

**2024年度
U15ブロックDC**

**保護者講習会
スポーツペアレンティング**

JBAユース育成部会

【スポーツペアレンティング】

子どもがスポーツに取り組む際に保護者が果たす役割やその方法
子どものスポーツ活動を支援し、成長するための**適切なサポートを行うことが重要**

1. サポートとエンカレッジメント

保護者は、成功や失敗に関わらず、励ましや応援の言葉をかけることが重要

2. 適切な期待設定

保護者は、過度な期待や圧力をかけず、能力や興味に応じたスポーツ活動をサポート

3. バランスの取れたアプローチ

競技の重要性を理解しつつ、学業や健康なども見逃さず、バランスの取れた生活の支援

4. ポジティブな環境の提供

スポーツを楽しめるポジティブな環境の提供、且つ、チームワークやフェアプレイが重要

5. コミュニケーションと関与

保護者は、スポーツ活動に適切に関与し、コーチや他の保護者とのコミュニケーションを通じて子どもの成長をサポートする



スポーツペアレンティングは、子どものスポーツ経験がポジティブで充実したものになるように、保護者が適切なサポートを行うことで実現される。

- ・何かを成し遂げるための自信を他者に与える「言葉」や「行動」
- ・ライフタスク（人生で直面するチャレンジ）に対して、他者と協力していくことができる気持ちになれるように援助すること（アドラー心理学）

【「励まし」とエンカレッジメントの違い】

- ・「頑張って」と言われて元気が出るのは、余力があるとき。
余力のない人は、励ましてはいけない。
- ・余力のない人に対するエンカレッジは、まず「そういう状況だとしんどいのは当たり前だね」と**共感的**に受け入れることから始める。
- ・「相手の目を見て、相手の立場で聞き、相手の心を感じる」とによって**共感的に理解**し、存在そのものを受け入れる。

【「褒める」ことと「エンカレッジメント」の違い】

- ・「褒める」こと : 「条件付き」である。
エンカレッジメント : 成果・結果だけでなく、チャレンジ、プロセス、失敗に対しても行う。
- ・「褒める」こと : 行為をした人に対してなされる。
エンカレッジメント : 行為そのものに対してなされる。
- ・「褒める」こと : ますます競争を意識し、周囲の評価を気にする。
エンカレッジメント : **自分の成長・進歩・向上に意識が向かい、自立心と責任感が生まれる。**



- ・「褒められる」こと : 嬉しくて満足するが、必ずしも持続しない。
褒められることに依存すると自己肯定の根拠を他者に求めてしまい、想像力と共感力の欠如した人となる
- エンカレッジメント : **自己肯定感が高まり、明日への意欲、持続性が生まれるという強い傾向がある。**

・練習・試合後：

帰りの車中や夕食時に，練習や試合で上手くいかなかったことについて，話し合いますか？



見本



子どもが、懸命に取り組んでいない、不甲斐ない姿を見る



- ・ その場では感情をコントロールすることができなくなる.
- ・ イライラがつのり、その怒りやイライラは、我が子にあたる.
- ・ 他の親の一言までもが気になる.

【試合直後】 チームメイトが見ている前で親からプレーについて叱る

【帰り道】 子どもに厳しく注意をしたり、きつい口調で話をする

【夕食時】 話題が、負けた試合やミスであったら、息苦しい雰囲気



最悪な親子関係 自尊心、自己肯定感の低下

■ネガティブにことは、事前に丸1日（24時間）話をしないと決める

- ・子どもは、帰宅した後、「バスケットボール選手ではない子ども」としての生活があることを思い出す。
- ・子ども自身が「不甲斐なかったこと」を一番わかっている。

■子どもの試合を一時的に「放置」するメリット

- ・保護者は、家事や仕事に忙しく慌ただしい日常生活を送り、一晩あけると子どもを学校に送り出し、家事、仕事がある。
- ・一時的に「放置」し、慌ただしい日常生活をしてる間に、練習や試合直後のイライラも少しは落ち着き、24時間経過したら、そのイライラや怒りは収まっている。



冷静になって、子どもと向き合える

■双方向のコミュニケーション

- ・ コミュニケーションは、保護者から一方的ではなく、**双方向のコミュニケーションが重要**であり、**自分の感情をコントロールした上で伝える力を身につける。**

■YES, NOで答えられる質問は避ける

- ・ 双方向のコミュニケーションを育む上で、YES NOで答えられない質問をする。
子どもが考えて答える質問をすることで、「聞く力」と「伝える力」が身に付く。

■怒りを伝える前に、一次感情を伝える

- ・ 「怒り」が起きる前は、必ず一次感情がある。
例：約束の時間までに帰宅しないと「一次感情（心配の感情）」が、段々と怒りに変わり、「なんで遅くなったの！」と怒りが全面に出てしまう。
まずは、「無事で良かった」と「心配の感情」を伝え、次に「遅かったじゃない。今度は連絡してね」とコミュニケーションが繋がる。
- ・ 怒りの前に、**一次感情を伝えることで会話がスムーズに進められる。**

- ・ 試合中の応援席：

子どもが素晴らしいプレーをした時に **「誇らしく」**
思いますか？ （嬉しいとは違う思い）



見本



【自チーム】

・試合中に応援席から「プレー」に対して指示する保護者がいますか
いる ・ いない _____%

・子どもやチームメイト、コーチなどに対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける保護者が自チーム内にいますか
いる ・ いない _____%

【他チーム】

・試合中に選手やコーチなどに対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける他のチームの保護者を見たことがありますか
いる ・ いない _____%

【コーチとの関係】

・コーチとあなたとの信頼関係は構築されていると思いますか
はい ・ いいえ _____%

・コーチの「暴言・暴力」「パワハラ発言」などがあった場合、コーチに改善を訴えやすい環境だと思いますか
はい ・ いいえ _____%

■自分自身を顧みる

- ・子どもが試合でミスをした後にベンチに下げられて悔しい気持ちになり，一方良いパフォーマンスをすればチームメイトの保護者に対して優越感を持つ．
- ・保護者間で優位な立場になりたい気持ちが高まり，子どものスポーツを通じて保護者自身の満足感，保護者間のポジションの確立を目指す．



- ・親として得意な気分，承認されたい感情は消えないが，わが子にスポーツを楽しんでもらいたいなら，**親である自分自身の心の中を覗いてみる必要がある．**

保護者の勘違い，選手の勘違いが成長を止める

■第2の指導者にならない

- ・競技に対して，**的確なアドバイスをするのは専門家である指導者に任せる．**



- ・子どもは，**結果に関わらず確実に人間的に成長している．**
保護者は，頑張っている子どもの心の安全地帯を確保し，最高の支援者に徹する

■コーチや審判を批判しない、「クレーム」は子どものスポーツ環境の破壊

- ・「あのコーチはよくない」, 「何故, うちの子をレギュラーにしないんだ」
「今のは, ファールだ」 「練習方法を変えろ」



子どもは, **指導者と保護者との間で板ばさみ**になり, **心的悪影響を与える**.
指導者と保護者が**同じ方向を向く**ことが**子どもの成長に繋がる**.



指導者と合っていないと感じたら, 子どもの意思を尊重した上で環境を変える.

■心豊かな家庭環境を目指す

- ・多くのトップアスリートの保護者は, **家族団らんの時間を増やすために**スポーツを始めさせたと聞く. **家庭は, 笑顔が溢れていることが重要.**



子どもがのびのびと成長できる環境を作ることが最も重要

■コーチと保護者のコミュニティの確立

- ・「どうして試合に出れないのか」, 「子どもの何が足りないのか」など保護者は, この様なことを内に抱え込んで悩む人が多い.



- ・コーチはシーズンや年度はじめに活動理念と方針を示し, **子どもの成長の視点にたち, 指導者と保護者が一緒になって対話ルールを作る.**
- ・事前に決めることで, **保護者だけでなくコーチも悩みやストレスを軽減でき, コーチと保護者のコミュニティの確立に繋がる.**

【保護者と指導者の話し合いのルール（米国の学校運動部より）】

- ・話し合いに適切な時間を決めておく.
- ・保護者は, 出場時間, ポジション, 戦術, 他の子どもについての質問はできない.
- ・出場時間をもっと得たいと思うときは, 子ども本人がコーチに質問をする.
- ・保護者は, どのようにしたら子どものパフォーマンスが向上するのか, コーチに聞くことはできる. など

観戦する保護者らの過熱を戒める看板（米ミシガン州の野球場）



【子どもからの注意事項】

- 私は子どもです。
- これは試合です。
- 私のコーチはボランティアです。
- 審判は人間です。
- 今日のゲームで大学の奨学金がもらえるわけではありません。

- ・子育てについて：

**子どもの競技力を高めるための子育てについて、
不安やストレスを感じますか？**



見本



■子どものスポーツの成果と育て方との関連

- ・ 競技力の高い選手は、保護者の育て方がよいと感じ、その様な選手の保護者がどのように子育てしていたのかを知りたい。

⇒ 「**良い子育て**」 = 「**良い選手、競技力の高い選手**」だと考える。

⇒ **子どもが伸び悩んだり、コーチの指示を理解できない、上手くいかないことは、保護者の育て方に問題があるのではと悩む。**

⇒ この現状で「**良い子育て**」ができているかという「**ストレス**」や「**目に見えないプレッシャー**」により重圧や不安、焦りを感じている。



「子どもの成功、成功できないことは、あなたがどのような親かを示すものではない」（英国の研究者カミラ・ナイト）

■子どものスポーツの理解の確認

- ・他の子どもと比べてしまい、その結果、焦ったり、才能があると期待することがあるが、**体の成長スピードが違うことも理解**しなければならない。

早熟型：スピード，パワー，高さ ⇒ 有利

晩熟型： ⇒ 不利

精神年齢：

- ・保護者は、子どものスポーツに「何を望んでいるか」を長期的に捉え、言語化することが重要

①

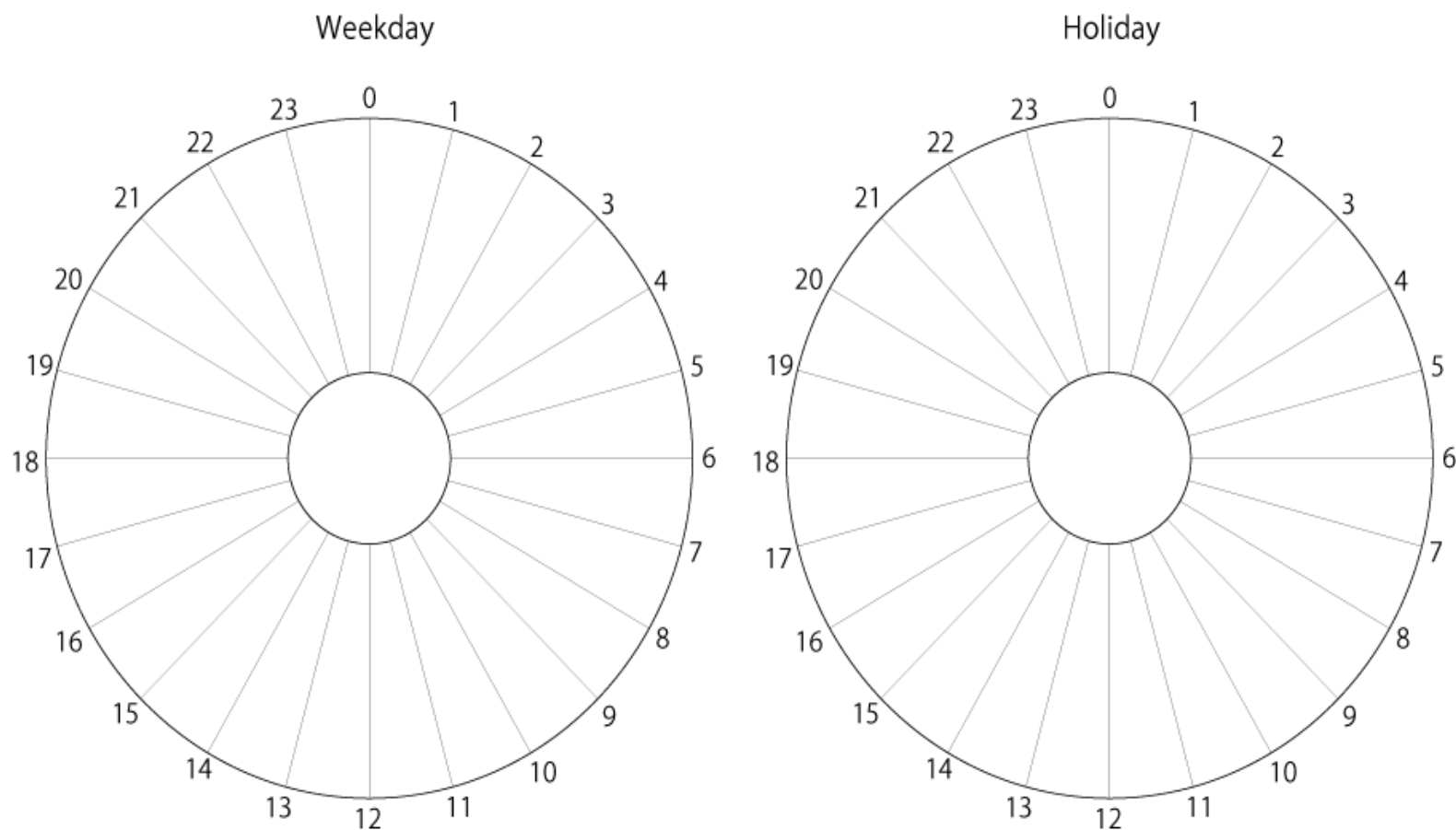
②

③

試合や競技結果に「過度」に一喜一憂しないように**保護者の視点を見直す**必要がある。

・ 日常生活 :

子どもの生活を「見える化」しましょう。



・ 1 週間の練習回数 :

・ 1回あたり練習時間 :

■過度な練習による体の負担

- ・ 栄養不足，睡眠不足，ストレスが子どもの成長を阻害する.
- ・ 過度な練習による体の負担は，怪我に繋がる.

子どもの40%は，週に21.8時間，スポーツをした時に痛みがあるとの報告

子どもは，スポーツする時間が長いほど，痛みが出る可能性が高くなる

運動のやり過ぎにより成長のための栄養がエネルギーに使用され、成長が阻害



子どもが楽しんで活動出来るような時間設定/内容を考慮する事が重要

■多様なスポーツの推奨

- ・子どもたちの選択肢を増やす
- ・運動経験：多様な運動動作を経験し、動かしやすい体に
- ・怪我や燃え尽き症候群の防止

■スポーツ以外の様々な体験

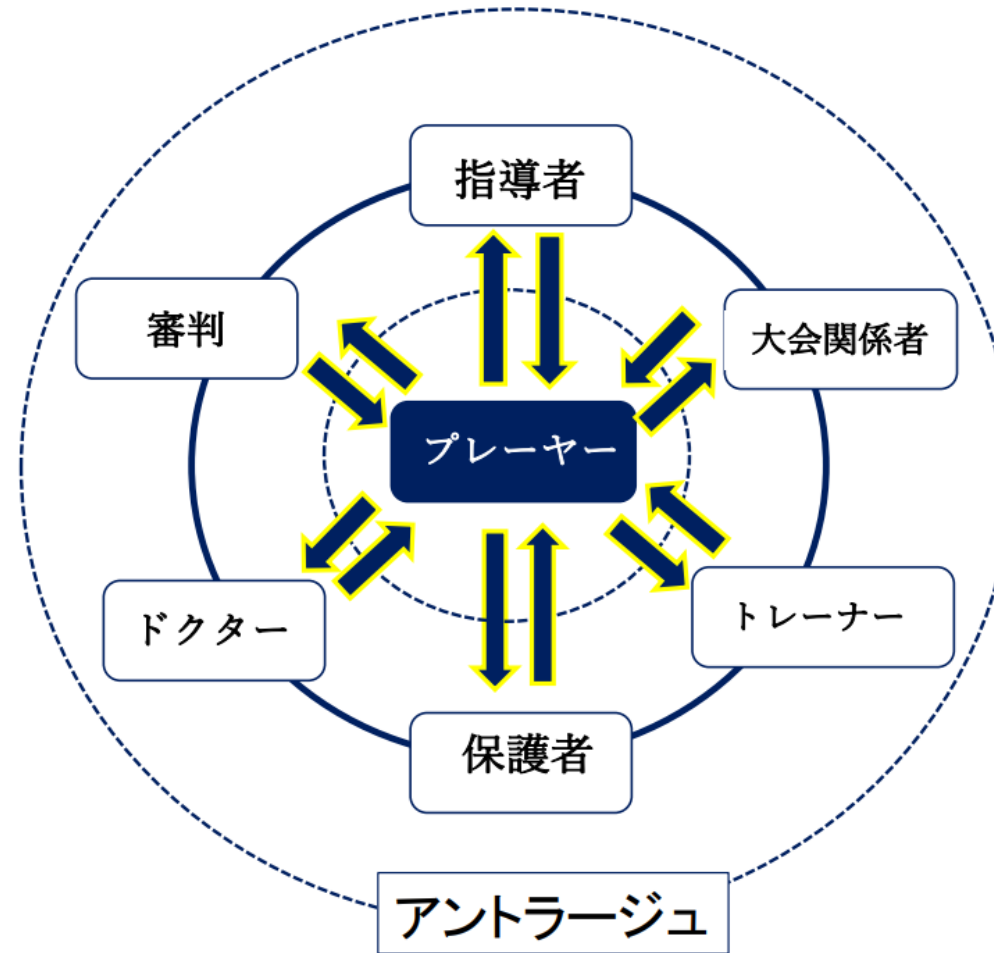
- ・人や自然と触れ合う，様々なことにチャレンジ，多様性の社会で生きる.
- ・時間管理：成長や学習のための時間の確保
- ・バスケットボール以外のコミュニティが広がる.
 - ⇒ 様々な価値観と接することで，多様性・グローバル感覚が磨かれる.
 - ⇒ バスケットボールから離れた時に「生きる力」が身につく.
 - ⇒ 「人」としての成長を促し，豊かな人生に繋がる.

■話し合う時間の確保

- ・会話から感じる小さな変化，SOSを見逃さない.
- ・心的安全性の確保：ラポールを築き，心の安全地帯の確立
- ・バスケットボール以外の話は，**リラックスできる「ゆとりの時間」**

「保護者のための5か条」を作成してください。

- ① 個々で浮かんだ案を書き出してください
- ② 意見交換をグループで行ってください。
- ③ 「保護者のための5か条」を完成してください。
- ④ 各グループで発表してもらいます。
 1. 作成のプロセス（話し合った内容）
 2. 完成した5か条の発表
 3. 追加したかった項目を1つ
 4. その他



子どもに関わる全ての大人が互いにリスペクトすることが不可欠



子どもだけでなく大人もバスケットを通じて豊かな心・生活を営む

■ 保護者が目指すべき理想は「最高のサポーター」

- ・ チームに対して、怒こったり、意見を押し付けるような行動は一切せず、**子どもが最大限の力を発揮できる環境を整えることに、全力を尽くす。**
- ・ それを親の趣味にすることで、スポーツに励む子どものために、時間・労力・経済的支援を費やしても苦にならない。



子どもの成長を通じて家族の会話が増え、円満な家庭も築け、家族全員の幸福感が高まる。

熱心なあまり “モンスターペアレンツ” にならない。

保護者の愛情のベクトルを正しく子どもに伝えることで、いつも見守って、寄り添ってくれる “エンジェルペアレンツ”を目指しましょう。

ご清聴 ありがとうございました。

JBAユース育成部会

村上佳司

keishi@andrew-edu.ac.jp