

保護者のみなさまへ

めざせ ベストサポーター

サッカーに夢中な子どもたちの
ケアのためのハンドブック



財団法人 日本サッカー協会

日本サッカーの将来のために

世界最大のスポーツイベント、ワールドカップが終わって2年以上の月日がたちました。日本中がブルーに染まり、感動を呼んだあの1か月、日本サッカー界に多くのものを残してくれました。

その中で、我々サッカー界にとって最も大きな“財産”となったのは、世界ナンバー1のスポーツイベントを直接肌で感じた子どもたちに他なりません。ワールドカップを終え、日本サッカー協会は、10年以内に世界のトップ10になることをめざし、そのために重点施策としてキャプテンズ・ミッションを策定いたしました。キャプテンズ・ミッションでは、“財産”である子どもたちに対する重要施策の1つとして幼児年代からの普及・育成体制の整備を掲げ、JFAキッズプログラムとして、既にスタートを切っています。また、中学生年代の活性化も重点施策としてとらえ、幼児年代から小学生、そして中学生に至るまで、日本サッカーの将来のためにさまざまな活動を行っています。

特にこの年代の子どもたちがサッカーをするにあたっては、さまざまなケアが必要となりますが、その中でも、みなさんの子どもたちに対する接し方は、最も重要な要素です。このハンドブックは、日本サッカー協会の考え方を、サッカーをしている、あるいは、これからしようとしている子どもたちの保護者のみなさんにぜひご理解いただきたいと思い、制作いたしました。みなさんの実際の生活の場に生かしていただけること、また、多くの子どもたちが笑顔でスポーツをし、健康で平和な世界となることに貢献できることを強く願っております。

For the future of Japanese football

世界トップ10をめざして

日本サッカー協会では「世界トップ10をめざして」現在さまざまな取り組みを行っています。世界のトップ10をという意味は、ワールドカップで優勝したいという意志の表示です。それに向けて多くのアクションをスタートさせています。

しかし、代表チームだけがワールドカップで勝てばいいとは思っていません。日本中で多くの子どもたちがボールと一緒に集い、楽しみ、生活を豊かにしていくことが重要であり、それが世界のトップ10につながる道と考えています。その目標に向けてキッズプログラム等さまざまなプロジェクトを展開しています。

指導者にはライセンス制度を通して教育していくことが可能です。選手にはトレセン活動や指導者を通して伝えていくことが可能です。しかし、保護者のみなさんや応援をしてくださる家族の方々に我々の意志を伝える手段がありませんでした。そこでこの冊子をつくることとなりました。どんなに指導者に伝えても、どんなに子どもたちに指導しても、みなさんの一言で、みなさんの価値観で、大きく方向が変わる場合が出てきます。ぜひ子どもたちが笑顔でサッカーができるよう、みなさんと協力していければと思っています。

c o n t e n t s

- 01 ごあいさつ
- 03 こんな大人たち、みなさんも見覚えがありませんか？
- 04 サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする
- 05 自立の第一歩
- 07 クラブへの協力
- 09 こんなクラブ、こんな指導者に会っていますか？
- 10 スポーツ・サッカー大好き子を育てよう
- 11 子ども自身の夢
- 13 ゆっくり見守りましょう
- 15 サッカーと学校や生活のバランス
- 17 トライ&エラー
- 20 みんな大切なサッカーの仲間です
- 21 クラブの考えを聞いてみて
- 23 みんな大切な仲間
- 25 サッカーを知っているお父さんへ
- 27 レフェリーの判定を尊重しましょう
- 29 「〇〇の子ども」
- 31 根本的な部分へのアプローチ
- 32 論理的に考える力を引き出す
- 37 栄養・食習慣
- 39 子どもの成長
- 41 子どもが主役
- 42 これからの子どもたちに必要な教科書+αの力のつけかた

みなさんは、子どものために一生懸命、
応援したり尽くしたりしています。

子どものことを思う、
子どもによかれと思う、

強い気持ち、
大きなエネルギー。

それが子どものためにより良いものとなるように、
ちょっと振り返ってみましょう。
こんな大人たち、みなさんも見覚えがありませんか？

サッカーは子どもを大人にし、大人を紳士にする——デドマール・クラマー

デドマール・クラマー

60年に東京五輪を目指す日本代表に特別コーチとして招かれ、メキシコ五輪の銅メダル獲得に貢献。日本リーグ発足、指導者育成等にも尽力し“日本サッカーの父”と呼ばれ、数々の名言を残す。その後世界で活躍。現在もFIFA巡回コーチとして活躍中。

自立の第一歩

子どもなりに、自分で必要だと思うことを
自分でやるのが大事。



サッカーの試合に行くと、よく見かける光景があります。

試合場でのチームの場所取り、飲み物も着替えも、何から何まで親が準備。子どもはただ単に用意されたものを飲み、言われるままに着替えるだけです。いつも必ずそろっているから、「ありがとう」とさえ言わない選手もいます。

お手伝いいただくのはたいへんありがたいことです。でも多くは子どもたち自身で十分に行えること。あるいは、子どもたち自身が、したほうがいい、する必要があるとわかることです。むしろ、子どもなりに、必要なことは自分で必要だと思って、自分でやるということこそ大事。

足りなかったり不便だったりしたら、自分で考えて、工夫したり相談したりで何とかする。そして次にはそうならないようにすることが大切です。

私たちは、サッカーでは自立が大切であると考え、自立した選手を育成しようとしています。自立しているというのは、自分自身で判断して、責任をもって行動する、ということです。

誰かにやれと言われたから、ではなく、自分

自身がやりたい、やったほうがいいと思うからやる。

失敗も自分の判断によるもの。誰かのせいにはできません。

また、何から何まで大人がそろえてくれる環境に子どもたちが「あって当然」と思うことは間違いです。

用意してもらえない環境では何もできない、適応できない子どもになってしまうでしょう。

何から何まで常に用意されている環境を与えることがマイナスとなることもあるのです。

サッカーの合宿に集合したときに、スパイクシューズを忘れてきてしまった子がいました。その子に聞くと、いつも自分ではなく母親が用意をしているので自分のせいではない、とのこと。親が電話をしてきて、届けに来ると言います。「運動靴でやらせるからけっこうです。」とお断りしました。3日間の合宿で、その子はすべりやすくてやりにくそうにはしていましたが、運動靴で最後まで練習をしました。その後、その子は決して忘れ物をしないようになりました。お母さんによると、それ以来、必ず自分自身で用意をするようになったとのことでした。

クラブへの 協力

子どものサポートであることを忘れずに。

一般的に、少年団やクラブの活動には、みなさんの協力が不可欠です。

みなさんの一生懸命な応援や献身的な協力のお気持ちはたいへんありがたく、子どもたちにも励ましになります。

練習の送り迎え、また、特に遠征や試合等では、年齢が低いほど、引率やお世話の必要が生じます。

実際、そういった協力なくしては運営が成り立たないクラブもあります。

何から何まで、やれる限り何でも、ではな

く、クラブの考え、指導方針と合うようにしましょう。クラブとよく相談して、求められていることを確認しましょう。

いちばん重要なのは「子どもたちの成長にいちばんいいこと」をすることです。みなさんのやりがいや満足、あるいは大人同士のつながりを保つためではないのです。

本当はクラブに積極的にかかわりたいと思っても、いろいろな事情でできないばかりに、いたたまれず子どもにクラブをやめさせてしまうのも、残念なことです。子ども

が犠牲になるようなことがあっては本末転倒です。

あくまで子どもの活動のサポートであることを忘れずに、大人同士で考え、話し合い、カバーし合っていくことが大切です。

ただし、無関心は子どもにとって非常にさびしいことです。

忙しい、余裕がない、といった事情はあるかもしれませんが、気にかけて、関心をもち、機会をつかまえてそれを表現するには、いろいろな方法があると思います。できるやり方からやってみてはいかがでしょうか。気にかけてもらっていることは、子どもにとって喜び、励み、勇気になります。



CLUB & COACH

こんなクラブ、こんな指導者に出会っていますか？

クラブ

CLUB

- 〇1 クラブの指導理念がしっかりとしている
- 〇2 クラブの指導方針をもっている
- 〇3 クラブ運営の基本がプレーヤーズファースト^{※1}である
- 〇4 クラブ・保護者・選手との間でコミュニケーションがとれている
- 〇5 子どもたちが楽しくプレーできる場がある
- 〇6 指導者間での考え方が一致している

※1 プレーヤーを第一に考えること

コーチ

COACH

- 〇1 子どもが好き
- 〇2 情熱がある（研究熱心・向上心）
- 〇3 明るくさわやか（言葉遣い・服装・礼儀正しい・あいさつ）
- 〇4 忍耐力がある（指導には時間がかかる）
- 〇5 子どものレベルに自分をコントロールできる
- 〇6 モラルがある
- 〇7 デモンストレーション（実際にやってみせること）ができる
- 〇8 オープンマインド^{※2}である

※2 心を開いて人の意見を聞き入れられること



スポーツ・サッカー大好き子を育てよう

子ども自身の夢

あなたの夢ではありません。



自分の子どもに大きな期待をしてしまうのは誰でも当たり前です。

また、自分にできなかった夢を託してしまうようなこともあります。

自分が苦労したから、自分のようになってほしくないから、せめて子どもには…、といった、子どもを思う気持ちからかもしれませんが、それでつつい子どもにプレッシャーをかけてしまうこともあります。

「身代わりアスリート」という言葉があります。

自分が果たせなかった夢を子どもに託し、過度に期待してしまうあまり、子どもにプレッシャーをかけてしまうことを指します。その結果、子どもは親を喜ばせるため、親をがっかりさせないためにプレーするようになってしまうのです。

しかし、子どもには子どもの夢があります。

周囲から期待されることは、大きな励みにもなります。期待されなければ、がんばる気持ちも起きなくなってしまうかもしれません。

でも、「期待にこたえる」ことを目標にしてしまうと、子どもは時としてつらくなります。自信满满ががんばれるときは、周囲の期待は力となるでしょう。しかし、往々にして、過度の期待はプレッシャーになります。自分に期

待される像と、現実の自分とのギャップに苦しむことになります。

元気に熱中している子どもたちにも、気持ちに波はあります。時には「やりたくない」「休みたい」と思うこともあります。それになかなか言い出せずに悩んで無理する子どもも多いのです。子どもが大人の期待や気持ちを思って無理をすることは、お互いのために良いことではありません。

気持ちが弱っているときに励ますことは大切です。少しがんばって乗り越えることも大切です。しかし、無理がひずみとなり、結局ドロップアウト*につながるようになっては残念です。

余裕をもって見てあげてください。またやりたくなるまで休んでもいい。他にやりたいことができたならやってみてもいい。他のことと一緒にやってもいい。戻ってきたくなったら戻ってくればいい。そこで休むことは罪悪感を感じるようなことではありません。

最終的に楽しく長く続けていけることが大切です。

生涯サッカーを楽しみかわり続ける人を増やしたい。それが私たちの大きな願いです。

*いやになって途中でやめてしまうこと

ゆっくり 見守りましょう

子どもたちはサッカーが楽しく、大好きです。



スポーツをしていると、いろいろな場面で勝ったり負けたり、選ばれたり選ばれなかったりすることがあります。それがスポーツの特徴です。

ちょっとしたセレクションで選ばれると、あたかも将来がすべて保障されたように思うのは大きな勘違いです。

親や指導者ばかりでなく、場合によってはメディアまでが過剰に反応し大騒ぎをしてみようケースがあります。そのことが、子どもにとって大きなプレッシャーになりえます。

またその反対に、その周囲で、「うちの子には見込みがない」と見切りをつけて、さっさとサッカーをやめさせて他のことを始めさせるような極端な対応をするケースもあります。

自分の子どもがどうなのか、見込みがあるのかないのか、気になる気持ちは当然です。

また、早く確実な道をつくってあげたい、という親心もあるかもしれません。実際のところは、大人が早く安心したいのかもしれませんが。

しかし、低い年齢であれば、その先の可能性は不確定。早いうちには何も決めつけることは決してできません。

それを大人が勝手に見切って、やめさせ

てしまうなんて、無茶なことではありませんか？

やるのは子ども。主役は子ども。大人が決めつけることはありません。

また、低い年代のうちには、可能性のある子どもは実にたくさんいます。そのような子どもたちに良い指導や良い環境を与えたいと考えています。だから、私たちは、小学校年代までは、なるべく多くの子どもたちに良い環境を与えることを考えています。

トップにいくかいかないかだけが価値ではありません。

子ども自身がサッカーをしたいという純粋な気持ちがいちばん大切であり、そこには実にいろいろな価値があります。一喜一憂しないで、ゆっくり見守りましょう。

私たちは、子どもたちがサッカーを楽しみ、生涯にわたってサッカーを大好きでいてほしいと思っています。

サッカーと 学校や生活の バランス

さまざまな仲間とのさまざまな経験が幅を広げます。

子どものうちからいろいろな習い事を専門的にいき、そればかりに打ち込むような親子の姿を見かけます。それも本人ばかりでなく大人の期待から、過度に早期に専門化させ、大成させようという傾向が強まってきました。

サッカーでも、勉強や、学校の当番その他の活動を無視してサッカーだけに打ち込む子どもがいます。

大成するためにはそれだけに長時間取り組みなくてはいけない、人のやる以上の努力をしないとライバルに置いていかれると

感じてしまう、そんな気持ちがあるのかもしれない。

バランスが第一。

子どもの場合、サッカーの練習は、せいぜい1時間～2時間、週2～3回です。小さな子どもの場合は週1回で十分。それ以上は心身の負担になり、けがや精神の負担、ドロップアウトの原因となってしまう場合があります。大好きだったはずのサッカーにうんざりして、もうやりたくなってしまうかもしれません。「燃え尽き症候群」といわれる状態です。それはとても残念なことです。



勉強は苦手でも、クラスの運動会や球技会ではスター、それもいいですね。しかし、それだけしかやなくていい、ということではありません。代表選手、プロ選手は、決してサッカーばかりをしてきたわけではありません。

子どもが「サッカーだけしてればいい」と他のことをしようとしなかったら、それは正してください。ましてや、大人がそう仕向けるのは論外です。「うちの子はサッカーだ

けやっていればいい」「あなたはサッカーだけしてればいいのよ」なんて、決して言わないでください。

他の遊びをはじめ、さまざまな経験も大切。学校の当番も係もしっかりやる。町や子ども会の行事にも参加する。家の手伝いもしっかりやる。そうすれば、みんながその子を応援してくれるでしょう。

トライ & エラー

勝ち負け以外に大切なことがあります。

スポーツにおいては、勝敗がいちばんわかりやすい価値です。

自分の子どものチームに勝ってほしい、応援にすっかり熱が入り子どもたち以上に勝てば大喜び、負ければがっかり、これは自然な姿です。でも悔しさのあまり、自分のチームに声をかけるばかりでなく、相手チームに野次や文句を言う大人の姿はまれではありません。子どもたちもきまりの悪い思いをしているようなことさえ見受けられます。

ある大会で、こんな光景を見かけました。あるチームが試合にリードしていましたが、

追い上げられ、負けそうになってきました。コーチが「ボールを外にけり出せ！」と指示を始めました。子どもたちは言われたとおりボールを外にけり出します。ボールが外に飛び出したら、そのチームの親たちはわざとボールをよけ、相手チームの子どもに遠くまで取りに行かせて時間を稼ぐという徹底ぶりでした。

スポーツではベストを尽くすことが大切。子どもたちには勝ってうれしい、負けて悔しいという気持ちは大いに持ってほしい。負け



ん気をもって、目標をもって、がんばってほしいと思います。しかし、大人は冷静に、コントロールされた気持ちでいるべきです。

勝ちはもちろん成功経験につながります。成功経験は子どもが育つ力となります。

しかし、成功経験は試合での勝利だけからしか得られないものではありません。いろいろ

ろなことから得ることができます。そして負けて学ぶこともたくさんあるのです。

サッカーは、ルールは単純ですが、たくさんの要素がからみ合った、複雑なスポーツです。勝敗には偶然も運もかわります。そんなサッカーだからこそ、プロセスや内容が大

切になります。

勝利至上主義になって、手段を選ばず勝とうと思えば、いろいろなやり方があるかもしれません。よく、「おまえはただけっておけがいい」「おまえはそこにいればいい」などといった指示が聞こえてきます。自分の子どもがボールを持ったときに、ミスが怖くて「早くけて～！」などと悲鳴のような声をあげるお母さんもいます。子どもがせっかく日頃練習してきたことを試そうとしているのに、それはないですね？

私たちは、「トライ＆エラー」という言葉を使っています。まずトライ。失敗したら次には成功するように。その積み重ねです。負けや失敗を恐れるあまり、トライをしない。これは子どもたちのサッカーには無用です。

勝ってうれしい、負けて悔しい。

子どもが勝敗をうまく自分の中で消化し処理できるように、勝ちも負けも、次に向かってポジティブに自分の糧にできるように、大人はその手助けをしてあげるべきです。大人のほうがムキになって、勝敗を適切に受け入れられないようでは困ります。

「勝たないと部員が入らない」「親がやめさせてしまうので、心ならずも勝ちを重視する考え方をとらざるを得ない」というクラブもあります。

指導者は、トータルでいろいろ考えて指導をしています。子どもが最終的に成長することこそが大切なのです。

ただし、指導者やクラブが勝利至上主義で勝ち負けだけの尺度でいる場合も残念ながらあります。

みなさんが考え方をしっかりもって、ぜひ、そのような指導者やクラブをチェックする機能となってください。



みんな大切なサッカーの仲間です



クラブの考えを聞いてみて

信頼関係があれば解決できることがたくさんあります。



自分の子どもが試合に出られない、選ばれない、思ったように評価されないことに対し、クラブの考えや判断の基準がおかしいと思うことがあります。自分の子どもの可能性を信じるからこそ、そういった気持ちになるのでしょう。

クラブを選ぶ際に、まず初めにクラブの方針や考え方を確認しましょう。クラブの側もそういった機会をもつべきであると思っています。

クラブにはさまざまな考え方、方針があります。それを確認し、納得したうえで選ぶのがよいでしょう。そのうえで、疑問や不安があれば、必要に応じてコミュニケーションをしっかりととりましょう。指導者には指導者の考えがあるはずです。それに耳を傾けてみましょう。

「なんだか知らないけど鬼ごっことかいろいろなゲーム、活動をやっていて、いつまでたってもサッカーらしいサッカーを教えてくれない」とクラブを移っていった親子がありました。

実は、サッカーにはいろいろな要素があり、それを身につけさせるためには、いろいろな

方法があります。特に子どもの頃には、身体の使い方や敏捷性^{びんしょうせい}、判断といったことを身につけさせるのに、さまざまな鬼ごっこは最適な練習なのです。

あるいは、11人制でプロのようなフォーメーションで戦術的なサッカーを隣のクラブではやっているのに、4人ずつのゲームばかりやっているクラブもあります。それはなぜでしょう？

子どもにサッカーを効果的に学ばせるためには、まずボールにたくさん触れることが大切です。11人制でやればボールはほんの数回しか触れない子どもも、4対4をやれば誰でもたくさんボールに触ることができ、シュートすることができます。しかも状況はシンプル。走る距離もける距離も子どもの身体に無理がありません。だから意図的にやらせるのです。

このように、一見サッカーに直結していないことをしている指導者でも、長い目で見ると、子ども時代により大切なことに時間をかけているのかもしれない。

そういった意図も、不思議に思ったら、聞いてみてはいかがでしょうか？

みんな 大切な仲間

サッカーに「敵」はいません。

サッカーの試合でも、チーム競技であるにもかかわらず、自分の子どもの一挙手一投足に必死の声援を送り続ける大人はたくさん見かけられます。それが昂^こじて、相手チームに罵^{のの}声を飛ばし、勢いあまって味方の子どものまで怒鳴ってしまう大人もいます。自分の子どもかわいさとはいえ、これは子どものスポーツの場にそぐわない光景です。

サッカーは仲間がいなくてはできません。仲間の大切さに気づきましょう。仲間と助け合うことこそ、サッカーの大きな特徴の一つです。それはチームメイトだけではなく、相手チームもそうですし、レフェリーも

そうです。みんながそろって試合が成り立つのです。みんなサッカーを愛する仲間です。みんな子どもにすばらしいサッカー環境を与えようと努力している仲間です。

もちろんみなさんも大切な私たちのサッカー仲間です。

私たちは相手チームを「敵」という言い方はせず、「相手」と呼びます。それはサッカーをするための大切な仲間だからです。

自分の子どもばかりでなく、チームメイト、そして、相手チームにも、みんなの良いプレーに拍手をしましょう。



サッカーを知っているお父さんへ

余裕をもってやさしい気持ちで見守ってください。

若い頃にご自分でもサッカーをやっていた、ついつい子どもがやっていることが気になって、口を出してしまうお父さんがいます。「走れ!」「そうじゃない! なんでおまえは…」。

また、チームやコーチに対しても、「おれが若い頃にはもっと…」 「そんなことをやっていたは駄目だ!」 「もっと厳しく練習しないと」「戦術練習が足りない」などと、歯がゆさを抑えきれないお父さんもいます。

サッカーが好きで、つい黙ってられないのでしょう。

サッカーも年々進歩し、大きく変化しています。世界のサッカーはどんどんレベルアップしています。また、サッカーには非常にいろいろな要素があり、一面的には処理できないことがたくさんあります。いろいろな考え方があり、いろいろなやり方があります。

コーチは、一生懸命勉強して、良い指導をしようとしています。指導者養成講習を受けてライセンスをとったり、その後もさらに研修を受けて勉強しています。それを尊重しましょう。

コーチはコーチに任せましょう。



でも、良いものは伝えてください。ご自分がやってきて、良かった経験をぜひお子さんに伝えてください。ご自分が良い経験、楽しかった経験、充実し満足した経験をしてきたからこそ、今でもサッカーが大好きなんですよ。

そんな人がたくさんいることが、サッカーのもつ力、サッカーの財産です。

お父さんのように、サッカーが好きで、一生サッカーを楽しみ続けるような子どもに育てましょう。一緒に楽しむ続けるのは、とてもすてきなことではないですか？

レフェリーの 判定を 尊重しましょう

子どものときにこそフェアプレーを伝えたい。



「オフサイド〜!」「レフェリーちゃんと反則とれよ」「相手の反則じゃないか〜」といった罵声ばせいが応援席から聞こえてきます。一生懸命に、そして必死にプレーしている自分の子どもやその仲間がレフェリーに誤審をされてゲームに負けでもしたらかわいそう、見てもらえない、といった気持ちが良く伝わってきます。

何としても勝ちたいと思っている2つのチームのゲームが公平に安全に進行するため、レフェリーの存在は欠かせません。レフェリーを信頼してください。レフェリーはみなさんよりも近くで、みなさんが応援でサッカーをみているのとは全然違う見方でゲームを見ているのです。

レフェリーの判定を尊重しましょう。もちろ

んときには間違った判定がなされるかもしれませんが。同じサッカーを愛する仲間としてそのミスを次に活かしてもらうようにしましょう。

サッカーがうまくなること、勝負に勝つことだけでなく、子どもたちに教えていかなければならない大切なことの一つがフェアプレーです。

JFAでは8人制サッカーを審判1人で行っています。判定が常に完璧かんぺきにされるものではないということや、自分たち自身でルールを守ることの大切さ等を、子どもたちにわかってもらいたいと考えているからです。

子どもは大人の態度を見て学びます。みなさんのフェアプレーの精神が、そのまま子どもたちのフェアプレーに現れてくるのです。



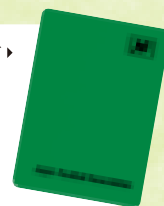
フェアプレーにはグリーンカード

グリーンカード▶

サッカーでは警告はイエローカード、退場はレッドカード。

やってはいけない行動ばかりを探してはいませんか。そんなネガティブなフィードバックばかりでなく、フェアプレーに「グリーンカード」でポジティブなフィードバック。

JFAはU-12以下の試合でグリーンカードの使用を推奨しています



「〇〇の子ども」

その子はその子自身です。



二世選手、いわゆる有名選手の子どもの同じ競技をしていることがあり、しばしば話題に上ります。

親がある競技の選手であれば、生まれたときから環境の面でその競技が身近にあり、親が必ずしも強制しなくても子どもが同じ競技に親むケースは多くあります。サッカーでもそれは同様であり、親が選手をしていたというプレイヤーはたくさんいます。

しかし、そういったときに、周囲からとかく「〇〇の子どもだから」と見られることが多いようです。

うまくいってもうまくいなくても、そういった見られ方をしてしまう。周囲は何の気なしに言う言葉かもしれませんが、それが本人を大いに傷つけることがあるということを知っておくべきです。

成功しても、「〇〇が親だから」当たり前、教えてもらっている、等々。うまくいかないと、年中親と比較される。自分自身でがんばったのに、そんな一言で片づけられたら、自分を否定された気持ちになります。

それが苦痛となり重荷となって、サッカーが楽しめなくなってしまい、結局やめてしま

うような子どももたくさんいるのです。そんなことをいっさい言われず、自分を単に一人の人間として認めてくれる場で、何か全然関係のない別のことがしたいと思えてしまうのです。

その子はその子本人であり、自分で好きで、自分でがんばって努力して、楽しくサッカーをしています。それを親との関連で見られること、自分自身が何をどれくらいできようと思えまいと、親との関係でしか見てもらえないことは、精神的に苦痛なことです。特に、多感な時期に、本来は誇るべき親を恨むようなことにもなりかねません。

これはなにもサッカーに限ったことではありません。何の気なしに無神経に言うことが及ぼす影響を、少し心に留めておいてください。

根本的な部分への アプローチ



私たちは、日本のサッカーを強くするために、子どもたちに何をどのように教えていったらいいかをずっと考えてきました。

初めのうちは、サッカーのプレー自体のことばかりに目を向けてきました。どういうプレーを、どういうふうトレーニングしていったらいいのだろうか。そういうことを中心に考えてきました。

しかし、最近になって、「判断」が足りないことに気づきました。日本の選手は言われたことを言われたとおりにやることには非常に優れていますが、とっさのとき、状況が変わったときに、自分自身で的確な判断を下して行動することが苦手です。

サッカーは広いピッチで11人の味方が協力し合って11人の相手に対し、1つのボールをめぐるプレーするスポーツです。しかもボールを足で扱うものだから、手を使うほど正確にはいかず、さまざまな状況が起こります。いつもコーチが指示したとおりのことばかりが起こ

るわけではありませんし、仲間と相談しながらやれるわけでもありません。そんな中で、いつも自分自身で状況を把握して、最善と思う判断をし、それに基づいて行動をしなくてはならないのです。決められたとおり、指示されたとおり、言われたとおり、だけでは、とても対応しきれないのです。

自分で判断をする。その判断に責任をもつ。そしてみんなで協力して状況を解決していくために、自分の考えたことを相手に伝える。当たり前のようで、なかなかできていないことです。

私たちは、子どもたちの自立を促したいと思っています。しかしそれは、ピッチ上、すなわちサッカーの試合やトレーニングの場の中だけで心がけていても決して身についていかないことです。サッカーの場だけ、コーチに言われたときだけ、では、決して真の自立にはいたりません。学校や家庭、みなさんの協力が不可欠です。

■ 子どもを自立させるために

ピッチの上では一人ひとりが自立して判断することを求められるスポーツ、それがサッカーです。ピッチ上で、自分自身で考え、判断できる子どもを育てるためには、指導者と保護者の連携が必要です。子どもが今まで以上に実力を発揮できるようになるために、自分自身の力で判断する力を子どもから引き出しましょう。

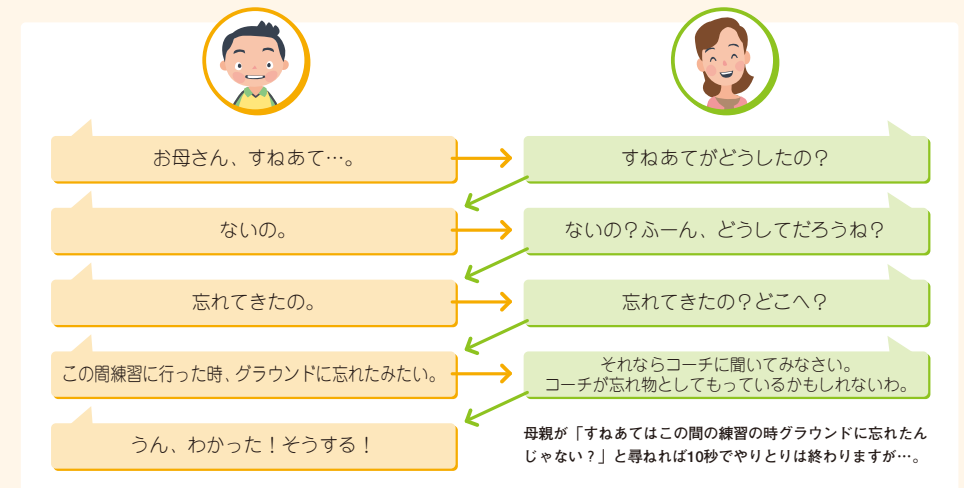
子どもを自立させるためには、言葉によるトレーニングが非常に効果的です。身体を使っ

て行うスポーツであるサッカーと言葉は一見関係がなさそうです。しかし、刻一刻と変化する状況の中で即座に的確な判断を下すことを要求されるサッカーでは、考えるための道具を身に備えていることが非常に重要です。それが言葉です。日常の家庭生活の中で子どもに言葉を使って考える機会を与えましょう。考える力は必ずサッカーに生かされるでしょう。

■ 察しの悪い振りをする

子どもの考える力を伸ばすためには、保護者は「察しの悪い振り」をしましょう。ただしそれは、子どもの考えを理解しないとか、子どもの気持ちを無視する、ということとは違います。子どもが何を考えているのか、子どもが何を求

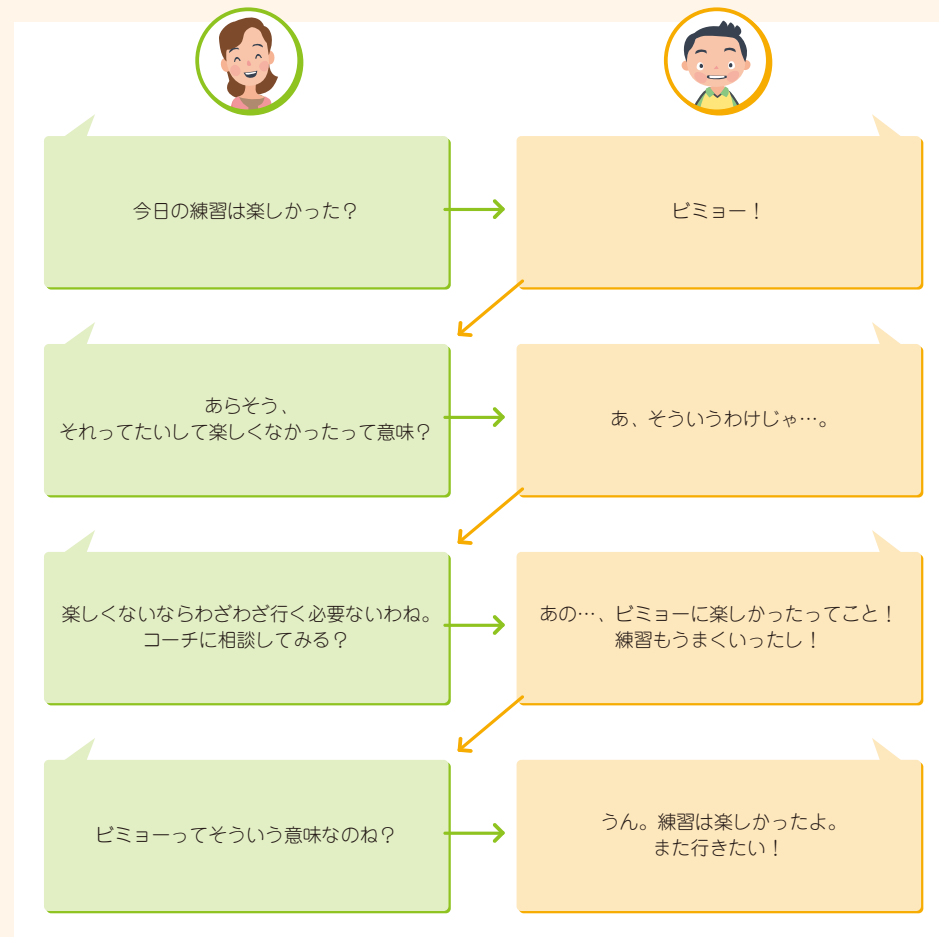
めているのか十分に察知し、理解できるけれど、あえてわからない振りをして、子どもに自分の考えを言葉に出して表現させること、それが「察しの悪い振り」をする目的です。



■ 「何となく」「ビミョー」を許さない

子どもに何か質問すると、「何となく」「知らない」「わからない」「ビミョー」などとあいまいな返事が返ってくるが多くなりました。こうした返答はコミュニケーションの放棄です。他人と深いコミュニケーションを結べなくなるばかりでなく、物事を掘り下げて考える習慣を

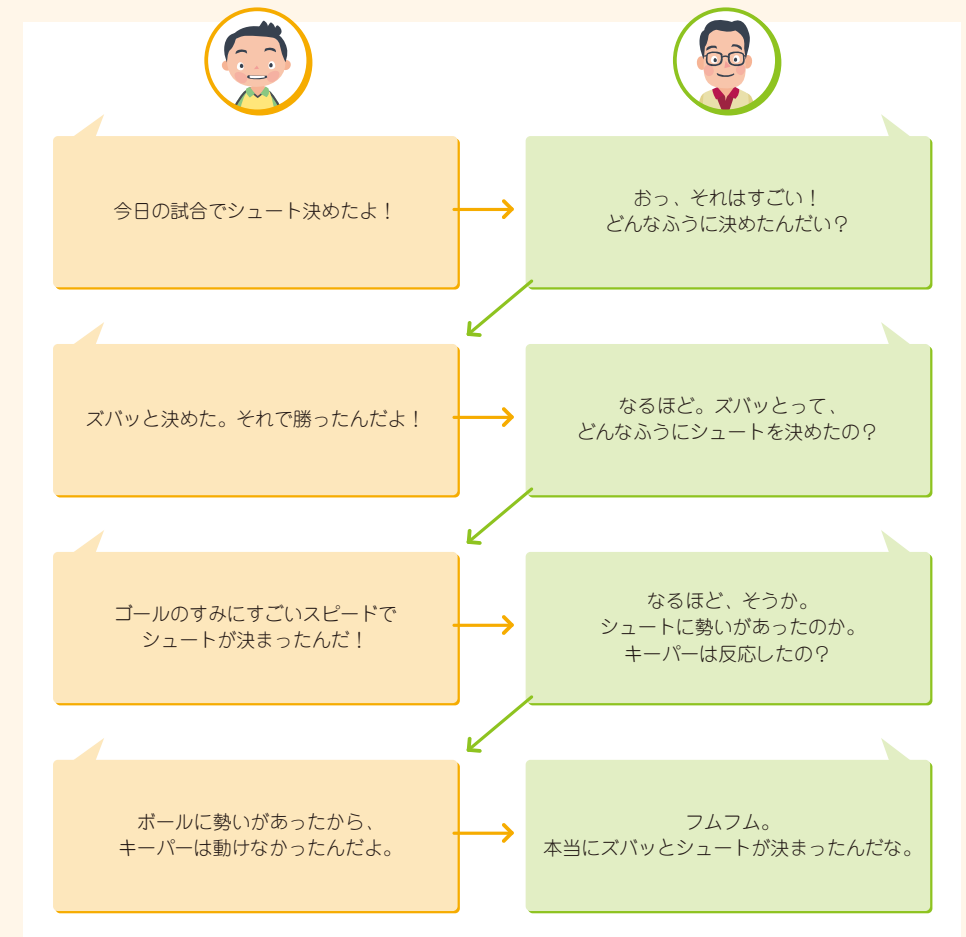
身につけないからです。子どものあいまいな返事に対抗するには、それを決して許さないという親の毅然とした態度と、そうした返事のくり返しが自分にとって不利益だということを子どもに理解させることです。



■ 具体的に考える機会を与える

子どもの言葉は、印象を語っただけで終わってしまったり、感覚的な言葉だけで伝えようとしたり、オノマトペ（擬音語）だけですべてを語ろうとしたりすることが多いものです。大人が「そうかぁ、おもしろいからサッカーが好きなのか」と納得してしまうと、子どもはそれ以上

深く考えません。印象の中身を掘り下げて考えたり、音で表現した中身を具体的な言葉で言い換えたりすることができるようにすると、さまざまな場面で必要に応じて自分の感覚や印象を具体的な言葉で表現する能力が身につくでしょう。

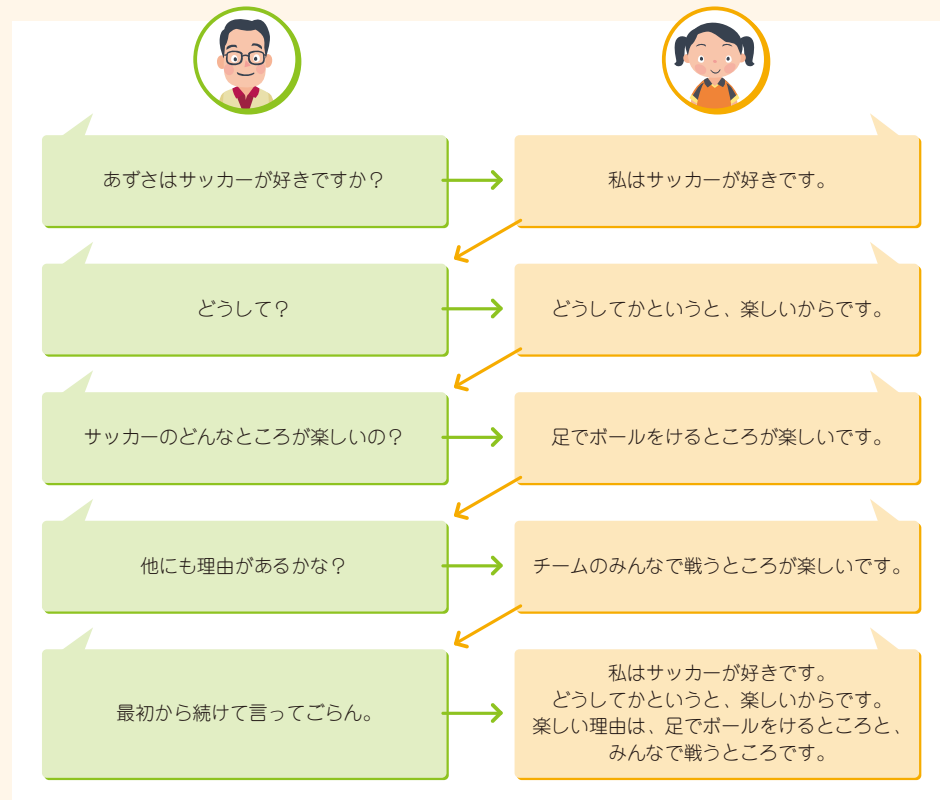


■ 論理的に考える機会を与える

子どもに論理的に考える習慣を身につけさせましょう。子どもにとっての論理的とは、根拠に基づいて考えるということで、厳密な意味での論理ではありません。子どもが何か考えを述べたら、必ず「どうして？」と理由を尋ねるようにしましょう。その環境に慣れてくると、子どもは問われなくても自分から「理由は、なぜかという、どうしてかという」と根拠を述べるようになるでしょう。日常

生活の中で理由を問うのが難しければ、自分の考えを述べるゲームを子どもと一緒にやりましょう。それには「問答ゲーム」が有効です。「問答ゲーム」のルールは簡単です。

- ① 結論を先に言うこと（「好き」あるいは「嫌い」と先に自分の結論を言います）
- ② 理由を述べること
- ③ 大きな声でみんなに聞こえるように話すこと
…これだけです。

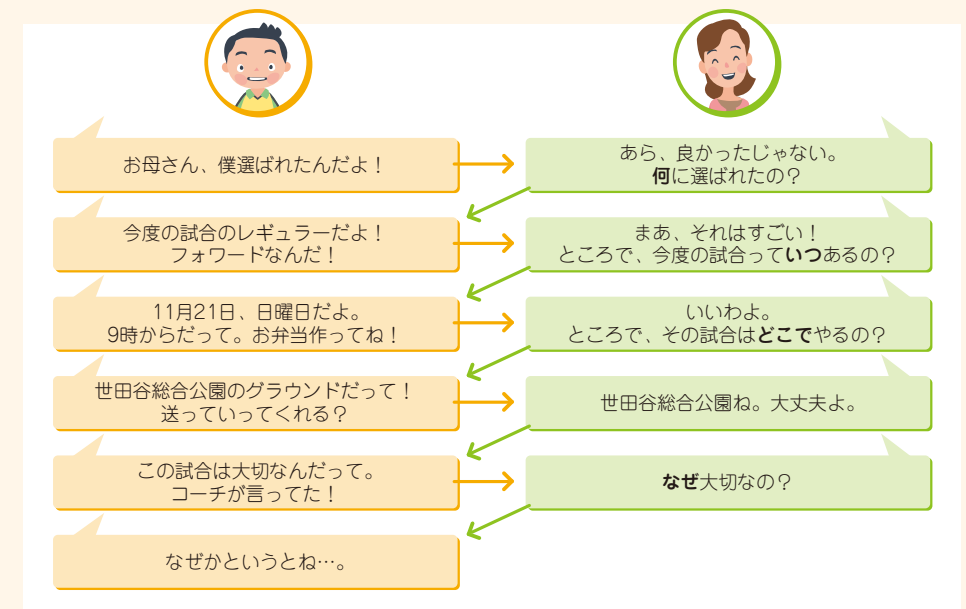


■ 5W1Hをフル活用

子どもは自分の思いだけを最優先で伝えようとします。そのため、必要な情報が抜け落ちます。こうした状況を放置すると、子どもは情報の抜けを意識して話せるようにはなりません。情報を検討するためには、次のようなセンサーを自分自身の身につけることが大切です。

子どもの体内に5W1Hをセンサーとして設

置するためには、親が子どもの言葉によく耳を傾け、言葉の抜けを常に指摘するように心がけることです。つまり、5W1Hを手がかりに質問します。こうした状況になじんでくると、子どもは自分から5W1Hを用いて話をするようになります。



参考図書 「論理的に考える力を引き出す」三森ゆりか（一声社）
「絵本で育てる情報分析力」三森ゆりか（一声社）
「イラスト版ロジカル・コミュニケーション」三森ゆりか（一声社）

栄養・食習慣

■ しっかりとした食習慣を身につけさせるには、家庭の協力が不可欠！

元気にスポーツをするには、毎日の食事をしっかりとることが重要です。

子どものときにしっかりとした食習慣を身につけさせましょう。

覚えて食事バランスのお手本に！

バランス良くしっかり食べて 良い選手になろう！

底辺の食品ほど重要で積極的にとりたいもの。

反対に頂点の食品群は量を控えたいものです。

牛乳・乳製品グループ

牛乳・ヨーグルト・チーズなど乳製品と呼ばれるグループ。タンパク質だけでなく、カルシウムを多く含む。子どもの頃からしっかり乳製品をとっておくと強い骨づくりの土台になる。

野菜グループ

ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含むグループ。ビタミンは体調を整え、他の栄養素が力を発揮する手伝いをする。カルシウム、鉄といったミネラルは体の各組織を構成する。また、食物繊維は排泄のサポートなどをする。

スポーツ前後の補食

朝・昼・夕食のほかに、練習の前後には補食をとるようにしましょう。空腹を満たすのではなく、練習で必要となるエネルギーを蓄えることが、運動選手にとっての補食の役割です。

おにぎり＋飲むヨーグルト、菓子パン（肉まんなど）＋牛乳のような、炭水化物を多く含む食品と乳製品や、果汁100%のジュースの組み合わせがおすすめです。その他、バナナやオレンジなどの果物やエネルギーゼリーなど、手軽に食べられる食品も良いでしょう。

嗜好品グループ

嗜好品グループ

油脂・砂糖などを使ったおやつ。バランスの良い栄養素はのぞめないが、食事全般に味わいや風味をもたらし、満足感を与える。頂点にあるので、下を支える5つのグループの食品をバランスよくとったあとで食べるのが良い。

肉・魚・卵・豆グループ

肉・魚・卵・豆グループ

動物性タンパク質の肉・魚・卵、植物性タンパク質の豆などからなるグループ。ただし動物性食品にかたよると、脂肪もとりすぎてしまうので、動物性・植物性食品をバランスよく食べること。筋肉や血液などの体のもとになる。

果物グループ

果物グループ

果物は糖質・食物繊維・カリウム・ビタミンなどの栄養素を含む。調理をする必要が少なくて手軽にとれる。また、加熱によってカリウムやビタミンCが失われる心配がない。常備しておく便利なグループ。

穀物グループ

穀物グループ

米・パン・麺類など、主食となるグループ。糖質・ビタミンB群・食物繊維を豊富に含んでいる。糖質は脳や体を動かすエネルギー源。また、ビタミンB群を同時にとることで効率よく糖質をエネルギーに変えることができる。

情報提供：大塚製薬株式会社

子どもの成長

■ 子どもの成長に合わせたサッカーの大切さを理解してください

子どもたちはプロ選手になったような気持ちでプレーします。あこがれの選手のプレーをまねします。一人ひとりがみんなスター選手です。

でも、子どもは小さな大人ではありません。8人でやったり4人でやったり、ボールを2〜3個使って大勢でやることもあります。ルールもできるだけ簡単にそしてゆるやかに適用します。1個のボールを競うときに多少の身体接触は避けられません。ときには足をけったり、引っかけたりすることもあります。意図的な乱暴なプレーはいけませんが、必死にボールを追いかける中でのアクシデントに対しては、反則にするのではなくできるだけプレーを続けさせたいと考えています。子どもたちも意外に平気です。

転んだらすぐに起き上がるし、少しぐらい痛くても絶対にボールを取られないぞと気迫を見せてくれます。そんな姿を大切にしたいと考えています。

6歳以下の子どもたちのゲームを見てみてください。目をきらきらと輝かせながらボールを見つめています。彼らにはボールしか目に入っていないようです。味方も相手も関係なく自分とボールだけの世界でゴールをめざします。1個のボールに何人もの子どもたちが集まってきます。私たちはそれで良いと考えています。そんな状況をこの年代でたくさん経験させたいのです。そして少しずつ仲間との関係でプレーすることを学んでいけるように指導し

ようとしています。

小さいときからサッカーだけプレーしていれば良いかといえば、それは「NO」だと思っています。9歳から12歳頃を私たちはゴールデンエイジ（黄金の年代）と呼んでいます。いろいろな運動技能が比較的簡単に習得でき、サッカーのあらゆる技能を身につける絶好の年代なのです。しかし、そのためには前提として、その年代になるまでに豊富で多様な運動経験が必要なのです。そのためにはサッカーだけではとても足りません。ボールを投げたり捕ったりすることも大切です。全身で力を出すようなことも必要です。また鉄棒や縄跳びなどでいろんな技に挑戦する機会をもつこと

も有効です。小学校の低学年からサッカーだけに偏ることなく、多くの運動に接するチャンスをぜひつくってください。

日本サッカー協会では6歳から16歳までの指導のガイドラインを2歳刻みで提示しています。それぞれの年代で与え、克服していかなければならない課題を示しています。それは一人ひとりの選手が大人になったときに、できるだけすばらしく成長してほしいという長期的視野に立って考えられています。それぞれの年代に応じたサッカーの経験が、最後に大きく花開くことになることを理解し、子どものサッカーを見守り成長を楽しんでください。



自分とボール



自分と相手とボール



自分と味方 [みんなでプレー]



チームの中の自分 [チームvsチーム]

子どもが 主役

子どもたちがサッカーに夢中になって取り組んでいる姿を見て、保護者として何かをしてあげたいと思うのは自然な気持ちです。練習への送り迎えや、お弁当作り、たくさんの洗濯物にちょっと閉口してしまうこともあるかもしれません。しかし、ピッチでボールを追いかけるわが子を見ると、「しっかりがんばれ！」と応援せずにはいられません。

最初はボールを上手にけれず、仲間のうしろに付いて回っていた子どもが、どんどんたくましくなっていきます。ゲームに勝って喜び、負けて悔しがる。シュートが決まったと胸を張り、ミスしてしまったことに肩を落とす。そんなわが子がいとおしく何かをしてあげなければと思うことも保護者としては当然です。

社会の中に多くのマナーがあるように、サッカーを楽しむためにもマナーがあります。サッカーに必要なマナーをきちんと教えていくことは保護者としての大切な役割です。そして、みなさん自身がマナーを守ることが言うまでもありません。ここではみなさんが主役です。

しかし、サッカーでの主役は子どもです。子どもたち自身が考え、感じ、判断し、プレーしたことを認めてあげてください。それがうまくいかなくても、決して責めないでください。失敗したことは十分にわかっています。上手にできたことはしっかりとほめてください。

勝っても負けても大きな拍手。良いプレーには味方、相手関係なしに拍手。そんな素敵な応援が子どものサッカーを盛り上げます。

めざせ、ベストサポーター！

子どものために良かれと思うその気持ちが最適な方向になるために。



これからの子どもたちに必要な

教科書＋αの 力のつけかた

子どもたち自身が考え、感じ、判断する力は、

サッカーだけでなく勉強においても大切な力です。

子どもたちの「自分で考える力」を伸ばすには、

保護者としてどのような支援を

してあげればよいのでしょうか？

ベネッセコーポレーション

[進研ゼミ小学講座]が

ご紹介いたします。



来春から教科書が変わります

事実

学習指導要領の範囲を超えた内容が
「発展的な内容」として登場します。

学力低下を不安視する声が高まったため、教科書検定基準が改訂され、必要であれば学習指導要領の範囲を超えて柔軟に教えることが認められるようになりました。3年前の教科書改訂で削除された内容のうち、来年度からの教科書には「発展」として復活する項目もたくさんあります。

例：小学3年生の「3けた同士のかけ算」
小学5年生の「台形の面積の公式」

などです。

事実

「発展的な内容」は全員が学習するとは
限りません。

子ども一人ひとりの理解度に合わせた柔軟な指導ができるよう、「発展的な内容」の授業での扱いは各学校に任されています。実際に既にこの動きは始まっており「習熟度別指導」を約4割の小学校が取り入れています。その目的は「できる子」「できない子」を分けることではなく、「一人ひとりに合った指導」にあります。しかし、実際は先生や学校、地域によって格差が生まれてくることも否めないでしょう。そして、今後もその傾向は増えていきます。

今後も予想される変化

(文部科学省が推進している改革の一部をご紹介します。)

① 学区制の緩和

同じ市町村なら好きな中学校を選べるようになる「学校選択制」を取り入れる自治体が増えていくと予想されます。

② 公立の中高一貫校の増加

一貫した指導のもと6年間じっくりと将来を考えられる中高一貫校が増えていくと予想されます。

③ 公立高校の入試の変化

公立高校でも学校ごとに特色ある独自入試を採用する動きが広がっていきます。

いろいろと変わるのね…
うちの子は大丈夫かしら？



このような「変化の激しい今」、
そして「子どもたちが大人になる未来」。
本当に必要なこととは一体何なのでしょう？

必要な力は「自分で考える力」

これからは「知識」を使いこなすことが大切。

今までの勉強方法は「知識を覚えること」を重視したものでした。これまでの社会ではそれで良かったかもしれませんが、これからの社会では、そのような「覚えた知識」を「使いこなす」ことが大切になってきます。

「自分から取り組む」習慣・姿勢が大切。

このような「知識を使いこなす力」は、「丸暗記のテクニク的な学習方法」や「いやおうなく学習させられる環境」では身につけません。「自分から（自分の意志で）学んでいく習慣」「わからなくても粘り強く考える姿勢」こそが、新しい問題に出合ったときに「自分で考え、答えを出し、問題を解決」していく思考を育てていくのです。

「考えるって楽しい！」と思える経験が
「考える力」を育てます。

「自分で考え・知識を使いこなす力」を育てるには、なによりも体験・経験が大切です。教科書や授業で学んだことを生活の中で使ってみる経験や、身のまわりのできごとを不思議に思うような体験が、「考えることでわかること、できることがある」という実感につながり、知識を生きた道具として使いこなす「自分で考える力」につながります。

PISA調査

日本の子どもは「自分なりに考える問題」を放棄してしまう傾向にあります。

OECD（経済協力開発機構）が世界規模で子どもの学力調査（PISA）を行いました。その結果、日本の子どもたちは優秀な結果でした。しかし、「自分なりに考える問題」になると放棄してしまうという問題点が明らかになりました。「知識として知って」はいるが「それを自分の道具として使いこなす力」が育っていないと言えます。そしてこの力こそ、これからの国際社会で求められる「問題解決力」なのです。

「自分で考える力」を身につけるために

ベネッセコーポレーション[進研ゼミ]では、教科書の内容を知っているだけでなく、それを使って問題解決していける「教科書+αの力」を「リテラシー」と呼んでいます。

その「リテラシー」を伸ばすために、基礎・基本に加えて、次の3つの力を強化することが大切です。

- 応用力…知識を使いこなす力
- 思考力…筋道を立てて考える力
- 表現力…自分の考えを人に伝える力



次のページからその工夫をご覧ください。



応用力

切り口が変わった問題でも、
学んできた知識を使いこなして
解ける力

習ったことを、習ったものとは
違う形で問われても、学んできた
知識を、自分なりに使いこなして
解く力です。ここまでできて、初
めて「基礎が身についた」とい
えます。

例えば



進研ゼミ 2004年度小4講座「挑戦コース 算数ページ」より

考え方

まず、男子と女子それぞれの人数の範囲を考える。男子の人数は、350人から449人まで。同じように女子の人数は、150人から249人まで。男子と女子を合わせた人数がいちばん少ない場合は、それぞれのいちばん少ない人数の和なので、 $350+150=500$ (人)
男子と女子を合わせた人数がいちばん多い場合は、それぞれのいちばん多い人数の和なので、 $449+249=698$ (人)
(答えは 500人から698人まで)

思考力

情報を正確に取り取り、
筋道を立てて
論理的に考える力

例えば



進研ゼミ 2004年度小6講座「挑戦コース 算数ページ」より

考え方

台形の数が1個のときから順に考えると、台形が1個増えるごとにマッチ棒の数は、4本ずつ増えるから、 $5+4\times 99=401$ (本)

表現力

自分の考えを
論理的に組み立て、
わかりやすく人に伝える力

人とコミュニケーションをする
力は、社会ではとても大切です。
入試でも「論理的な文章を書く
力」が求められる問題が増え、国
語だけでなくすべての教科で必要
とされています。自分の考えたこ
とを論理的にわかりやすく人に伝
える「表現力」が大切です。

例えば



進研ゼミ 2004年度小6講座「赤ペン先生の問題」作文8月号添削例より

時代のニーズに応じて、進研ゼミは
知識を組み合わせて使いこなす力＝「リテラシー」を伸ばします。

子どもたちのこれからのために、本当に身につけてほしい力。

今、社会そして入試でも問われ始めている、そんな力が「リテラシー」です。

●解き方を覚えるのではなく、違う問われ方でも知識や技能を使いこなせる「応用力」。

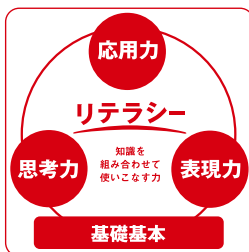
●情報を正確に読み取り、問題点を整理しながら筋道立てて考える「思考力」。

●自分の考えを、相手に対してわかりやすく伝える「表現力」。

机の上の学びだけにとどまらない、自分の生活の中の課題を見つけ、解決していく力。

そんな力を進研ゼミは、独自の教材とカリキュラムで伸ばします。

リテラシー (literacy)・・・ 社会生活をおくる上で必要不可欠な力。従来は「読み書きできる能力」を指していましたが、
国際化・情報化が進む現代、「知識（情報）を組み合わせて使いこなす能力」と進研ゼミでは捉えます。



サッカーや勉強を通じて自分で考え課題を見つけ、成長していく力。
そんな力を家庭で育めるよう
ベネッセコーポレーション〔進研ゼミ〕はサポートいたします。

●詳しくは下記の方法でお問い合わせください。

ホームページ



このハンドブックの無料お申し込みも下記ホームページから受け付けています。
お電話でのハンドブックのお申し込みはお受けできません。ご了承ください。

<http://www.benesse.co.jp/s/soccer/>

受付時間 24時間・年中無休（22：00送信完了分まで当日受付扱い）

●必ず保護者のかたがお手続きください。

電話



0070-800-77-7777 通話料無料

受付時間 10：00～20：00（日曜・祝日、年末年始、ゴールデンウィークなどの連休を除く）

●番号はよくお確かめのうえ、必ず保護者のかたがおかけください。

●携帯電話・一部のインターネット回線からは03-5351-9927へおかけください（通話料金が
かかります）。

JFAハンドブック⑨

保護者のみなさまへ

めざせ ベストサポーター

サッカーに夢中な子どもたちのケアのためのハンドブック

発行 財団法人日本サッカー協会
技術委員会
〒113-0033
東京都文京区本郷3-10-15 JFAハウス
TEL 03-3830-2004 FAX 03-3830-2005

編集 財団法人日本サッカー協会
技術委員会テクニカルハウス

制作協力 株式会社ベネッセコーポレーション

発行年月 平成16年12月

○本紙の内容に関するお問い合わせ
財団法人日本サッカー協会 FAX 03-3830-2005

○本紙のご請求に関するお問い合わせ
詳しくは左のページをご覧ください

www.jfa.or.jp