

静岡県サッカー指導者講習会 「子どもたちの未来のために」

「育成年代に求められる指導」

2025年2月16日（日）

筑波大学 蹴球部監督

小井土 正亮

【自己紹介】

小井土 正亮 (筑波大学体育系 博士(コーチング学))

1978年 岐阜県生まれ 46歳

【選手/指導歴】

2001年2月～2002年1月 : 水戸ホーリーホック (選手)

2004年2月～2005年1月 : 柏レイソル 分析スタッフ

2005年2月～2011年1月 : **清水エスパルス** コーチ

2013年2月～2014年1月 : ガンバ大阪 コーチ

2014年2月～ 現在 : 筑波大学蹴球部





「育成年代に求められる指導」

- ① コーチングとは
(≡コーチの役割)
- ② 大学サッカー
- ③ まとめ

① コーチングとは

コーチ？ ティチャー？



〈coche〉馬車（フランス語）

〈Kocs〉地名（ハンガリー）

→あるものを別のところへ**導く**
あるもの：**現状・現実**
別のところ：**目標・理想**
(個人、チーム、組織)

コーチ	ティーチャー（≒教師）
✓ Coachingをする人 ≒導く人、ともにいく人	✓ Teachingをする人 ≒教える人、伝える人

※ **対象**がいて、初めて成立する**存在/役割**

= 対象を**リスペクト**するところからすべてが始まる

「選手はコーチの映し鏡」

→ 振る舞い、感性、価値観、規範意識、人生観…

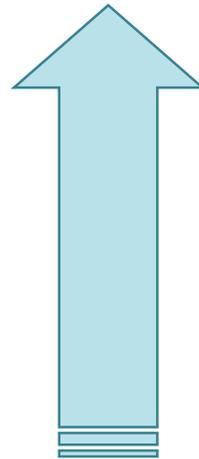


「何をするか」 < 「誰がするか」

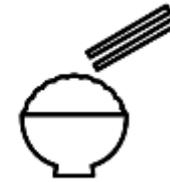
①コーチングとは

Q.成長のためにもっともよい状態は？
どんなときに成長する？

必死 / 夢中



- ①腹八分でやめる
- ②休ませる
- ③夢を描かせる
- ④自信を持たせる



空腹 (Hungry) (心理的/身体的)

①コーチングとは

Q.究極のコーチングは？

セルフコーチングできる選手を育てること

=いつ、どこでも、どんな状況でも
成長し続けられる選手



「ある人に魚を一匹与えれば、その人は一食を得る。
魚の捕りかたを教えれば、その人は生涯食える。」

管仲（中国：齊の宰相）



①コーチングとは



正解は**ない**



引用 : <https://www.youtube.com/watch?v=i6haPJ7UuXo>

選択を**正解**にしていく \equiv

→ **実行**しながら**修正**を**繰り返す**

**失敗させる/
痛い思いをさせる**

①コーチングとは

子ども：変化**大**

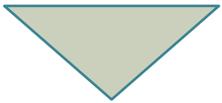
→客観的評価は不可能



大人：変化**小**

→定点観測可能

変化への気づき



適切なフィードバック、
応援、支援、**見守り**

【態度】

Positive

成功

希望

過去

未来

失敗

不安

Negative

②大学サッカー

関東大学サッカーリーグ 順位表 (2024シーズン)



総理大臣杯 全日本大学サッカートーナメント (2024～)

24チーム→**32チーム**

「より多くの加盟チームが出場できる大会方式へ」

…普及と強化の機会

全日本大学サッカー選手権大会 (2024～)

ハックアウト方式→**リーグ戦方式** (17年ぶり)

「真の年間王者決定戦となる大会方式へ」

ハックアウト方式→**強化ラウンド新設**

「負けて終わり、ではなく全国的な底上げを」

…強化の機会

JR東日本カップ2024
第98回関東大学サッカーリーグ戦

Division1 第22節

順位	対戦相手	チーム名	試合数	勝点	得点	失点	得失点
1	→	明治大学	22	52	53	17	36
2	→	筑波大学	22	49	46	18	28
3	→	東洋大学	22	36	34	26	8
4	→	中央大学	22	35	29	32	-3
5	→	東京国際大学	22	30	26	24	2
6	→	日本大学	22	30	34	38	-4
7	→	桐蔭横浜大学	22	29	26	27	-1
8	↑	東海大学	22	27	33	33	0
9	↓	流通経済大学	22	26	27	35	-8
10	→	国士舘大学	22	25	32	38	-6
11	→	駒澤大学	22	17	17	40	-23
12	→	関東学院大学	22	13	21	50	-29

JR東日本カップ2024
第98回関東大学サッカーリーグ戦

Division2 第22節

順位	対戦相手	チーム名	試合数	勝点	得点	失点	得失点
1	→	慶応義塾大学	22	42	46	27	19
2	→	日本体育大学	22	39	35	25	10
3	→	順天堂大学	22	37	36	30	6
4	↑	法政大学	22	36	42	28	14
5	→	早稲田大学	22	35	39	32	7
6	→	立正大学	22	35	36	32	4
7	→	神奈川大学	22	30	26	26	0
8	↑	産業能率大学	22	27	29	34	-5
9	↓	拓殖大学	22	25	33	38	-5
10	→	山梨学院大学	22	23	31	43	-12
11	→	立教大学	22	19	22	35	-13
12	→	城西大学	22	17	27	52	-25

Division3 第21節

順位	対戦相手	チーム名	試合数	勝点	得点	失点	得失点
1	→	国学院大学	21	42	47	23	24
2	→	東京農業大学	21	42	42	23	19
3	→	帝京大学	21	37	36	24	12
4	↑	創価大学	21	31	27	28	-1
5	→	明治学院大学	21	30	32	34	-2
6	→	青山学院大学	21	29	25	26	-1
7	→	東京経済大学	21	28	31	42	-11
8	↑	中央学院大学	21	27	32	31	1
9	→	作新学院大学	21	24	36	41	-5
10	→	共栄大学	21	23	23	38	-15
11	→	国際武道大学	21	22	25	36	-11
12	→	平成国際大学	21	21	25	35	-10

【リーグ改革】 (2023～)

1部 (12チーム) + 2部 (12チーム)
+ **3部 (12チーム)** + 都県リーグ

【開催方式の変更】

第3地→ **ホーム&アウェイ**
→**収益化が可能へ (2025～)**

②大学サッカー



関東大学サッカーリーグ 所属部員数 (2023シーズン) チームHP、パンフレット等より

1	→	筑波大学	196名
2	→	東京国際大学	400名
3	→	明治大学	55名
4	↑	日本大学	83名
5	↓	流通経済大学	260名
6	→	東洋大学	59名
7	→	桐蔭横浜大学	79名
8	→	東海大学	101名
9	→	国士舘大学	212名
10	↑	中央大学	101名
11	↓	拓殖大学	316名
12	→	法政大学	56名

1	→	駒澤大学	84名
2	→	関東学院大学	90名
3	→	山梨学院大学	172名
4	→	立正大学	66名
5	↑	早稲田大学	101名
6	↓	日本体育大学	192名
7	↑	立教大学	126名
8	↓	産業能率大学	121名
9	→	順天堂大学	192名
10	→	青山学院大学	100名
11	→	作新学院大学	121名
12	→	亜細亜大学	59名

1	→	城西大学	103名
2	→	神奈川大学	59名
3	→	慶應義塾大学	107名
4	→	専修大学	108名
5	→	東京経済大学	137名
6	→	國學院大學	95名
7	↑	東京農業大学	68名
8	↓	平成国際大学	90名
9	↑	明治学院大学	114名
10	↓	中央学院大学	135名
11	↑	共栄大学	104名
12	↓	東京学芸大学	80名

各大学によって運営方針はさまざま

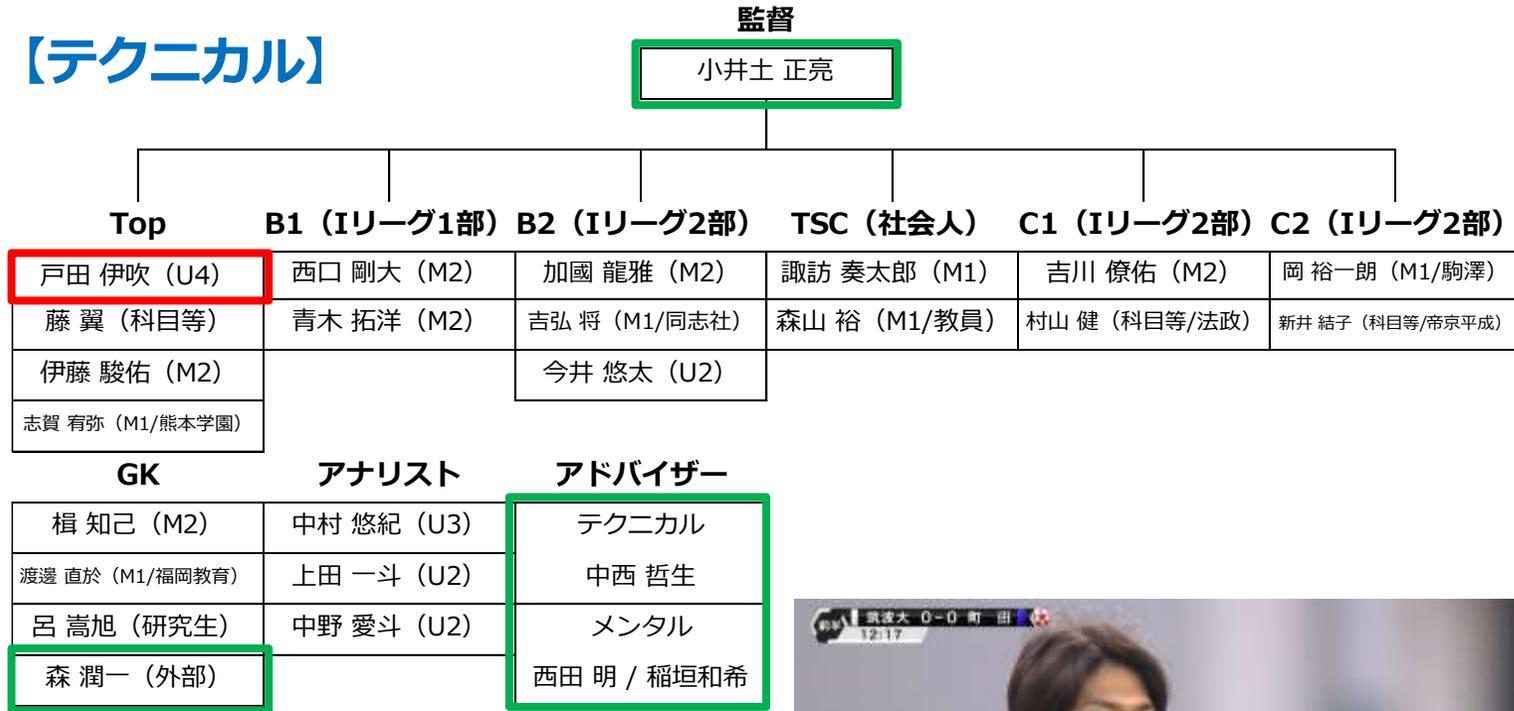
→大学/OB/企業からの支援、入部条件、指導体制、施設、入試制度、奨学金、特待生制度…

②大学サッカー

筑波大学蹴球部 チーム体制 (2024シーズン)

▶ **開かれたクラブ** 部員：187名 (うち推薦入学者21名)

【テクニカル】



【メディカル】



②大学サッカー

Jリーグ新規契約選手の前所属



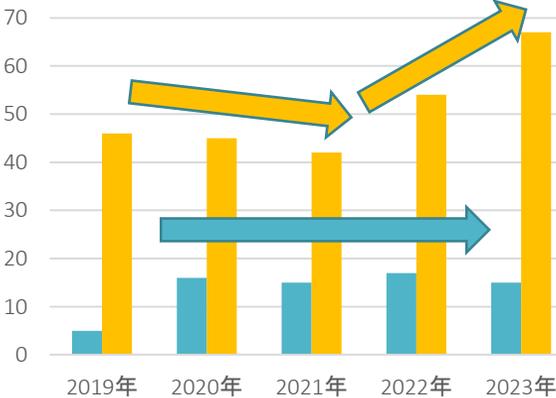
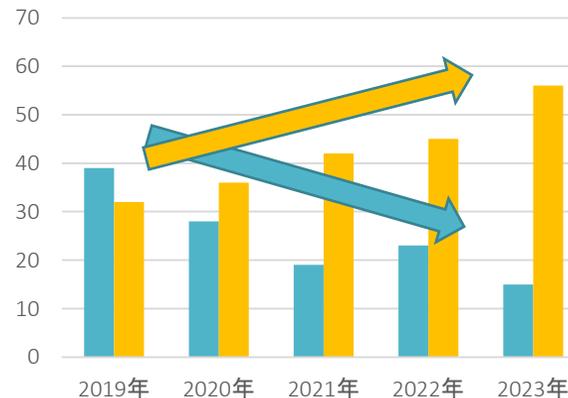
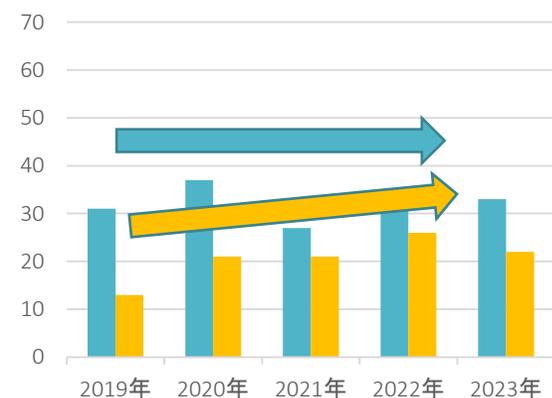
		2019	チーム数	2020	チーム数	2021※1	チーム数	2022※2	チーム数	2023※3	チーム数
J1	高/ユ	31	18	37	18	27	20	31	18	33	18
	大学	13		21		21		26		22	
J2	高/ユ	39	22	28	22	19	22	23	22	15	22
	大学	32		36		42		45		56	
J3	高/ユ	5	18	16	18 (19)	15	15	17	18	15	20
	大学	46		45		42		54		67	
合計		167	58	182	58	166	57	200	58	208	60

2023年度 筑波大学卒業論文（山内翔：現ヴァンセル神戸）より

J1

J2

J3



※1 2020→2021シーズン 降格なし
 J2→J1, J3→J2 2チーム昇格
 JFL→J3 1チーム（宮崎）昇格
 U-23 3チーム離脱
 （FC東京、C大阪、G大阪）

※2 2021→2022シーズン J1→J2, J2→J3 4チーム降格
 J2→J1, J3→J2 2チーム昇格
 JFL→J3 1チーム（いわき）昇格

※3 2022→2023シーズン J3チーム枠2増（奈良、FC大阪）

※2023→2024シーズン J3⇔JFL 入れ替え戦制（不実施）

②大学サッカー ≡ 最後の育成機関

Taking the longer route to the top

「サッカー界の発展における日本独自のシステムについて、
学習とスポーツの結びつきが重要な要素であることは明らか」



It is clear that in Japan's unique system for football development, the link between learning and sport is a key component.

Whether at high school or university level, education remains a crucial cornerstone to the country's sporting success. Perhaps the single greatest impetus, however, is the national emphasis on nurturing human character.

University footballers, for example, enjoy more scope to broaden their personal horizons than their professional peers, for whom only results matter. Against an academic backdrop, they have time to reflect on their lives, set goals and areas to improve, and then achieve their goals in a more holistic way.

And it is precisely these advantages that explain why some Japanese players opt for university first, even if offered a professional contract. One prime example is the aforementioned Mitoma.

After graduating from high school, he turned down a top-flight contract offer from Kawasaki Frontale and chose instead to go to Tsukuba University.

「結果が求められるプロ選手に比べ、
大学選手は個人の視野を広げる
ための余地がある。

自分の人生を振り返り、目標設定をし、
より包括的な方法で目標達成に
向かうための時間がある」

「仮にプロからオファーがあっても大学を
選択する選手もいる。三笥がよい例である」



②大学サッカー

90:00 筑波大 2:1 拓殖大
2:56 +5



こんにちは。
日頃より筑波大学蹴球部への多大なるご支援・ご声援に感謝申し上げます。
今回部員ブログを担当させていただき、筑波大学体育専門学群4年の廣畑晴揮と申します。

大学サッカーを引退したこのタイミングで、これまでの自分のサッカー人生、
そして自分自身について振り返って書いてみたいと思います。

まずは、自分の事を知らない人がほとんどだと思うので自己紹介させていただきます。

兵庫県神戸市出身の21歳。
3つ上の兄の影響でサッカーを始める。
小学3年生の時にヴィッセル神戸U12に入団。その後、本山中学校→三田学園高等学校と進み、
筑波大学に入学しました。

小学生の時、ヴィッセル神戸の下部組織に所属していたこともあって、無料でチケットが手に入ったので、
頻りにヴィッセル神戸の試合を見に行っていた。

スタジアムから見るプロサッカー選手はカッコよかった。

なにより自分が好きだったのはゴールが決まった瞬間だった。

放たれたシュートがゴールに吸い込まれて、「ゴォー————ール」という大音量のアナウンスと共に、
その1つのゴールで何万人という観客が思わず立ち上がって興奮して叫ぶその雰囲気が好きだった。

プロになって自分が決勝ゴールを決めて観客が沸いているような妄想をたくさんしていた小学生だった。

いつか自分もプロサッカー選手になってこんな光景をピッチの上から見てみたいと思うようになった。

これまでのサッカー人生を振り返ってみて、筑波大学蹴球部に入部するまでの自分は
とても恵まれていたと思うし、本当の意味での挫折はしたことがなかったと思う。

小学校でもキャプテンを任せてもらったり、中学校でも出場機会に困ったことはなかったし、
高校でも100人以上いる部員の中で試合に出て、全国大会も経験する事ができた。

その間に辛かった事、苦しかった事が無かったかと言われればもちろんそうではない。
怪我に悩まされた時期もあったし、試合に出られない時期だってあった。

でも、本当にサッカーがしたく無くなるくらい、辞めたくなくなるくらい追い込まれたことはなかったし、
いくらいい思いをしてきた方だと振り返ってみて思う。

そして、関西から出たことのない人間が筑波大学に入って蹴球部の門を叩いた。

そこで、自分がこれまで知っていた世界は圧倒的に狭かったのだと思い知った。

はじめに配属されたのはB1で当時の4軍だった。
そこから徐々に調子を上げて、運良く2年の立ち上げのタイミングでTOPチームに入れてもらった。

1月の末に初めてのTOPチームでのFCT(高強度トレーニング)があった。

そこで、自分の力の無さと周囲のレベルの高さに圧倒された。自分の長所は何一つ通用しないし、
ボールを持てば取られる。萎縮して声も出ない。

文字通り何もできなかった。

自分ならTOPチームで試合に出られる。そしてプロにだってなれるかもしれない。
そんな甘ったれた思い全てが打ち砕かれた。

そこから練習に行くのが怖くなったし、あったはずの自信もどんどんなくなっていった。
自分の長所も分からなくなった。

「自分はこれまで何してきたんだろう」

「自分がサッカーしてる意味ってなんだろう」

そんな事を考えるようになった。

そんなことを考えている自分の全てが甘かった。

どんな時でも1グラに行けば、自分より下のカテゴリーにいる選手が死ぬ気で練習していたし、馬鹿みたいに筋トレしているやつもいた。

ずっと怪我しているのに下を向かずに努力し続けている奴らがいた。

ピッチ内だけでなく、ピッチ外でも蹴球部のため、日本一になるためにに全力を注ぐ部員たちがいた。

そんな同期や先輩・後輩たちの姿を見て奮い立った。

そして、いつでも励まし合って、共に頑張る仲間がいた。

勝負の4年目。

「関東リーグで試合に出ること」

「アイリーグの全国大会で優勝すること」

この2つを今シーズンの目標に掲げた。

でも4年目はほとんどサッカーができなかった。

2度の脱臼で、丸4ヶ月はリハビリ生活だった。

最後の夏も、暑い中ひたすらにリハビリだった。

復帰しても制限や怖さがあって、100%でプレーする事ができなくなっていた。

練習で全力を出しきれない自分にもイライラした。

最後の年なのに何も成し遂げられない、上手くプレーもできない自分に腹が立った。

それでも、周りを見れば大怪我をしてリーグ戦に間に合うかどうか分からない中で必死にリハビリをしている仲間がそこにはいた。

どんなにかっこ悪くても、うまくいなくても、こんな素晴らしい組織のために、そして仲間のために全力で戦おうと思えた。

そうして4年目の蹴球部生活も終わりに近づいていた。

Iリーグの最終戦の週の事だった。

1ヶ月前程から膝が痛かったが、プレーはできる程度だったのであまり気にしていなかった。

"ピキッ"

最終戦の4日前の練習でいきなり膝に激痛が走った。

その後歩くのは問題なかったが、痛みがなかなか消えず次の日病院に行った。

そこで病院の先生から伝えられたのは

「おそらく半月板損傷ですね。」

という言葉だった。

目の前が真っ白になった。

その日の夜、部活が終わって1人でご飯を食べていたらなぜか分からないけれど自然と涙が溢れてきた。

「今までの頑張りってなんだったんだろう」

「あんなに苦しい思いしてリハビリして復帰するのに意味がわかんないんだけど」

「なんかおれ悪いことでもしたかな」

悔しくて悔しくて仕方なかった。

最後どうなっても、残りインカレまでやろうと決心した矢先の事だった。

最終戦の前日は左足でボールも蹴れなくなっていた。

そして迎えた10月22日
Iリーグ最終戦VS拓殖大学戦。

ピッチの上でもみくちゃにされて、上を向いて寝ていたほんの数秒の間に、
これまでの大学4年間の思い出が走馬灯のように溢れ出してきた。

優勝の可能性は無

そこにはまさに自分が小学生の時に思い描いて**夢**のような光景がそこにはあった。

そしてなによりこれ

スタンドを見ている
そして自分を応援

自分のゴールでたくさんの人が熱狂した1グラがそこにあった。

もし、**辛かった事** **苦しかった事**が無ければ、あのゴールでこんなに**興奮**する事はなかっただろうし、
蹴球部にいたからこそ得られた感情とゴールだった。

恥ずかしながら試合

「最後に出てきて、

なんて妄想(イメー

やっぱり、こんな**最高**の環境で**最高**の形で引退ができたのは蹴球部の**仲間**がいたからだと改めて思う。

迎えた後半40分

やっと出番が回ってきた。

昨日まで上手く動かなかった膝もなぜか少し良くなっていたような気がした。

そして後半45+3分

カウンターから自分の所にボールが転がってきた。

昨日まで蹴れなかったはずの左足が咄嗟に出た。

ゴールが決まった瞬間涙が溢れてきた。でもそれは4年間で最初で最後の嬉し涙だった。

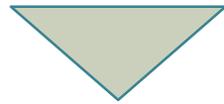


#176 終わりよければすべてよし(廣畑晴揮/4年)

③まとめ

「育成年代に求められる指導」

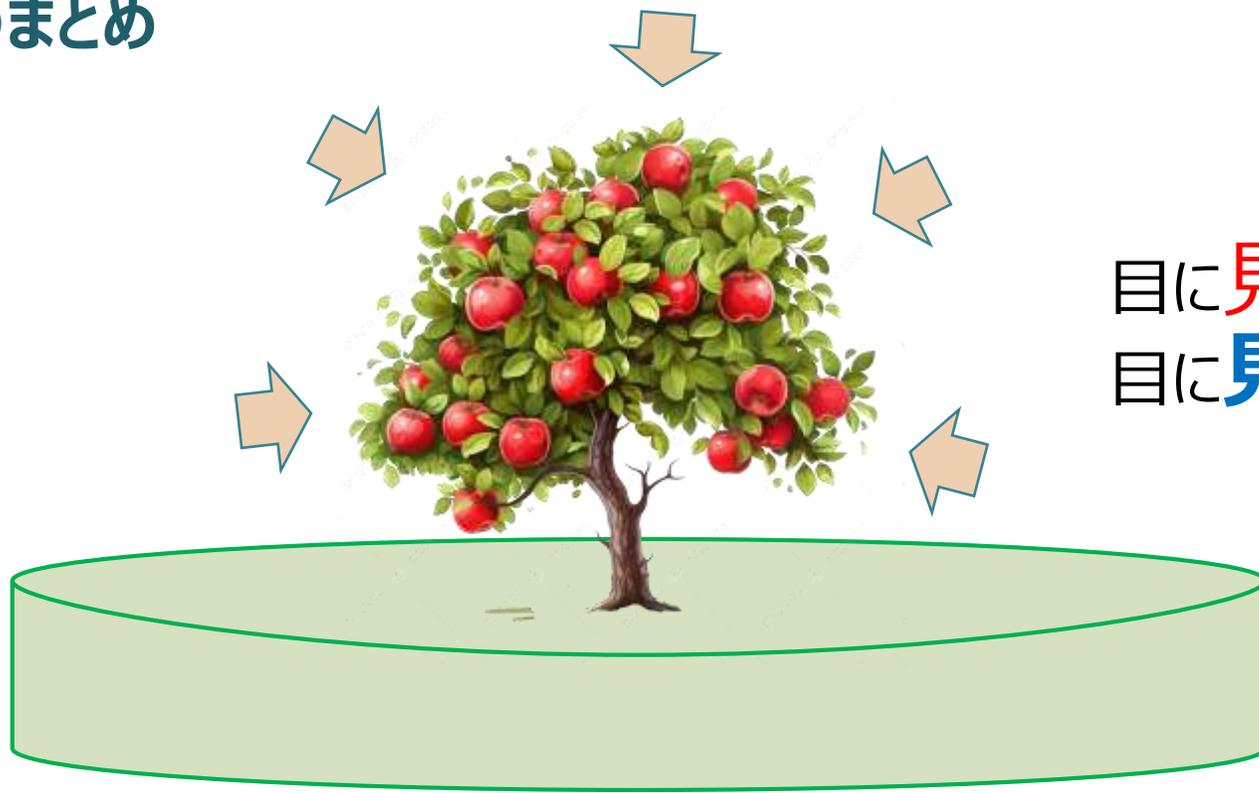
正解は**ない**



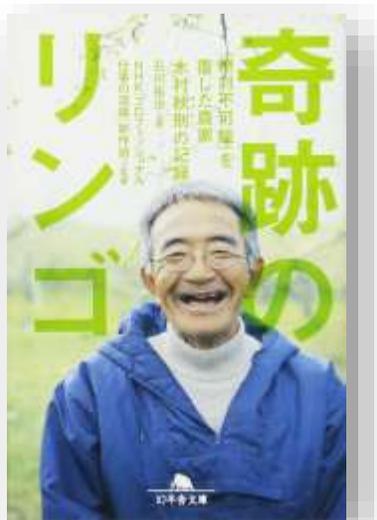
指導者も（こそ）、
学び続け、もがき続けるしかない



③まとめ



目に**見える**部分だけに気をとられて、
目に**見えないもの**を見る努力を怠っていないか？



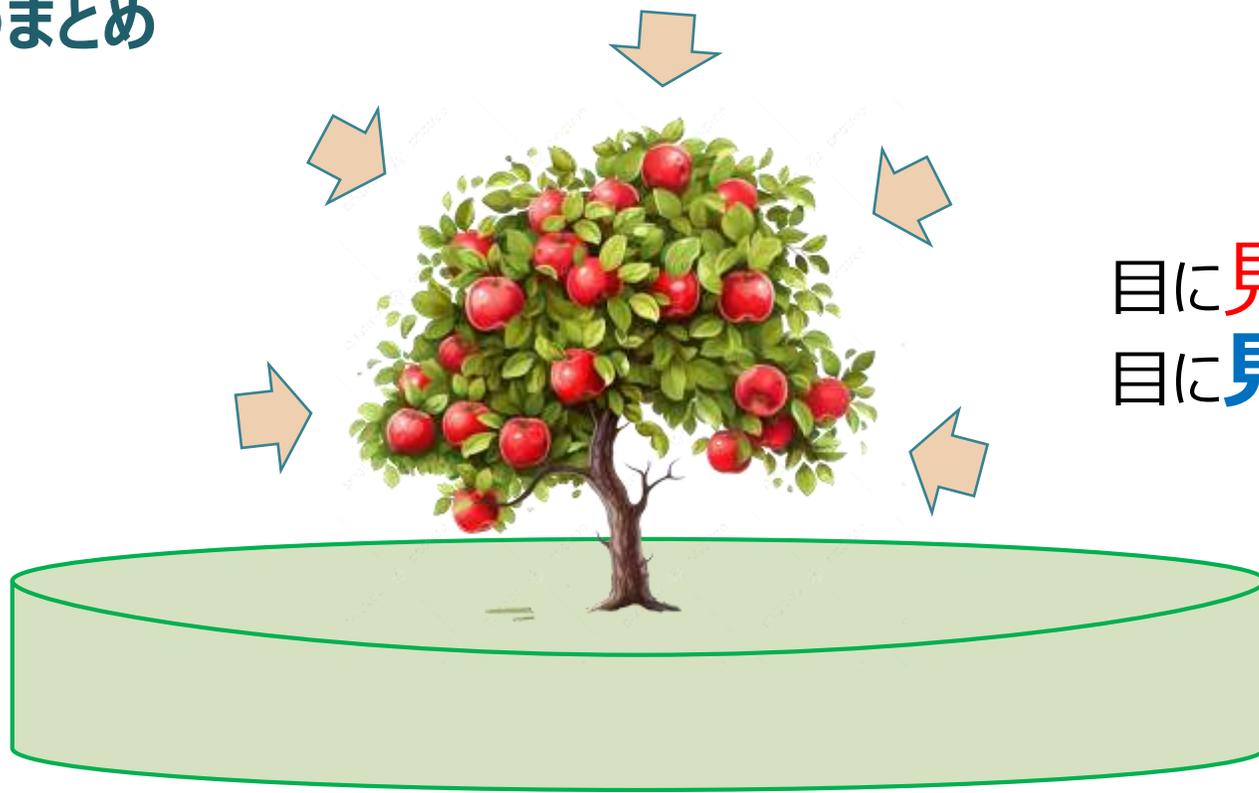
「（無農薬栽培を始めて、9年ぶりに咲いた満開のリンゴの花を見て）
この**花**を咲かせたのは私ではない。リンゴの木なんだとな。
主人公は人間じゃなくてリンゴの木なんだってことが骨身にしみてわかった。
それがわからなかったんだよ。

自分がリンゴを**作っている**と思い込んでいたの。

自分がリンゴの木を**管理している**んだとな。

私に出来ることは、リンゴの木の**手伝い**でしかないんだよ。」 P.167

③まとめ



目に**見える**部分だけに気をとられて、
目に**見えないもの**を見る努力を怠っていないか？



「農薬や肥料を投入して**「管理」**する農業は**确实**に高い収量をあげることを可能にする一方で、環境に大きな負荷をかけてきた。農薬の散布によって本来存在した生態系を破壊されるだけではない。継続して肥料を投入することで、土壌が**本来持っていた力**は失われる。自立する自然のかわりに、常に**「点滴」**をしなければ**維持できない**という病的な状態が現れる。その中で育つ作物が、本来の生命力を発揮できるはずもない。」

「**薬漬けの無菌状態**で**栄養剤**を補給されている。私たち文明人の姿ではないか」

あとがき（茂木健一郎）