

石神井マックスFC～育成年代(小中学生)育成の考え方

始めに… 石神井マックスFCは、2025年度で創立から34年を迎えました。
小中学生年代の選手達を30年見てきた中で、多くの事が事実として分かっています。
長文となりますが、ぜひ最後までお読み頂きたいです。

① “サッカー”、と言うスポーツと選手

・大変難しいです。難しいがために、反射的・反動的にサッカーをしてしまう事や、体の能力だけに頼ったプレーをしてしまう事、ごく限られた決まった形の中でのサッカーを教わってしまうケースがあります。
一見うまく見える場合もありますが、上記のようなケースでは年代が上がるにつれ残念ながら活躍出来なくなってしまいます。
小中学生年代では、上手く感じていたのに…、年代が上がるにつれ、伸びない選手が意外と多いです。

②小中学生の身体(からだ)

・成長期をむかえても、まだまだ未熟です。バランスは悪くなりますが、どんどん大きく成長していきます。
この時期に“過度なトレーニング”をしてしまう事や“食事と睡眠時間の確保、が出来ない事で、その後のサッカーでの成長に大きなマイナスな影響を与えてしまいます。
“過度なトレーニング”においては慢性的な体の痛みや怪我を抱えてしまう事、“食事と睡眠時間の確保、に関しては、体の成長(身長・体重)とともに運動能力のアップの可能性をかなり減少させてしまいます。

③小学生(高学年)～中学生の心

・大変多感な時期となり、様々な事に興味を持ち、思い悩む時期にあります。サッカーを辞めてしまう選手も多い事でしょう。しかしこの時期が、精神的に大人になっていく大切な心の成長期です。
そういった時期に、保護者様とコーチとが相談しながら、選手の好きなサッカーをうまく続けていける環境を作っていく事が大事だと思います。

◎まとめ◎

小中学生時に過度なトレーニング・トレーニング時間を課す事、睡眠時間を削ってまで遠方のクラブに通う事は、選手の未来のサッカーでの成長に大きなマイナスと考えます。
目に見えやすい、大会での成績や所属リーグが高いからといって、大きく成長出来ると考える事は、あまりにも安易でナンセンスです。
現状の力を把握しながら、伸びる事を第一に考えられる環境でサッカーしてみませんか。

上記の①～③は、皆様も何となくご存じだと思いますが、高いレベルでのサッカーをやっていこうと思ったら、思った以上に大切になって来る事です。
上記を意識しながら、高校生年代以上でもまだまだサッカーで伸びていける“伸びしろ”を持たせられる活動環境や選手育成の理論が、育成年代選手には一番必要だと感じます。

◎最後に…◎

上記を意識し実現していくために、石神井マックスFCのコーチは、練習時のほとんどのメニューを一緒に行います。もちろん監督の私もです。
選手が週1回程度行うタイム走(3km・トップチーム選手は11分40秒以内目標)も、週2回以上は、わたくし望月(50歳)も走っています。(※10分15秒～30秒で走ります。)
体脂肪率は9.5%～10.5%を維持しています。
言葉でのみ伝えるより、難しいサッカーを一緒にプレーしながら伝えた方が、何倍も選手に伝わり易いと考えているからです。
練習会においても、出来る限り選手とプレーさせてもらいますので、多くの選手と一緒にプレー出来る事を楽しみにしております。

石神井マックスFC 監督 望月

●監督 望月の関わったJFL以上のリーグ所属の選手(年齢順)

- ・石川 清司(石神井マックスFC出身・JFL…横河→現在～エリス東京クラシック)
- ・横山 知伸 享年38歳(石神井マックスFC出身・J1～J2…川崎フロンターレ→セレッソ大阪→大宮アルディージャ→コンサドーレ札幌→FC岐阜→コンサドーレ札幌(U-15フィジカルコーチ)～大宮アルディージャ(U-15フィジカルコーチ)
<https://ja.wikipedia.org/wiki/%E6%A8%AA%E5%B1%B1%E7%9F%A5%E4%BC%B8>
- ・秋葉 勇志(石神井マックスFC出身・JFL～J2…プリオベッカ浦安→東京ヴェルディ→プリオベッカ浦安)
- ・稲垣 祥(U-4～U-5時・J1…ヴァンフォーレ甲府・サンフレッチェ広島・名古屋グランパスエイト)
- ・佐相 壱明(U-10～U-11時・J2～J3…大宮アルディージャ→SC相模原→松本山雅)
- ・及川 拓哉(石神井マックスFC出身・JFL…FC大阪→FC ISESIMA→2022年3月引退)