MIE Y.F.A

NPO法人
四日市サッカー協会

KIDS

四日市サッカー協会 キッズ部の活動

①MM5サッカースクール

10歳以上は「トレセン制度」が充実しているが、その下の年代は選手発掘・育成の仕組みがない状態である。県下各地区でMM5サッカースクールを開催することにより、サッカーへの意欲に溢れる子ども達によりよい環境を提供することが目的である。
（あくまでも発掘・育成であり、トレセンのような選考制度はない）

四日市サッカー協会 キッズ部の活動

②キッズフェスティバル

10歳以下の年代層を「キッズ」と名付けこの年代におけるサッカーの普及を図ることに力を注いでいます。
フェスティバルを各都道府県サッカー協会にて独自に開催することによりこれまでサッカーに接したことがない子供も含め、より多くの子供たちがボールを蹴る楽しみを身近に味わえるチャンスを与え、キッズサッカーの浸透とすそ野を広げることが目的である。

こどもたちを取り巻く社会環境の変化

外遊びの減少

遊ぶ空間・遊ぶ時間・遊ぶ仲間
（三つの間・サンマ）
幼児期に様々な動きを経験する事が大切
経験が少ないと後に運動能力が思うように
伸びてこない（運動神経が鈍い状態になる）

サッカー・スポーツの重要性

キッズ部の目的

① 指導者のスキルアップを図る場となる事。

② サッカーへの意欲に溢れる子供たちを増やして『良い環境』を提供する事。
（良い環境とは、スキルアップした指導者と子供の成長を理解する保護者の考えを共有する）

U-7・8（小学1・2年生）の環境

学校生活が始まり、いろいろな情報が入り、少年団やクラブチームに所属しながら活動する事に憧れる時期でもあります。この時期にサッカーの楽しさや魅力を伝える事が最初の手がかりであり、その先チームに残ってサッカーを続けるかどうかを決定する大きなポイントとなります。

からだを動かす事や遊ぶ事が大好きな子供たちがサッカーと出会い同時に、私たち指導者とも出会います。最初に出会う指導者として子供たちの目的意欲に見合った環境を提供して達成感を満たしてあげる事が重要となります。

ただし！子供たちに適した形で！！

U-7・8（小学1・2年生）の特徴

運動能力

●身体を動かす事や遊びが大好き
●友達と競争する事が大好き（負けず嫌い）
●コーディネーション能力がまだまだ不足している
●筋肉が発達していないので筋力も弱い

子供たちが飽きない楽しい活動が必要

人格

●集中力が不足している
●とても繊細である
●徐々に相手の立場を理解する
●大人の模範をもとに、態度を決めたがる（大人に依存）

指導者が、大切な影響を与えられる年代

U-7・8（小学1・2年生）年代
練習の構成要素

構成要素① 多様な動き作り　10～15%

歩く・走る・飛ぶ・転がる・しゃがむ・投げる・蹴る 等

多様な動きの器用さは、動きの基本となる

構成要素② ボールを使用した多様な動き作り　30%

全身を使いボールの特性を感じる

構成要素③ 基本技術に慣れる　30%

ドリブルやシュート等、個人技術に慣れる

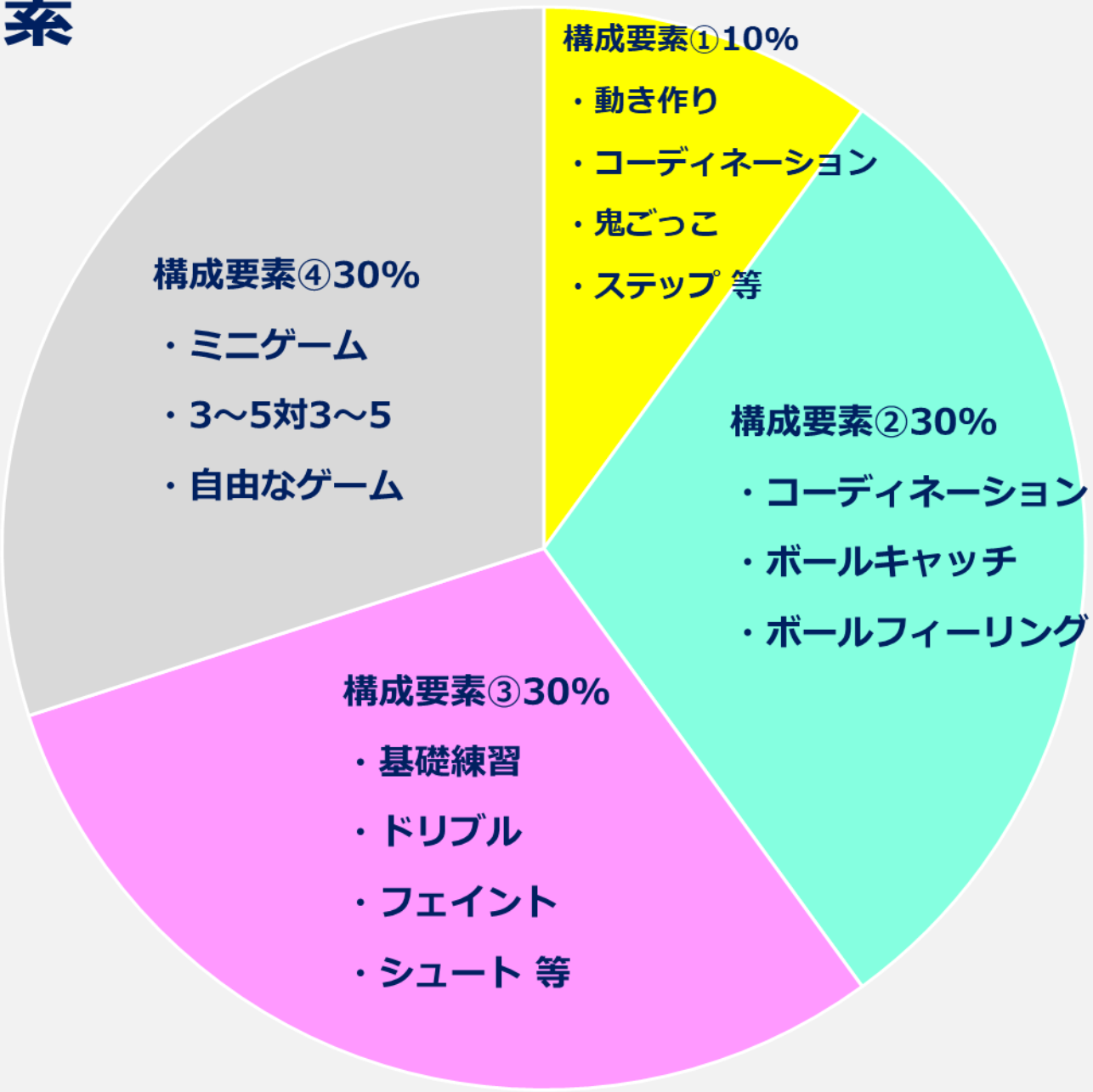
競争などして楽しくできる課題を提供していく

構成要素④ ミニコートで自由にゲーム　30%～40%

一番の楽しみは自由なゲーム（ストリートサッカー）

大人のサッカー感を押しつけない

構成要素


構成要素①10%
・動き作り
・コーディネーション
・鬼ごっこ
・ステップ 等
構成要素②30%
・コーディネーション
・ボールキャッチ
・ボールフィーリング
構成要素③30%
・基礎練習
・ドリブル
・フェイント
・シュート 等
構成要素④30%
・ミニゲーム
・3～5対3～5
・自由なゲーム

U-9（小学3年生）の環境

学校生活が進む中で、精神的や身体的な不安定性も少しずつ解消され始める年代で、理解力や運動能力が向上していく。
子供たちは「遊びの年代」から「学びの年代」へと変化していく事となり、トレーニングも集中した中で行われる。
個人の成長度により、一人一人が大きく異なるので、個人に応じた観察が必要となる。

理解力が高まると、要求も高まる事を指導者は理解しながらこの年代の子供たちに「ゴールを決める」「ゴールを守る」というゲームの目的を達成するために必要となる個人戦術（方法・ルール）を、理解させる必要がある。

ただし！子供たちに適した形で！！

U-9（小学3年生）の特徴

運動能力

- 身体的にバランスがとれてくる
- 友達と競争する事が大好き（負けず嫌い）
- コーディネーション能力が高まり動きに器用さが出てくる
- サッカー（自分の好きな事）をする事に喜びを持っている

「ゴールデンエイジ」の始まり

人格

- 集中力が高まってくる
- 理解力が高まり、高い向上心を持つ
- 要求が高まるので話を聞くようになる

「遊びの年代」から「学びの年代」へ

U-9（小学3年生）年代
練習の構成要素

構成要素① 多様な動き作り　10～15%

歩く・走る・飛ぶ・転がる・しゃがむ・投げる・蹴る 等

多様な動きの器用さは、動きの基本となる

構成要素② ボールを使用した課題　20%

巧みなボール扱いが行えるようにしていく

構成要素③ 選手に適した基本技術練習　40%

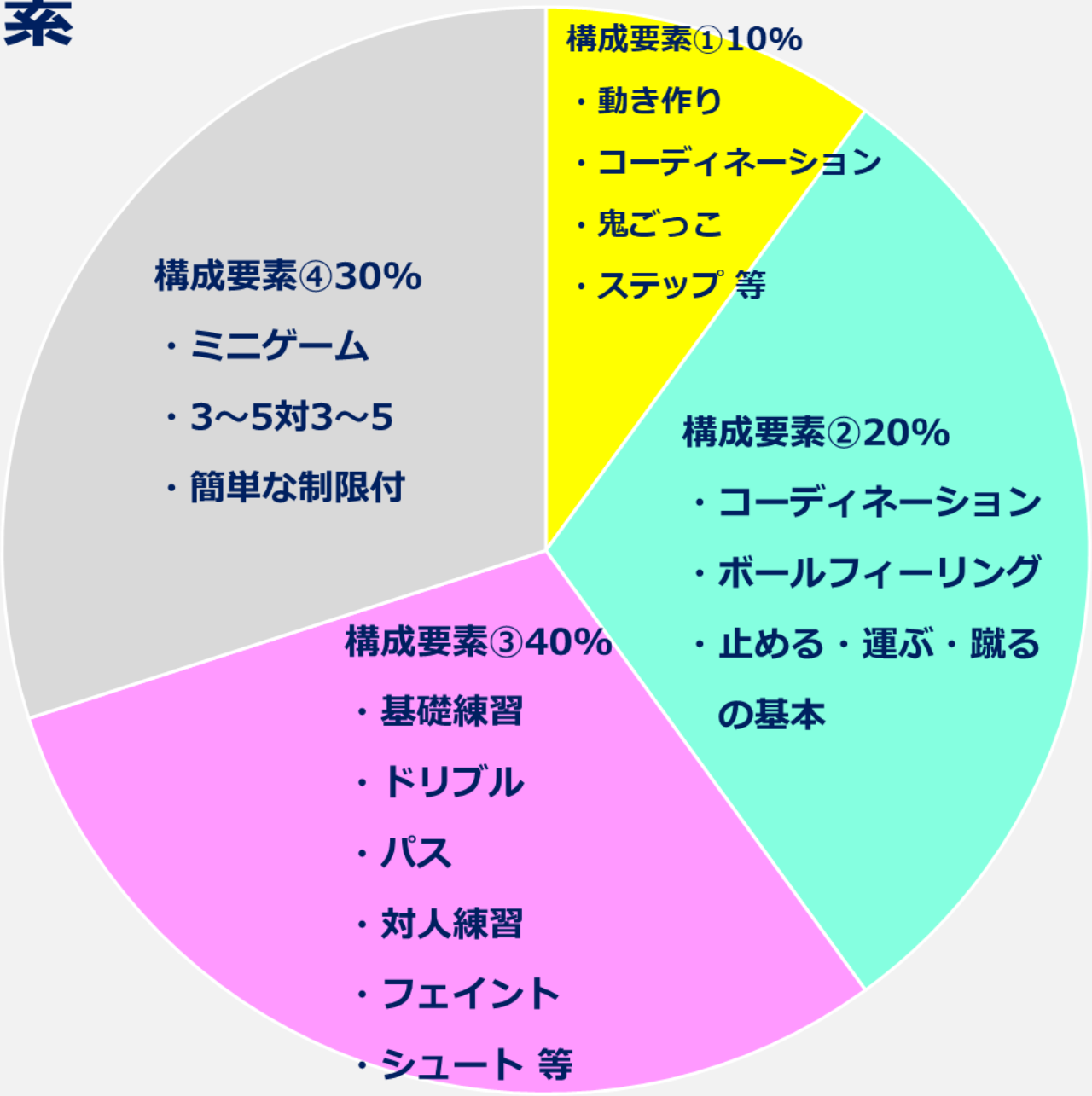
ドリブル、パス、シュート等、それらの技術を段階を追って正しく習得していく

構成要素④ ミニコートでゲーム　30%～40%

簡単な制限等を加え必要な技術が出るようにしていく

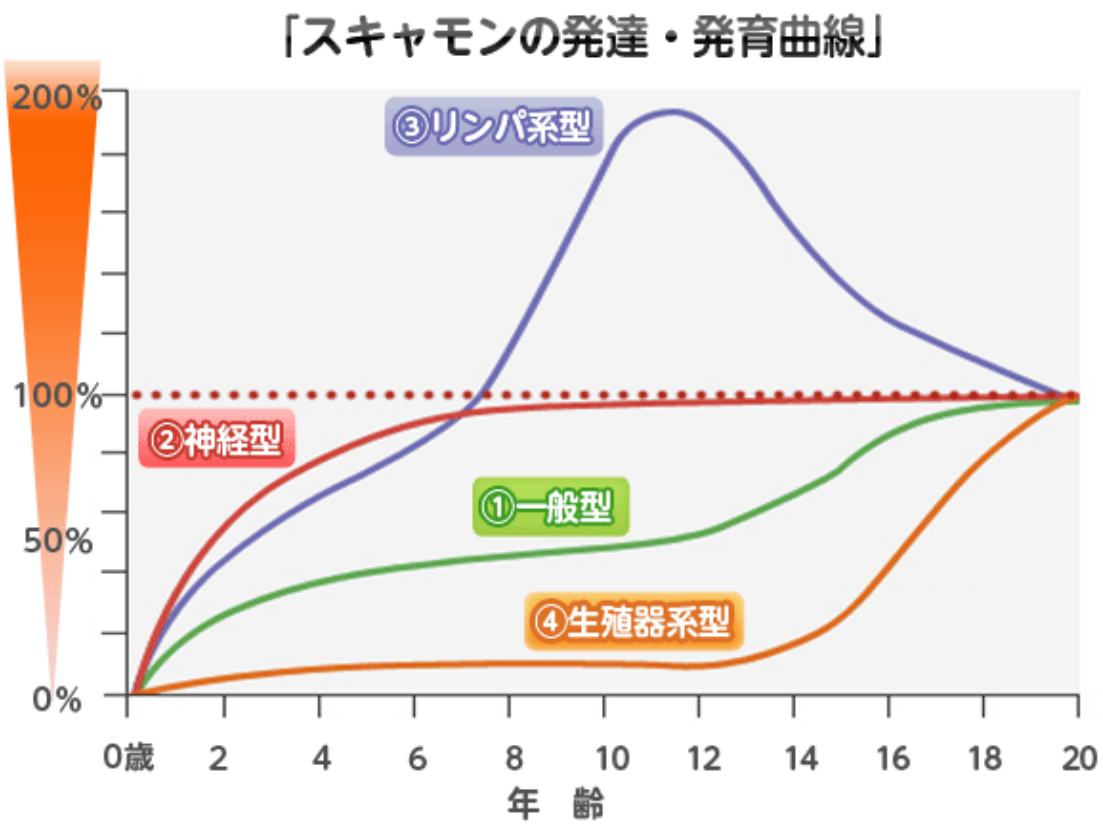
サッカーの原則を少しずつ理解させる

構成要素


構成要素①10%
・動き作り
・コーディネーション
・鬼ごっこ
・ステップ 等
構成要素②20%
・コーディネーション
・ボールフィーリング
・止める・運ぶ・蹴る
の基本
構成要素③40%
・基礎練習
・ドリブル
・パス
・対人練習
・フェイント
・シュート 等
構成要素④30%
・ミニゲーム
・3～5対3～5
・簡単な制限付

スキャモンの発育曲線

２０歳の発育成長を１００％として発育の特徴を、リンパ系型・神経型・一般型・生殖器系型の４つに分類してグラフ化したものです。



①一般型

身長・体重・臓器の発育を示します。乳幼児期まで急速に発達し、その後穏やかになり、第二次性徴期の思春期に再び急激に発達します

②神経型

出生直後から急激に発達し、４～５歳までに成人の８０％程度まで発達し、６歳には９０％に達します

③リンパ系型

免疫力を向上させる扁桃、リンパ節などのリンパ組織の発達を示します

④生殖器系型

生殖器の発達を示します。１４歳あたりから急激に発達します

コーディネーション能力

様々な状況を目や耳など五感で察知し、それを頭で判断して具体的に筋肉を動かす一連の過程をスムーズに行う能力

コーディネーショントレーニング

スポーツで「身のこなしがうまい」「状況判断がいい」「ボールさばきがうまい」といった表現や、子供たちでは「バランスがいい」「リズム感がある」などと表現されることがあります。
このような動きに隠されているのがコーディネーション能力であり、この能力をたかめるためのトレーニング

コーディネーショントレーニングの位置づけ

早い時期から専門的種目・指導を行えば技術的には非常に高い能力は身につきますが、心と体の発育が追いついていない為、思春期をむかえるころには「燃え尽き症候群」に陥ったり「怪我」をすることが多くなります。

　そこで、発育段階で身につける基礎的運動と、スポーツなどの専門種目の間にコーディネーショントレーニングを取り入れることが大切になってきます。

コーディネーショントレーニング７つの能力

①リズム能力
目や耳からの情報を動きによって表現する能力（マネッコ能力）

②バランス能力
全身のバランスを保つことや、崩れた体制を素早く立て直す能力

③連結能力
関節や筋肉の動きをタイミングよく無駄なく同調させる能力

④反応能力
合図に対して正確な対応動作をする能力

⑤変換能力
状況が変わり違う動きが必要になったとき条件にあった動作の素早い切り替えをする能力

⑥定位能力
決められた場所や動いている味方・相手・ボールなどと関連付けながら、動きの変化を調整する能力（空間把握能力）

⑦識別能力
ボールやハンドルなどの用具操作を精密に行う能力

７つの能力を高める事が
⇩
コーディネーショントレーニング

※トレーニングのポイント

最初は楽しく行える種目が良い
難しい種目を行うのではなくレベルに応じてレベルアップしていく
短時間（1分～2分程度）でいろいろな動きを行う
（神経に様々な刺激が伝わり効果があるといわれる）

〇両側性・・前後・左右・上下の動き
〇複合性・・手の運動と足の運動を組み合わせる
〇対応性・・道具等の変化。
ボールを使う運動を風船やタオル等に変える
〇不規則・・合図の変化。
音・色等に反応させる

ゴールデンエイジ（即座の習得）

プレゴールデンエイジ（５～８歳）

神経系の発達が著しく、さまざまな神経回路が形成されていきます。この時期の子どもに対しては、体で覚える（小脳で記憶する）ために必要な刺激を送ることが大切です。集中力がなくじっとしてられないことは、刺激を求め、多方面に興味を示しているからです

ゴールデンエイジ（９～１２歳）

神経細胞の配線が、ほぼ終了する時期で、運動系の発達の中でのクライマックスと位置づけ（即座の習得）と呼びます。
しかし、この時期に著しい発達をするためには、プレゴールデンエイジの過ごし方が最も重要になります

ポストゴールデンエイジ（１３～１４歳）

筋肉や骨格が急激に成長して体のバランスが今までとは異なってきます。それが原因で感覚がくるったり、習得に時間がかかったり、できることが一時的にできなくなることがあります（クラムジー）

インディペンデントエイジ（１５～１６歳）

精神的にも肉体的にもバランスがとれ、今までの積み重ねた「基本」を土台に自らの個性を発揮できるようになります

私たち大人は子供たちに喜びと夢をあたえる責任があります