。

前回は

「コーチングの本質——“ひと言”の質がすべてを変える」

というテーマでお届けしました。

今日はその続編、

『自分の言葉・技術をどうアップデートし続けるか?』

にフォーカスします。

=====

【そもそも何を学べばいいのか…?】

「もっと指導が上手くなりたい。でも手がかりがない」

「動画や書籍を漁っても、結局『自己流』の壁を突破できない」

これは、完全に昔の僕です。

指導初期、右も左も分からず『情報難民』になっていました。

そんな僕を救ってくれたのが
『メンターを徹底的に真似る』 という学び方。

心理学で言うモデリング（観察学習）です。

=====

【なぜ「真似る」が成長の近道なのか?】

学ぶ（まなぶ）の語源は「真似ぶ」。

①『完成形』をコピーすると失敗コストが激減

自己流で 100 発試すより、成功モデルを 1 発トレースした方が早い。

②脳は『具体例』からしか学べない

抽象理論だけでは行動が変わらない。

見て → 真似て → 体で覚える が最短ルート。

③成功体験が『やる気のスパイラル』を生む

「あ、できたかも！」の小さな成功で、学習スピードは倍速化します。

=====

【僕が U-6 指導ができなかったときの話】

当時の僕は低学年の練習が大の苦手でした。

注意を引けず、練習はグダグダ、子どもは地面でお絵描き……。

そこに“子どもを一瞬で惹きつけるコーチ”と仕事をする機会が。

声のトーン、ジェスチャー、言葉遣い

——すべてが衝撃でした。

「よし、全部パクろう」と決意。

①声かけのマネ：同じ高さ・同じテンポ、同じ口調

②ユーモアと規律の絶妙なバランス：どのように楽しませ、どのように叱るか

③トレーニングの構成：飽きさせないための工夫など

最初はぎこちなくとも、メンターのコピーを徹底的に行う。

その後、僕はキッズや低学年生の指導は苦ではなくなりました。

今では、初見の子どもたちでも不安はありません。

むしろ積極的に指導したいくらいです。

これが モデリングの威力 です。

=====

【真似るための 3 ステップ（守-破-離）】

守破離（しゅ・は・り）とは、日本の武道や芸道における修行の段階を示す言葉で、成長の過程を「守」「破」「離」の 3 段階で表したものです。

①守：メンターの型を 1 文字も変えずコピー

②破：良い型を複数取り込み、自分流にブレンド

③離：型を手放し、オリジナルのスタイルへ

ポイントは まず『守』をサボらない こと。

自己流アレンジは土台が固まってからで十分です。

=====

【30 秒ワーク | 今日から真似るメンター設定】

①30 秒で「この人を真似たい！」コーチを 1 人決める

②その人の動き / 声 / 練習メニュー でそっくりコピー可能な項目を 1 つ書く

③次回練習で完全コピー → 終わったら Good / Bad をメモ

成功体験がひとつでも生まれたら、指導の引き出しはどんどん増えます。

=====

【もっと深掘りしたい方へ】

今回の内容は、ブログ記事でも詳しく解説しています↓

『サッカーコーチのスキルアップ【メンターの『型』を真似】モデリング学習法』

%url1%

=====

それでは、今回も最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

僕はこれまで多くのメンターと出会ってきて、モデリングの成果を実感しています。

皆さんもぜひ活用してみてください！

ジュニアサッカー大学

カズ