

	年代	神経系の発達	身体的な発達	心の発達	考察
プレ ゴール デン エイ ジ	園児	◎：急成長中	×：低成長	自己中心的 仲間意識は薄い 集中力は低い 大人(特に母親)に依存 自習はできない	自分の世界で生きているので、パスや周りを見て判断することは難しい。適正のあるプレーは 突破するドリブル、ボールを奪う、ゴールを決める
	小学1年				大人に依存し自ら考えることは難しいので、 コーチングは効果が薄い、ティーチング重視
	小学2年				神経系の発達が凄まじいので、練習メニューには、 多様な動きを取り入れること 。その上で楽しくできるように、 細かくメニューを変えて飽きさせない工夫が必要
ゴール デン エイ ジ	小学3年	○：ほぼ完成		集団行動ができるように 好奇心旺盛 仲間意識が出てくる 自らの考えが出てくる 自習ができるようになる	他人を意識することができるようになってきたので、チームプレーを覚えていくとよい時期。覚えてほしいプレーは 運ぶドリブル、パス、ゴールを守る
	小学4年				自らの考えが出てくるので、「なぜ」を問いかけて選手自らの考えを整理させる工夫と、最適なプレーを自ら考えて選択したという成功事例を増やしたいので、 個人に向けたコーチング(個人戦術の習得) を期待したい
	小学5年				神経系はほぼ完成し、身体的な成長が安定しているため、テクニックを覚えるには最適な時期。 常にボールを扱い、技を習得すること。 味方や敵、スペースを意識して戦術的なプレーをすること。 チームスポーツであることを意識して、チームが勝つためのプレーができること
	小学6年	×：完成			自律した集団運営ができるようになるので、 グループ戦術やチーム戦術 を理解し、選手が自発的にプレーできるようにしていきたい。 自分の心の中で思考ができるので、 サッカーノートを活用し、自分のプレーを振り返る癖を付けてほしい。 C級ライセンス要綱にある内容をすべて習得していることが望ましい。 成長具合の個人差が激しいので、 各個人が精神的、肉体的にどの年代相当に当たるのか を見て練習メニューを工夫できるとよい
ポスト ゴール デン エイ ジ	中学1年～高校1年	×：完成	◎：急成長	無口になり、集団に依存する 自己顕示欲が大きくなる	肉体的な成長著しい時期なので、 筋トレや心肺機能を高めるトレーニング が効果的になる。 クラムジー(肉体の急成長に脳がついていけず感覚にズレが発生し、思うようなプレーができなくなる時期)対応として、 これまで習得した技術の反復 を行うとよい。 自己顕示欲が高まっているので、 褒めることで選手を認めること が有効