

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



JFAの理念

サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、
人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する。

JFAのビジョン

サッカーの普及に努め、スポーツをより身近にすることで、
人々が幸せになれる環境を作り上げる。
サッカーの強化に努め、日本代表が世界で活躍することで、
人々に勇気と希望と感動を与える。
常にフェアプレーの精神を持ち、
国内の、さらには世界の人々と友好を深め、国際社会に貢献する。

JFAのバリュー

エンジョイ スポーツの楽しさと喜びを原点とすること
プレーヤーズファースト 選手にとっての最善を考えること
フェア オープンかつ誠実な姿勢で公正を貫くこと
チャレンジ 成長への高い志と情熱で挑戦を続けること
リスペクト 関わりのあるすべてを大切に思うこと



めざせ！
ベストサポーター



CONTENTS

ごあいさつ	2
Navi.1	5
サッカーは子どもを大人にし、 大人を紳士にする	
自立の第一歩	6
クラブへ協力	8
キッズゾーン 大人立ち入り禁止！	10
Navi.2	11
スポーツ・サッカー 大好きっ子を育てよう	
子ども自身の夢	12
ゆっくり見守りましょう	14
サッカーと学校や生活のバランス	16
トライ&エラー	18
こんなクラブ、こんな指導者に会っていますか？	20
Navi.3	21
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	22
みんな大切な仲間	24
サッカーを知っているお父さんへ	26
レフェリーの判定を尊重しましょう	28
「〇〇の子ども」	30
フェアプレーにはグリーンカード	32
Navi.4	33
いつでもどこでも 常に子どもをサポート	
根本的な部分へのアプローチ	34
論理的に考える力を引き出す	36
栄養・食習慣	40
子どもの成長	42
子どもが主役	44

日本サッカーの将来のために

2005年元旦、私たち日本サッカー協会は「DREAM～夢があるから強くなる～」をスローガンに、「JFA2005年宣言」を発表いたしました。『サッカーを通じて豊かなスポーツ文化を創造し、人々の心身の健全な発達と社会の発展に貢献する』という理念を具現化するために、2015年には、サッカーファミリー 500万人、世界でトップ10のチームになる、そして2050年までには日本でのワールドカップの開催と優勝、という明確な目標を設定しました。そしてそれは、単なる日本サッカー協会の目標としてではなく、日本全国のみなさんと双方向で交わされた約束という形で宣言いたしました。

この約束の実現に向けて大きな担い手となるのが、子どもたちです。そして、子どもたちがサッカーを通じて、大きな夢を抱ける環境を用意することが私たち大人の使命です。

私たち日本サッカー協会は、世界のトップ10の組織となるための重点施策として、2002年のワールドカップ後にキャプテンズ・ミッションを策定し、その中で日本サッカーの“財産”である子どもたちに対して「JFAキッズプログラム」を展開し、全国各地でさまざまな活動を行っております。

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。

世界トップ10をめざして

「世界トップ10を目指して」・・・これは、我々が「JFA2005年宣言」の中に掲げた言葉であり、現在それに向かって様々な努力をしているところです。

世界のトップ10、これは、単に代表チームを強化するだけでなし得ることはありません。世界を見渡してみても、サッカーの先進国と言われているところには、しっかりとしたユース年代の育成、そのための指導者養成、そして充実したグラスルーツが備わっております。そして、我々が最も力をいれているところも、次世代を担う子どもたちの健全なる育成に他なりません。

子どもたちに対してはキッズプログラム等さまざまなプロジェクトを展開、また指導者向けにも育成の環境づくりのためにも新たな取り組みを重ねています。これらも、子どもたちの育成こそ宝であり、その国の力であるという信念からです。

しかし、これらのことも子どもたちにとって最も身近な存在である「保護者」のみなさんと協力して初めて成し遂げられることです。子どもたちにとって大人の影響力は絶大です。それが故に、サッカーにおいて大きな励みとなり、壁を乗り越えていく大きな力ともなり、また時にはほんの些細な一言が大きなプレッシャーになったりもするものなのです。この冊子が、子どもたちが笑顔でサッカーができるための一助になってくれれば、こんなにうれしいことはありません。

日本サッカーの宝である「子どもたちのサッカー」を、みなさんと協力して創っていただければと思っております。

日本サッカー協会



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。
子どものためを思う、
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。



Navi.1

サッカーは子どもを大人にし、 大人を紳士にする

——デトマール・クラマー



デトマール・クラマー

60年に東京五輪をめざ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。日本リーグの発足、指導者養成等にも尽力し“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。2005年日本サッカー殿堂に顕彰される。

Navi.1

サッカーは子どもを大人にし、
大人を紳士にする

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できること。あるいは、子どもたち自身が、したほうがいい、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おうでしょう。

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結構です。」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。

Navi.1

サッカーは子どもを大人にし、
大人を紳士にする

クラブへ協力

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。



Navi.2

スポーツ・サッカー
大好きっ子を育てよう

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ないが、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、過度に期待するあまり、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います。

しかし、子どもには子どもの夢があります。

周囲から期待をされることは、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。それを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※につながるようなことになっては残念です。

余裕を持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ほしい。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。それは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

Navi.2

スポーツ・サッカー
大好き子を育てよう

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、あたかも将来が全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しま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、見込みがあるのかわからないのか、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

つけることなど決してできません。

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。大人が決めることではありません。



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好きでいてほしいと思っています。

Navi.2

スポーツ・サッカー
大好き子を育てよう

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います。

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ならない、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、もうやりたくなくなって

しまうかもしれません。「燃え尽き症候群」と言われる状態です。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、それだけしかやらないでいい、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「サッカーだけしていればいい」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けばいい」「あなたはサッカーだけしていればいいのよ」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。



Navi.2

スポーツ・サッカー
大好きっ子を育てよう

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に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、負けてくや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あった、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ばいい」「お前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、それはいいですね？

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、負けてくやしい。

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持って、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。

こんなクラブ、こんな指導者に出会っていますか？

クラブ

- 01 クラブの指導理念がしっかりとしている
- 02 クラブの指導方針をもっている
- 03 クラブ運営の基本がプレーヤーズファースト※¹である
- 04 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
- 05 子どもたちが楽しくプレーできる場がある
- 06 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

- 01 子どもが好き
- 02 情熱がある（研究熱心・向上心）
- 03 明るくさわやか（言葉づかい・服装・礼儀正しい・あいさつ）
- 04 忍耐力がある（指導には時間がかかる）
- 05 子どものレベルに自分をコントロールできる
- 06 モラルがある
- 07 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
- 08 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

選手はコーチの鏡です。

Navi.3

みんな大切な サッカーの仲間です



Navi.3

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から、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、活動をやっている、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

子どものころには、身体の使い方や敏捷性、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、まずボールが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、長い目で見て、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？

Navi.3

みんな大切な
サッカーの仲間です

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。それが昂じて、相手チームに罵声を飛ばし、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ありません。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。



Navi.3

みんな大切な
サッカーの仲間です

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て、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!」なんでもおまえは…」。

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るは駄目だ!」「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か。

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、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たりしています。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。一緒に楽しみ続けるのは、とてもすてきなことではないですか?



Navi.3

みんな大切な
サッカーの仲間です

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に、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みているのです。

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。同じサッカーを愛する仲間としてそのミスに次に生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ひとつがフェアプレーです。

JFAでは8人制サッカーを審判1人でを行っています。判定が常に完璧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分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。

Navi.3

みんな大切な
サッカーの仲間です

「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
が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
もが同じ競技に親し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「〇〇のこ
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
片付けられたら、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う、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
したいと思ってしまうのです。

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

らいできようかと

きまないと、親との

関係でしか見ても

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。



フェアプレーにはグリーンカード

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。
やっではないけない行動ばかりを探してはいませんか。

子どもたちのすてきな行動を見てあげてください。良いことをしたときに、
ポジティブなフィードバックがあることで、子どものフェアプレー精神は
育っていきます。

最後まで一生懸命がんばった子、素直に自分から正しいことが言えた子、
転んだ友だちを助けてあげた子…。

そんな気持ちを大事に育ててあげたいから、すてきな行動にはグリーン
カード。私たち大人から、「フェアプレーをありがとう！」の気持ちを伝え
ましょう。

グリーンカードの使い方の別

●ピッチ内：サッカーの原点、スポーツマンシップへ

レフェリーがたとえ見切れなくても真実のとおり

→判定は違っても自分が外に出したボールであれば、正直に自己申告する。

同じ条件で正々堂々とプレーするもの

→一人多いことに乗じて攻め込んだりしない。

→ケガをして苦しんでいるプレーヤーがいて、ゲームが続いてしまっていたら、レ
フェリーに伝える。

※その誠実な気持ちに、外から決してプレッシャーをかけないでください！

●ピッチ外

施設や用具を大切にする。

困っている人を助ける。

「誰かがやるからいい」ではなく、見てみぬふりをせずに自分から率先して行動する

例えば：落し物を拾って届けてあげた。ゴミを拾った。

●家

目標を決めて、今までできなかったことに挑戦してみよう。

例えば：挨拶をしっかりとる。忘れ物をしなくなった。家事
の手伝いをした。朝ひとりで起きられるようになった



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。

Navi.4

いつでもどこでも 常に子どもをサポート



Navi.4

いつでもどこでも
常に子どもをサポート

根本的な部分への アプローチ

サッカーの練習だけでは変わらないこと



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の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なので、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。その判断に責任を持つ。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。



論理的に考える力を引き出す つくば言語技術教育研究所長 三森ゆりか

●子どもを自立させるために

ピッチの上では一人一人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するために、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

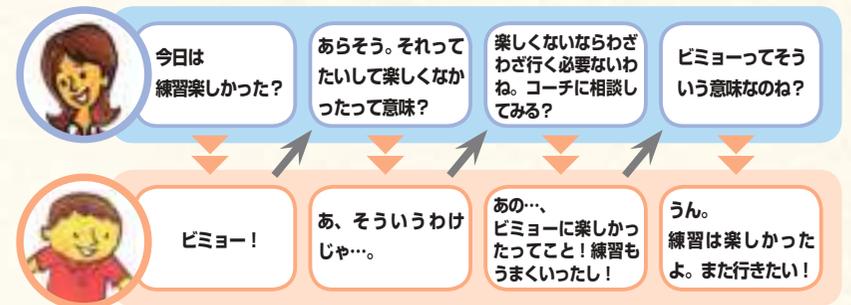
子どもの考える力を伸ばすためには、保護者は「察しの悪い振り」をしましょう。ただしそれは、子どもの考えを理解しないとか、子どもの気持ちを無視する、ということとは違います。子どもが何を考えているのか、子どもが何を求めているのか十分に察知し、理解できるけれど、あえてわからない振りをして、子どもに自分の考えを言葉に出して表現させること、それが「察しの悪い振り」をする目的です。



母親が「すねあてはこの間の練習時、グラウンドに忘れたんじゃない?」と尋ねれば10秒でやりとりは終わりますが…。

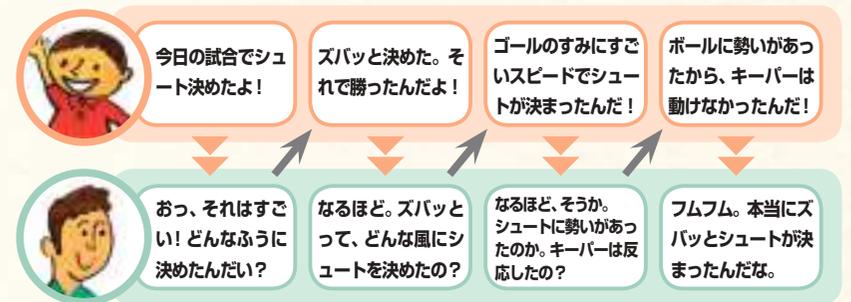
●「何となく」「ビミョー」を許さない

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」などと曖昧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くなります。子どもの曖昧な返事に対抗するには、それを決して許さないという毅然とした態度を親がとること、そして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

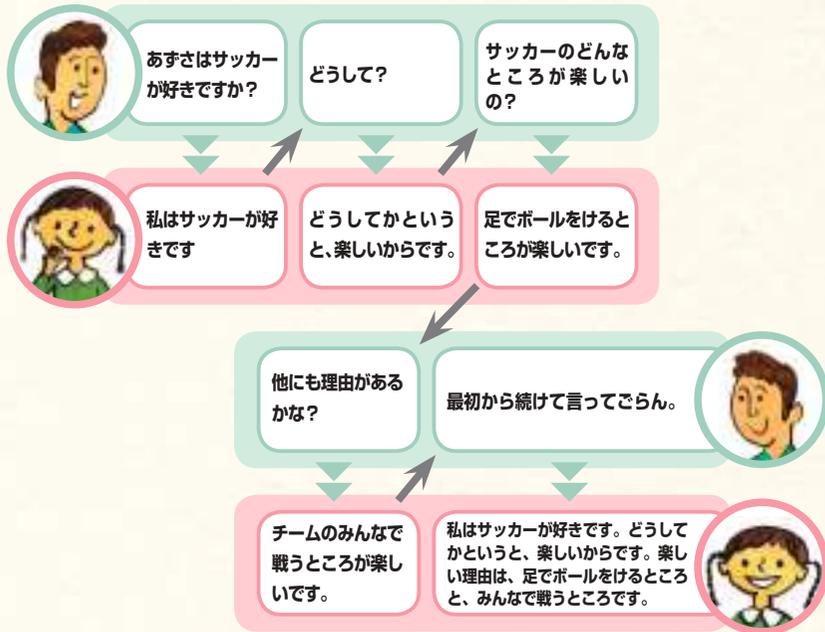
子どもの言葉は、印象を語っただけで終わってしまったり、感覚的な言葉だけで伝えようとしていたり、オノマトペ（擬音語）だけですべてを語ろうとしたりすることが多いものです。大人が「そうかあ、おもしろいからサッカーが好きなのか」と納得してしまうと、子どもはそれ以上深く考えません。印象の中身を掘り下げて考えたり、音で表現した中身を具体的な言葉で言い換えたりすることができるようになると、さまざまな場面で必要に応じて自分の感覚や印象を具体的な言葉で表現する能力が身につくでしょう。



● 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。

- ❶ 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）
 - ❷ 理由を述べること
 - ❸ 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。



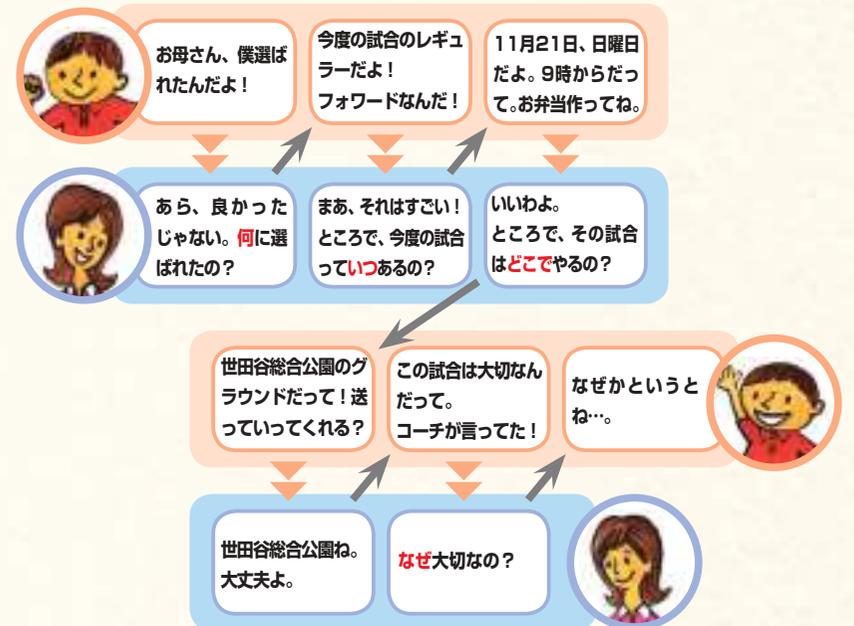
● 5W1Hをフル活用

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、こどもは自分から5W1Hを用いて話しをするようになります。



起こったことか 起こったことか かがわっているのか 起こったのか 起こったのか どのような状況か

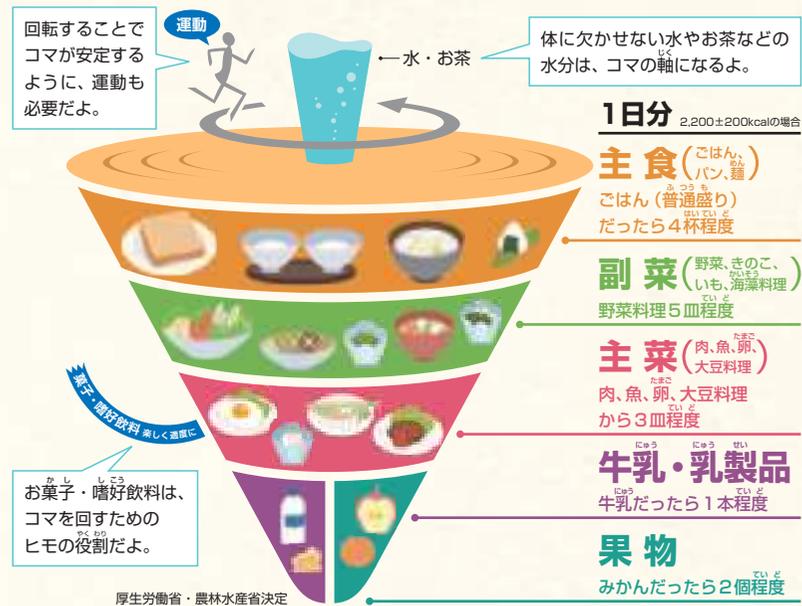


参考図書 ● 「論理的に考える力を引き出す」三森ゆりか（一声社）「絵本で育てる情報分析力」三森ゆりか（一声社）「イラスト版ロジカル・コミュニケーション」三森ゆりか（一声社）

栄養・食習慣

●朝食はしっかり食べましょう

朝食はエネルギーを補給し、睡眠によって下がっている体温を上げます。さらに生活リズムを整え「朝ウンチ」の習慣をつけるのに大切です。また朝食は、運動能力や体力、やる気にも影響してきます。毎日しっかりバランスのとれた朝食（一汁三菜＋二個）をとることが大切です。



●補食について

夕食が遅くなる（8時をすぎる）時は夕食を分けてとるようにしましょう。また練習前に空腹感がある場合はおにぎりなどを食べてから練習するようにしましょう。

主食

数え方の基本は、おにぎり1個、ごはん1杯(小盛り)、食パン1枚が「1つ」。ごはん1杯(普通盛り)は「1.5つ」。麺類・パスタ類は1人前で「2つ」くらいと数えよう。

ごはん、パン、麺

1つ	■ごはん1杯(小盛り) ■食パン1枚	1.5つ	■ごはん1杯(普通盛り)	2つ	■ごはん1杯(大盛り・どんぶり) ■うどん1杯 ■ラーメン1杯
----	--------------------	------	--------------	----	---------------------------------

副菜

小皿や小鉢に入った野菜料理1皿分が「1つ」くらい。中皿や中鉢に入ったものは「2つ」くらい(サラダだけはこの量で「1つ」)。野菜ジュース(100%)200mlは「1つ」だよ。

野菜、きのこ、いも、海藻料理

1つ	■小皿や小鉢の料理 ■野菜サラダ ■きのこのいため物	2つ	■中皿や中鉢の料理 ■野菜の煮しめ ■野菜いため ■具だくさんみそ汁1杯 ■きんぴらごぼう ■ほうれん草のゴマ和え ■ポテトサラダ ■いものころろがし ■コロケ1個
----	----------------------------------	----	--

主菜

卵1個の料理が「1つ」。大人が食べる魚料理1人前は「2つ」、肉料理1人前だと「3つ」くらいだよ。ハンバーグが大人の1人前より少し小さかったら「2つ」、半分くらいなら「1.5つ」と数えてね。

肉、魚、卵、大豆料理

1つ	■冷やっこ1/3丁 ■なっとう1パック ■目玉焼き	2つ	■焼き魚1尾 ■魚のフライ1つ ■おさしみ1人前	3つ	■ハンバーグステーキ ■ぶた肉のしょうが焼き ■とり肉のからあげ
----	---------------------------------	----	--------------------------------	----	--

牛乳・乳製品

給食で飲んでいる牛乳1本(200ml)は、ちょうど「2つ」分だよ。

1つ	■ヨーグルト1パック ■プロセスチーズ1枚	2つ	■牛乳ビン1本分(200ml)
----	--------------------------	----	-----------------

果物

みかんやバナナくらいの大きさの果物1個が「1つ」、りんごなど大きい果物1個は半分で「1つ」だよ。

1つ	■みかん1個 ■かき1個	2つ	■りんご半分 ■バナナ1本
----	-----------------	----	------------------

菓子・嗜好飲料

お菓子やジュースに「つ」の基準はないけれど、1日200kcal以内を目安にしよう。

200kcalはどのくらい?	■せんべい3~4枚 ■ショートケーキ小1個	■どらやき1個 ■甘い飲み物コップ2杯半	■ポテトチップス約1/2袋 ■アイスクリーム小1個
----------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------

●食事のマナーやお手伝いについて

朝食の習慣を身につけると同時に生活習慣も身につけるようにしましょう。正しいお箸の持ち方や姿勢などの食事マナーの習得、また食事前後に食卓を拭くことや食べた食器を洗い場まで運ぶなど、お手伝いすることで自立し、感謝を「いただきます」や「ごちそうさま」の言葉で伝えるだけでなく行動で示せる選手になる習慣を身につけることが大切です。

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。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観てみてください。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目指します。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を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。



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」

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」だと考えています。9歳から12歳ごろ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いろ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。

子どもが主役

●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、たくさん洗濯もの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、仲間の後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ら胸を張り、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っ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は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。そんなすてき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。





For PLAYERS

選手

サッカーには敵はいない。
対戦相手は敵じゃない。
自分たちの力をためし、
サッカーを楽しむための大切な仲間。
試合のはじめに相手の目を見て
しっかりと握手する。
リスペクトの証として。



For GAMES

ゲーム

常に全力でゴールをめざす。
勝利をめざす。
それがサッカーという
僕が大好きなゲームに対する
リスペクト。



For REFEREES

レフェリー

子どもたちもひとりひとりっばな選手。
しっかり目を見て握手する。
いいゲームをしようね。

リスペクト

大好きなサッカーを
もっと楽しむために、
互いを「大切に思うこと」。
「フェアで強い」
日本サッカーを目指して。

日本サッカー協会、Jリーグは、
リスペクト・プロジェクトを
推進しています。

For COACHES

コーチ

子どもたちに会う前には、
いつも自分を振り返る。
子どもたちは大切な相手。
ちゃんとしていないとはずかしい。
スマイルOK!



For SUPPORTERS

サポーター

コーチはコーチに任せる。
レフェリーはレフェリーに任せる。
プレーは子どもたちに任せる。
私たちは応援し、見守る。

大切に思うこと

— RESPECT PROJECT —

JFAハンドブック^③
めざせ!
ベストサポーター

- 発行 日本サッカー協会 技術委員会
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り JFAハウス
TEL. 050-2018-1990 FAX. 03-3830-1814
- 編集 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 有限会社 ビーチ アンド ダムズン
- 印刷 アサヒビジネス株式会社

- 本紙掲載のレポート、写真、図表などの無断転載を禁じます。
- 写真提供 Jリーグフォト(株)
- イラスト ヨシザワマサトモ
- 発行日 2013年8月1日

日本サッカー協会の公式ホームページ

<http://www.jfa.jp>

公益財団法人 日本サッカー協会
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷 3-10-15)JFAハウス

Jリーグの公式ホームページ

<http://www.j-league.or.jp>

公益財団法人 日本プロサッカーリーグ(Jリーグ)
〒113-8311 東京都文京区サッカー通り(本郷 3-10-15)JFAハウス9階

