

## 2001年 北信越クラブジュニアユース新人大会指導者講習会

1. 日 時 2001-10-7(日) 16:30~20:00
2. 会 場 長野県岩岳切久保公民館
3. 講 師 クーバートレーニング日本ダイレクター 矢作典史氏
4. テーマ スポーツ心理学(居酒屋風雑談から)
5. 講義内容

### ゲームからの所感

体格にあわせたサッカーをしている。大きい子は体やスピードを使ったサッカーを、小さい子はスキルフルにプレイしている。正式なゲームが多くなればその差が大きくなる。できれば体格のよい選手ももっとスキルフルにならなければならないのでは。

勝ちにこだわる選手とそうでない選手に差がある。(勝ちにこだわる選手が少ない) もっとゴールに向かう意識を育てたい。

走る姿が悪い選手が多い。ゴムまりのようにばねのある走りをする選手が少ない。現代の生活では運動そのものが少なく、動きの経験も乏しいため歩く走るの基本が身につけていない。かかとから着地して 親指に抜いていく。

### マンチェスターユナイテッドのスポーツ心理学者

soldiers → artist 生き残れるのはどちらの方?  
戦闘員 芸術家

ロイキーンはほとんど戦闘員だが辛うじてプロとして生き残れている。もし彼がほとんど芸術家的資質のみの選手だったら プロとして生き残れなかった。

大切なのは 選手のタイプがどこのところにあるのか指導者は見極めないといけない。 ソルジャータイプの選手を 無理にアーチストタイプの選手にしようとしても大成しない。自分の指導している選手が上の座標のどこにいるのか理解しておかないといけない。

### クリンスマンのストライカーの資質

- ・リアクション
- ・決断力
- ・落ち着き
- ・責任を取る

精神的資質が大きい

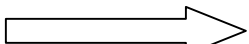
Motivate(動機付け) ← 指導者の役割  
Inspire(火をつける)

日本人はセルフコントロールがへた。ファイティングスピリットが無いように見えるのは、無いわけではなく、集中力を高めることが下手なため。抑えるのではなく、どうやって出すかが問題。


外国人と日本人の比較（比べることは本来意味の無いことだが）


世界のサッカー・・・民族に合わせたサッカーを勝手にやっている。そこが面白いので一般的な比較は意味が無い。

Cordination メンタルの面で十分準備ができているかどうか問題。ゲーム状況が次々に変わっているのに、日本では反復練習が多く、実際の刻一刻と変わるゲーム状況に対応する能力は養われないのではないか。疲れた時、負けている時、足の速い選手がいる場合、大きい選手がいる場合、相手チームのフォーメーションなど、その変化に対応できる準備が必要。

異なることへの嫌悪感  判断の遅さにつながる

異端の考え・社会からみでの異端児

外国 自分の意見を言って、孤立することは平気。自分たちと違うものを尊重することができる。  上のような異端の考えを尊重する事が出来る

日本 自分たちと違うものを尊重することができない。ゆえに自分が突出することを嫌い避ける傾向がある。  上のような異端の考えを尊重出来ずに排除してしまう。



「判断に対する正解は無いよ」というスタンスを取ることが必要。自分たちが主導権を握るためにはどんどん判断していかなければならない。

判断の正解はなく、最善な方法を選択しようと努力した場合は0

違いの尊重 それぞれの目的があってもよい。違った方向性に持っていったほうが個性ある選手・人間ができるのではないか。むしろみんなが同じ方向を向いている事に問題がある。

体の管理 アフリカの選手は、自分たちの体の機能をうまく生かしている。筋は伸びたら縮むという本来備わっている反射作用を自然に利用している。文明はむしろ本能を抑えるように鍛えるため、身体の力に差ができるのではないか。

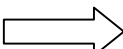
右脳が本能などの動き 左脳が機械的な動き 左脳で理解しすぎようとする と 動きがぎこちなくなってしまう。

アフリカの選手は 体の使い方を本能的に理解しているが 日本人は 文明の中での生活で人間としての運動が

制限されてしまっている。昔はTVをつけたりチャンネルを変えたりするのにいちいち動いて変えていたが今はリモコンがあり動かなくてもよくなった。このように文明が進むと言う事は人間の機能を退化させてしまうおそれがある。

**キック** 軸足を踏ん張ると、大腿四等筋が伸ばされ戻そうと働く。その反射を利用してキックする足の力を増加させキック力を増す。

**エネルギーの供給**

**筋力**  **動き**

**動きの質**

自分にあった動きが一番良い。自分の持つ筋力を効率よく使うことが大切。

反復ではなく、気づくことが大切。どういう風にしたら一番動きやすいかを見つけることが大切。

**フォトファイリング**・・・見たものを感じ 記憶することが必要。脳神経系によって、筋肉の動きがコントロールされるが年をとっても ゴールデンエイジの時のような精神状態で学習に望むことで それ以降になっても神経系は様々なことを学習することの可能性を持ちつづけることで成長することができる。

**ゴールデンエイジ**・・・トライすることが美学の時代、失敗が許される。

恐怖感がない状態で学習すると伸び率が高くなる。この時期の指導はこのことを踏まえ、こうしなければならないという固定観念で強要しないように注意する必要がある。

**コーチャブル**・・・指導することが可能な子と指導を受け入れない子がいる。

コーチの話を素直に聞ける子はコーチを信頼している。

その為に コーチは信頼を受けるに値する資質が必要。

両親から愛されて育った子は人を信用してもよいと、学んできたため 一般的に人の話を素直に聞くことができる子が多い。

その他

### トップ選手はこう育つ



Competition (生き残る競争心)

Coachability (コーチを受けることができる状態)

Motivation (やる気)

Talent (才能)

小さいころ早熟で目立っている選手が成長とともに追いつかれた時は、かなりプレッシャーを感じ自信をなくし挫折していくことがある。そうさせないためにも、小さい時にそのスポーツをもっと好きにさせておく必要がある。