

5-1 節の本文でふれることのできなかつた各年代（小学生高学年～高校生）におけるコーチングのポイントと具体的指導例を補足します。

web 5-1

1. 発育発達に合わせたコーチングのココロエ

本文で紹介した発育発達の知識をコーチングに活用するためのポイントを示します。「何に気をつけるか」がわかっているにもかかわらずコーチングが機能するわけではありません。「どう気をつけるか」のヒントをつかみましょう。発育発達の知識を活用して「選手理解・評価」「トレーニング・ゲーム計画」「指導」を行ってください。その中でも成長・変化を続ける選手に合わせたコーチングのためには「選手理解・評価」が特に重要です。質の高い「選手理解・評価」は、より良い「トレーニング計画・ゲーム計画」と「指導」を導いてくれます。以下に示すコーチングのポイントを実際の指導場面における選手理解に活用してください。

(1) 小学生高学年コーチングのポイント

小学生高学年は身体面において神経型の発育が著しく、身長が発育は安定期とも言える Phase 1（早熟の選手は Phase 2）にあたり、動作や技術の学習に適しています。この時期に筋力と持久力のトレーニングは可能であると思われませんが、コーディネーショントレーニング（東根・平井，2002）など神経型の機能を刺激する運動や技術練習を中心にトレーニングを行います。即座の習得（マイネル，1981）が可能な「ゴールデンエイジ」とよばれていることから多様な動作と技術の獲得が最重要課題です。動きの評価は定性的になりますので、多くの選手を観察し、自分なりの評価基準を持てるようにしてください。日本スポーツ協会 HP（アクティブ・チャイルド・プログラム）ではスポーツ指導者向けに動作観察のポイントが提示されていますので、参考にしてください。また、本書の 2-2 節で取り上げられているパフォーマンスを高めるためのコミュニケーションが役に立ちます。

エクササイズは、多様な運動・プレー経験とともに運動量も確保できるように計画しましょう。ただし、動作と技術の獲得が重要ですので、正確なフォームなどの質が保てるような運動量・運動強度・難易度を調整します。選手に疲れが見えてきた場合には、コーチがポイントを指導したり、お手本を見せたりして休憩をとりましょう。また、選手に飽きが見えてきた場合には、エクササイズの種類や難易度を変えたりできるように多くのバリエーションを準備しましょう。さらに、運動強度（速さや強さ）を求めすぎて、動きに力みが出ることも避けましょう。難易度が高すぎて運動強度が低くなり過ぎたり、プレー回

数が減ってしまったりすることも問題です。選手がプレーする時間が多くなるように、コーチの話す時間は休憩程度に抑え、練習の待ち時間なども減らす工夫が大切です。

心理面においては、論理的な思考が十分にはできません。特に抽象的思考は難しく、抽象的なイメージや例を用いる説明ではなく、具体的なプレーを見せて、経験させながら指導しましょう。団体競技や対戦相手がいる個人競技については、味方や相手など他者の立場に立って考えたりすることができるので、味方や相手との関係の中でプレーへの教示やフィードバックを行います。論理的思考や創造的思考を促進するために、教示やフィードバックの際には誘導尋問や詰問ではなく、本書 2-2 節で学んだように選手がプレーのプロセスについて自問自答することができるような質問を用いましょう。そして、この年代はギャンググループの形成も特徴ですので、グループを尊重しつつも、多様なプレー経験を積むためにはいろいろな選手とのプレーを経験させる工夫も必要です。ソーシャルスキルトレーニング（渡辺，1996）でコミュニケーションや感情のコントロールをチームで学習し、コミュニケーションの活性化を図ることも有用です。コミュニケーションとセルフコントロールは競技生活を送る上でも必須のスキルです。

早熟で Phase2 にあたる選手にとっては、当てはまらない内容もありますが、以下のポイントを選手理解・評価に役立ててください。

小学生のコーチングポイント	留意点
技術向上（ゴールデンエイジ：即座の習得）	技術トレーニング
動作の学習（様々な運動経験，スポーツ経験）	より多くのプレー経験・回数の確保
筋力と持久力の発達開始	技術練習による運動量の確保
論理的思考の発達開始	選手の考えを引き出す問いの投げかけ（問答）
他者の視点の取得	相手や味方との関係の中での教示やフィードバック
ギャンググループの形成	トレーニングメンバーのローテーション

(2) 中学生コーチングのポイント

中学生は身体面において一般型の発育が著しく、身長が発育は急激に進み Phase 2（早熟の選手は Phase3・晩熟の選手は Phase1）にあたります。この時期は筋力や持久力向上に適しているとされていますが、急激な発育による「クラムジー（動作の不器用）」と成長軟骨の脆弱性からスポーツ障害の発症リスクが高まります。スポーツで重要なスクワット動作をベースに全身の協調運動を行い、動作の不器用さを解消しつつ、筋力・筋持久力を高めていきます。特に足関節・股関節・胸部と肩甲骨の可動性と協調性がとれるようにして、膝関節と腰部に負担がかからないようにすることが障害予防にとって重要です。持久

力に関しては、本格的にトレーニングしていくため、測定をして、具体的な数値を示しましょう。技術練習で持久力を十分に高められない場合、競技種目によっては技術練習とは別にランニングトレーニングが必要かもしれません。ランニングトレーニングにあたって、体幹筋力を高めておく必要もあります。中学生はトレーニング強度が高まる高校生以降に向けての基礎筋力と持久力の基礎を作ることが重要といえます。

心理面において、論理的な思考能力が高まり、大人と同じように論理的な意見が持てるようになります。一方、社会性の発達が未熟で第三者的な視点をとることができない幼さも認められます。この年代は排他性を強めるチャムグループが認められ、コーチングを困難にする場合がありますので、個人の目標設定を明確にすることが重要です。グループを評価するのではなく、一人一人とコミュニケーションをとって信頼関係を築くことで、最終的には進路決定と共に自立していきます。子どものような行動と大人のような発言をする中学生年代と上手に向き合っていくには、本書 2-1 節で学んだセルフコントロールがコーチにとって大切です。選手たちは、これまで保護者やコーチに管理され、服従していた関係を組み替えて自立する過程にあります。極端な子ども扱いや大人扱いは避け、コーチは論理的な専門家になったり、感情を共有できる友人や仲間になったり、さまざまな役割を担って一人一人と向き合って柔軟なコミュニケーションをとりましょう。社会性を高めるために、プレー以外の活動としてサポートする役割（小学生の大会運営・審判活動など）を経験することで第三者的な視点の獲得が促進されます。中学生は個人内においても、個人間においても大人と子どもが混在するため、コーチの対応力が求められます。さらにこの年代では競技志向が高まるがゆえに、選手たちは個人間の発育発達の差を無視して優越感や劣等感を持ってしまう場合が多くあります。コーチは早熟・晩熟を見極め、選手の成長過程に配慮した指導が大切です。早熟の選手のプレーは身体能力に頼る傾向がありますので、技術練習を軽視しないように伝えましょう。晩熟の選手には身体面の発育が来ることを伝えましょう。形式的操作期にあたるため、想像力や思考力の必要な目標設定などの心理的スキルトレーニング（メンタルトレーニング）も効果的といえます。

Phase1やPhase3にあたる選手にとっては、当てはまらない内容もありますが、以下のポイントを選手理解・評価に役立ててください。

中学生のコーチングポイント	留意点
動作の再学習（クラムジー改善：障害予防）	スクワット動作をベースにした全身の協調運動
筋力向上（筋持久力）	自体重を用いて、動きの質を保てる回数
持久力向上（基礎持久力）	測定による目標設定
第三者的視点の取得	大会運営などの活動を通じた社会性発達の促進
チャムグループの形成	個人と向き合う柔軟なコミュニケーション

(3) 高校生コーチングのポイントと留意点

高校生は身体面において生殖型の発育が著しく、身長発育は落ち着き Phase3（晩熟の選手は Phase2，早熟の選手は Phase4）にあたり、筋力・スピード・パワーの発達に適しているとされています。発育発達に個人差があるので筋力トレーニングにおいては自体重で行う Phase2の選手と重量を用いる Phase3や Phase4の選手とにグルーピングします。特に男子選手は筋肉の発育に関わるホルモンの分泌が顕著で筋力トレーニングによる筋量の増加も期待できます。筋力トレーニングの実施においては個人特性とともに、競技特性やポジション特性も十分に考慮しましょう。コンタクトスポーツであれば筋力トレーニングを通じた力強さに比重を置いたパワーの獲得が必要ですが、非コンタクトスポーツであれば、筋力トレーニングを通してスピードに比重を置いたパワーの獲得が必要です。持久力においても、スピードや疲労耐性など競技種目やポジション特性に応じた専門的持久力を高めていきます。このように個人特性や競技専門性・ポジション特性がトレーニングに反映されることになり、Phase3・Phase4の選手は個人特性に応じた適性ポジションや適性競技種目を選択していきます。そのような選択を通じて新たな可能性が発見されるかもしれません。なお、筋力・スピード・パワーの発達とともに練習や試合による身体への負担は大きくなりますので、小学生～中学生年代での動きづくりや基礎筋力の積み上げが障害予防として重要になってきます。誤った動きの学習を高校生になってから修正するには時間がかかります。

心理面において、この時期の選手たちは大人と論理的にコミュニケーションがとれるようになります。競技理解も深まりますので、選手の意見や主張を尊重して選手の自律を促しつつ、成功と失敗のバランスをコーチがコントロールすることが重要です。また、社会性の発達として社会的な視点に立つことが可能になり、チームや所属組織に対しての責任感が持てるようになります。さらにお互いの違いを認め尊重し合えるような仲間関係（ピアグループ）を築くことも可能になり、チームの目標や規律の中でも個性を発揮することができるでしょう。コーチの立場としてはチームへの献身が心強いところですが、選手の個性がチームの犠牲にならないよう、選手一人一人にも目を配り、個性の理解に努めます。高校生は時間的展望の発達が著しく長期的な視野が持てるようになることから、スポーツに対する志向性も進学・就職を踏まえた位置づけになっていきます。将来への展望も単なる憧れや夢から現実的な見通しになり、競技に対する意欲が低下することがあります。スポーツからのドロップアウトを予防するためにも一人一人のキャリアプランと向き合っていくことも重要です。ゆえに、チームや所属組織の中での役割・責任の共有とともに、個人の多様なスポーツへの志向性を尊重しましょう。スポーツ組織としての秩序を保ちつつ

も個人が活躍できるよう，本書 2-2 節で扱われているファシリテーションスキルが必要です。

晩熟で Phase2 にあたる選手にとっては，当てはまらない内容もありますが，以下のポイントを選手理解・評価に役立ててください。

高校生のコーチングポイント	留意点
専門的筋力向上（パワー・スピード等）	個人差等に応じた筋力トレーニング（重量使用：グルーピング）
専門的持久力向上（疲労回復・疲労耐性等）	競技特性に応じた要素の導入，疲労の管理
FHA（発育発達の最終段階）	個人特性に応じた適性ポジションや適性競技種目の発見・選択
論理的コミュニケーションと競技理解の深まり	意見の尊重，成功と失敗のコントロール
社会的視点の取得（チームへの責任感）	個性が埋没しないよう，個性の理解・把握
時間的展望の発達（キャリアデザイン）	個人の多様なスポーツの志向性，キャリアへの尊重

以上が，各年代のコーチングのポイントです。ここで紹介したポイントを押さえてコーチングしましょう。

2. 具体的指導例（小学生高学年サッカー競技の場合）

上述したコーチングのポイントと育成年代の全体像（5-1 節の図 5-5）を踏まえた小学生高学年サッカー選手のトレーニング計画のうち 1 セッションの指導例を以下に示します。テーマは発育発達に合わせながら，個人の課題やチームの課題，ゲームモデル，育成モデルの全体像から導き出される必要があります。ここでは，テーマの設定プロセスは示していませんが，1 セッションの中に前述したコーチングのポイントがどのように散りばめられているか確認してみてください。

<小学生高学年サッカー選手の「ドリブルの上達」>

具体的な指導例として技術向上をテーマに「ドリブルの上達」を取り上げてみます。「ドリブルの上達」を具体的に改善可能なレベルに分析すると「周囲の状況を判断しながらドリブルができる」「相手にボールを奪われないドリブルができる（スクリーン&ターン）」「相手をドリブルで抜くことができる」などいくつかのプレー目標が設定できます。

例えば、「相手にボールを奪われないドリブルができる（スクリーン&ターン）」ためには，①相手にボールを奪われないようにボールを止める，②相手とボールの間に身体を入れブロックしながらドリブルをする，③必要に応じてターンする，とテーマを整理することができます。そして，整理されたテーマごとに

目的が重複しないようにトレーニングを組み立てます。テーマに応じた、プレーのキーファクター（成功するための要因）も可能な限り構成要素に分析して、整理しておきましょう。

<②を選択した場合の技術トレーニング例>

- ・ウォーミングアップ① ー技術練習ー
八の字ドリブルで、コーンを相手に見立ててコーンから遠い足で行うドリブルドリル
- ・ウォーミングアップ② ー動作学習ー
おしくらまんじゅうを模したお尻相撲ゲーム
(スクワット動作の学習・相手をブロックする対人練習)
- ・エクササイズ① ー実践練習 1ー
ボールを手で持って相手とボールの間に身体を入れてブロックする 1対1
(ターンの際にボールを右手と左手で持ち替える練習)
- ・エクササイズ② ー実践練習 2ー
相手がボールを奪いにくる 1対1
(最初からボールを保持した状況から始めたり、パスから始めたりと、プレーの難易度を上げていきます)

ー留意点ー

◆選手の考えを引き出す問いの投げかけ ープレーのプロセスを学ぶー

プレーの成功についてのフィードバックは重要ですが、プレーの失敗が起きた場合のフィードバックも必要です。例えば、エクササイズ②でボールを相手にとられた場合、「あー、とられた！」や「それじゃだめだよ！」といった、結果のフィードバックや抽象的なフィードバックではなく、プレー目標に基づいた具体的かつ改善可能なプレーのプロセスについて「腰をもう少し低くすると当たり負けしないよ」や「練習でやった相手から遠い足で次はチャレンジしてみて」といったキーファクターを含んだ建設的なフィードバックを行います。また、フィードバックした内容を具体的にプレーで示したり、相手のいない状態で成功プレーを体験させたりします。プレーの習熟度が上がってきたら成功したプレーを中心に選手の考えを引き出すように「今の1対1、右側を狙っていたの？それとも左側??」「今の1対1はイメージ通りだった？」と、プレーのプロセスについての問いを投げかけるようにしていきます。質問の仕方でも選手の理解度やレベルに応じて、自分の考えを持てるレベルにあれば「今のプレーは、どういった狙いがあった?」「なんでうまくいったんだろう?」とい

ったオープンクエスチョン，そこまでのレベルに至っていなければ，選択肢を与えたり，イエス or ノーで答えることができるクローズドクエスチョンをコーチが選手に配慮して使い分けましょう。

プレーに問題が生じた際，場合によってはエクササイズの難易度や強度に問題があるかもしれません．その場合はコーチが勇気をもってレベルを一つ落としましょう．選手が劣等感や無力感を繰り返し感じてしまわないように成功と失敗をコントロールし，有能感を感じるエクササイズを設定します．

◆相手の立場からの学習

この場合は1対1ですので，順番に攻撃と守備を行いますが，守備の際にはテーマを考えずにプレーすることがあります．なかなかボールが奪えなかった場合に，「〇〇君はボールが奪いづらいつらいかな？」「どの辺に苦労する??」といった具合に相手選手の視点を促してあげましょう．プレーしていない時の観察学習も重要ですが，この時期の選手には具体的なプレーの経験の中で学習を深めていきます．

◆トレーニングメンバーのローテーション

すべてのエクササイズが1人または1対1の2人組になります．この時期にはギャンググループが見られるため，いつも同じメンバーでの練習になりがちです．グループでの活動は社会性の発達に重要と考えられますが，多様なプレー経験をさせるためにメンバーをローテーションします．競技レベルが近い選手同士でグループを作っている場合もありますが，競技レベルの高い選手にプレー制限のルールを加えていろいろな選手とプレーすることは可能です．例えば，エクササイズ②の場合，能力の高い選手にはゴロでパスを配給せず，処理の難しい浮き球を配給するなどの工夫が考えられます．そういった工夫で新たな刺激を与えましょう．

以上が，具体的な指導例です．あくまでも1例の1セッションについてであり，実際のコーチングする選手の競技レベルなどの背景も一切設けていません．この他にも配慮しなくてはならない点が多々あると思います．毎回のセッションで最大限の準備を行い，選手やチームの背景と発育発達の知識を最大限活用してください．そして，毎回の指導を振り返って，我々コーチも成長を続けることが何よりも大切です．

<引用文献>

東根明人・平井博史（2002）キンダーコーディネーション．全国書籍出版．

マイネル，K：金子明友（訳）（1981）スポーツ運動学．大修館書店．

日本スポーツ協会（年不詳）・チャイルド・プログラム スポーツ指導者の方へ．

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/shidousya.html>（2018年
10月21日閲覧）

渡辺弥生（1996）ソーシャル・スキル・トレーニング．日本文化科学社．