

平成28年度 第2回地域指導者養成研修会
山口県スポーツ少年団指導者・育成母集団拡大研修会Ⅰ 報告書

1 期 日・日 程

平成28年7月16日(土) 13時30分～17時(受付:13時～)

2 場 所 ルネッサながとメインアリーナ

3 講演と実技

演 題 **スポーツは脳です第2弾！**
「スポーツは脳を育てる！」

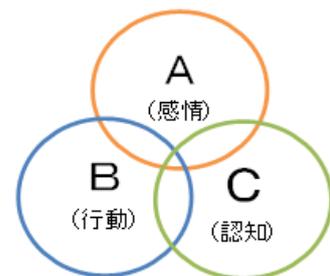
講 師 **玉川大学 心の教育実践センター 教授 難波 克己 様**

4 内 容

講演会は、前回(平成28年1月30日)と同様に、実技をしながら講義をしていく形で行われた。

難波先生は、学びの構造として、A-B-Cで説明された。メンタルとフィジカルが同時進行しているのがスポーツで起こっていることであり、子どもの場合、特に、感情が大きな影響をもっている。子どもが興味をもち、「とりあえずやってみたい」と感じるのが重要であり、「できる」「できない」ではなく、大人のように、自分の健康のためにスポーツや運動をするという認知からの行動でもない。楽しそうだからやろうとする「感情」による刺激が行動になるのだ。

スポーツの指導は、言語を使う。その場合に、感情面を意識する言語を使うと、子どもは行動していく。指導者が視点を変えることができれば、子どもたちの感情を理解し、よりよいコーチングにつながるものである。だからこそ、子どもの自発的・自立的な行動を促す言語をスポーツの中で、もっと使いたい。「やれる範囲でやってごらんなさい(チャレンジバイ チョイス)」と言葉をかける指導者でありたい。



① アクティビティ

○ キャッチ

隣の人の手の手ひらに指をのせて、「キャッチ」の合図で、自分の指は捕まらないようにし、隣の人をつかむ。指を握らずに手の手ひらに指を置かせるのは、低学年や幼児などの指の脱臼を防ぐため。

運動が苦手な人をとらえて、「運動神経がない」ということがよくあるが、「運動神経



キャッチ！思わず歓声が・・・

が繋がっていない」という表現がいいのでは。つまりは、様々な運動経験によって、神経はつながっていくものである。

○マトリクスタッチ・青虫



マトリクスみたいにゆっくりと



力を合わせて…青虫のように移動

協調する動きや相手に自分をゆだねる動きを取り入れた「マトリクスタッチ」「青虫」などにチャレンジ。マトリクスタッチとは、ゆっくりした動きでタッチしたり、逆にタッチをよけたりする動き。映画のマトリクスをイメージしている。青虫は、二人組で、お互いの足の上におしりをのせて、バランスを取りながら移動していくもの。この他にも、たくさんの運動遊びを紹介された。

○チームづくり

スポーツは身体を動かすだけではなく、「なぜやっているのか」「何をやっているのか」などの考える作業が必要。そこで、参加者は、自分の手のひらを紙の上に写し取り、中央に自分のモットーを記入し、指には大切にしていることを記入し、それを基に、小グループで伝え合った。

指導者は、自分の目標を子どもたちに伝えたり、視点を変えたりすることを大切にしたいものである。例えば、「Impossible」という単語に「 \prime 」をいれるだけで「I'm possible」となり、不可能が可能に変わってくるというように読み替える指導者は、視点を変えることができる指導者であり、指導されている子どもの行動も変わってくるはず。

チームの目標達成のためには、初めは指導することが必要であるが、次第に支援になっていくことが望ましい。そして、子どもが個と個のかかわりができるように指導者が見ていくことができれば、子どもの気づきがきっと生まれ、学びとなる。

大人も含めて、安心ゾーンにいと、できることしかしらないものであるが、体験したり、チャレンジしたりすることでゾーンを大きくしていくことができる。それが学びであり、その行動は、子どもを大人へと成長させていくもの。



みんなでバランスよく…どんな気づきが生まれた？

こうした意味において、スポーツは社会性や心理的発達を促す有効な手段である。だからこそ、一つのスポーツだけをするのではなく、様々なスポーツ体験が大切ではなからうか。指導者には、子どもの可能性を伸ばすようにしていくことが求められている。

5 参加者から

94人の参加者の内、指導者は36名、育成母集団関係者39名、教員7人であった。研修内容の効果については、右の表のように、ほぼ90%の人が「役に立った」と回答しており、好評であったことがうかがえる。

また、感想からは、次のような意見が寄せられた。

回答者	役に立った	普通	あまり
指導者	94%	6%	0%
育成母集団	85%	15%	0%
その他	100%	0%	0%
全体	89%	11%	0%

○講義はよかったですのですが、内容が分かる資料があればなお良かったです。

○スポーツの目的、子どもへの伝え方等参考になりました。

○集中力と体のバランスが重要であることが理解できた。

○実技が多く、子どもたちも一緒に参加でも楽しめたと思います。

○楽しかったです。東京の有名な先生なのでせっかくなので、団員にも参加させたら良いと思いました。

○小さい子の興味をひきつけながら楽しくできそうなことが体験できてよかった。

○体をつかったコミュニケーションづくりが学べた。

○1人から2人そして多数へのトレーニングを楽しみながらウォーミングアップにしてみたいと思いました。

○親の立場で聞かせていただいて子どものスイッチをONにできるたくさんのヒントを聞けたと思います。からだを動かし楽しみながら子どもの考える力をつけさせることができそうです。

○剣道の指導者ですが、本日の研修を受けて、新たな視点から身体の使い方を教えたいと思いました。とても楽しかったです。ありがとうございました。

○体をほぐすことからコミュニケーションの取り方、途中から私がついていけなくて抜けてしまいましたが、体験したことのない内容で、勉強になりました。

○子どもたちの感情と一緒に考えること、自信をつけてあげることの大切さを再認識できました。モチベーションがあがる声かけをしているだろうか、自分自身を振り返ることができました。とても楽しい時間はアツという間に過ぎてしまいます。ありがとうございました。

○指導者や教師が大事に思っていることを子ども達に伝えることができているか。ということに気づかされました。またお話しがききたいです。これからもよろしく願います。

6 まとめ

昨年度に引き続き、玉川大学の難波克己教授をお招きし、従来からの「スポーツ少年団指導者・育成母集団研修会」の拡大版として開催した。研修会の冒頭には、育成母集団の意味や活動の内容例などを紹介し、「地域に住むすべての大人自身もスポーツや文化活動を楽しむことができるシステムを地域に形成しよう」とする母体としての育成母集団の役割を確認していただいた。難波先生が紹介して下さったすべての内容を紹介することはできなかったが、指導者として、育成母集団として、子どもにどのように関わればよいのかを見直す機会となったと言える。