【まちクラブプレゼン 3/7】靴飛ばしは、なぜ効果的なのか？

全てのサッカー指導者に届けたい「学習理論」とは？

Ryusuke Nakamura
Dec 4, 2016 · 13 min read

「靴飛ばし」は、
なぜ効果的なのか？
【毎日更新】まちクラブプレゼン 3/ 7

この記事は全7連載の第3部です。

↓もし1,2部を読んでないかたはこちらからどうぞ！（読んだ方もおさらいを兼ねて読むことをオススメします）

【まちクラブプレゼン 2/7】ガ…
全てのサッカー指導者に届けたい…
medium.com

ガラケーおじさんが
iPhoneマスターになった話
【毎日更新】まちクラブプレゼン2/ 7

今回の、記事は、みなさんからの要望の多い**「靴飛ばし」は、なぜ効果的なのか？**について学習理論的な立場から、紹介をしてみようと思います！

それでは、早速。

とにかく半端ない

まずは、こちらの映像をご覧下さい。

とにかく楽しい！

この練習を開発した小幡さん曰く、

「靴を遠くに飛ばせるやつほと、キックを遠くに飛ばせる」

らしいです。

これが思ったよりも飛ばなくて、なかなか面白い。

子供のための練習だろうと思ってる人もいるかもしれないけど、
大人がやっても時間を忘れて夢中になれます。

(塩釜のグランドでやったときは、子供達が楽しそうに遊んでいるのを見て、思わず動画の撮影をやめて、一緒に混ぜてもらって遊んでいました。)

子供達と一緒にやるとはいえ、

・「小幡さんが僕の事を、子供たちに、『Jリーガー連れてきたぞ！』と紹介された手前、靴とばしとはいえ、絶対に負けてはいけない。

・プロが負ける = 子供たちの夢を奪ってしまうかもしれない。

と意気込んでやったのですが、まさかの小学3年生の子供に惨敗。

何回か勝負を挑んだのですが、見事に全敗しました。

その3年生の子供は、文字通り、時間を忘れて靴飛ばしに没頭して楽しんでいたのですが、この「靴飛ばし」がすごいのは

もちろん「楽しい」という理由だけではありません。

小学３年生がパントキック

パントキックしているゴールキーパー

僕に勝った小学3年生のキックフォームは、まさかのパントキックと同じ。

パントキックとは、「ゴールキーパーがボールをなるべく遠くに、正確に蹴る」というサッカーの蹴り方の一つです。

このパントキックは、

「中学生になって、そこそこ強いクラブチームに入って、たまたまキーパーの専属コーチがいれば、手取り足とり教えてもらえるキック」

です。

少なくとも僕がサッカーをしていた時代ではそうでした。

それを塩釜のグランドでは、小学3年生がどんどん蹴っているのです。
しかも、誰にも教わらずに自分で編み出しているというから、驚きです。

すごいのは、それだけじゃない

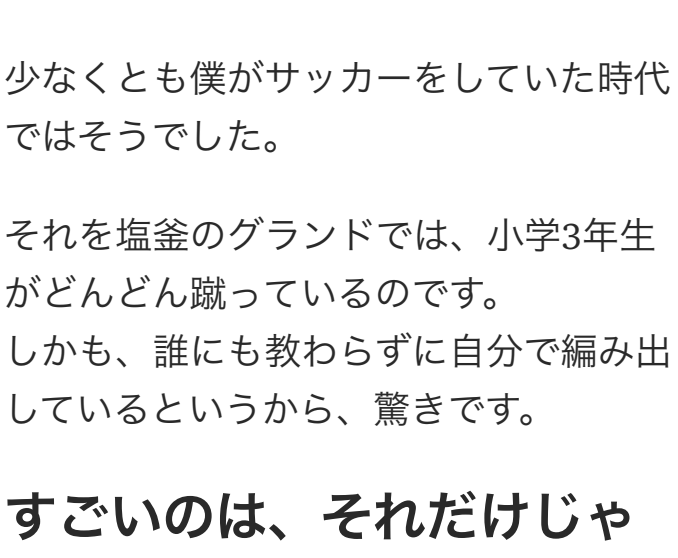
まずは、この動画をご覧下さい。

なんと、小幡さんがその小学3年生に、**「お前すげえな、どうやって蹴っているんだ！？」**と聞いていました。

指導者が、選手に対して、「どうやってやってるの？」と質問するという、奇行をする指導者を僕は今まで見たことありません。

質問された小学3年生は、結構やんちゃな子供なのですが、「こうやって、こうやって」と他の子供たちに説明しています。

実は、この「指導者が選手に聞く」というのは、学習理論の観点から見ても、すごく理にかなっています。



学習定着率(「何かを学ぶ時に、どうやって学べばより定着するか？」という考え方)というものをアメリカで訓練を研究していて、そこのデータによると

大学とかでよく見る「講義」型では、定着率はたったの5パーセントしかありません。90分の授業なら、たったの4.5分しか定着していないということになります。

反対に、一番定着率が高いのが、**「人に教える」**ということです。
人に教えた場合、なんと90パーセントも定着します。

塩釜では、指導者が選手に質問をすることで、選手が「人に教えている」のです。

質問された小学3年生は、自分が蹴っている時は、感覚的にやっていたことを

「足は、少し上げて、ボールはこのタイミングで蹴って、、」

と言葉にして説明する過程で、自分がやっていたことを、より細かく見ます。

その結果、他の選手が参考にできるだけでなく、教えた本人も「自分がなぜできるか？」を自覚するので再現性もアップします。

多くの場合、指導者が「教えること」や「見守る」ことはあっても、「聞く」ことは少ないのではないでしょうか？

ぜひ、あなたの周りにもうまくやれる選手がいれば、「どうやっているの？」を聞いてあげるといいかもしれません。

さらにさらに、、

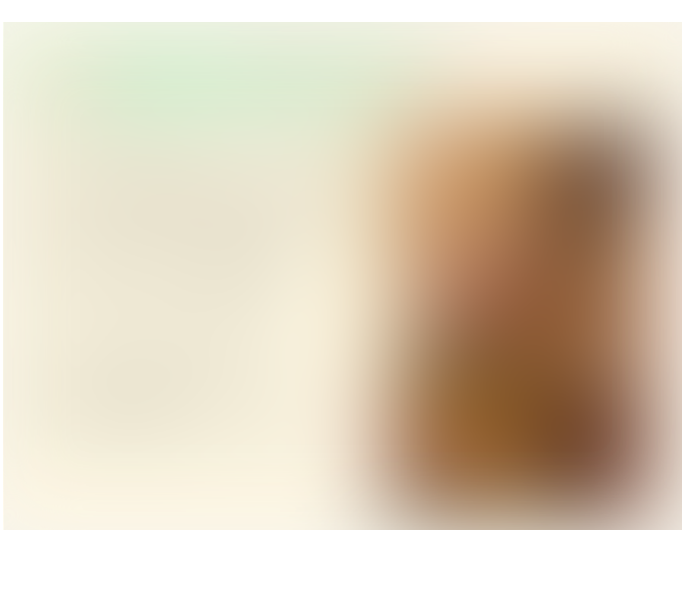
靴飛ばしが、なぜ効果的なのか？を、３つの要素から説明してみます。

1 : 探求する余地がある
2 : 多様性が受け入れられている
3 : 自主性を持って、取り組むことができる

靴飛ばしで学んでいるのは「キックの蹴り方」ですが、この要素は他のトレーニングにも
取り込むことができるので、

ぜひ、取り入れてください！

(1) 探求する余地がある

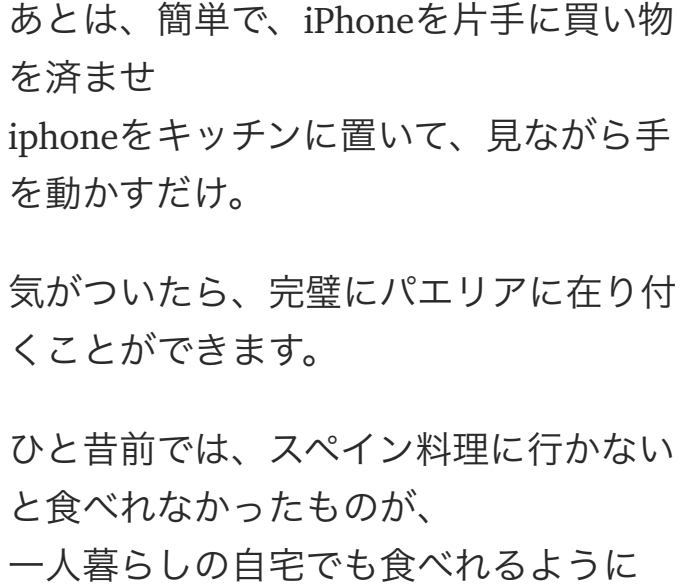


探求の余地があると、すごく学習が引き起きやすくなります。

ここでは、あえて理解しやすいように、サッカーではなく料理を例に説明してみます。

あなたはクックパッドを使ったことがありますか？

使ったことがある人はわかると思うのですが、クックパッドを開くと、
「必要な材料」「分量」「作る手順」などすべて書いています。



検索すれば、買い出しから、調理まで全ての工程が出てくる

もし、ふとパエリアが食べたくなった時は、検索窓に「パエリア」と入力するだけですべて知ることができます。

あとは、簡単で、iPhoneを片手に買い物を済ませ
iphoneをキッチンに置いて、見ながら手を動かすだけ。

気がついたら、完璧にパエリアに在り付くことができます。

ひと昔前では、スペイン料理に行かないと食べれなかったものが、
一人暮らしの自宅でも食べれるようになったことは一見すごいように思えます。

ただ、ここには落とし穴があります。

もし、たまたまiphoneが壊れた時、最愛の人に「美味しいパスタが食べたいわ！」と言われたとしましょう。

いつもなら、魔法の検索窓に「おしゃれなパスタ」と入力して、検索ボタンをポチッと押すだけです。

あとはいい感じの音楽を流しながら、料理をしているかっこいい背中を見せればこれ以上ない成果を出すことはできるかもしれません。

しかし、今回は魔法の検索窓はありません。

こうなったら、今まで食べたパスタのイメージを思い出して、材料を買い、
ちょっとカッコつけて買ってしまった材料に多少の不安を感じながら料理を始めるしかありません。

味付けだって、「なんか違う」と色んなものを足しまくったおかげで、トンデモナイ味になってしまうのは目に見えています。

こうなればせっかくの最愛の人の前で、かっこいいところを見せるチャンスなのに、
台無しです。

これはサッカーも同じです。

いくら、決まった形の練習を繰り返して、完璧に再現できるようになっても、

試行錯誤をしなければ応用できなかったり、試合では全く使えないものになります。

練習の中で、試行錯誤する余地がなければ、練習だけうまい選手になってしまって本末転倒です。

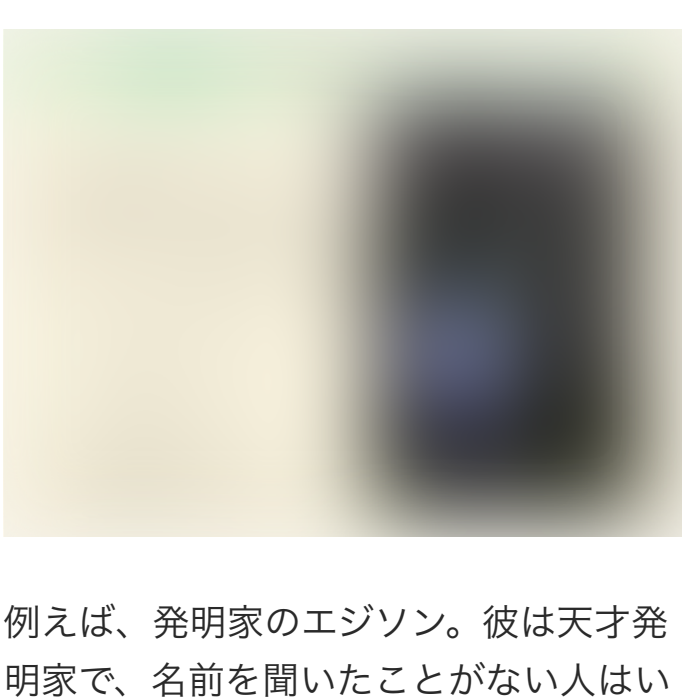
靴飛ばしに話を戻すと、小幡さんが指示している時は、「靴を遠くに飛ばせ！」と言っているだけです。

決まった蹴り方を教え込んだりはしません。

だから選手は、自由に蹴り方を探求し、
何回もやってみて、自分なりに
パントキックをしてみたり、下から蹴ったりします。

その中で徐々に、自分の体に落とし込んで、試合に使えるスキルになっていきます。

(2) 多様性が受け入れられている



例えば、発明家のエジソン。彼は天才発明家で、名前を聞いたことがない人はいないくらい有名な人です。

彼は、小学生の時、1＋1＝2が理解できず、
学校の先生に、「君の頭は腐っている」と言われたらしいです。

自宅にいるしかなかったエジソンは、生活の中で起きる「普通」とされていることに疑問を抱きまくり、どんどん科学にハマっていきました。

その結果、いろんな実験を繰り返し、電話や、カメラの原型であるキネトグラフなどたくさんの発明をするようになります。

もちろん科学を学んだり、発明をするためには数学的な考え方は必要ですが、エジソンは学校の小さな教室では身につけることはできませんでした。

しかし、大人になって蓋を開けて見ると、学校教育で学ぶ数学だけでは作ることができないものを彼は発明している。しかも独学で。

ここで言いたいことは、「数学」という一つのスキルを身につけるも、いろんな方法や過程があっていいと思うです。

実際、僕たちは赤ちゃんの時に、それぞれの方法で「日本語」を獲得しています。日本語の正しい覚え方など僕は聞いたことがありません。

なのに、多くの場合「正しい練習方法」があったり、その練習方法がうまくできないだけで

「あいつはキックがうまくない」

となってしまうのはなぜでしょう？

靴飛ばしに話を戻すと、やり方は指定していません。

小幡さんの指示は「靴を遠くに飛ばせ！」だけ。

もちろんパントキックでもよければ、他の蹴り方でももちろんOK!
子供達は、自分の思うようにやってみて、試してみて、自由に考え探求をしている。

その結果、「自分なりの飛ばし方」を子供たちが自分の頭で考え始めています。

もしかしたら、エジソンのように新しい蹴り方を発明する選手が出てくるかもしれません。

また、多様性があるメリットに「相互理解」できるという面があります。

もし、グランド内に「正しいやり方」があれば、「それができるやつ」「できないやつ」という変な雰囲気ができてしまいます。

しかし、選手それぞれやり方が自由だと、自然に、「俺はこの蹴り方が蹴りやすい」「でもあいつはそうじゃないみたい」とお互いの違いを認めることができます。

これは11人でやるサッカーというスポーツにとって、もっとも重要なチームワークにも繋がってくるのではないかと思っています。

(3) 自主性がある

靴飛ばしは、とにかく楽しいです。

僕も小学3年生の子供たちに負けたことがくやしすぎて、
負けじとどんどん靴を飛ばしていました。

次の練習に移るために小幡さんが声をかけても、
全く聞こえないほどには、没頭していました(反省)

多くの場合、サッカーの練習といえば、指導者の考えたメニューをこなすチームが多いと思うのですが、

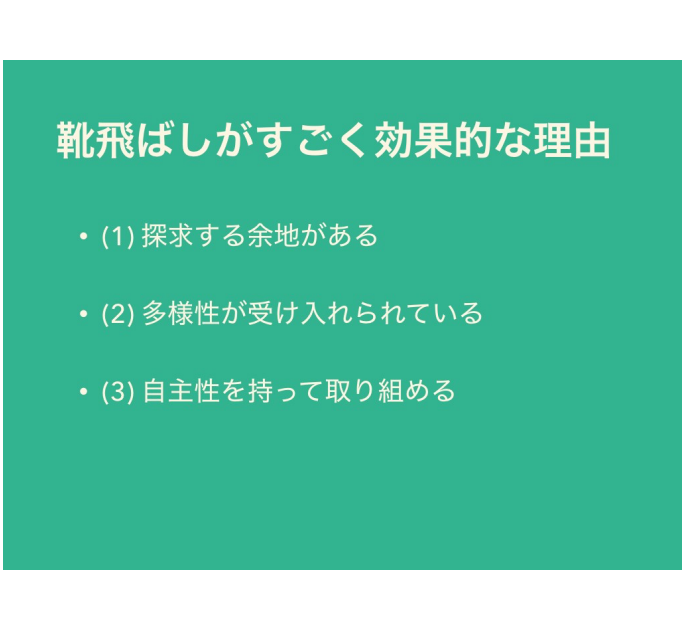
「靴飛ばし」のような遊びになっていると、自分で試行錯誤をせざるを得ない仕組みになっています。

どんなに効果的な練習があっても、選手はそれを丸呑みすることはできません。

もし、丸呑みできた選手がいたとすれば、選手自身が、「教えられたことを自分なりに噛み砕いて、自分のスキルにする能力」が高かったか、練習内容がその選手の学び方にたまたまぴったりだった場合しかありません。

いずれにしても、自主性を持って、自分の頭で考えて試行錯誤しない限り、何かが身につくことはありません。

ここまでをまとめると、、



靴飛ばしがすごく効果的な理由

- (1) 探求する余地がある
- (2) 多様性が受け入れられている
- (3) 自主性を持って取り組める

(1) 探求する余地がある
(2) 多様性が受け入れられている
(3) 自主性がある

が、選手が何かを学習する上で、すごく大切な考え方です。

これはどんな練習にも組み込むことができるので、
ぜひ、ご自身でアレンジして試してみてください！

ところで、小幡さんの面白い練習は、「靴飛ばし」だけではありません。

・ロケミサシュート
・ムササビパス
・かまいたちドリブル
・チャリドリ、、