

子供のスポーツは、遊び⇒運動⇒スポーツの順に進化する

「ジュニア指導の心得集」

～保護者と指導者の皆さんへ～

小学生時代にスポーツに取り組み意義

○最も大切にしたいこと。それは「友達と一緒にプレーする楽しみ」

大人が子供に提供するスポーツは、どのようなものであれ「つらいもの」ではなく「楽しいもの」であることを忘れてはいけません。そして、それが彼らの生活サイクルの一部になるように、試合の結果ばかりを追い求めるのではなく、子供たちが親しみ、友達・仲間と一緒にプレーを楽しむスポーツ本来の姿を大事にしたいものです。

指導者のほとんどは、「楽しくスポーツを！」「遊びの延長線上にスポーツがある。」「ボールと遊び、親しむように。」という考え方を「低学年」のうちには忘れていないように思えます。ただ、チームによっては、指導者が出会いのところから「楽しみ＝試合に勝つこと」という大人の理論をすり替えて、子供たちに組織スポーツをさせているところも多く存在しているようです。

本当に「勝つこと＝子供の楽しみ・喜び」なのでしょうか？勝つために練習を始めた瞬間から、それは「遊び」ではなく「義務要求」の押し付けとなってしまいます。「試合に勝ったら親やコーチが喜ぶ＝褒められる＝嬉しい＝楽しい」という方程式は確かに成り立ちます。親がコーチが喜ぶからするスポーツならば、それはもう「遊び」ではなく、大人の「義務要求」に應えるばかりで、自分自身から本来湧き出て味わう喜びとは異質のものになってしまうのではないのでしょうか。

本来、この時期は、「頑張れる下地作り＝好きになる」という方程式を学ぶ頃でなければなりません。試合には勝てないかもしれないけれど、指導者や保護者が「楽しくスポーツができる」ように、我慢できるかできないかで、子供のその後のスポーツとの関わり方の方向性を決めてしまいます。

子供は外部との接触の中で成長していきます。「幼児期の親＝家族」だけの温かい環境から、自分とまったく違う「他人＝友達」や「環境＝学校・社会」と出会い、刺激を受け、考え、悩み、少しずつ大人になっていきます。最近の子供達は友達が少ない、とよく言われます。他人・異なる環境との接触経験が少なく、刺激を受けずに成長すると社会的な感性が欠如し、陰惨ないじめや犯罪に走ることもあるということです。

友達・仲間同士で、お互いを尊重し、同じ目的のために皆で協力し合い、共に達成感を得る。少なくとも、スポーツに親しむ・取り組むことは、今の日本で、そういった「友達・仲間との共有空間・時間」を過ごす数少ない提供手段の一つになっている事実は受け入れるべきだと思います。

○スポーツで学ぶ「自分への自信」

人格形成の面からも「課題の克服＝達成感」を通じて「自分への自信」（やればできるんだ）という肯定的気持ちをもたせることがきわめて大事なのが小学生の時代です。自分を肯定的に捉えることは、いろいろなことに挑戦できる下地です。

自分は、A君みたいにすぐうまくなれないけど、1週間練習したらサービスが入るようになってきた。だから、もっと練習しよう！！

そんな積極思考を養っていける「場」であることが重要です。

「競うべきは、他人ではなく昨日までの自分自身」という考えをもって、練習し工夫をしていく。そして課題を克服した時の達成感を共に喜べる親・友・コーチがいる。そんなチーム運営のできる集団が理想です。

ライフスキル

○ライフスキル（Life Skill）という言葉。

「日常生活で生じるさまざまな問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な心理的・社会的能力」・・・WHO（世界保健機関）

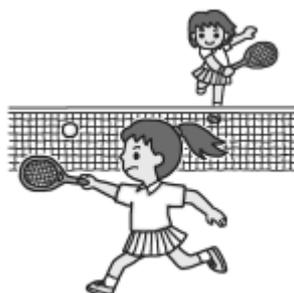
欧米ではスポーツは、このライフスキルを育てるためにあると定義されている。そして、ライフスキルは「教える」のではなく、それを育てる「環境を提供」することが大人の役目としている。

ライフスキル(Life Skill)とは・・・自律・自立の心

(面白い! 楽しい! うれしい! 大好き!)

ライフスキル(Life Skill)とは・・・心に“プラスのエネルギー”を生み出す「感情」

この「感情」が、心の状態を良くし、感情をコントロールする力となる。



だから、スポーツというものは、こういった「スポーツ環境」でなくてはいけない

- ・ 楽しいから好きになる…好きになるから 自分で「やる気」が出せる（自立心）
- ・ 楽しいから練習する…練習するからうまくなる（自己成長の確認）
- ・ 楽しいから集中する…集中するから充実感がある
- ・ 楽しいから一生懸命 頑張れる…いつの間にか出来ないことを克服できる（克己心）
- ・ 楽しいから続けられる…続けるから「得意」になる（継続は力なり）
- ・ 楽しいから夢中になれる

「夢中」になれるものを見つけた人は、成長している自分を発見できる。そうすれば、将来も 自分を肯定的に捉えるようになり、自分の関わるスポーツ、仕事、人々 etc が好きになり、周囲をも明るくする人になる。

「人生の成功」とは、「自分の満足感」である。「心・技・体」の「技・体」に限界はあるけれど、「心の成長」に限界はない！！

※大脳の発達調査は、もともとスポーツで早くうまくなる人となかなかうまにならない人とで脳の働きがどのように違うかを調べていたもの。「うまくなる」ということは、神経系の問題であり、それをコントロールしているのが大脳（前頭前野）の「興奮と抑制の働き＝集中と切り替え」が良い人がスポーツでは上達が早いことが分かってきた。

（以下「EQ こころの知能指数」ダニエルゴールマン 講談社α文庫）

- ・ 2種類の脳（2種類の知性）

「考える知性（IQ）」と「感じる知性（EQ≒ライフスキル）」。人生をうまく生きていくためには両方の知性のバランスで決まる。

- ・ 学校の成績が伸びるかどうかは、感じる知性（EQ≒ライフスキル）の能力による。

自分に自信があり、何か興味の対象を持っていること

自分が期待されていると感じていること

自分で衝動をコントロールできること

待てること・命令に従えること

教師に助けを求められること

自分の要求を表明しつつ、他の子供と仲良くできること

「感じる知性（EQ≒ライフスキル）」は、生後まもない時期に身につけた基礎の上に積み重なっていく。人生の最初の4年間に学習する情動は、その人の一生に重大な影響を及ぼすことになる。なぜならば、いったん情動の脳が学習したことは、終生 消えないからだ。

ライフスキルという言葉の持つ意味をもう一度考え、子供たちに伝えてみよう。

保護者(親)の仕事

○クラブの仕事を尊重してください。

子どもが入っているクラブの成り立ちや性格にもよるのですが、「クラブ」と「親」の関わり合いについては、しっかり合意が取れている必要があります。9割方のクラブは、小学校の先生や父兄が中心となった「ボランティア」クラブのはずですから、「クラブの仕事＝親の仕事」になっていると思います。そして、大抵が、「役員」と呼ばれる数名の幹部の方が中心となり「クラブ」の舵取りをしているはずです。

よくある話なのですが、その「役員」と「一般父母」の「意見の相違」によりクラブがガタガタになるケース。挙げ句の果てには子どもともども「退部」するような騒動にも発展し、それこそ「何のためにやっているのか？」本末転倒状態になってしまうこともあるようです。

こういった事態は絶対「子どものため」にはなりません。これを避けるためにはやはりコミュニケーションと相互理解が必要なのでしょう。クラブにより「父母会」であったり「育成会」であったり名称は違うでしょうが、「親」により組織された団体があり、子ども達をサポートしているのであれば、その中での意志の疎通は本当に大切なことです。

「クラブの仕事」は誰かがやらなければなりません。子どもが所属している「クラブ」がどのような性格を持ち、「親」としての役割分担や義務がどのようになっているのか、しっかり理解しておくことが大切なのだと思います。

○そして良質な応援を！！

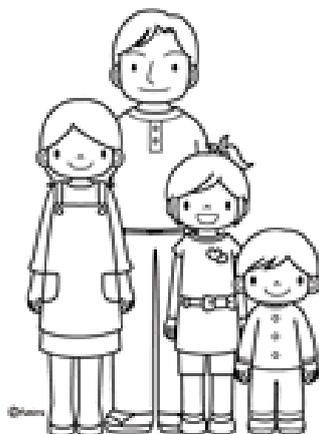
スポーツには、選手と応援（者）が必要です。誰も応援のいないスタンドの前でやるテニスの試合を想像してみてください。寂しいことこの上ない。やる気もハッスルプレイもおきないでしょう！応援こそが、スポーツを育てます。

このことは、日頃の練習でも同じです。練習を見に来てください。努力している子供（選手）の姿を見てあげてください。そして、少しでも上達したら、選手・コーチをほめてあげてください。その言葉が、選手やコーチを育てるのです。

※「子は親の鏡」～子どもが育つ魔法の言葉～

<ドロシー・ロー・ノルト+レイチャル・ハリス；PHP文庫>

- ・ けなされて育つと、子供は人をけなすようになる。
- ・ とげとげした家庭で育つと、子供は乱暴になる。
- ・ 不安な気持ちで育てると、子供も不安になる。
- ・ 「かわいそうな子だ」と言って育てると、子供はみじめな気持ちになる。
- ・ 子供を馬鹿にすると、引っ込みじあんな子になる。
- ・ 親が他人を羨（うらや）んでばかりいると、子供も人を羨むようになる。
- ・ 叱りつけてばかりいると、子供は「自分は悪い子なんだ」と思ってしまう。
- ・ 励ましてあげれば、子供は自信を持つようになる。
- ・ 広い心で接すれば、キレる子にはならない。
- ・ 褒（ほ）めてあげれば、子供は明るい子に育つ。
- ・ 愛してあげれば、子供は人を愛することを学ぶ。
- ・ 認めてあげれば、子供は自分が好きになる。
- ・ 見つめてあげれば、子供は頑張り屋になる。
- ・ 分かち合うことを教えれば、子供は思いやりを学ぶ。
- ・ 親が正直であれば、子供は正直であることの大切さを学ぶ。
- ・ 子供に公平であれば、子供は正義感のある子に育つ。
- ・ やさしく思いやりをもって育てれば、子供はやさしい子に育つ。
- ・ 守ってあげれば、子供は強い子に育つ。
- ・ 和気あいあいとした家庭で育てば、子供はこの世の中はいいところだと思えるようになる。



※「親のための10の心得」

1. 練習や大会に足を運んで、頑張る姿を見てあげましょう。
子供はそれを望んでいます。
2. すべての子どもを応援してあげましょう。
自分の子供だけしか目に入らないようではいけません。
3. 調子の良いときだけでなく、調子の悪いときも勇気づけてあげましょう。
批判してはいけません。前向きな子供の話（心）をうまく引き出しましょう。
4. クラブスタッフを尊重してあげましょう。
彼らの判断に圧力をかけないようにしましょう。
5. 試合における審判はインストラクターと見なしましょう。
審判の判定を批判してはいけません。
6. 子どもが参加することを刺激し、勇気づけてあげましょう。
プレッシャーにならないように。
7. 試合がエキサイティングだったか、楽しかったか、聞いてあげましょう。
結果だけを聞くことのないように、子供の感じたことを引き出しましょう。
8. テニスにふさわしい、節度ある用具を準備してあげてください。
大げさになってはいけません。高価な物より子供に適した物を与えてください。
9. クラブの仕事を尊重してあげてください。
積極的に親のミーティングを持ち、どのような態度で望むべきか話し合しましょう。
10. 最後に、
忘れないでください。テニスをするのはあなたの子供です。
あなたではありません。



コーチングの約束

○コーチング6ヶ条

①ほめ上手のコーチング。

モチベーション（やる気づくり）こそコーチの仕事。「好きこそものの上手なれ！」

②成長を待つコーチング。

みんな上達のスピードは違うもの。「ゆっくり君」だって、必ず出来るようになる

③感情でなく 愛情のコーチング。

叱ってうまくはなりません。叱るのは「ルールを破った時」だけです

④コーチは、医者であり心理学者であり、ファンダメンタリストなければなりません。

子供（選手）よく見てよく知りましょう。基礎を徹底しましょう。

⑤コーチと選手は互いに敬意を払う関係を持たなくてはなりません。

親が子供の鏡ならば、選手はコーチの鏡。子供（選手）の人格を尊重しましょう。

⑥クラブの中に親子関係は持ち込まない。全員に平等にすること。

子供（選手）はよく見えています。

※コーチの力

それは、自ら「やりたい！」と思うやる気を出す（内発的動機）状況を作り出す力であり、それは、「結果よりも変化を大事にしてあげて」それを発見・ほめることができる力のことです。けっして他人と比べてはいけません。何故なら 「できるようになるスピード」は個々人それぞれ違うからです。親・コーチは急ぎ過ぎます。変化に気づくには、個々人の「昨日のレベル（状態）」をしっかりと把握できていなければなりません。そのためには、よく見ることがとても大切です。教えすぎ（OverCoaching）はいけません。口を、手を出そうとする時に一呼吸。「見守れる力」が大切です。何度やってもできない子ども、「前より サービスがうまく出来たね！」と言えるのがコーチ力です。

※コーチの姿勢（コーチの引き出し）。

コーチは、現役のなれの果てではありません。自らの経験を一度 否定することから始めましょう。何故なら 自分と同じ人間は、この世に一人もいないのです。自らの子どもだって、自分と同じじゃありません。自分が出来るようになった方法で教えても、出来るようにはなりません。「どうして出来ないの？」って叱られても選手は困るのです。その時出来るようになる”処方箋”をいっぱい持っているのがコーチです。膨大な量の資料を・本を読み、ビデオを見、常に選手の言葉に耳を傾け、東に「コーチクリニック」があると聞けば馳せ参じ、西に「スポーツ学の研修」があると聞けば、食事もソコソコに駆けつける・・・そんな学ぶ姿勢を持たなければ、コーチの処方箋の入った引出しの中は、すぐに腐ってしまいます。コーチは営業マン。選手は「お客さん」です。

子供にとってのスポーツとは「遊び」であり、それは「楽しく」なくてはなりません。

そして、大切なことは、友達（仲間）とたくさんの時間・空間を共有することです。

そこで学びとる社会性が大事なことなのです。

練習では、うまくいくこと・うまくいかないこと、試合では、勝ち・負けがつきまといます。そこから学びとる力を育てあげましょう。また、ソフトテニスという競技と、こういった出会い方をするのが、とても大事です。

最後に、子供にとって、ソフトテニスとどういった出会い方をするのがとても大事なことです。

子どもと一緒に成長できる親（保護者）・コーチであってほしいと思います。

ぜひ、好きなスポーツの一つとして、一生涯付き合える提供の仕方を模索してみてください。