

## #7【停滞 288 時間を 0 にする】コーチが学ぶと選手が 3 倍伸びる理由

こんにちは、  
ジュニアサッカー大学、講師のカズです。

先週お約束した  
「うまくいかない時にコーチが持つべき視点」

今日はその核心、  
『まず自分の学びを止めない』  
というお話です。

====

【学ばないと、何が失われる？】

質問です。

あなたは日々...  
「学び→変化」を続けていますか？

恥ずかしながら、僕は指導を始めた最初の 3 年間、ほぼ勉強ゼロ。

「プレーヤーとしての経験があれば小学生くらい指導できる」と思っていました。

でも...

学ばない＝停滞。

そして停滞は実質的な後退です。

====

【“現状維持”で満足する危うさ】

現状維持は停滞だけでなく、  
やがて必ず衰退に変わります。

ここを『時間』で可視化してみましょう。

- ・練習 1日2時間×週3回 = 月24時間 指導
- ・メニューをまったく変えなければ、  
『年288時間が“伸びない時間”』

になります。

---

さらに選手側にも痛みが出ます。

例えば、集中できないメニューが1日30分あると...

$30 \text{ 分} \times \text{週} 3 \times 48 \text{ 週} = \text{年} 72 \text{ 時間}$  成長ゼロ

72時間あれば、

- 1対1の練習 / 15分 / 288回 / 年
- シュート練習 / 20分 / 216回 / 年

行うことができます。

たった1日の停滞が、1年後にはこれだけの差を生みます。

====

【最初に僕が学んだのは「時間の効率化」】

15分のパス&コントロールを例にします。

『学び前』

1分当たりのタッチ数=3回 = 45回/15min

『学び後』

1分当たりのタッチ数=10回 = 150回/15min

ポイントは2つだけ。

①待ち時間を徹底排除

②人数が多い時はボールを2つ使う

この“+1ミリの工夫”で、  
選手が触れるボール回数は約3倍。

同じ練習時間でも、1年経てば雲泥の差になります。

これにより、上手く行かないなと感じていた、自分の指導が少しずつ変化し始めました。

つまり、指導者が何かを学んで変化すれば、目の前の現場は必ず変化し出します。

====

#### 【30秒ワーク | 今日の「停滞コスト」を見える化】

1.今日の練習で「待ち時間」が出たメニューを1つ書く

2.待ち時間（分） × 人数 × 週回数 = 年間ロス時間 を試算

3.明日の練習で1分間当たりのプレー数を増やす方法を決める  
（例：ボール追加／列分割／制限時間を短く など）

====

指導者が学んで「1ミリ」動けば、選手のタッチ数は「3倍」になる。

“学び続ける仕組み”は、選手の時間を守る最強の武器です。

====

#### 【次回予告】

「内的コントロール」——

変えられるのは自分の言動だけ——それだけで選手は劇的に変化する理由について解説します。

ジュニアサッカー大学  
カズ