



ジュニア競技者と、その保護者のための  
アントラージュプログラム  
保護者編

ファシリテーターズガイド

スポーツ庁委託事業  
平成27年度コーチング・イノベーション推進事業  
「アスリート・アントラージュ」の連携協力推進

セミナー  
の  
ねらい

- 保護者それぞれの、スポーツ子育て哲学を再確認する。  
※スポーツ子育て哲学：保護者として、子育てにおいて大切にしていることや目指していくことなど、人生観。
- 選手が、スポーツ生涯を通じた成長が続けられるよう、周囲の人々との協力体制を確立する。

- 〈日程〉
- ・第一部(50分)  
…休憩…
  - ・第二部(50分)

時間	活動内容	備考
導入 5分	<p><b>1.セミナーの概要を紹介し、参加者の興味・関心を高める。</b></p> <p>①セミナーのテーマを紹介する。 「『なぜ、保護者自身は子供のスポーツ参加を支えているのか』を明確にすることで、子供に訪れるさまざまな転機に適切に対応できるようになる。」という、セミナーのテーマを伝える。</p> <p>②講師が自己紹介をする。</p> <p>③アイスブレイクを行う。 今回のセミナーでは、自分の考えを伝えたり、ディスカッションをしたりというグループ活動が位置づけられていて、アイスブレイクを入れることで、参加者の緊張を和らげる。</p>	<p>【準備するもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時計</li> <li>・映像</li> <li>・ワークシート</li> </ul> <p>セミナーの始めに、日程を伝え、セミナーの見通しを立たせましょう。</p> <p>例えば、グループで自己紹介をさせる、「意外だった子供の成長」を話し合わせるなどのアイスブレイクがあります。</p>
展開 ① 30分	<p><b>2.アスリート子育ての理念と哲学について理解する。</b></p> <p>①理念と哲学の言葉の説明をする。 理念：物事のあるべき状態についての基本的な考え。 哲学：自分自身の経験などから得られた基本的な考え。人生観。 <small>出典：三省堂 スーパー大辞林3.0</small></p> <p>哲学は、自分自身でつくるものだが、理念というはあるべき姿であるので、今、自分に期待されている役割について認識を深める必要があるということをおさえる。</p> <p>②スポーツ子育ての哲学を考えさせる。</p> <p><b>！ワーク① 学校運動部とジュニアユースクラブ、進路で迷っています。あなたは、家族会議でどのようなことを話しますか？</b></p> <p>【個人ワーク 5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> ワークシートを配付し、「保護者のジレンマ」を読ませ、考えをワーク①に記入させる。</li> </ul> <p>【グループワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで考えを共有させる。必要に応じて、ワークシートにメモさせる。</li> <li>・保護者に求められるスポーツ子育ての哲学について説明する。 子供の悩みや、突然訪れる危機的な状況に即座に対応できるようにするためには、子育て哲学を明確にしておくことが有効である。スポーツ子育てにおいて、ブレない軸を持ち、どんな時にも毅然として対応することが、子供からの信頼を高めることにつながるということをおさえる。</li> </ul> <p>③自分自身のスポーツ子育ての哲学を省みさせ、これからの哲学を考えさせる。</p> <p><b>！ワーク② 自己意識を可視化しましょう。</b></p> <p>【個人ワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 「保護者の自己認識」に取り組ませ、考えをワーク②に記入させる。</li> </ul> <p>【グループワーク 5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで考えを共有させる。必要に応じて、ワークシートにメモさせる。</li> <li>・保護者がスポーツ子育ての哲学を明らかにしていることの重要性を説明する。 保護者のスポーツ子育て哲学とは、スポーツ子育てにおけるブレない軸、羅針盤のようなもの。これがあれば、迷ったときにも一貫した態度で子供を支えられるようになる。また、これがあれば、子供は安心してスポーツを楽しむことができ、保護者への信頼感が増す。ということをおさえる。</li> </ul>	<p>言葉の意味を確認した上で、アスリートを育てる親として必要な資質についてさらに詳しく考えていくことを伝えましょう。</p> <p>ワークシートを配付したら、氏名を書かせましょう。</p> <p>各グループは3~4人程度がよいでしょう。</p> <p>ワークシートには、グループワークの際にメモできる欄を設けています。</p> <p><b>！ポイント</b></p> <p>自己意識を記述させる時は、思考と内省の時間であることを告げ、落ち着いた状態をつくりましょう。</p> <p>さまざまな考えが出てくるのが予測されますが、「ブレない軸をもっているかどうか」が重要であることをおさえましょう。</p>

時間	活動内容	備考
展開 ② 15分	<p><b>3.スポーツ子育ての目的を自覚する。</b></p> <p>①スポーツの目的を理解し、自分の立ち位置を自覚させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スポーツの3つの主要目的」を説明する。</li> </ul> <p>スポーツの主要目的は主に3あり、どれに比重が置かれているかは人によって様々である。保護者は、自分がどのように比重をかけているか、自覚しておく必要があることをおさえる。</p> <p><b>！ワーク③ あなたは、何を目的にしてスポーツ子育てをしていますか？</b></p> <p>【個人ワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 自分の子育てを想起させ、得点を算出、ワーク③に記入させる。</li> <li>・スポーツ子育ての目的を自覚していることの重要性を説明する。</li> </ul> <p>自分の価値観の偏りに気づき、例えば、「自分は他の保護者よりも『勝利』に重きを置いているな」など、自覚していることが大事であるということをおさえる。</p>	<p>どれが正解か、ということではないことを事前にアドバイスしてから、セルフチェックさせましょう。</p> <p>120分のセミナーです。適宜、休憩を入れましょう。</p>
展開 ③ 45分	<p><b>4.よりよいスポーツ子育てスタイルを追求する。</b></p> <p>①3つのテーマに分かれ、それぞれ3つの具体的なスポーツ子育てスタイルから、自分のスポーツ子育てスタイルについて考えを深めさせる。</p> <p><b>！ワーク④ どのようなスポーツ子育てスタイルがベストなのでしょう？</b></p> <p>【グループワーク 15分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・参加者を、希望に沿って「子供への接し方」「学校と教育、キャリア」「コーチと保護者」の3つのテーマに分け、移動させて座らせる。</li> <li>・3つのスポーツ子育てスタイルのうち、自分に近いものを選択させる。</li> <li>・理想のスポーツ子育てスタイルについて話し合わせる。</li> <li>・グループごとに、代表者に発表させ、考えを共有する。</li> <li>・ <b>ワークシート</b> 必要に応じて、ワーク④にメモさせる。(ワークシートは裏面。)</li> <li>・理想のスポーツ子育てスタイルについて説明する。</li> </ul> <p>②講話(ビデオの視聴)を聞き、自らのスポーツ子育ての参考にさせる。</p> <p><b>▶ 映像視聴 『4人の保護者の「哲学」「価値観」「行動」とは』</b></p> <p>【15分(4人×3分強)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トップレベルの保護者のスポーツ子育ての共通点を説明する。</li> </ul> <p>哲学、価値観、行動はさまざまであるが、卓越した選手を育てた保護者は、共通して明確な哲学をもっていることをおさえる。</p> <p>③ディスカッションを通して、これからのスポーツ子育てについて理解を深める。</p> <p><b>！ワーク⑤ なぜ、あなたは子供にスポーツをさせる(支える)のですか？</b></p> <p>【グループワーク 15分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでディスカッションさせる。</li> <li>・時間があれば、グループごとに、代表者に発表させ、考えを共有する。</li> <li>・ <b>ワークシート</b> 必要に応じて、ワーク⑤にメモさせる。</li> <li>・スポーツ子育てについて哲学をもっていたりスタイルを確立していることの重要性を説明する。</li> </ul> <p>スポーツを心から楽しませることはとても大切である。しかしスポーツにはそれ以外の価値もある。そこに気づき、うまく利用すると子供の可能性はさらに広がるということをおさえる。</p>	<p>ワークシート裏面を読ませ、参加者を3つのテーマに分けましょう。</p> <p>各グループは5人程度がよいでしょう。</p> <p><b>！ポイント</b></p> <p>あらかじめ、話し合いの最後に発表があることを伝えたり、司会者・発表者を決めるように指示しておくこと、全体進行がスムーズにいきます。</p> <p>映像を見やすい位置に座席を移動させましょう。</p> <p>全体の時間を延ばすことができる場合は、この部分に時間をかけましょう。</p> <p>全体発表の際は、特に他のテーマを選択したグループの発表を聞き合えるよう、配慮しましょう。</p>
まとめ 5分	<p><b>5.これから、よりよいスポーツ子育てをしていこうという意欲を高める。</b></p> <p>①めざすスポーツ子育て像をはっきりさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「保護者に役立つヒント」(国際オリンピック委員会(IOC)提供)を紹介する。</li> </ul> <p>国際オリンピック委員会からの、「子供が、短期的な競技力向上や商業主義に惑わされることなく、生涯を通じた成長(選手として、社会の一員として)が続けられるよう、周囲の人々が協力しあう必要がある」というメッセージを伝える。</p>	<p>セミナーの最後には、今後、自分のスポーツ子育てがうまくいくように、明るく終われるようにしましょう。</p>

