

# サッカー指導者のための選手心理学

加藤諦三先生に学ぶ「心の地獄」から選手を救う指導法

## 🌀 はじめに

心理学者・加藤諦三先生が語る「どこまでも不幸な人の共通点」は、実はサッカー選手の心理状態を理解する上で重要な洞察を提供しています。選手が「心の地獄」に陥ることで、本来持っている能力を発揮できなくなる現象は、サッカー指導の現場でよく見られる問題です。

“「人生で最も価値のある能力は、心のごまかしを打ち明ける能力だ」”

- 加藤諦三

## 🔄 選手を苦しめる「比較の罠」

### 🔍 問題の本質

加藤諦三先生によると、自己否定感の強い人の最大の特徴は「脅迫的に他人と自分を比較する」ことです。サッカーにおいても、選手が常に他の選手と自分を比べてしまい、本来の力を発揮できなくなるケースが多発しています。

東西ドイツ統合の事例: 東ドイツ従業員の生活レベルは向上したが、西ドイツの人々との比較により満足度は下がった

### 💡 指導者ができること

- ✓ 個人の成長に焦点を当てた評価システムの構築
- ✓ 過去の自分との比較を促す声かけ
- ✓ チーム内での協力関係の強化
- ✓ 各選手の独自性と強みの認識

## 🏆 オリンピック研究から学ぶ選手心理

### 🔍 興味深い研究結果

オリンピックの調査で、銀メダリストよりも銅メダリストの方が幸福度が高いという結果が出ています。これは比較対象の違いによるものです:

#### 🔴 銀メダリスト

金メダリストと比較してしまい、「あと少しで1位だったのに」と後悔

#### 🟢 銅メダリスト

メダルを取れなかった選手と比較し、「メダルが取れて良かった」と満足

### 🏆 サッカー指導への応用

- ➔ 試合後の振り返りでは、上位チームとの比較ではなく、チーム自身の成長に焦点を当てる
- ➔ 選手には「できるようになったこと」を意識させる声かけを行う
- ➔ 個人の目標設定は他者比較ではなく自己成長基準で行う

## 🏆 選手の自立を促す指導法

### 🔴 「周りに合わせてばかりの選手」の特徴

動画で紹介された50代男性のケースは、多くの若いサッカー選手にも当てはまります:

- いつも他人に合わせてやろうとすまいかかない
- 親、コーチ、チームメイトに批判されることを恐れる
- 本当の自分が分からない、何をしたいか分からない
- 他人にどう思われるかばかり気になる

### 📈 段階的成長の重要性

加藤先生は「1塁に行くと2塁に行かないでホームに帰ってくるようなことをしようとしている」と表現しています。選手の成長も段階を踏む必要があります。

- 1 基礎技術の習得
- 2 自己理解と適性発見
- 3 チーム内での役割確立
- 4 リーダーシップの発揮

### 🗨️ 心を開く環境づくり

「人生で最も価値のある能力は心のごまかしを打ち明ける能力」という教えをサッカー指導に活かす方法:

- ♥️ 個別面談の時間を定期的に設ける
- ♥️ 失敗を責めない安全な環境を作る
- ♥️ 選手の本音を聞く姿勢を示す
- ♥️ チーム内での相談しやすい関係性構築

## 🏆 成長と安全の選択

### 🗨️ 加藤先生の重要な指摘

「人間は安全と成長の葛藤で安全を選んじゃう。我が人生に後悔なしと言って死ぬ人と後悔だけで終わる人の違いは、成長を選ぶ意思があるかないかということ」

### 🔴 「安全」を選ぶ選手の特徴

- ✗ 新しいポジションやプレースタイルを避ける
- ✗ 失敗を恐れて消極的なプレーに終始
- ✗ コーチからの指摘を回避しようとする
- ✗ 現状維持を好み、変化を嫌う

### 🟢 「成長」を選ぶ選手の特徴

- ✓ 挑戦的なプレーを積極的に試す
- ✓ 失敗から学ぶ姿勢を持つ
- ✓ フィードバックを素直に受け入れる
- ✓ 自分の限界を超えようとする意欲

### 🔍 指導者の役割

選手が「成長」を選択できるよう、指導者は以下のサポートを提供する必要があります:



心理的安全性

失敗を恐れない環境



明確な目標

成長の方向性を示す



適切な評価

挑戦を称賛する

## 📖 実践的な指導テクニック

### 🗨️ 効果的な声かけ例

#### 🟢 良い例

「先月と比べて、君のドリブルのキレが良くなったね」

#### 🔴 避けるべき例

「〇〇選手と比べて、君はまだまだだね」

#### 🟢 良い例

「今日は積極的にチャレンジできていたよ」

#### 🔴 避けるべき例

「失敗ばかりしてどうするんだ」

### 📅 定期的な取り組み

#### 🗨️ 週次面談

選手一人ひとりと個別に話す時間を設け、心の状態をチェック

#### 📅 成長日記

選手に自分の成長を記録させ、過去の自分との比較を習慣化

#### 🗨️ チーム内シェアリング

悩みや困りごとを共有できる安全な環境を定期的に提供

#### 🗨️ 目標設定セッション

他者比較ではなく、個人の成長に焦点を当てた目標を一緒に設定

## ★ まとめ

### 🗨️ 選手の心を救う指導者になるために

加藤諦三先生の心理学的知見を活用することで、私たちサッカー指導者は選手の「心の地獄」から救い出し、本来持っている能力を最大限に発揮させることができます。比較の罠から抜け出させ、自立を促し、成長を選択できる環境を提供することが、真の指導者の役割です。



個別理解

一人ひとりの心理状態を把握する



信頼関係

安心して相談できる関係を築く



成長支援

挑戦を後押しする環境を作る

## 🏆 サッカー指導者のための心理学ブログ

選手の心を理解し、真の成長を支援する指導を目指して