

#8 【内的コントロールで指導が激変】選手を変えずに現場を動かす方法

こんにちは、
ジュニアサッカー大学、講師のカズです。

先週は「学びを止めない」で“停滞コスト”を可視化しました。

今回はその続編——

変えられるのは“自分”だけ

—心理学の『過去と他人は変えられない』を現場でどう活かすか—

=====

【なぜ“自分”しかコントロールできないのか？】

指導中、つい
「もっと声を出せ！」「集中しろ！」
と子どもに直接テコ入れしたくなります。

けれど心理学の鉄則はこうです。

過去と他人は変えられない。
変えられるのは“自分と未来”だけ

つまり 選手を変えようと力むほど空回りし、
感情まかせのひと言がネガティブな反応を引き起こす

まさに本末転倒です。

=====

【僕の失敗と転換】

▼ 失敗期

ミスが出るたび「何度言えば分かる！」と声を荒らげる

子どもは萎縮 → さらにミス増 → 僕はヒートアップ

▼ 転機（変えたのは自分だけ）

表情：腕組みをやめ、笑顔でうなずく

言葉：命令形をやめ、問いかけを増やす

観察：ミスの原因が指導側に無いか必ずチェック

すると…

子ども同士の声かけが増える

自発的なチャレンジが増え、内発的動機づけが高まる

自分を変えたら、子ども達の行動が変わった という事実。

=====

【握るべき 3 つのセルフレバー】

①態度

偉そうな立ち方をやめ、目線を合わせて笑顔

②言葉

命令形→協働形

例) 「取り返せ！」 → 「取り返そう！」

③観察

ミスの背景を捉え、自分に変えられる要素を探す

★ポイントは“選手ではなく、自分”にフォーカス すること。

=====

【30秒ワーク | “自分レバー”を 1 つ動かす】

1. 今日イラッとした／空気が停滞した場面を 1 つ書く
2. その瞬間 自分だけで変えられた言動 を 10 文字でメモ
3. 明日の練習で実行する +1 mm 改善 を宣言
(例: 声量-50%／笑顔 3 回／「どう感じた?」質問)

=====

指導者が 1 mm 変われば、子どものポジティブ反応は必ず生まれます。

“内的コントロール” は、現場を動かす最強のレバーです。

=====

【次回予告】

「コーチングの本質」

発話は本来、子どもに “ポジティブな変化” を起こすためのもの。

ところが感情任せのひと言はネガティブな変化しか起こさない。

その本末転倒をどう断ち切るか?

具体フレーズとともに解説します。

お楽しみに!

ジュニアサッカー大学
カズ