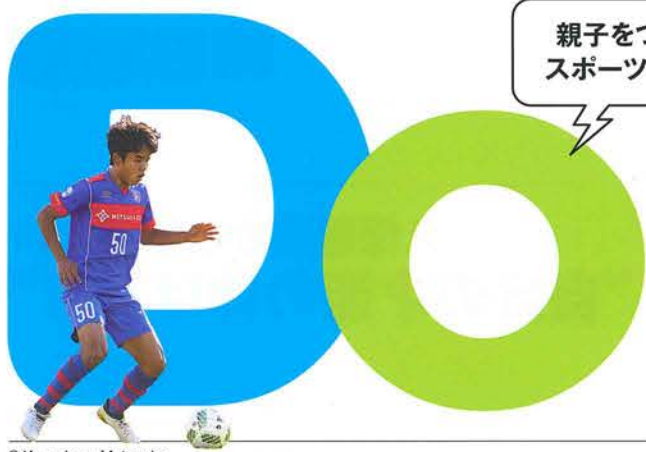


親子をつなげる
スポーツペーパー

カラダを動かす。
ココロを動かす。
ミライを動かす。



© Kenzaburo Matsuoka

久保建英から学びたい “自分の才能の 伸ばし方”

FCバルセロナの下部組織で初めてプレーした日本人選手である久保建英。2015年に日本に帰国後は徐々にJリーグの最年少記録を塗り替えている。スペインから日本に環境が変わっても止まることなく成長し続けられるのはなぜなのか。自分の才能を伸ばすために、どんなことをやっているのか。スポーツはもちろん、自分の好きなことに打ち込んでいる人に、ぜひ参考にしてもらいたい。

文：北健一郎
写真：松岡健三郎

© Kenzaburo Matsuoka

日本人として 初めてカンテラへ

FCバルセロナ。サッカーに興味があっても、ほとんどの人が名前は聞いたことがあるだろう。スペインのバルセロナを本拠とするサッカークラブで、8万人収容のキャンプ・ノウ・スタジアムは常に満員に膨れ上がる。メンバーにはリオネル・メッシ（アルゼンチン代表）、ネイマール（ブラジル代表）、スアレス（ウルグアイ代表）などスターがずらりと並ぶ。高い技術を生かしてボールを回し、華麗な個人技からゴールを陥れる「攻撃的なサッカー」が代名詞だ。2016年にアメリカ経済紙「フォーブス」が発表したデータによると、「世界で最もファンの多いサッカークラブ」で1位。世界中にいるファンの数は1億人以上とも言われる。

そんな超名門クラブの下部組織は、限られた選手しか入ることができない、サッカー少年にとって憧れの場所だ。通称「カンテラ」。世界ナンバーワン選手となったメッシも、ここからトップチームへと羽ばたいた。そんな場所でプレーし、エースナンバーの10番を背負っていた日本人選手がいる。久保建英（くぼ・たけふさ）。09年、小学2年生の時に参加したFCバルセロナの日本キャンプでMVPに選ばれると、11年8月に下部組織カンテラの入団テストに合格した。FCバルセロナのスカウトの目になったのは、クラブが求める評価基準を満たしていたからだという。

- ・性格が良いこと
- ・覚えるのが早いこと
- ・学習意欲があること
- ・サッカーIQが高いこと
- ・テクニックがあること

この中で目を引くのが「性格が良いこと」、「覚えるのが早いこと」、「学習意欲があること」、だろう。サッカーの技量とはそれほど関係がなさそうに思える。しかし、FCバルセロナではテクニックや身体能力と同じぐらい、協調性や賢さを重視するという。久保は実力者ぞろいのカンテラの中でも活躍を見せる。2年目の12-13シーズンにはリーグ戦30試合に出場し、74得点で得点王になった。左利きであることや、ドリブルからシュートに持ち込むパターンなどの共通点から、地元メディアに“日本のメッシ”とも称された。カンテラで4年目のシーズンを迎えていた14年、久保にとって予想外の出来事が起こる。FCバルセロナが18歳未満の外国人選手獲得・登録違反を行なった影響で、外国人選手である久保は公式戦出場停止処分を受けたのだ。カンテラに留まることもできたが、18歳になるま

Profile

久保建英（くぼ・たけふさ）
2001年6月4日生まれ
神奈川県川崎市麻生区出身

2008年 地元の少年サッカークラブ、FCパシモンでサッカーを始める
2009年8月 小学2年生で参加したFCバルセロナキャンプでMVPに選ばれる
2010年 川崎フロンターレジュニアのセレクションに合格
2011年8月 FCバルセロナの下部組織カンテラ（ラ・マシア）入団テストに合格し、10〜11歳で構成されるアレピンCに入団
2012-13年 30試合に出場し、74得点を挙げリーグ戦得点王になる
2013-14年 地中海カップU-12トーナメントで大会得点王とMVPになる
2014年 FCバルセロナが18歳未満の外国人選手獲得・登録違反を行なった影響で、公式戦出場停止処分を受ける
2015年3月 FC東京U-15に入団
2016年 FC東京U-18に飛び級で昇格する
2016年8月 日本クラブユースサッカー選手権に出場し、大会史上初となる中学生ながら得点王（5得点）に輝く
2016年11月5日 J3リーグ第28節AC長野パルセイロ戦に後半開始から出場し、Jリーグ史上最年少記録を塗り替える
2017年4月15日 J3第5節のセレッソ大阪U-23戦では15歳10月11日でJリーグ最年少得点を決める
2017年5月3日 ルヴァンカップ第4節の北海道コンサドーレ札幌戦で後半21分から途中出場し、トップチームデビュー
2017年5月 FIFA U-20ワールドカップのU-20日本代表に飛び級で選出されて本大会出場。初戦の南アフリカ戦で決勝点をアシスト



親子をつなげる
スポーツペーパー

カラダを動かす。
ココロを動かす。
ミライを動かす。

子どもをやる気にする “しつもん”の テクニックとは？

プロフィール
スポーツメンタルコーチ
藤代圭一（ふじしろ・けいいち）
1984年名古屋生まれ。東京都町田市で育つ。スポーツスクールのコーチとして活動後、教えるのではなく問いかけることで子どもたちのやる気を引き出し、考える力をはぐくむ“しつもんメンタルトレーニング”を考案。日本女子フットサルリーグ優勝チーム、インターハイ（サッカー）出場チームをはじめ、全国優勝から地域で1勝を目指すチームまで、さまざまなスポーツジャンルのメンタルコーチをつとめる。著書に「子どものやる気を引き出す7つのしつもん スポーツメンタルコーチに学ぶ！」（旬報社）



しつもんを変えると
子どもたちが
変わります

「うちの子はやる気がない……」
「人のせいにしてしまう……」
「すぐに諦めてしまう……」

そんな悩みを抱えているお父さん、お母さんは多いのでは？
スポーツにしても、勉強にしても、子どもが本気にならなければ伸びていきません。
そこで今回のDOではメンタルコーチとして活動する藤代圭一さんから、
子どものやる気を引き出すコミュニケーション術を教えてください。
強豪チームも実践しているメソッドを、ぜひご家庭で試してみてください。

教えるのをやめたら 子どもが輝き出した

「どうすれば自ら考え、自ら動ける子になるのでしょうか？」

小、中、高の教育機関やスポーツクラブなどでメンタルトレーニングを行なっている藤代圭一さんが、親、指導者、教師などからよく受けるのが、こんな質問です。

「結論から言うと、こうすれば必ずこうなるという魔法のような方法はありません。なぜなら、子どもというのは一人ひとりが違うからです。だからこそ、私が大事にしているのが、その子の考えをしつもんによって引き出すことです」

藤代さんの肩書きは“しつもんメンタルコーチ”。自分から「こうしなさい」と子どもに押し付けるのではなく、子供に「どうしたいの？」と問いかける。そうしたスタンスは自らの経験に基づいています。「もともと、私はサッカースクールでコーチをしていたのですが、大失敗したんです。どうしてなんだろうと考えていくと、私の関わり方に問題があったんだと気づきました」

当時の藤代さんは、シュートを外した子に「なんで外したの？」「こうすれば良かったんじゃない？」と問い詰めるような聞き方をしていました。しかし、子どもにはなかなか動いてくれないばかりか、やる気を失っていきます。

「スクールの子どもがどんどんやめていきました」

このままじゃいけないと思った藤代さんは、イチから心理学やコーチングについての勉強をしました。その結果、意外な方法に辿りつきます。

「教えるのをやめたんです」

教えよう、教えようとしていた自分を変えて、子どもたちに問いかけをするスタイルにしたのです。

例えば、シュートを外した選手には「なんで外したの？」ではなく「どうしたら良かったと思う？」と、その子の考えを聞く。

「なんで？（Why）」という聞き方にはコーチの方に反省をさせたいという意図があります。それでは答える方もできなかつた言い訳を探さようになってしまう。どうして？（How）」という聞き方をすれば、答える方も自分の考えを話すようになります」

たったそれだけで、子どもたちの目が輝き出し、どんどん能力を発揮するようになっていったそうです。教えるのではなく、問いかけることで、子どもたちのやる気を引き出し、考える力をはぐくむ。

それこそが“しつもんメンタルトレーニング”の狙いです。

藤代さんには、子どもにしつもんをする時に心がけている3つのルールがあるそうです。

1. 答えはすべて正解
2. 「わからない」も正解
3. 他の人の答えを受け止める

しつもんは、大人が決めた正解を答えてもらうためのものではなく、コミュニケーションをとって、相手の中にある考えを引き出すこと。

だから、どんな答えも出てきたものを尊重してあげる。たとえ、「わからない」と言われたとしても、無理に答えを出させる必要はありません。

また、しつもんは、あくまでもコミュニケーションの入り口。もしも自分とは180度違ったとしても、「どうしてそう思ったのか？」を掘り下げていくと、子どもの本音が見えてくるかもしれません。

しつもんするときの3つのルール

- ルール1 答えはすべて正解
- ルール2 「わからない」も正解
- ルール3 他の人の答えを受け止める