



今年も、残すところあとわずかとなりました。

暗いニュースが多かったね・・・なんてことは、とりあえずこの際置いておいて。
 会員のみなさまには、今年も本当にお世話になりました。
 来年も、どうぞよろしくお願ひいたします。

SCIXは、みなさまの笑顔がひとつでも増えることをお祈りしております。

***** Sports Community & Intelligence Complex *****

【フットボールコーチングセミナー】

第11回 フットボールコーチングセミナー
 (2008年11月16日 inホームズスタジアム神戸)

§ テーマ §

【緊張感とパフォーマンスの関係】

第1部 : 3種フットボールクリニック

第2部 : スポーツフォーラム「緊張感とパフォーマンスの関係」

第1部は、ホームズスタジアム横の芝生広場にて、小学5、6年生を対象とした3種フットボールクリニックが開催されました。

■ 準備運動 ■

午後1時、クリニック開始の挨拶が終わると、ヴィッセル神戸サッカースクール・陳コーチ指導の元、早速準備運動が始まりました。

毎回、ユニークな準備運動で小学生たちの緊張をほぐしてくれるコーチ陣。今回の準備運動は、足を使った“じゃんけん”で、負けたら相手の体の周りを2周するというルールつき。小学生たちは、すぐに元気な声を出しながらこの準備運動に取り掛かりました。



しばらくすると、コーチから「勝つためにはどうしたらいい？」との問い掛けがありました。ギリギリまで何を出すか相手に悟られないこと！ そのためには、より高く飛んで相手より後に着地することが必要です。小学生たちは、ヒントを与えられたことで一層活気づき、必死になってじゃんけんに取り組みました。

最後に、お尻を使った“あっち向いてホイ”も加えられ、十分に体と気持ちが温まったところで準備運動終了。いよいよ、三つのチームに分かれ、それぞれの競技のクリニックがスタートです。

□■□ラグビーのクリニック□■□

まずは、2人1組となって向かい合った真ん中にボールを置き、それを取り合うというゲームが行われました。コーチが、「耳、目、足首」など声をかけると、小学生たちはそれに従って言われたところを触ります。そして、「ボール！」と声がかかったら、いよいよ目の前のボールです。小学生たちは、耳に神経を集中させながら、目はしっかりと足元のボールを見つめています。

慣れてくると、次は目を瞑って、後ろ向きになって・・・とコーチから条件を増やされ、小学生たちは相手に負けまいと必死になるあまり、「ボール！」の声がかかると勢いよくボールに飛びついていました。

つづいては、パスの練習です。2列ずつ2組に分かれ、2列に向かい合って並んだ小学生たちはジグザグになり、斜め前の相手に向かってパスを出します。パスを出したら急いで最後尾に回り、どんどん移動しながらパスを続けていきます。簡単なようで、意外とハードなこの練習。慣れてきたところでボールが2つに増やされたから、なお大変。小学生たちは、早くパスをしようと焦るあまり相手を見ないでパスを出したり、受けたり、結局ミスをしてしまいます。そこで、コーチから「しっかり声をかけて」「相手を呼んで」と声をかけられていました。



最後に、SCIXが独自に提案しているスペースボールが行われました。

両手でタッチすることがタックルの代わりとなり、また前にパスを出しても、ボールを落としても、インターセプトしてもよく、小学生たちは積極的にパスをまわし、自由自在に走り回っていました。

□■□サッカーのクリニック□■□

サッカーのクリニックでは、楽しみながらサッカーに親しんでもらうため、まずは“サッカーの鬼ごっこ”から練習が始まりました。

ルールは、ボールを持たない鬼がボールを持っている人を追いかけて、鬼にボールを触られた人は、その場でサッカーボールを頭上に掲げ、足でトンネルを作ります。トンネルに味方がボールを通してくれたら再び逃げることができ、全員がトンネルになったらそこで終わり、というものです。

まず、5チームに分かれたうちの1チームとコーチが鬼となりました。しかし、なかなか全滅させられないため、2チームとコーチが鬼になって、ゲーム再開。このとき、コーチから、1. 鬼のいないスペースを見つけて逃げる。2. 鬼が来ても慌てずにボールを鬼から隠すようにして逃げる。3. 逃げながら余裕があれば、捕まった仲間を助ける。以上3つのアドバイスがありました。遊びの中にも、試合で使えるようなヒントがたくさんあります。

鬼ごっこで十分サッカーボールを使うことに慣れたところで、4対4のミニゲームが行なわれました。特徴としては、キーパーがいないこと。サイドラインを割ったボールは、早い者勝ちで誰が取ってもよく、パスで入れてもキックで入れてもいいこと。

このときのポイントとして、味方は、相手がいらないスペースを探してパスを受け取りやすい場所に動いてあげること。ボールを取った人は、フリーの相手を見つけて素早くパスを出すこととコーチからアドバイスがありました。時間がかかると敵がついてしまうからです。

またコーチからはたびたび、「周りをよく見て」「仲間の動きをよく見て」と、状況判断の大切さを呼びかける声が飛んでいました。



□■□アメリカンフットボールのクリニック□■□

まず、2人1組でのキャッチボールから練習開始です。

アメリカンフットボールは未経験者が多いため、ボールの持ち方、受け方から説明がありました。受け取る際、みぞおちから上の場合は目の前で両手を広げでおにぎりをつくるようにして、またみぞおちから下の場合は、お腹辺りで両手の小指をくっつけて掬うような形を作るという指示でした。“おにぎりキャッチ”“小指キャッチ”分かりやすいネーミングに、小学生たちも素直に耳を傾けていました。



小学生たちは、初めて体験するアメリカンフットボール独特のキャッチボールに興味津々で、また投げたボールがクルクルと回転しながら飛んでいく様子がおもしろそうでした。

次にコーチが投げたボールを走って行って受け取る“レシーブ”の練習が行なわれました。

ボールを受け取る際、ボールの軌道を読み、“おにぎりキャッチ”なのか“小指キャッチ”なのか判断し、瞬時に受け方を決めるようにと、コーチたちからさかんに声がかけていました。

最後の練習は、“一対一”です。

小学生たち全員は腰にフラッグをつけて2組に分かれて並び、順番になった2人が少し離れた距離で向かい合います。コーチがどちらかにパスを出すと、受け取った方は目の前の相手を抜くように走り、ディフェンダーとなったもう一方は、抜かれないよう行く手を塞ぎフラッグを取るという練習です。



目の前の敵を抜いて進むのは難しく、ほとんどの場合が旗を取られてしまうため、抜けた場合は大歓声が起こっていました。

また、最後はチームごとの対抗戦となり、ワンプレーワンプレー、声援はますます大きくなっていました。

[感想]

ボールを追いかける小学生たちを見ていて、純粋に感じた疑問があります。

彼らは、転ぶことが怖くないのだろうか。いや、私は、いつから転ぶことが怖くなったのだろうか。

ボールを夢中で追いかける。届きそうだ。でも、このままの勢いではボールに追いついた瞬間、転んでしまう。急激にかかるブレーキ。

きっと多くの大人たちが、私と同じようにそんなブレーキを持っていると思います。競技から離れて長い人なら、なおさらです。でも、小学生たちは、ボールを追いかけることに夢中で、追いつけることに必死で、追いついた後のことなんて考えていない。何度も、何度も芝生に体を受け止めてもらいながら、元気に走り回る彼らの姿が、ちょっぴり眩しく、羨ましくなったのでした。



第2部は、ホームズスタジアム神戸内研修室に場所を移し、指導者向けの「スポーツフォーラム」が開催されました。



『緊張感とパフォーマンスの関係』

講師に、コベルコスティーラーズGM兼総監督・平尾誠二氏、ヴィッセル神戸普及育成部次長・菊池彰人氏、関西学院大学アメリカンフットボール部監督・鳥内秀晃氏をお招きし、「緊張感とパフォーマンス」をテーマにセミナーが始まりました。

一流のプレイヤーであっても、過度の緊張によって本来の実力を発揮できないことがあります。それほど、緊張感がプレーに及ぼす影響は大きいといえます。

平尾氏は、自らも、中高生の頃は“緊張しい”で、試合で思うようなプレーが出来ず悩んでいたことがあったと告白。そのとき、緊張とは、ミサイルのように相手から打ち込まれるものでもなんでもなく、自らが作りだしているものだと気づき、「自らが作りだしているものなら、自分でなんとかできるはずだ」と、考えを改め、それが克服するための第一発見となったそうです。

そして、緊張感というものは、プレーの視野を狭めるものであるとも言います。プレーを成功させなければというプレッシャーが強すぎると早くからプレーを決めてしまうことになり、臨機応変な対応ができなくなるからです。

特にラグビーなどは余裕が必要で、その余裕を意図的に作っていくことは経験を重ねることによってできるようになる場合が多い、とのお話でした。

また、長年大学生の指導に当たっている鳥内氏は、「責任感が強い選手ほど、プレッシャーが高くなる」と言います。また、緊張感は、相手(試合)によっても変わり、大きな試合になればなるほど緊張感は必然的に高まります。ビッグゲームを何度も経験しているかどうかでも緊張感の度合いは違うことが言えます。つまり、選手個人の性格や経験で緊張感の度合いが違って来るわけです。



「だから、かける言葉は、個人個人の様子、状況を見て変えていかなければならない」(鳥内氏)。

小学生から高校生まで幅広い年齢層を教えている菊池氏は、「メンタリティの扱いは、小学生も大人も同じ」とした上で、「一番大切なことは、練習や試合でさまざまな“成功体験”をさせること」と言います。

成功体験があれば、ピンチの時もそのときのイメージが頭に浮かび、過度のプレッシャーを回避することができるそうです。指導するときも、ダメなプレーを怒るばかりでガチガチに緊張させるのではなく、成功する、プレーする喜びを与えることが大切だということです。

また、菊池さんからは、緊張感とパフォーマンスの関係を数値化したグラフの紹介があり、非常に興味深い内容となっていました。



[感想]

約1時間30分のセミナーの間、受講者の方々が非常に熱心に耳を傾けておられ、本当に子供たちのことを真剣に考えておられるのだなという印象を受けました。

また、講師の方々のお話は、スポーツだけではなく、例えば就職試験の面接、大学受験、色々な場面で活かされそうだと思います。

