



## YFA 育成年代U10-U18 選手ガイドライン



### 望まれる選手、 求められる人への成長

指導者は、**今世界が望む選手(選手像)の育成**と選手が好きなサッカーを通して**人としての成長**を果たし、将来、多くの仲間と共に**豊かな人生を歩む**ことができる指導に努めます。

そのために、児童期(~U12)までは**「してあげる人」**として多くのことを選手に学ばせ、思春期(U13~U18)からは、**してあげることを少しずつ減らし、「見守る人」**として**選手の自立性を培う指導**を行います。また、選手が健全な社会性を培う為に**「叱る」べき時を見逃さない指導**を行います。

選手は**「望まれる選手」**に必要な**技術、戦術、体力**を直向きに着実に身に付けてください。そして、サッカーを楽しむ為の**「準備」**を学び(してもらい)、少しずつ**自ら「準備」を整える(自立)場面を増やし、他者の為にも「準備」を整える(してあげる)ことができる、「求められる人」への成長**に努めてください。

はじめに「YFA選手育成指針」について紹介し、Vo.1では「選手像」、Vo.2では「人づくり」について選手の関わり方を確認します。



## YFA 選手育成指針 2019-

### 目指せ強豪県復活！一貫指導体制の実現

#### 山梨県の目指す選手育成 4つの柱

ゴールを目指し、たくましく(球際で強く)チャレンジし続ける選手  
~1対1の攻守にタフな選手へ~

能力あるレベルアップ  
研修による、能力ある  
指導者の創生

選手像

指導力向上

環境づくり

人づくり

- 1) **ゲーム環境** 試合を通しての選手・指導者の豊かな成長
- 2) **活動環境** 幅広い世代への活動場面の提供と特長ある選手の創出
- 3) **個別間交流** 選手と次の世代へ関与することができる指導者間の交流

リスペクト (礼節を尊ぶ姿・奉仕する姿)、  
ハードワーク (努力する姿・諦めない姿) が体現できる人



## 攻守にたくましく(球際で強く) チャレンジし続けることができる選手

### Badな関わり方

#### ・局面の出来ばえに一喜一憂してしまう姿

- ① 仲間のミスにうなだれたり、声を出しプレーを停止  
「抜かれるなよ、失うなよ、バカか、どこ見てるんだetc.」
- ② 自身のミスにうなだれプレーを停止  
⇒ボールを失う、キックミス、コントロールミスetc.を失点のように捉える

#### サッカーにおける「ミス」とは

サッカーの目的は「ゴールを奪う」「ボールを奪う」「ゴールを守る」こと。よって、この過程で起こるアクシデント(ボールを失う、キックミス、コントロールミスetc.)は必然現象であり「ミス」ではない。  
選手にとって「ミス」とは、過程で起こるアクシデントにうなだれ、プレーを停止し(関わらない)、目的へのチャレンジを止めてしまうことにある。

#### ・球際で遅くプレーできない姿

- ① ヘディングの競り合いでボールから目を背け、ボールを見失ったり、ファウルを犯す
- ② パス&シュートブロックでボールから目を背け、背中やお尻からブロックに入る

ヘディングの競り合い、パス&シュートブロックの球際へのプレーは「気合い・勇気」で実現するものではない。ゲームの勝敗を左右する「ボールを奪う」「ゴールを守る」局面において、**重要不可欠なスキル**として身に付けなければならない。

#### ・審判に対するクレームボイス

「おーい、逆だろう、ちゃんと(笛)吹け、オフサイド！ etc.」  
⇒発信した選手、戸惑ったり共鳴する仲間によるプレーの停止

### Goodな関わり方

#### ・プレーを連続(関わり続ける)する姿、推奨する姿

- 自身がアクシデントを起こした時、速やかに次の局面に関わり続けることができる。
- 仲間がアクシデントを起こした時、プレーを止めることなく関わり続けることを推奨できる。  
⇒「次は」の声かけ、「ナイス、グッドetc.」の賛辞

#### ・球際で遅くプレーする姿

- ① 最後までボールを見据え、体を張ってヘディングの競り合いができる。
- ② 最後までボールを見据え、体を張ってパス&シュートブロックができる。

#### ・審判へのクレームボイスは厳禁とし、

**速やかにジャッジに則したプレー準備をする姿**

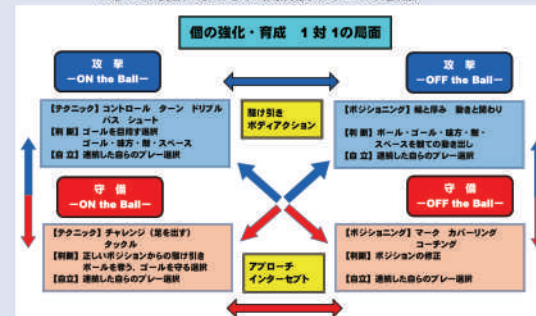
→リスタートやアウトボールプレーにおいて「スキを突き、突かせない」ことができる。



## 1対1の攻守にタフな選手

1対1の局面に則した判断を身に付け、下した判断を実現する  
テクニックと実現し続けるプレーの連続性(タフ)を磨き上げる

1対1の局面に求められる戦術、テクニック要素



## 特長のある選手

### Badな関わり方

・指導者、仲間、保護者の指示に頼るプレーが多い姿  
「～してあげ」「～するな」などに従ったプレーをする

### Goodな関わり方

・自身が判断したプレーの中から、  
得意なスキルを磨き上げる姿

- 例) **フィジカル**→背が高い、足が速い、俊敏性  
**キッカー**→精度が高い、遠くに、種類が豊富、強い  
**ドリブル**→速い、細かい、豊富なターンスキル(揺さ振り)  
**ヘディング**→ヘディングボールが強い、高い、精度が高い、遠くに、種類が豊富  
**コンタクト**→当たり負けしない、力強いスクリーンプレー  
**コーチング**→声が大げな、絶え間ない、戦術的  
**運動量**→関わり続ける走力、質の高い動き(オフ・サ・ボール)



## リスペクト(礼節を尊ぶ姿・奉仕する姿) が体現できる人へ

「人としての成長を果たした姿」とは、「自己の義務(やるべき事)を果たし、自分の為ではなく他者の為に判断や行動ができるようになること」です。このことにより、責任感があり気遣いができる人へと成長し、多くの人と関わる事ができる魅力的な大人として自立を成し遂げることとなります。

よって、選手は**自己の義務(やるべき事)を果たすことができる人**、また、**リスペクト(礼節を尊ぶ姿・奉仕する姿)が体現できる人**となり、将来、多くの仲間と共に豊かな人生を歩むことが成長の証となります。

### 1) 自己の義務(やるべき事)を果たすことができる人へ

- ① 育成年代U10-U18の生活の場は学校です。児童・生徒として果たすべき義務は学校生活を整えることです。  
→学業、学校行事、クラス活動(清掃・HR)にしっかりと取り組む。  
⇒**学力(成績)は人間力のバロメーター(目安)**  
成績が高い:計画力、実行力、継続力、責任感がある人  
成績が低い:言い訳が多い、気まぐれ、自己中心的な人

⇒「サッカー(やりたい事)は100%、

学業(やるべき事)には無関心・無責任(無頓着)」

これでは人としての成長もなく、大好きなサッカーにおいても本  
当に苦しい場面で、責任を果たすことができない選手になっ  
てしまう。

⇒学校生活を整えて(やるべき事【義務】を果たして)、サッカー  
に取り組む(やりたい事【権利】を主張する)姿勢を身に付ける。

②家庭生活において「できる事」を増やし、「やるべき事」として自ら  
整えることができるようにする。

⇒面倒くさいができる人となり、着実な準備を持って物事に当た  
ることができる人へ成長する。

③チームの準備や片付けを自ら進んでできるようにする。  
「言われたらする」⇒「言われなくてもできる」への成長

④トレーニングにおいて選手がやるべき事をする姿

### Badな関わり方

・仲間の動きを後追いしながら、仲間と同じ動きをすることを  
トレーニングの目的とする姿

### Goodな関わり方

・指導者の説明からトレーニングの目的、オーガナイズ、キーマター  
を聴き取り(注意深く耳を傾け、動作をイメージする)、自らの  
判断で動き出しができる姿

## 2) 礼節を尊ぶ姿が体現できる人へ

礼節とは「礼儀」と「節度」のことです。「礼儀」とは人間関係や社会秩  
序を維持する為に人が守るべき行動様式です。「節度」とは状況に相  
当した度合いのことです。

つまり、礼節とは「礼儀」を持って心から相手を思い、「節度」ある行動  
をとることです。

このことを身に付ける為、「自利利他(じりりた)」「相手を幸せにすること  
で自分にも幸せがやってくる」の精神を理解することが重要となります。

①挨拶や返事をハキハキとすることができる。

・自身が「しました」ではなく、相手に明確に、快く「伝える」

②人の話を聴く(注意深く耳を傾け、自身の成長に繋げる)ことがで  
きる。

・話しの音を聞くのではなく、話の意図をイメージ(映像)に転換

③正しい言葉遣いや正しい姿勢をとることができる。

・感謝、敬意が伝わる言葉遣い、姿勢

④周りの人のことを考えた行動をとることができる。

・人を不愉快にさせる行動を自ら抑止

## 3) 奉仕する姿が体現できる人へ

奉仕とは報酬や見返りを求めずに労働や行動を行うことであり、自分  
のことでなく、他人のことを考えて行動する様のことである。  
つまり、私心を捨てて、社会や他人の為に尽くすことである。

自身に関わる全ての人(家庭、学校、地域、チーム)の為に、でき  
る事は自ら進んで行うことができる。

⇒「どうして、私がやるの?」ではなく、「私がやります」という  
「自分のことはさておいて、人の為に一肌脱ぐ」思考を身に  
付ける。



## ハードワーク(努力する姿・諦めない姿) が体現できる人へ

「豊かな人生を歩む」ために必要なことは、目標達成という「結果」では  
なく、目標達成に向けて整えるべき準備を行い(努力)、目標を達成するま  
で整えるべき準備を継続できる(諦めない)という「過程(プロセス)」にあり  
ます。

よって、選手は目標達成という「結果」を追求しながら、「過程(プロセス)  
」においてハードワーク(努力する姿・諦めない姿)が体現できる人でなくて  
はなりません。

そのためには、試合結果やプレー結果に囚われることなく、ハードワーク  
(努力する姿・諦めない姿)の体現を選手自身が振り返り、改善、向上に努  
めなければならない。

①何事(サッカー、学校・家庭生活)にも一生懸命に取り組むこ  
とができる。

②出来ないことが出来るようになるまで粘り強く取り組むことが  
できる。

③声を出し、体を張って、ボールに関わり続けることができる。



## 選手として目指す姿

ここまで選手としてサッカーについて身に付けるべきもの【ゴールを目指  
し、遅く(球際に強く)チャレンジし続ける選手~1対1の攻守にタフな選  
手へ~)、サッカーを通して学ぶべきもの【リスペクト(礼節を尊ぶ姿・奉仕  
する姿)、ハードワーク(努力する姿・諦めない姿)が体現できる人)を如  
何にして習得すべきか、その学び方について確認をしました。そして、最  
も重要なことは選手自身が目指すところの姿です。

育成年代には各世代ごとに卓越した技術、戦術を有する「上手い選手」  
が出現します。しかし、サッカーを通して学ぶべきもの【リスペクト(礼節を  
尊ぶ姿・奉仕する姿)、ハードワーク(努力する姿・諦めない姿)が体現で  
きる人)を身に付けることができず、「求められる人」への成長を果たせな  
いまま、人と関わることができない選手として輝きを曇らせ、豊とは言えな  
い人生を送る場合が少なくありません。

サッカーを通して学ぶべきものを身に付け、「求められる人」への成長を  
果たすことができる「良い選手」を目指し、多くの仲間と共に豊かな人生を  
歩むことを願います。

## リスペクト=暴力・暴言の根絶=

誰もが安心・安全に心からサッカー、スポーツを楽しむために

誰もが安心・安全に心からサッカー、スポーツを楽しむために

サッカーに暴力も暴言も許さない!

自分も成長させてくれた、大好きなサッカーだから  
誰にもきらいになってほしくない!

お互いに、ありがとう!

JFA 山形県サッカー協会

### 【漢字の読み方】

果たす(はたす) 将来(しょうらい) 共に(ともに) 豊か(ゆたか)  
 努める(つとめる) 児童期(じどうき) 思春期(ししゅんき) 自立性(じりつせい)  
 培う(つちかう) 健全(けんぜん) 為に(ために) 叱る(しかる)  
 見逃す(みのがす) 技術(ぎじゆつ) 戦術(せんじゆつ) 直向き(ひたむき)  
 着実(ちゃくじつ) 自ら(みずから) 他者(たしや) 指針(ししん)  
 紹介(しょうかい) 関わる(かかわる) 確認(かくにん) 強豪(きやうごう)  
 復活(ふっかつ) 一貫(いっかん) 球際(たまざわ) 攻守(こうしゆ)  
 魅力(みりょく) 創出(そうしゆつ) 幅広い(はばひろい) 世代(せだい)  
 提供(ていきやう) 種別間(しゆべつかん) 繋ぐ(つなぐ) 礼節(れいせつ)  
 尊ぶ(とうぶ) 諦めない(あきらめない) 体現(たいげん)  
 局面(きよくめん) 一喜一憂(いっきいちゆう) 停止(ていし) 奮う(ほうう)  
 過程(かてい) 必然現象(ひつぜんげんしょう) 遅い(たぐまい)  
 お尻(おしり) 競り合い(せりあい) 気合い(きあい) 勇気(ゆうき)  
 重要不可欠(じゅうようふかけつ) 逆(ぎやく) 笛(ふえ) 吹く(ふく)  
 戸惑う(とまどう) 共鳴(きやうめい) 推奨(すいしょう) 速やか(すみやか)  
 賛辞(さんじ) 見据える(みすえる) 体を張る(からだをはる) 厳禁(げんきん)  
 則する(そくする) 突く(つく) 下す(くだす) 磨く(みがく)

駆け引き(かけひき) 幅(はば) 厚み(あつみ) 選択(せんたく) 観る(みる)  
 修正(しゆせい) 頼る(たよる) 得意(とくい) 俊敏性(しゅんびんせい)  
 精度(せいど) 豊富(ほうふ) 細かい(こまかい) 揺さ振る(ゆさぶる)  
 絶え間ない(たえまない) 走力(そうりょく) 奉仕(ほうし) 自己(じこ)  
 義務(ぎむ) 気遣い(きづかい) 成し遂げる(なしとげる) 証(あかし)  
 清掃(せいそう) 目安(めやす) 継続(けいぞく) 言い訳(いわけ)  
 無頓着(むとんちゃく) 権利(けんり) 面倒(めんどう) 片付け(かたづけ)  
 後追い(あとおい) 聴く(きく) 傾ける(かたむける) 礼儀(れいぎ)  
 節度(せつど) 秩序(ちつじよ) 維持(いじ) 様式(ようしき) 相当(そうとう)  
 度合い(どあい) 挨拶(あいさつ) 返事(へんじ) 明確(めいかく)  
 快く(こころよく) 聴く(きく) 意図(いど) 映像(えいさう) 転換(てんかん)  
 感謝(かんしゃ) 敬意(けいぎ) 周り(まわり) 不愉快(ふゆかい)  
 抑止(よくし) 報酬(ほうしゅう) 見返り(みかえり) 労働(らうどう)  
 私心(ししん) 尽くす(つくす) 一肌脱ぐ(ひとのはだぬぐ) 思考(しこう)  
 継続(けいぞく) 追求(ついきやう) 過程(かてい) 囚われる(とらわれる)  
 改善(かいぜん) 粘る(ねばる) 如何に(いかに) 卓越(たえつく)  
 上手い(うまい) 出現(しゆつげん) 輝き(かがやき) 曇る(くもる)  
 暴力(ぼうりょく) 暴言(ぼうげん) 根絶(こんぜつ)