

保護者のためのジュニアアスリートとの接し方：子どもが伸びる言葉かけ

1. 子どもの話を「聞く」ことから始める

- **POINT:** 試合や練習の後、お子さんが話したがっている時は、途中で遮らず、最後までじっくり耳を傾けましょう。
 - **実例:** 「今日ね、こんなことがあったんだ！」と話すお子さんに、「うんうん、それで？」と相槌を打ちながら聞くことで、お子さんは「話を聞いてくれている」と安心し、さらに話してくれるようになります。
-

2. 細かいプレーの指摘は慎重に

- **POINT:** 試合後すぐにプレーの細かい点（「なんであの時パスしなかったの？」など）を指摘するのは避けましょう。まずは子どもの気持ちや感想を優先します。
 - **実例:** 「今日の試合どうだった？」と、まずは感想を聞いてあげましょう。お子さんが自分で振り返る時間を与え、話したいことを引き出すことが大切です。
-

3. スポーツの楽しさや悔しさを経験させる

- **POINT:** 小学生の間は、勝敗だけでなく、スポーツそのものの楽しさや、負けた時の悔しさといった感情をしっかりと経験させることが重要です。
 - **実例:** 「みんなで協力できて楽しかったね！」「負けちゃったけど、次は頑張ろうね！」といった言葉で、勝敗に関わらず、経験そのものの価値を伝えましょう。
-

4. 長期的な視点を持つ

- **POINT:** 目先の試合結果に一喜一憂せず、お子さんの長期的な成長（困難を乗り越える力、仲間を応援する気持ちなど）を見守りましょう。
 - **実例:** 「今回の結果も大切だけど、もっと大きくなった時に、今の経験がきっと役に立つよ」と伝え、未来を見据えたサポートを心がけましょう。
-

5. 結果だけでなく努力を認める

- **POINT:** 試合に出られなかったり、エラーをしてしまったりしても、そこに至るまでの努力や頑張りを具体的に認めて声をかけましょう。
 - **実例:** 「試合には出られなかったけど、毎日の練習を本当によく頑張っていたね！」「あの場面、最後まで諦めずにボールを追いかけた姿、すごかったよ！」と具体的に褒めることで、お子さんの自己肯定感を高めます。
-

6. 他人との比較は避ける

- **POINT:** 他のお子さん（チームメイトや兄弟など）と比較する言葉は、お子さんの

やる気を削ぎ、自信を失わせる可能性があります。

- **実例:** 「〇〇ちゃんはもっとできるのに」「あの子はもっと練習しているよ」といった言葉ではなく、「〇〇（お子さんの名前）は、ここが伸びたね！」のように、お子さん自身の成長に焦点を当てて認めましょう。
-

7. 勝敗によって態度を変えない

- **POINT:** 勝った時も負けた時も、親の一貫した態度が、お子さんが正しい勝負の仕方を学ぶ上で非常に重要です。
 - **実例:** 勝ったからといって過度に褒めすぎたり、負けたからといって不機嫌になったりせず、いつもと同じ態度で接することで、「勝っても負けても自分は受け入れられている」とお子さんは感じられます。
-

8. 負けから学ぶことの重要性を伝える

- **POINT:** 負けた経験は、お子さんの成長にとって貴重な学びの機会です。何を学べるか、次にどう活かせるかを一緒に考えましょう。
 - **実例:** 「負けちゃったけど、この試合から何を学べたと思う？」「次はどうしたらもっと良くなるかな？」と一緒に考えることで、お子さん自身が課題を見つけ、解決する力を養えます。
-

9. チャレンジする楽しさを教える

- **POINT:** スポーツでいつも結果を出しているお子さんにも、スポーツ以外の苦手なことや、少し頑張れば達成できそうな目標にチャレンジする機会を与えましょう。
 - **実例:** 「苦手な縄跳びを○回跳べるように挑戦してみようか？」「今までやったことのない料理に挑戦してみない？」など、小さなチャレンジを応援し、成功体験を積み重ねることで、何にでも意欲的に取り組む姿勢を育みます。
-

まとめ：スポーツを通じて心を育む

- これらの接し方を通して、お子さんたちがスポーツを心から楽しみ、主体的に取り組む力を育むことを目指しましょう。
- 大切なのは、お子さんの「心」と「成長」を一番に考えることです。