

部活指導でどう声をかけるか？ コーチングをつかった体罰を伴わない叱り方・イメージトレーニング

部活動指導で、体罰は必要なのでしょうか？ 教師は体罰はいけないということは、当然知っています。子どもが内面からやる気が出てくれば、成果が上がるはずですが、コーチングには、その答えを持っています。

なぜ体罰が行われてしまうのか？

体罰が部活動指導などで行われてしまうには理由があります。実際に、体罰によっても子どもは行動を起こすことはあります。しかし、この行動は、子どもが本当の意味で、意欲的になったわけではなく、外的な強い圧力で強制的にそうさせられているのです。

心理学者フロイトは、人が行動を起こすときの基本原理を『人は、痛みを避け、快楽を

求める』ことであると述べています。

体罰や叱責などは、子どもに強い「痛み」や恐怖心を与えます。そのため、子どもにはそれを避けるための行動を起こします。一見、教師は体罰や叱責が有効で、子どもが意欲的に行動を起こしているように錯覚を起します。しかし、実態は体罰や叱責を受ける恐怖と、それからなんとか逃げなければいけないという感情から、教師の顔を伺うようになったのです。そして、このことが、子どもの心理や脳全体に強いダメージを与えます。子どもを「うつ状態」にしたり、「対人恐

愛知県刈谷市立かりがね
小学校教諭
神谷 和宏

かみや・かずひろ
1960年生まれ。愛知県出身。現在
教職31年目。愛知県立小学校教諭。10
年前からコーチングを教育に取り入
れ、子どもの自発的な指導に活かして
いる。また全国各地でコーチングの研
修を手がけている。

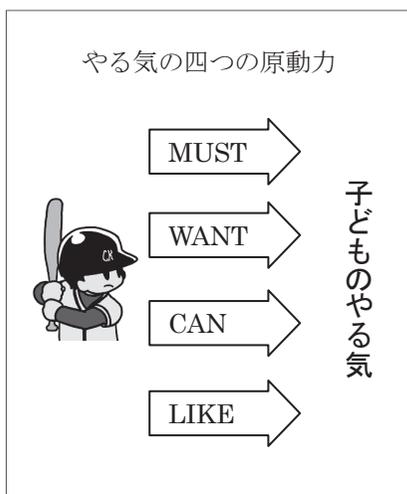
怖」「自殺」に追いやる危険性もはらんでいます。

やる気を引き出す 四つの原動力

「やる気」という言葉はよく使いますが、その本質はなんでしょう？ やる気を分析すると、四つの原動力が存在します。

MUSTは、大きな力です。大人でも期日ギリギリになって、やっとやる気になることが多くありませんか？ それは、この力です。

■部活指導でどう声をかけるか？



そして、次にWANTです。「やりたいこと」「どういう姿になりたいか」をはっきりさせるということです。これを明確にしないと、ゴールが見えてきません。さまざまにまいます。

さらに、できるイメージがないと、やる気が下がってきます。これがCANです。

最後に、これらが続いていると練習することが楽しくなります。これがLIKEです。どれが大切というのではなく、この四つの原動力のバランスをもたせることです。

信頼関係の基本は「聴く」こと

子どもを指導する場合に欠かせないものは、なんといっても信頼関係です。いくら良い指導をしても、いくら夢を語っても、いくらになりたい姿が明確になっても、信頼関係がないところに指導は成立しません。「何を指導するかではなく、誰が指導するか？」とよく言われますが、このことを意味しています。

良い信頼関係を構築するには、子どもの話をしっかりと「聴く」ことです。「聞く(なんとなく音楽を聞いているような状態)」ではなく「聴く(子どもの感情までも理解して聴く)」のです。

部活動指導で意外にできていないことが、この「聴く」ということです。日常の雑務に追われる中、「好きで入った部活動なんだからやる気をだして当然だ」と勘違いしている教師が多いようです。また、多くの子どもの意見に耳を傾けることは、面倒ですし、エネルギーもいります。

そこで、「最後まで話を聴こうと意識する」

ことが大切です。子どもの言語力は、当然大人よりも劣ります。うまく想いを伝えることができません。それに対して、大人である教師は話を半分聴いただけで、「それはこういうことが言いたいのだ」と脳が勝手に判断をしてしまいます。ここにズレが生じてしまうのです。すると、「せっかくだ話したのにわかってももらえない」↓「もう話したくない」という経路をたどってしまい、信頼関係を築くのが難しくなります。結局、教師の一方的な指導になってしまう恐れがあります。

そして、もう一つ大切なことは「笑顔で聴く」ということです。子どもは言葉の内容よりも、そのときの顔色、状況、雰囲気などを感情的に感じ取ります。教師が不機嫌な面持ちで会話を交わすと、内容は伝わらなくても不機嫌な感情だけは確実に伝わります。ですから、いつも、どんなときにも笑顔で心掛けてください。

「なぜ?」「を使わない

教師は日常、無意識に「なぜ?」をよく使

います。「なぜ? こんなこともできないんだ」「なぜ? 何度言ってもわからないのか」などです。とても使いやすい言い方だからです。しかし、注意が必要です。子どもは「なぜ?」と聞かれても、明確な答えが見つけれないからです。そして、最終的には「人格を否定された」という気持ちが残ってしまいます。そして「僕は駄目なんだ」「やっても無理なんだ」とあきらめモードになることがあります。

そこで、「なぜ?」が口から出そうになったときには、「何ができる」「どこからわかる」「どうしたらできる」「いつならできる」などに問いかけを変えてください。5W1Hの「Why」を除いた問いかけです。「なぜ?」を使わないだけでも、子どもは安心した雰囲気です。指導を受けることができ、教師との人間関係も円滑になります。

コーチングによる叱り方

最近では、叱れない教師も増えてきました。私は子どもを指導する場合、叱ることも必要であると感じています。割合的には、3（ほめ

ること）対1（叱ること）くらいがちょうど良いようです。ほめると叱るは自動車のアクセルとブレーキのようなものです。アクセルばかりでは、前に進みますが暴走します。きちんとブレーキを踏み、制御することが必要です。ではどうやって叱るのが良いでしょうか? それがアクティブメッセージです。

例えば、最近練習をサボりがちの子どもに對して「このごろ、練習を欠席する日が多いよね」①と事実を確認します。次に、「休んでばかりいると、レギュラーから外れてしまふよ」②と、そこから考えられる波及効果も伝えます。さらに、「先生は、『君は運動能力も高いし、いい選手になれる』と思っているんだ」③と、教師の気持ちを伝えます。最後に、「明日の練習はどうするの?」④と質問型で終わります。

この叱り方で難しいのは、④の部分です。教師は、子どもに期待すればするほど結果がほしくなります。「明日は休まないでしょうね。『はい』と言いなさい」と結論を言わせないと気持ちが収まらないという傾向があります。これを無理に言わせてしまうと、強要になってしまい、子どものやる気を引き出すこ

- ① 事実を確認する
(子どもの行為や出来事を批難しないで述べる)
- ② その行為によって生じる波及効果を伝える
- ③ 教師の心情を素直に伝える
- ④ 質問型で終わる
(くどくど言わない)
(必要以上に結果を期待しない)

とが難しくします。結果は、次の日の楽しみというくらいおらかな視点で子どもを観察してください。ほとんどの場合、次に日はきちんと練習に参加するはずで

しかし、このアクティブメッセージを2、3回続けても改善されないケースが時折あります。これには、隠された背景があるからです。(教師に言えないが)「家庭内でもめ事がある」「家族が病気がある」「校内でいじめられている」「経済的に困っている」……などです。子どもにとっては、この問題を解決しないと次に進めません。ですから、教師は

新しい視点で子どもを観察する必要が出てきます。

イメージトレーニングを 活用する

最後に通常の練習と同じくらい大切なものに、イメージトレーニングがあります。スポーツは、体が行っていると考えられがちですが、その大半は脳が行っています。ですから練習時間の2割くらいは、イメージトレーニングを取り入れてください。

イメージトレーニングは、ただ漠然と夢のようなことを想像・空想することではありません。

まず「どんなに努力してでも、なりたい理想の自分」を明確にすることです。〇〇大会の表彰台の一番上に立っている自分、100mを10・5秒で走った自分などです。次に、そうなるための一つひとつのステップを徐々に具体的に掘り下げます。

例えば、テニスの場合であれば、試合に向けて練習してきたサーブ・フォアハンド・バックハンド・ボレー・フットワークといった

動作を、頭の中でも反復練習します。対戦相手が決まっている場合は、相手の特徴を描きながら、こういうボールが来たときはこういうふうに戻そうとか、相手が前に出てきたときは、深いところに打ち返そうなど、具体的にイメージします。

子どもにとって、イメージすることは、自分で経験したことのない未知の世界です。未知の目標や事柄をありありと鮮明な映像として心に描くのは難しいでしょう。そこで、そのイメージに、できるだけ近い理想とするような写真や動画を用意し、見続けることも有効な方法です。

過去の失敗体験から学ぶ

最後に過去の失敗体験から学ぶイメージトレーニングを紹介します。

成功経験の乏しい子どもにとって、成功するイメージをつくらせるのは難しいものです。どうしても失敗イメージが先走ることがあります。そのときに、「こうなったらどうしよう」と、後ろ向きなイメージはできるだけもたせないことが必要です。

このトレーニングは、心身をリラックスさせ、クヨクヨと思い悩むのではなく、失敗を検証し、原因を探り、改善するための方策を考えるという、極めて冷静な作業です。

例えば、バスケット部で大会に惨敗したときに、「練習時間が足りなかった」とか「横パスをカットされやすいようだ」など、敗戦の原因を見つけることです。原因がわかれば、「事前練習を行って調整する」「横パスは相手も裏をとるように注意を払う」など、改善策が導かれてきます。

失敗の記憶をイメージし、分析するには、痛みが伴います。それを客観的なもう一人の自分によって行い、失敗の原因と改善策まで含めて再構築することで、未来に後ろ向きなイメージを残さず、成功イメージに結びつけることができるのです。そのための方法としてアソシエイトとデソシエイトがあります。

アソシエイトと デソシエイト

イメージトレーニングをする際、イメージの中で、自分の位置をどこにするかによっ

で、得られる効果が異なります。一つはイメージの中の主人公になって感じる方法で、アソシエイトといいます。中心人物の目から外を見回し、雰囲気を感じることです。

もう一つは、解説者のように離れた場所から見て、客観的にイメージする方法です。デソシエイトといいます。「試合に負けてしまった」場面を観覧席から見ると、本人が頑張るだけでなく、チームとしてバックアップする、といった対策まで考えることもできません。

失敗の原因を追求するなどは、この解説者のような立場になってみるとよいでしょう。