

2018年 5月

いい応援ってなんだろう？



普段、お子さんのサッカーの試合を見ている時、どのような応援スタイルをとっていますか？

「そこはドリブルじゃなくてパスだろう？」

「シュート打て～！！」

「〇〇、走れ～！！」

「〇〇、行け～！行け～！」

ジュニアの試合会場では、さまざまな応援を聞くことができます。子どもを成長させる正しい応援スタイルとは一体？

■プレー中は「だまって見守る」が基本

「なんでそこでシュートを打たないんだよ」

「なんで言われことができないんだ！」

「気合が足りないんだよ」

試合中にこんな声かけを耳にすることはありませんか？自分で言っている人もいるかもしれません。プレーしている子どもたち以上に見ている親は白熱し、応援に力が入りますが、これは応援でもなければ、「導く」ための声かけでもありません。それは単なる見ている側の「独善的な要望」です。

こんな声かけをされても子どもたちは、「よし、がんばろう！」と前向きにはなかなかなれませんよね。子どもたちには彼らなりの考えがあり、シュートを打たなかったのは「もっと良いチャンスをねらっていた！」のかもしれませんが、自分なりにがんばっている中で「なぜできないんだ」と言われてしまうと、反発心が出てしまいせっかくの言葉もただ怒られたとしか感じられなくなります。

では、保護者の応援ではどのような声かけがいいのでしょうか？

「基本的にサッカーに取り組んでいるときは、だまって見守る！」ことが大切だと言われています。どうしても声をかけたいなら「いいよ！いいよ！」「いい感じだよ！」などの励ます言葉をかけるのが好ましいです。プレー中に前述したような言葉をかけ続け

ると子どもが委縮してしまい、からだがかたくなって、良いプレーができなくなってしまいますから。

また、チームプレーである以上、ある特定の個人名を呼ぶという行為は、不公平感もまわりに与えますので、個人名を言うのではなくチーム名で応援するのがベターです。さらに「走れ!」「がんばれ!」などと応援しているつもりの声かけにも要注意です。命令形ではなく、「がんばっているね!」「いいよ、いいよ!」「ナイスシュート!」「ナイストライ!」などと、できていることを認める声かけを増やしましょう。

■応援メッセージを送り続ける

とはいえ、「まだまだ子どもだから、私が教えてあげないと何もできない」と思っている方も多いのでは?でもこれでは子どもが「うるさい」と反発を覚えるか、逆に、「言われたことだけやればいい」と自分では何も考えなくなったり、「誰かがやればいい」と他者に依存するようになってしまう可能性があります。

「教えてやっているんだから、素直に聞け」という上から目線ではなく、子どもの目線に立ち、どうすれば自分でできるのか、どうすればもっとできるようになるのかを一緒に考え、困ったときにヒントを送るというスタンスが大切です。子どもが自分自身で考えることができるように関わることで、今何をすべきかという判断ができるようになります。

そのためには、子どもの自主性を尊重することが第一。親から考えたら効果が薄いと思うことでも、自分で決めたことはやらせましょう。そして「君ならできる、いつも応援しているよ!」というメッセージを送り続けながら、見守ります。うまくできたときには「がんばってるね!」「よかったね!」と褒める言葉をたくさんかけるといいでしょう。

■自己肯定観が、子どもの力を引き出す

「あなたのためだから」と言って、子どもの意見を聞き入れず、親の希望や価値観を正しいこととして押し付けていませんか?それでは子どもは自分の意見を尊重してもらえないと、親への不満を覚え、素直に話が聞けなくなってしまいます。

「子どもが困らないように」と、先回りしてあれこれ手を出していませんか?それでは子どもが自分で考え、解決する力を奪ってしまいます。

子どもには「やる気を持っている」「自分でできる子」と信じて接しましょう。親が思

っている以上に、子どもは自分の考えや力を持っています。信じて見守るということは、親にとっても勇気がいることです。けれど、自分を信じてくれているという自己肯定感が、子どもたちの力をさらに引き出すのです。

「練習しないと、レギュラー外されちゃうよ」などの恐れによる動機づけではなく、「がんばって練習をしているから、もっと点が取れるようになるね！」という、期待による動機づけをしましょう。同時に「やらないと叱られるからやる」ではなく、「こんなに楽しいからやる」という動機づけができるといいではないでしょうか。

子どもたちが、指導者や親からたくさんのことを吸収して、よりサッカーが楽しいと感じられるようになるには、わたしたち親の毎日の接し方が大切です。自ら考えて行動できるようにするために、見守ることを心がけましょう。練習中や試合のときは、子どもたちががんばれる声かけで。

チームは大事だけど、我が子が活躍する姿も見たいという気持ちは誰にもあります。だから「点を取らないと駄目」と怒ったり、「うちの子ならもっと上手」とアピールしたりと。「残念ながらそれは逆効果です。お子さんが萎縮し、のびのびとプレーできません」と、メンタルトレーニングの専門家などは注意を促しています。ではどんな言葉や応援が子どもを育てるのでしょうか？

■プラス思考で子どもとチームを応援する

成長してほしい、実力を発揮してほしい・・・最初はそんな願いから始まったのでしょう。やがて期待感が悪口や陰口に代わり、「それは駄目」とネガティブな声かけになることも。逆に周囲と比べて「あの子よりうちの子がうまい」というアピールなど、子どもに対する思いは複雑です。

「自分の子どもの活躍を望まない保護者はいません。しかし期待が大きすぎて、応援しているつもりが悪口や陰口、ヤジになるのはマイナス思考の典型。しかもこのマイナス思考はお子さんにも伝染するという、面倒な問題も抱えています。」

試合中の応援はポジティブな気持ちで、「よかった！」イメージが定着するよう、ほめる、励ますことが大切です。そして周囲の子どもと協力し、また競争することで、自分の子どもが成長する楽しみを見いだしてくださると良いと思います。