

## #3 【試合から逆算】ズレない練習を作る3つの視点

こんにちは、  
ジュニアサッカー大学、講師のカズです。

今回は「練習は試合から逆算しろ」というテーマでお話しします。

=====

### 【いい練習メニューを探す時点でズレている】

僕も昔は、「いい練習メニューを探すこと」が目的になっていました。

- ・自分がやってきたメニュー
- ・雑誌や書籍で見つけたメニュー
- ・流行りのオリジナルメニュー

「これをやれば上手くなる」と信じて疑わなかった。

でも、試合になると 「あれ？ 練習したのに…」 が続く。

それは「試合から逆算していなかった」からです。

=====

### 【練習は“試合で使えるか”がすべて】

- ・その練習が、試合のどの場面に役立つか
- ・子どもたちが試合で再現できるか
- ・流れや文脈が繋がっているか

これを考えずに“メニュー”だけを追いかけると  
子どもたちにとっては「ズレた練習」になります。

※もちろん、すぐには使えないけど「将来を見据えて積み上げておく」ものもあります。

=====

【特典 PDF vol.3 をお届けします】

今回の特典 PDF はこちら👉

【コーチングノート vol.3】

『練習は“試合から逆算”しろ』

【DL はこちらから】

%url1%

この 1 冊では、

試合→現象→原因→解決策→練習という“逆算思考のフレーム”と

僕の現場での気づきをまとめています。

=====

【30 秒ワーク：あなたの練習は“試合から逆算”できていますか？】

次の質問、自分に問いかけてみてください。

- ①練習メニューを「良さそう」で選んでいませんか？
- ②子どもたちが“試合で使える”状態を意識していますか？
- ③目の前のミスを「なぜ起きたか」まで観ていますか？

この視点を持つだけで、

練習の質と、子どもたちの成長が大きく変わります。

=====

【次回予告】

次回は、

「サッカーを教えるな。人を育てろ」

というテーマでお届けします。

技術だけを教えても選手は育たない。

“人を育てる”コーチングの視点について、深掘りします。

それでは、また次回お会いしましょう！