

精いっぱい頑張る者どうしの 競い合い、関わり合いが人間性を 磨き、社会性を身につけます。

自分の子どもにスポーツをさせたい。その願いは、すべての親に共通しているのではないのでしょうか。とは言え、何から手を付けたらいいのかわからない、そもそも子どものうちからスポーツに取り組ませる意味は…。そこで今回、スポ・みどがお話を伺ったのはジュニア指導のエキスパート、曾根純也先生。ガンバ大阪ジュニア・ジュニアユースの元監督によるお話しは、スポーツを通した親子の向き合い方にまで広がりました。

大切なのは、 子ども自身が興味を 持つこと

どんな競技でも構わない。まずは子ども自身が興味を持ったスポーツから始めさせてみるのが大事、と話す曾根先生。

「私がサッカーを始めたのは10歳の頃。近所のチームに入ったんですが、理由はジャージがカッコ良かったから。始めることが大切なので、動機は何でも構わないと思います。父親は柔道出身でしたが、無理強いされた記憶はあまりありません。」

サッカーの日本代表、本田圭佑選手、家長昭博選手、安田理大選手の少年時代を見てきた曾根先生としても、彼らは周囲からサッカーを強要されたのではなく、サッカーの楽しさに自然とのめりこんでいったようだと話します。曾根先生が親御さんに期待したいことは、お子さんが「これをやってみたい!」と思うきっかけづくり。「生観戦でもテレビ中継でも構いません。スポーツを見せる、触れさ

せる、一緒にやってみることが大切ではないでしょうか」と話されました。

親御さんにはしかできない 大切な役割がある

では、子どもがスポーツに取り組み始めてからはどうでしょう。スポーツ経験のある親御さんほど、昔取った杵柄を披露したくなるものですが…。

「お子さんを見守る親御さんであれば、可愛さ余ってあれこれ干渉し過ぎる親御さんはいません。どちらかのひのびと成長できるかと言えば、やっぱり前者のようです。指導方法は時代とともに進歩するもの。それに過度な期待や要求は子どもの向上心を妨げ、その競技自体を嫌いになってしまいかねません。とは言え、指導者では手の届かない領域も存在します。特定の競技に本気で打ち込むようになると、試合や練習で悔しい思いをすることが増えてきます。機嫌良く帰ってきた時も、そうでない

い場合でも、同じ愛情で誉めたり励ましたりしてあげてください。

日々の行動すべてが、親御さんの全身で伝える何ものかが、人生の財産として残り、生きゆく力となっていくと思います。お子さんの味方になって支え、愛情を注ぎ、可能性を信じ切っていく。かけがえのない1人として大切にされる力は重要です。そのようなご家庭の中で私たち指導者の役割は、時代とともに進歩する指導方法に敏感でありながら、あくまでもお子さんがスポーツにおける課題を自信を持って堂々と、悠々と挑戦し前進していける場（環境）をつくることだと思えます。」

スポーツには 大きな価値がある

手間もかかれれば時間もかかる子どものスポーツ、果たしてそれだけの価値があるのか…。曾根先生は「大きな価値があります」と話します。スポーツの世

界には、他では決して手に入らない貴重な宝がいっぱい眠っているからです。

「健やかな成長に役立つ基礎体力を養えるのはもちろん、人間性を磨き、社会性を身につけるのに有効です。自らを奮い立たせて頑張り続け、いつか目標にたどり着く。努力を積み重ねれば成長できることを実感し、労苦のプロセスの中で謙虚さを学べると思います。また、ルールによって公平さが守られ切磋琢磨する状況であっても、チームメイトとの喧嘩や仲違いが出る場合もあります。しかし、自分が精いっぱい頑張った仲間の努力が共感できるからこそ、自分を上回る相手を素直に認めることができます。試合ともなれば全力で相手に立ち向かいますが、ゲームが終わればノーサイド。がっちり握りしめて、互いの健闘を讃えあいます。スポーツには自分だけではないチームメイトや対戦相手という、何ものにも変え難い人間と人間との関わり合いがあって真価が発揮されると思います。」

三日坊主でも構わない いろいろ試して 続けよう

スポーツの習慣を身につけることが生涯スポーツに結びつき、中年以降の生活習慣病予防にも役立つとも言います。子どもの肥満が問題視される中、決して気の早い話とは言えないはずです。

春の新生入募集に合

わせ、最近あちこちのスポーツ教室で体験会が実施されていますが、それらは子どもの「やってみたい」に配慮する素晴らしい機会だと話されます。

「お子さんが興味を持ったら、ぜひ連れて行ってあげてください。いろんなスポーツを試すの

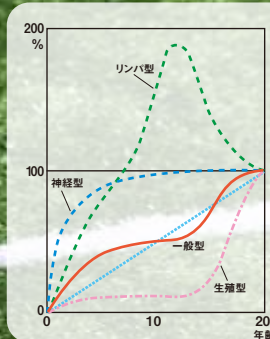
もいいですし、入会後も合わないと思ったら、あまり無理せず別の教室へ移ってみるのも良いのではないのでしょうか。親御さんは教室をコロコロ変えるのは良くないと思っているかもしれませんが、スポーツという大きな枠組みで捉えれば、とにかく

カラダを動かす続けることが大事。たとえ三日坊主でも、次々と繰り返していけばいいと思います。たくさん運動して、たくさん食べて、たくさん眠る。健全な生活リズムをつくることから始めてみてはいかがでしょうか。」



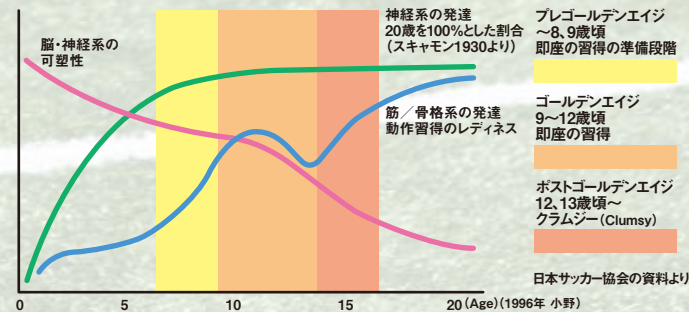
大阪体育大学 准教授
曾根純也 先生
そね じゅんや

ガンバ大阪ジュニア・ジュニアユース監督を経て、U-13 国際トーナメントの日本代表コーチに就任し優勝に貢献。2008年にはFIFA U-17世界大会でベスト16にも関わる。現在は大阪体育大学にて運動学などの講師として活動中。



子どもの成長を促すのに意識したい “スキヤモンの发育 発達曲線”とは?

幼少期から成人に至るまで、それぞれの器官、機能はまことに発達します。最も吸収しやすい時期に、その課題を与えていくのが好ましいとされています。



5~12歳頃までの時期に心掛けるべきことは?

5~8歳頃の神経系が発達する時期を“プレゴールデンエイジ”と呼び、鬼ごっこや木登り、ボールを使った遊びなど多種多様な遊びを体験させるべきとされています。動作の習得に対する準備が整っている9~12歳頃は“ゴールデンエイジ”と呼ばれ、一生に一度だけ訪れる“即座の習得”を備えた特異な時期とされています。ちなみに12、13~16歳頃の“ポストゴールデンエイジ”では、骨格の急激な成長によって身体の支点・力点・作用点にアンバランスが生じるので、新たな技術の習得には不利とされています。