

# この年代のサッカーのポイント

6歳頃までに脳の神経系は大人の90%にも達します。いろいろな運動にチャレンジすることが、脳の発達を活発にします。この時期は多くの運動能力を身につける絶好のチャンスなのです。サッカーだけにこだわらず、ほかのいろいろなことにも積極的にチャレンジしましょう。

## POINT

### 1 興味を持続させる工夫を。 大人もいっしょに動いて、楽しみましょう。

目先を変えて、楽しくあきさせないようにこどもたちの好奇心を刺激するメニューを工夫してみましょう。回数や時間を決めて、競争の要素を入れることも効果的です。また、こどもたちは、大人がいっしょに動いてくれることを喜びます。デモンストレーションでよい見本を見せるとともにこどもたちといっしょに楽しみましょう。

## POINT

### 2 誉めること、その気にさせること。 子どもの特徴をうまく活用しましょう。

こどもは、「近い大人に認められたい、まねしたい、集団の中で認められたい。」という欲求を持っています。この特徴を活用し、こどもたちにどんどん声をかけましょう。誉めることはもちろんですが、ヒントを与えたり、刺激したりと、こどものやる気を引き出しましょう。

## こどものサッカーの世界はだんだんと広がっていきます。



### 自分とボール

はじめのうちは、自分とボールだけの関係です。とにかくボールは自分のものとして追いかけています。



### 自分と相手 とボール

次に自分を感じます相手という存在が現れます。自分のボールを取りに来るのはみな相手。相手も味方もわかりません。

U-6 ←

## POINT



### 大人の思い通りできなくても、しからぬこと。 うまくいかないこどもへの配慮も忘れずに。

こどもたちの特徴を十分に理解したとしても、個人の中には、精神的にも個人差やアンバランスが存在することを決して忘れてはいけません。失敗やうまくいかないことがあっても当然です。こどもたちは、トライ&エラーの積み重ねで成長していくのです。一人一人にどのように対応するかが、常に求められています。いろいろな場面で「待つ」(こどもたちを受容する)余裕を持ちましょう。



## POINT

### 4 喜びや悔しさを味わう。

こどもたちのスタートは、「自分とボール」だけの関係ですが、少しずつ世界が広がっていきます。その過程で仲間(友だち)と協力することの大切さを感じる場面、喜んだり、悔しがったりすることを味わう場面もつくっていきましょう。

## POINT

### 5 こどもたちの健康状態にも配慮しましょう。

こどもが自分たちで自由に遊ぶのは構いませんが、集まって大人の指導のもとで取り組むのは週1~2回、1回45分くらいまでにしましょう。こどもたちの様子を観て、早く切り上げることも大切です。15分に1回は休憩をとり、水分補給を忘れずに。雨天時や極端に暑い、寒いなどの悪天候時には、屋外での活動は中止しましょう。やりすぎは絶対にいけません。心にもからだにも負担になって、ケガや病気、ひいては将来的な問題にもつながります。むしろ、「もっとやりたい!」という気持ちを残すくらいがちょうどいいのです。

サッカーをやってみよう！



### 自分と味方 みんなでプレー

それからチームとして、味方となるグループと相手となるグループがわかりはじめます。



### チームの中の自分 チーム対チーム

チームでチームを相手にするということがわかると、チームの中の存在としての自分が理解できるようになります。



# U-8/U-10年代のサッカーのポイント

子どもたちにとってサッカーは「ゲーム」であり、「遊び」の延長としてとらえ、子どもたちが「サッカーを楽しむこと」が大切です。この年代のサッカーは大人のサッカーとはまったく別のものです。

POINT

## 1 動くことが大好きな子どもたちをサポートしましょう。

遊びの要素をたくさんとり入れ「動き作り」をしましょう。ボールを使った遊び（運動）もとり入れましょう。

POINT



## 興味を持続させる工夫を。 大人も一緒に動いて、楽しみましょう。

目先を変えて、楽しくあきさせないように子どもたちの好奇心を刺激するメニューを工夫してみましょう。回数や時間を決めて、競争の要素を入れることも効果的です。また、子どもたちは、大人と一緒に動いてくれることを喜びます。デモンストレーションで良い見本を見せるとともに、子どもたちと一緒に楽しみましょう。

POINT



## 仲間と協力し合い、 喜びや悔しさを味わうことも大切です。

子どもたちのスタートは「自分とボール」だけですが、徐々にその輪を広げていきましょう。その過程で仲間（友だち）と協力することの大切さを感じる場面、喜んだり悔しがったりすることを味わう場面もつくっていきましょう。

**子どものサッカーの世界はだんだんと広がっていきます。**



### 自分とボール

はじめのうちは、自分とボールだけの関係です。とにかくボールは自分のものとして追いかけ続けます。



### 自分と相手 とボール

次に自分をじゅまする相手という存在が現れます。自分のボールを取りに来るのはみな相手。相手も味方もわかりません。

U-6



### 自分と味方 みんなでプレー

それからチームとして、味方となるグループと相手となるグループがわかりはじめます。

U-8



### チームの中の自分 チーム対チーム

チームでチームを相手にするということがわかってくると、チームの中の存在として自分が理解できるようになります。

POINT



## 大人の思い通りできなくても、しからないこと。 うまくいかないこどもへの配慮も忘れずに。

子どもたちの特徴を十分に理解したとしても、個人の中には、精神的にも肉体的にも個人差やアンバランスが存在することを決して忘れてはいけません。失敗やうまくいかないことがあっても当然です。子どもたちは、トライ＆エラーの積み重ねで成長していくのです。一人一人にどのように対応するかが、常に求められています。いろいろな場面で「待つ」余裕を持ちましょう。

### ●子どもたちの判断を大切にしましょう。

判断はサッカーでも最も大切な要素のひとつ。子どもたちが自分自身で自分なりの根拠をもって判断することを励まし伸ばしましょう。

### ●誰もが成功できるようにしましょう。

成功経験はとても大切。発育や経験の差を配慮し、全員が成功できるようにしましょう。

POINT



## いろいろな「楽しさ」を実感

- からだを動かす楽しさ→プレーする楽しさ
- 大人から教えてもらう→わかる（知る）楽しさ
- いろいろなことができるようになることで味わう達成感や満足感→できる楽しさ
- 大人から營めてもらう欲び→認められる楽しさ
- 大人あるいは子ども同士と接する→かかわる楽しさ

POINT



## 子どもたちの健康状態にも 配慮しましょう。

子どもが自分たちで自由にボールを蹴って遊ぶのは構いませんが、集まって大人の指導のもとで取り組むのはU-8で週1～2回、1回45分くらい、U-10でも1回60～90分くらいまでにしましょう。子どもたちの様子を見て、早く切り上げることも大切です。15分に1回は休憩をとり、水分補給を忘れずに。雨天時や悪天候時には屋外での活動は中止しましょう。

やりすぎは絶対に禁物！「もっとやりたい！」という気持ちを残すくらいがちょうどいいのです。

サッカーを楽しもう！

サッカーブック