

## <参考>

自分の子供(選手)を向上させるための親の役割、選手の親に対するメンタルトレーニングについての論説が、国際応用スポーツ心理学会よりありましたので、ここに紹介します。

### (概要)

国際応用スポーツ心理学会のワークショップでは、大学を辞めプロのコンサルタントとして活躍しているジム・テラー氏が、選手の親に対する教育としてのトレーニング法を紹介した。これは選手の親がコーチの邪魔をしたり、試合で落ち込んでいる子供にプレッシャーをかけたり、子供の上達や健全な発育発達に妨げとなるケースがあまりにも多い事実から、親の協力を得るための教育システムを作り上げたことの紹介であった。

### 親のやるべき事とやってはいけない事

#### 1. 親自身のやるべきこと

- 子供のスポーツ参加を一緒になって喜ぶ事、しかし親が前面に出てこないこと。
- 子供の試合を楽しむ事、しかし親の不快感を子供のせいにはしないこと。
- 子供のスポーツ参加を外側から見て、自分の人生に取り入れること。

#### 2. 他の親と一緒にやるべきこと

- 試合場などで他の親と友達になること。このような社会性を持つことは、あなたをより楽しませてくれる。  
(親同士の良い人間関係を作る)
- できる限りのボランティア活動をする事。子供のスポーツは親のボランティアによる協力が欠かせないものである。(無理をしたり、これだけやっているのだからという見返りを期待しないで、本心からのボランティア活動をして下さい。)
- 警察のような公平・公正に監視する気持ちを持つように認識しあう事。(自分の子供だけでなく、他の子供に対しても、やっていいこと、やってはいけないことの公正な態度やアドバイス、または注意などをする事)

#### 3. コーチと一緒にやるべきこと

- コーチングはコーチに任せること。(試合場や練習場で、自分の子供だけをコーチ、アドバイス、叱咤激励したり、技術面や戦術面さらにメンタル面についても指導しないこと。コーチの役割と親の役割分担を理解して行動すること)
- コーチの仕事がやりやすいように、コーチの必要としている親のサポートをすること。(コーチの役割と親の役割分担を理解して行動すること)
- 子供についてのコミュニケーションをコーチと取る事。あなたの子供について 親もコーチも互いに情報を交換し学ぶことができます。(選手としての子供の意識、考え、態度、能力などの部分や、家庭における子供としての部分などの情報交換が必要です。)
- 子供の練習に良い影響のある言葉を家庭で使うこと。(試合の結果だけを話すのではなく「今の努力があなたの将来のためになるのよ」といったポジティブで希望の持てる発展的な言葉や会話の仕方をプラス思考です。子供の練習における過程<プロセス>を大事にする。親がいい意味でのサポートをし「後押しをしているよ」という態度や雰囲気作りをする)
- あなたの子供の進歩や上達について聞く。(これは親が知っておくべき事であり、目標に向かって努力しているプロセスを大切にあげてあげる。子供のモチベーション、前向きな気持ち、プラス思考を引き出す会話が親として大切な役割となります。)
- コーチと親しくなること(子供の発育・発達において大きな影響を及ぼすのは親であり、スポーツをやる子供にとってはコーチでもあります。コーチの哲学や目標、子供に与える影響を理解しておくことが必要です。ただし、コーチの指導法などに干渉しない原則は守らなければなりません)

#### 4. 子供に対してやるべきこと

- 子供に対するガイドラインを準備すること、しかし押しつけとなるプレッシャーをかけないこと(子供にしてあげられるサポートを理解し、これとこれはできないが、これはできるといったリストを作っておく。ただし、これだけやってあげているのだからあなたもこれをしなさい、というようなプレッシャーを子供に対して与えないこと)。
- スポーツに参加することの現実的な目標を設定する手伝いをする事(親の目標を押し付けたり、導いたり、追い込んだりしないようにし、子供の心からのやる気や気持ちを尊重しながら、今のレベルでの子供の現状を理解してあげ、いい後押しをしてやる)。
- おもしろさ、技術の上達や協力、競争、自己鍛錬、責任といったスポーツをやることで得ることを強調する事(学問的には、内発的なやる気がある選手が伸びることは証明されています。自分がうまくなるのがうれしい、ライバルとの競争が楽しいという、スポーツのおもしろさ、楽しさを感じさせ、努力へのエネルギーとなるような内発的な動機づけを強調しましょう)。
- 子供がスポーツに参加することに親が興味を持っている態度を見せること。たとえば、練習の手伝いをする、試合を見に行く、何かを聞いたり質問したりする(子供の好きなことを親としてサポートしているし、スポーツをやることであなたが素晴らしい人間にしていることを楽しみにしているよ、という意味表示をするのです。つまり、子供が安心して自分の好きなことに打ち込める環境を親が準備してあげること)。
- 何か励みになるものを定期的に用意する事。結果よりも努力を強調して、その努力やプロセスに対して褒美を考えること(野球ならば、頑張っているからあなたの好きなプロ野球の巨人戦を家族で見にいこうなど、その子がよりやる気を高める方向のものがいいでしょう)。
- 子供が成功と失敗を理解するために手助けとなる健康的な見通しを準備すること(良いプレーや試合で勝つなど、成功したのは練習を一生懸命したからだね、とか、失敗したけど自分の弱点が見つかってよかったね、そこを修正すれば次はいいプレーできるよ、などの建設的・プラス思考や見通しを準備しておきましょう)
- もし練習や試合での子供の行動が非常識・認められないものであったら口をはさむ(自分の子供でなくとも、悪いことは悪い、と全部の親が注意できる環境を作ること)。
- あなたの子供がときどきは練習を休む必要がある場合があることを理解すること。
- 必要なときに子供が逃げ込むスペースを与える事。スポーツに参加する時にある部分は計算・予測できないことも起こる可能性があることを理解すること(子供の心の逃げ道を残しておき、追い込んだり追い詰めたりしないようにし、親がスキをわざと作っておいたり、逃げてきたときに受け入れる心の準備をしておくこと)。
- 子供に対してユーモアのセンスを持ち続ける事。親が楽しんだり、笑ったりすれば子供も親に続くでしょう(親が心の余裕を持って子供に接することで、子供の心にも余裕や楽しむ気持ちを持たせることができます)。
- 試合でのプラス思考やリラックスモードが、また親のバランスの良い生活が子供に対する健康的なモデルとなること(試合中にプラス思考の前向きな応援や言葉がけ、怒ったり文句をいうような興奮状態ではなく、今のピンチを切り抜ける努力やチャレンジを楽しむのだよ、というリラックスモードで応援すること。また、自分の仕事や生活に支障の出るような応援ではなく、親がバランスのとれたいい人生や生活を送ることで、子供のスポーツ参加によい影響を与えるはずです)。
- 子供に公明正大な愛をそそぐ事。試合の勝ち負けに関係なく子供を愛すること(自分の子供だけでなく他人の子供や、兄弟なども含めて平等な目で見接すること。レギュラーや活躍する子供、他人と比較したりしないで、その子供の努力に目を向けること)。

#### 5. 親がやってはいけないこと

- 子供のスポーツ参加における成功が親のエゴや自己有能感の犠牲にならないこと(親のエゴや目標などを子供に押し付けたり、親のやりたいことを子供に押し付けたり、子供の成功が親の自慢となり、それが子供の負担になったり、子供から見て恥ずかしい行動を親がとらないこと)。

- ・ 子供のプレーにあまりにも干渉しないこと(なんであそこであんなプレーをしたんだ、とか、ここでこんなプレーをすればよかったのに、など子供が自分の判断でしたことについて批判したり、こうしろと自分の考えをおしつけないこと)。
- ・ 子供のスポーツ参加の意義や重要性を忘れないこと(そのスポーツが好き、楽しい、おもしろい、友達と一緒に努力するのが好き、などといった子供がプレーする原点を親が理解しておくこと。親のエゴを押し付けないこと)。

## 6. 他の親と共謀してやってはいけないこと

- ・ 他の親に敵を作らない事(これは、親同士で文句を言いあったり、いくつかのグループを作り、いがみ合ったり批判しあって、子供のサポートどころか、コーチや子供まで巻き込んで泥沼状態にしてしまう親がいることから出てきたものです。親がチーム<選手やコーチ>にすべきことはポジティブなサポートだということを理解しましょう)。
- ・ 他のチームや組織についてうらやんだり、けなしたりしないこと。もし話をするならば建設的(前向きのプラス思考)方向で話すこと(親も、自分たちがコントロールできることとできないことを理解する必要があるということです。たとえば、コーチが変わればいい、あそこのグラウンドは芝生だとか体育館が〇〇だなどと文句を言っても、自分たちでどうしようもないのです。できないことはできないと理解し、今の現状で何がベストかという考え方や、今できる最善のサポートをするという考え方を持って下さい)。

## 7. コーチに対してやってはいけないこと

- ・ 練習や試合中にコーチの邪魔や干渉はしないこと(練習や試合での指示やアドバイスは、コーチの役割です。親がしゃしゃり出て、技術や戦術などの指示を出したりアドバイスをしないこと。特に子供を呼びつけてアドバイスしたり、コーチに対して、なんでこうしないのかといった話をしないこと。コーチは毎日の指導の流れの中で指示をしたりアドバイスをしているはずです。試合のある場面だけを取り上げて、批判したり文句を言わないこと。親は、練習や試合でのサポーターとして、親のやるべきこと、やってはいけないことを、プラス思考で共通理解しておくことが必要です)。
- ・ 子供やコーチは目的を持ってやっていることを理解すること(その目的を理解し、目的を達成するための親がやるべきサポートを行い、その目的達成に努力している過程を一緒になって楽しむことが必要である)。
- ・ コーチに対して、自分の子供の売り込みや、どうして自分の子供を使わないのか、など個人的な押し付けや要求をしないこと(コーチは、チーム全員の實力、努力、意欲、態度、また選手と選手のコンビネーションなどすべてを総合的に判断しているはずです。コーチの指導や作戦、選手起用や交代などは、親の役割に含まれないことを理解すること)。
- ・ 親がこれだけボランティア活動をしているのだから、自分の子供を使ってほしい、などの代償を求めるときではない(チーム全員を自分の子供だという気持ちで、見返りを求めないボランティア活動をやして下さい)。
- ・ コーチの迷惑をかえりみず、家や飲食に招待しないこと(あくまでコーチが迷惑と考えている場合ですが、コーチの大切な時間を独占したり、その場で自分の子供の売り込みや指導に対する批判、文句、要望を出さないこと。プラス思考の前向きな会話が理想です。もちろん、選手や他のコーチ、他の親の批判などは避けるべき課題です)。
- ・ コーチの迷惑をかえりみず電話やメール、特に長電話をしないこと。
- ・ 親がコーチの哲学(考え方)に同意し、なぜあなたの子供がスポーツをやっているのかを事実として受けとめ同意すること。また子供がスポーツをなぜやめるかの理由を認識しておくこと。

## 8. 子供に対してやってはいけないこと

- ・ 子供たちがスポーツから得る楽しい時間、体力、技術の習得や上達、人生の中でのスポーツを好きだという気持ち、またスポーツから得るこのようなことを子供の人生に活用すること。これら以外のものを期待しないこと。(子供の内発的な動機づけ・やる気を親が理解すること。子供の望まない親のプロ願望、希望、期待などを押し付けないこと。試合の勝ち負け、プレーのミスや成功、レギュラーや補欠、競争の勝敗などの結果への異常なまでの期待をしないこと)。
- ・ 練習や試合で、あなたの子供がする非常識な行動を無視しないこと(練習における団体行動、プレーにおけるフェアプレー、審判への暴言や言葉遣い、コーチや親に対する態度、チームメイトに対する態度や考え方などで見られる非

常識な行動を、公明正大にアドバイスできること。勝てば、上手ければ、強ければという態度や考え方を親がすると、子供が感化される恐れがあります。人間としての健全な成長という大きな考え方をして子供をサポートしましょう。

- 試合が終わってすぐに子供と話をしたり、何かを聞かないこと(チームの解散が終わるまでは、コーチの役割分担の時間です。また、子供同士やコーチとの喜びや反省など、選手だけの世界があり、そこに土足で踏み入るようなことだけは避けましょう。試合後に、親が意見や批評などをしたり、子供自らの反省や喜びに水をささないことも、子供をよい方向に育てる重要な点です。チームが解散して帰宅した後に、子供から話しかけてきたら、会話をするくらいの余裕を持ってください)。
- 子供の練習や試合を見ながらマイナスの態度や感情を子供に見せないこと(スポーツにおいて、ミスは当たり前であり、このミスから学ぶべきものが多いこと、ミスからの気持ちの切り替えや前向きなチャレンジ精神が子供の人間的成長に大きな影響を及ぼすことを理解して下さい。試合で負けたら、ミスをしたら、自分の欠点がわかったよね、ぐらいの大きな気持ちで接しましょう。親のマイナスの態度が子供に不安を与え、試合や練習に集中できないマイナス思考の考えを持たせることにつながります。これは言葉を使わない「ノンバーバルコミュニケーション」というスキルで、コミュニケーションの70%を占めるほど重要なスキルです。親が子供にいいサポートをするためのスキル(技能)として身につけてほしいものです)。
- 親が子供に対して費やす時間、エネルギー、お金、犠牲などについてすまないとか悪いなどの罪悪感を持たせないこと(つまり、親がサポートしてやっているんだ、おまえのためになどの言葉や態度、考え方をもち、それを子供に言わないこと。子供の心に重荷を背負わせながらスポーツをやらせると、好きなスポーツが楽しくなくなり、最後は心の逃げ道がなくなり、そのスポーツをやめてしまうことにもなりかねません)。
- 子供がスポーツに参加することで親に返ってくる利益や期待を考えないこと。
- 子供がスポーツに参加することを通して、親自身の夢や期待にしないこと。
- 他の子供と比較しないこと(比較された子供の気持ちを理解すること。この比較が子供のやる気をなくす原因となりえます)。
- 子供にやる気を出させようとせがんだり、困らせたり、皮肉を言ったり、脅したり、恐怖を持たせたりしないこと。これらは、親を嫌いにさせる原因を作るだけです(子供をやる気にさせるには、親の指導技能<スキル>があるかにかかっています。ここで挙げているやり方はもともと下手なやり方であり、親も指導やコミュニケーションスキルを高めるべきです。親の言葉や態度が、子供の将来をつぶすか伸ばすかの分かれ道になることも理解すべきです)。
- 子供が最高の努力をすると期待しないこと(自分の子供が、親の考える理想通りに行動すると思わないこと。努力をするかどうかは、子供のやる気や気持ち、考え方次第であり、理想と現実のギャップがあることも理解しておくこと)。
- 子供自身や親が期待していることより、少なめに期待しておいたほうが無難である(期待を裏切られたかたといって、怒ったり、責めたり、皮肉を言ったりしないで、子供の心の逃げ道を作り、現実を受け入れる心の広さを持つことも重要です)。

- |  |
|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• 親は鏡を見るべきだ。なぜなら子供があなたの「まね」をしていないかを確認するために。</li><li>• 試合中コーチも叫ぶ、命令する、アドバイスする、怒る。そして親も同じことをやる。親がコーチの邪魔をする。かわいそうなのは子供たちだ。</li><li>• 自分の子供を世界チャンピオンにしたい？それは簡単だ。親が何をすべきか理解し、ちゃんとすれば問題ない。</li></ul> |
|--|