

平成27年度 山口県スポーツ少年団  
指導者スキルアップ研修会Ⅱ 「スポーツは脳です！」報告

○重点テーマ 「ジュニア期のこころとからだを育てる」

1 主 催

公益財団法人山口県体育協会山口県スポーツ少年団本部

2 期 日・場 所

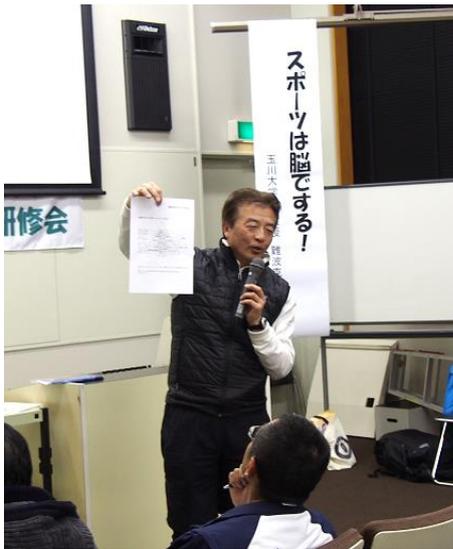
平成28年1月30日（土）13時30分～17時  
維新百年記念公園内 視聴覚室・武道館

3 研修会のようす

① 講義

講師に玉川大学准教授難波克己先生をお迎えして、山口県で展開されているA F P YやP Aといった体験学習の視点から、スポーツを通して、どのようにこころを育てるのかについて学びました。

※A F P Y（Adventure Friend Ship in Yamaguchiの略で、アフレブと呼んでいる。P A（Project Adventure）を基にした体験学習による教育手法の一つ）



○ あなたにとってスポーツとは？

参加者に、「あなたにとってスポーツとは？」と、問われ、「体育授業をする上で、人間関係を意識することが重要であり、それは、スポーツ指導でも同様である。いろいろな人と接し、どうチームづくりをするのかということである。スポーツ心理学から、スポーツを見るようにしたい。」と語られました。

○ 何を目的にスポーツを指導しているのか？

初めに、「なぜ体育の授業に鉄棒があるのか？」の問いに、参加者からは、逆さ感覚や生きるためなどの考えが出されましたが、難波先生は、鉄棒ができることによる達成感が大事であると話されました。また、水泳指導は、泳ぎ方を教えるのではなく、浮き方を指導すればよいとも。このように例をあげられながら、スポーツを脳の働きを知った上で指導できることも指導者には必要であること、人はスポーツをすると理性を失うことがあり、だからこそ審判の存在がいるということを指摘されました。審判がいるから、フェアプレイもあると言えるということです。

コーチングやティーチングは、「文字でできるものでも、言葉によるものでもない。指導者自身の人間性や生き方による。」という考えを紹介されたり、有名なバスケットボールの選手を育てたJohn Woodenの言葉、「コーチングやティーチングは、最も重要な役割をもっている」ことなどを話されたり。「スポーツ指導者の言動は、選手にとっていいことにもつながる一方

で、心を傷つけることにもつながる。だから、「親業」と「教える」ことは、世界で一番重要なことであると、話されました。

### ○ スポーツ哲学

スポーツには哲学が必要であり、スポーツに期待されることを次のようにまとめられました。

- ・スポーツは、自分に自信をもつことを促進させる。
- ・スポーツは、チームワーク、尊重する気持ち、責任感、フェアプレイ、我慢、がんばりなどの大切な糧を育む。
- ・プレイ時間は平等に与えられる。
- ・ポジションも平等な機会を与えられる。
- ・チームのルールや何か起きたときの対処は公平に首尾一貫して伝えられる。
- ・コーチと保護者は、子どもたちが学んでほしいことを自ら実践をする。
- ・私たち大人は、子どもたちが自身の可能性に気づくために支援する責任がある。
- ・子どもたちに何かの価値を教えるには、地域全体がかかわることが大切。
- ・勝敗は、試合(自分たちの持っている力を試し合うゲーム)の結果の一つである。

### ○ A-B-Cモデル

学びが起こるということは、「A：感情」「B：行動」「C：認知」の3つの構造があり、自分が認知することによって、自信となります。ACPで体を動かすとき、友達とかかわることでできたという達成感が認知となるが、まずは感情が働かないと行動になりません。体験学習には、この感情が最も大切なです。



### ○ 脳の研究

#### ■ 脳がダウンシフトするとき

記憶や学習に関する研究から、ある条件下において人間の脳はダウンシフト（心理・生理面の反応）が起こり、それは必要なストレスや不安を与え、マイナスな影響を及ぼすことが解明されています。

#### ■ ダウンシフトが起こると

- ・自分を守る。
- ・新しい行動をとらない、学びを拒否する、無視、注意緩慢になる。
- ・自分のルーティーン行動（決まりきった習慣行動）しかとらない。
- ・幼稚な行動をとる。

#### ■ ダウンシフトの原因

- ・一つの解答を押しつけられるとき
- ・自分の考えを出せない、選択しないとき、意味づけができないとき
- ・賞罰など外発的なコントロールをされ、個人の努力が認められないとき

- ・意味づけができていないとき
- ・時間制限があるとき
- ・行く先が見えない、不確かさ、それに対する支援がないとき

#### ■ダウンシフトを避けるには

- ・決まった正解はなく、オープンエンドで選択肢がある、考えること、答えることに意味がある。
- ・個人的にも意味があり、実際に生きる力につながっている。
- ・内発的動機が重要視される、協力と創造性は個人の所有感覚があって活かされる。
- ・時間の余裕をもつ、脳のプロセスは授業時間とは異なる。
- ・課題は解決可能なもの、サポートされるもの

## ② 講義・実技

研修会の後半は、場所を武道館に移して、PAのオーソリティーである難波先生による実技を行いました。実技を通して、どんな感情が生まれるのかを中心に、指導者としてのファシリテーションを紹介していただきました。

### ○アイスブレイキング

#### ■指キャッチ

人差し指を隣の手のひらに置き、「キャッチ」の言葉でつかむと同時に、自分の指を抜くというアクティビティ。手で輪を作ってやるという方法もあるが、幼児などでは脱臼する恐れがあるので、手のひらを使っている。さらに、一人飛ばして指をつかむという動きにも発展させられました。



#### ■アンケート調査

「今日は、安心感をテーマにアクティビティをしましょう。全員で円を作って、出された条件に当てはまる場合に、自分の場所を変える。『今日、自動車で来た人』『温泉が好きな人』などのように。人間の心理で、走って動いた人がいますね。別に走らなくてもいいのです。子どもたちはどのような行動をするのでしょうか。」このような説明をされながら、一人一人の自己紹介ではなく、何となく人のことがわかったり、興味や関心を持てるような場づくりをされました。

#### ■ハンドクラッピング

「自分で拍手して、隣の人と手を合わせていきましょう。手拍子の回数を変えていくアクティビティです。これは、フロー体験。考えてするのではなく、自分の神経を信じてやってみてください。」という説明を聞いて参加者は活動開始。初めは少人数だったグループが次第に大きな輪になり、最後は参加者全員が一つの輪になっていきました。「だんだ



んできるようになってきたでしょう？トレーニングすればできるようになるんです。だから、人間関係もスポーツと一緒にスキルなんです。人間関係のスキルがあるかないということではないのです。子どもたちがそこを学んでくれたら、どこに行っても自分の学びが起こってくると思います。今やっていることは、自分を知るということと、他者（友達）とかかわるということです。自分から学び、人から学ぶということは、スポーツ活動でも、学校でもやっているわけです。最近、自分は学べるのに、人と関わらない子どもがどれだけ多いのか。スポーツは、人と人を結びつける役割をもっています。楽しければやってみる、それが認識につながります。」とアクティビティの価値付けをされました。

### ○自分のことを語る時間

「今日は、何を目標にしているのか、残りの時間で何を学んで帰りたいのかなど、3人組で伝え合う時間を作りましょう。そうすると、一人で目標を持っているのではなくて、言葉にすることで、目標をみんなで共有できるから、3人一組でいいので、伝え合ってみましょう。」

参加者は、3人組を作って和やかに話していました。



### ○Go・Turn

みんなで輪を作り、「Go、Turn、Stop」などの指示に従って、歩いたり、向きを変えたり、止まったりするアクティビティ。聴くということはどういうことなのかを体感するということでしたが、歩いているときに、「Go」という言葉で思わず止まろうとする人も出てきて、たくさんの歓声が起こりました。

途中で、言葉と動きをかえて、Goの指示でStopするというようにアレンジしていくと楽しさが増してきたようです。

### ○タッチ



「ハイファイブ（片手でタッチ）」「ハイテン（両手で）」「ローテン（両手を低くして）」「バックテン（手を後ろにして）」というように、4種類のタッチのしかたを確認した後、参加者同士が楽しそうにタッチを交わしていました。「タッチをしてもらうのを待つのではなく、自分から仕掛けることで学んでいる。タッチの後、グループで指を重ねて「花火やかきませの動作」をして分かれていく。または、お互いの足を持って動く」など、コミュニケーションスキルを様々な形で紹介されました。

### ○肩と肩

このアクティビティは、「リズムに合わせて拍手をしながら、『肩と肩』『肘と肘』『肘と膝』などの言葉で、隣の人と体の部分をあわせる。体の部分によっては接触できない場合があるので、『大変だ。大変だ』と言えば、その指示には従わなくて

よいという選択ができる。この逃げ道によって、全員が参加していることになる。さらに、『Peaple to Peaple』という合図で、相手を代える。その場合に一人余るようにしておき、余った人が次の動きを指示する。」というルールで行われました。

## ○比喩での学び

### ■ミラーストレッチ・エア縄跳び

2人組で向かい合って、いろんな動きをまねする。見えない縄跳びをする。このように、合わせるということはどういうことかを学んでいます。それは、相手をよく観察するということ。

### ■尺取り虫(腹ぺこ青虫)

写真のように、お互いがひっぱりあいながら、尺取り虫のように移動していく。2人組で協力して動くことを学んでいます。

子どもたちに比喩で語りかけると、学びが起こるもの。例えば、靴がそろっていなかったら、「靴がパーティをしている」などのように、比喩を使うと子どもたちはきっと反応してくるはず。このように、体験は様々な比喩が含まれているということを繰り返し語られました。



## ○オニごっこ

「オニごっこをすると、みんな走ってしまう。鬼ごっこの前に、『ギア1』『ギア2』のように、歩くスピードを示していくと、子どもは走らなくなる。」というお話の後、かなり狭い空間で、「みんな



オニ」をしました。タッチされるとその場で止まるように、単純な鬼ごっこから、捕まえる相手を決めたオニごっこに発展。マイクロ鬼ごっこのように、片目をつぶってするオニごっこや「病院オニごっこ」なども紹介されました。病院オニごっこは、タッチされた部分を押さえるというルールのオニごっこですが救急車役の人がいて、タッチされた人を外に運んで復活させるなどの新しいルールを次々に紹介され、バリエーションのおもしろさに歓声が上がっていました。

## 参加者の感想

### 指導者から（一部）

- ① 後半の実技では、初対面の方と楽しく体を動かすことができました。スポ少の練習でも、幼児や低学年の子どもが多いので、楽しく動くウォーミングアップできるのではと、参考になりました。
- ② 体を動かして心が動くということが体感できてよかったです。子どもたちというより、人との接し方が実感できました。日常の練習への活かし方もわかりやすくてよかったです。ルールを作る、フィードバックしてみんなに伝えられるようにがんばります。
- ③ 普通の主婦で61歳。ソフトテニスの指導をしています。(かけだし)子どもたちの気持ちがわからず、たまたまこの講習会があると知り、何かを探しに来ました。私なりに何か得

たものがあります。とても気持ちが楽になりました。

- ④ 新たなアクティビティを知ることにより、スポ少や学校現場でも活用できることが多かった。笑いの中に規律があり、強制ではなく、活動する中で自分たちが気をつけなければならないことを自然に学んでいたように思う。～しなさいではなく、どんな言葉をかければ、子どもたちが自己を振り返ることができるか、活かしていきたいと思います。

### 育成母集団・事務局から（一部）

- ① 今日は、とても楽しく過ごさせていただき、ありがとうございます。スポ少の練習が終わると、まず反省点をあげてしまっていたのですが、今からは、まずよかったところをほめてあげたいと思います。先日、子ども会で「宝とりゲーム」という鬼ごっこをしました。今日のことを学んでから取り組めたらよかったと思いました。また機会がありましたら、子ども会や学校で実際に子どもたちに体験させて、先生に会えるようにしてあげたいです。大人だけではもったいないです。
- ② 指導者の言葉がけで子どもたちへの伝わり方が違うのだと感じました。指導者が楽しく、子どもへも押しつけるような言い方ではなく、自分たちの意志で取り組んでいけるような言葉がけで、子どもたちに接していきたいと思いました。子どもたちをまとめる方法を学ぶことができてよかったです。
- ③ スポ少の練習で、コーチ不在の日に、実技で教えていただいたことをやれば、子どもたちが楽しく団結できるのではないかと思います。研修会に参加できてよかったです。
- ④ スポ少を土台に考えれば、チームワークづくりや普段固定化しやすいグループがほぐれるなど、団全体のつながりを感じることができると感じました。私は、子どもの貧困や社会とのつながりをもちにくい子どもたちへの支援を考えていますが、それにも活用できるのではないかと希望を感じました。
- ⑤ 先生が脳をいじめない指導が大切と言われ、反抗期になった子どもへの接し方がまずかったことに気づきました。私の話す言葉はもう伝わらなくなっており、どうしたら前に話を聴いてくれるようになるのかと思っています。反省ばかりですが、今から脳がうれしいと思えるように話せたらと思います。
- ⑥ とても楽しかったです。バレーボールは団体スポーツなので、チームのムードメーカーみたいな存在がいればと思うことがよくわかるのですがこうした遊びを通してみんながムードメーカーになれるヒントがあったように思います。
- ⑦ やはり活動することはいいですね。心と身体がポカポカしました。自分のことはもちろん、初めてお会いした方たちとだんだん柔らかな気持ちで楽しく交わりました。子どもたちに接するときやいろいろな方とのコミュニケーションをとるときに活かしていきたいと思います。
- ⑧ スポーツの根底にある楽しむということ。その楽しみ方をたくさん学びました。スポーツに限らず、人生も楽しいが元になっているということも含めて伝えていきたいと思います。

### 教員から（一部）

- ① 学校の子どもたち、先生よりもスポーツ少年団の指導者の影響を受けたり、怖れたりする様子が見られる。今回のように、直接ではなく、気づかせたり、考えさせたりするスポーツのトレーニングだったらいいなあと思います。
- ② 学校でも役立つ活動がたくさんありました。話を聞くことが苦手な多動な子へのアプローチが参考になりました。体を動かして楽しめることで学びが多くなりました。
- ③ アフピ-の手法は奥が深いと思います。子どもたちのやる気を上昇させるために、仲間づくりが深まるために、少しでも役立てたいと思います。

- ④ スポ少をしている子どもが疲れて学校に来るのが気になっています。子どもを育てる大人や集団が今日のような話を聴いて実践していくことで、心も体も育つのだと思います。「何のためのスポーツか」をもっと考えて体育の授業をしたいと思います。
- ⑤ いつの間にか参加者と一緒に笑っている自分がありました。これがアピ°-のもつ力、それと難波先生のもつファイシリテーターの雰囲気もあるのでしょうか。今日は、教員だけではない参加者だったので、グループづくり・雰囲気づくりなど、新しい感覚もありました。でも、アピ°-をやっていると、みんな笑顔に仲間になれるのは同じですね。
- ⑥ 以前スポ少にかかわっていましたが、最近は根性論の押しつけが減っているのでしょうか。「やる気を出せ、声を出せ」「言われたとおりに動け」「なんで言われたことができない」という声を聞くことがつらくなり、スポ少から離れました。アピ°-の理念をすべてのスポ少に取り入れてほしいです。
- ⑦ 余裕を持って子どもたち(5・6年生)を育てたいと思っても、つい大きな声でおこったり、いやな言葉がけをしたりするので、難波先生のノウハウを身につけたいと思い、来させていただきました。「脳」によいイメージを与える(自分も相手も)言葉を出します。
- ⑧ スポーツの楽しさを伝えたいと思いますが、今日改めて、子どもたちの感情を大切にすることの大切さを認識させられました。アクティビティの中に、いろんな要素が含まれていることもよくわかりました。
- ⑨ 楽しく活動しながら、子どもたちに活動とコミュニケーションを向上させる技術を学びました。全然知らない大人の人と1時間あまり楽しく活動できる経験を久しぶりにしました。
- ⑩ 来週からすぎに実践したい。様々な活動・授業に取り込めそう・いろいろ試してみたい。欲を言えば、実技中心で、合間にお話が入るとわかりやすかった。

#### 4 まとめ

こころをテーマにした指導者スキルアップ研修会Ⅱを約70人の参加で行いました。講師の難波先生のアグレッシブな講義や実技で、参加者は、身体を動かしながら、自分の感情と向き合う時間を過ごしていたようです。

今回は、AFPYやPAの手法での仲間づくりが中心でしたが、まずは楽しくなければ心が動かないという発想は、ACPと共通しています。似たようなアクティビティも数多くありました。難波先生は、スポーツや遊びという体験を通して、子どもたちに学びが起こるという前提で、指導者や大人は、何をしたらいいのか、どんな言葉をかけていけばいいのか、それを直喩ではなく比喻で伝えることで、人の心をさらに動かすことを大事にされていました。

最近の脳科学の発達で、スポーツが脳に及ぼす影響の大きさが指摘されています。それは、知的な学びにも当然ながら大きく影響しています。そういう意味でも、スポーツ少年団は、子どもの成長の場であり、それに関わる大人は、重要な責任と役割をもっていると言えます。

さらに、教職員の参加があったことで、これまでにない研修会の雰囲気になったのは言うまでもありません。ACPも含めて、このような体験学習が、スポーツに限らず、様々な分野で展開されていくことができることに気づかされた研修会となりました。この研修会での学びの広がりを今後も支えて参りたいと思います。

文責：山口県スポーツ少年団コーディネーター 和田康夫