

# 指導者の心得

相模原市体操協会

## その1：すべての子どもとよく話そう。

指導者はまず始めに子どもから信頼されなければなりません。すべての子どもに積極的に話しかけて子どもの考えを理解してあげましょう。

こんにちは。よろしくね。言葉づかいも丁寧にしましょう。

## その2：励ます指導を心掛けましょう。

子どもがミスをしたとき、上手く行かなかったとき、怒るのではなく励ましてあげましょう。出来ないことは悪いことではありません。練習すれば良いのです。惜しいもうちょっと。

上手に出来たらハイタッチ！

## その3：子どもが納得できるように指導しましょう。

指導とは基本的に納得させるものです。頭ごなしの命令にならず、子どもがよく理解できるように説明してあげましょう。それはこうすると出来るようになるよ。

## その4：子どもをよく観察しましょう。

何が上達して何が足りないのか？子どもの活動を漫然と見ていては見えてきません。コーチングの前によく観察することを心掛けましょう。体調不良にも気がつくように！

## その5：練習の説明は簡単にし、実践の中で指導して行きましょう。

その練習の要点を先に説明してしまっただけでは、子どもに考える力がつきません。まずは練習をさせ、どうしてミスをしたのか考えさせよう。どうしたらいいかな？よしやってみよう！

## その6：良い手本となりましょう。

これはプレーに限ったことではありません。コーチとしてあるべき姿勢、態度も含まれます。コーチみたいな人になりたい！と子どもが思ってくれるような指導者になれば最高です。

## 小学生の指導は肉体的・精神的に注意が必要です。

**個人差が大きい**→出来ない子にもそれぞれの長所や向上した点を認めるようにします。

**体力がない** →練習でつぶれたり転んだりします。補助を最後まで責任を持って行いましょう。小学生は主に感覚と俊敏性を養うことが重要です。中学生は持久力、高校生以上で本格的な筋力トレーニングを行うことが現代医学で推奨されています。

無理をしてのスポーツ傷害は逆にスポーツ嫌いを招くおそれがあります。

**言語態度** →年齢の差や個人差により表現力や理解力が異なります。相手が理解しなければ、教えていないことと同じ。相手が分からないときは自分の教え方が下手なのです。

「 やって見せ、言って聞かせて、させてみて、ほめてやらねば人は育たず 」

スポーツマンとして、挨拶はいつでもどこでもきちんと大切にしましょう。