保護者様ハンドブック

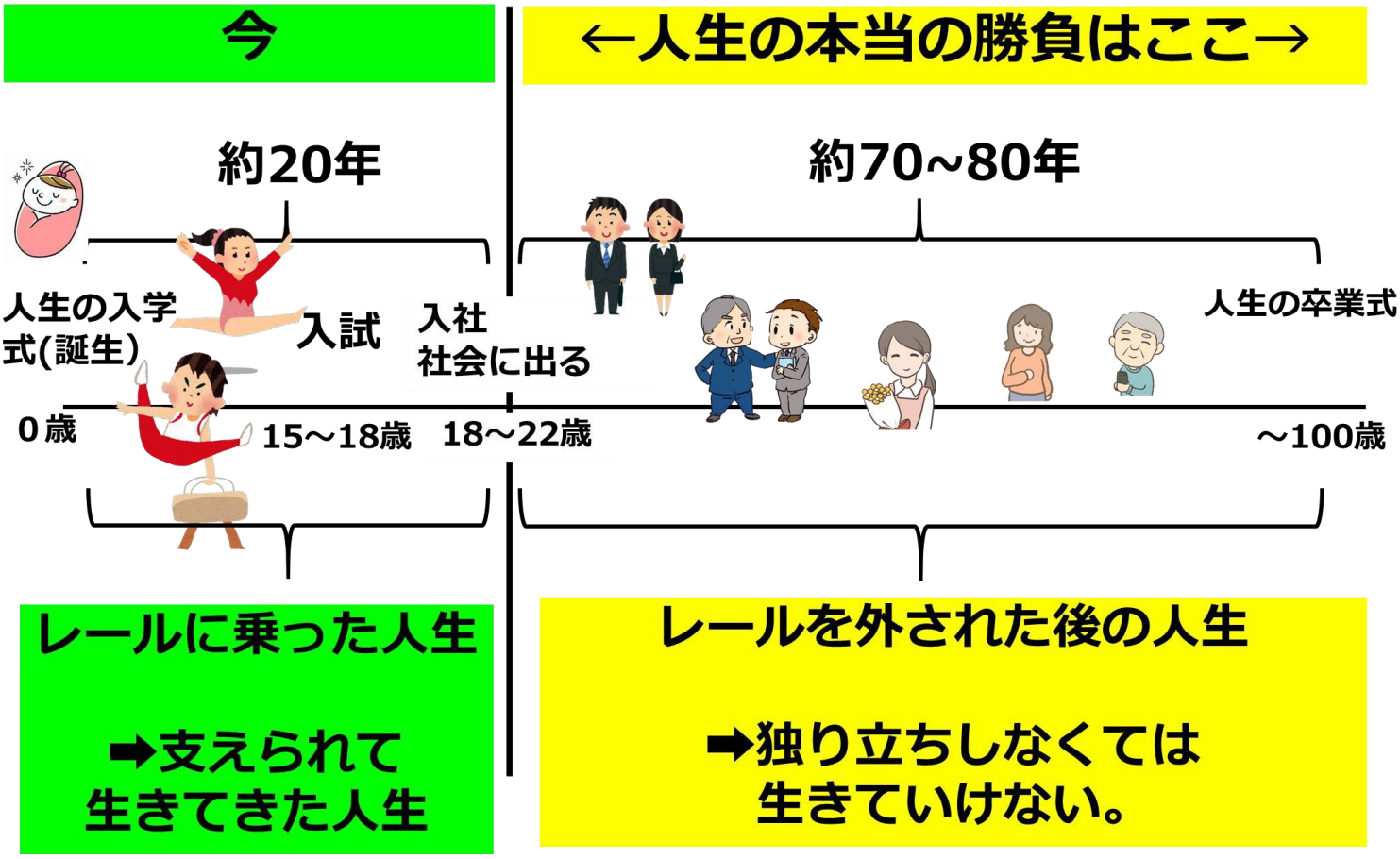
子供の成長に必要な事

まとめBOOK

フジスポーツクラブ

お話の前に

子供達の人生を考える。



人生で一番の勝負所は
大人になって独り立ちした後です

人間の総合力とは？

成績・知識
（認知能力）

＋

人間力
（非認知能力）

▼

人間の総合力は
片方だけでは成り立たない

成果と共に

人生の大人になって必要なものは

人間力

やさしさ
（カインドネス）

他者理解，寛容な気持ち
世の為・相手の為

一歩前へ進む力
（チャレンジ）

失敗してもいい
チャレンジしよう！

やり切る力
（グリッド）

成功するまで
やり切る決意

素直になれる
（リスペクト）

自己反省出来る
礼儀を尽くす･感謝

もう一度立ち直る力
（レジリエンス）

挫折から立ち直り
反省･分析･実践

良識

善悪の判断

＋

論理的思考

＝筋が通っている＝

この冊子でお伝えしたいこと

１：子供が伸びる家庭での接し方

２：大人が学ぶホワイトマインド

３：スポーツでの成績の出し方

１：子供が伸びる
家庭での接し方

子供の気持ちを良く聴こう

ほとんどの子どもは

「親に気持ちを聴いてもらえない」と

感じています。

毎日忙しくて、余裕がない？

生活をこなしていくので精一杯？

でも子どもが大きくなってから

いろいろな問題がでてきてから対処する

より、今がチャンスです！

よい聴き方とは？

1. 途中で口をはさまない

2. 親のアドバイスや意見を言わない

3. 「～な気持ちだったんだね」と
   気持ちを受容する

4. 問題を親が解決しようと思わない

5. 質問で自分に考えさせる

ほめ方を変えてみる

ちょっとした工夫で、
子どもにとっても受け止められ方
も違います。

「いいね」「すごいね」など
一言で伝えるほめ方をやめて

もう少し子どもの**本当に心に響く**
「ほめ方」をしてみませんか？

それって

どんな感じでほめるの？

（１）具体的に
「どんなところがよかったのか？」
を伝えてみて下さい。

（２）なぜ良かったのか、その意味
や価値を伝えてみて下さい。

（３）その事に対して自分が感謝して
いることを伝えてみて下さい。

どんな時？
どんなタイミングで？

（１）子どもが問題行動をやめた時
「やめたこと」を称賛します。

（２）問題行動をやっていない時に
称賛します。

（３）問題行動をやりそうだけど
やっていない時に称賛します。

『子供が伸びる
家庭での接し方』ポイント

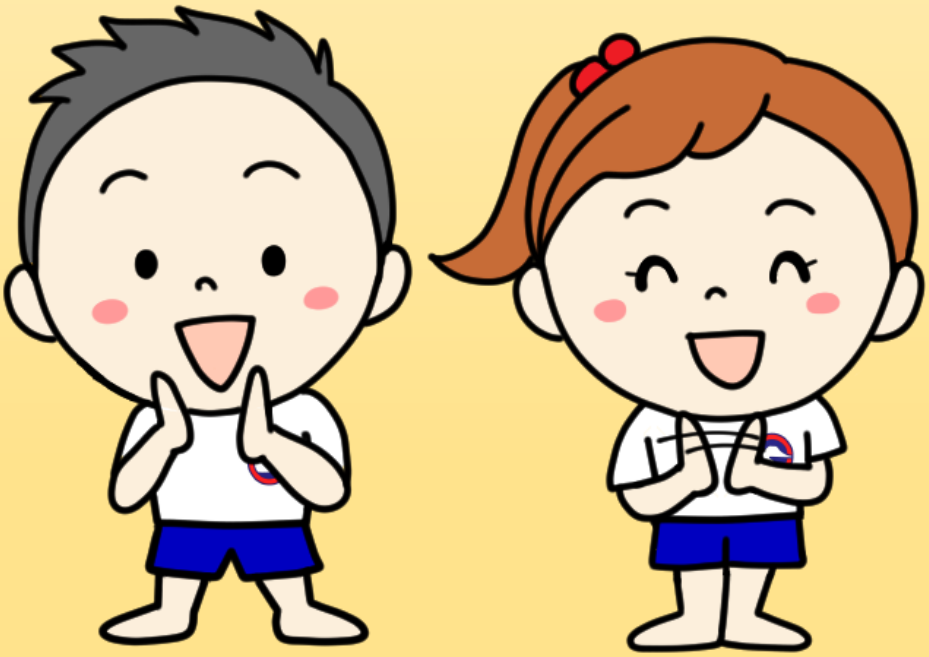
◆叱ったり・脅したり・怒ったり
しなくてもしつけができること
を知ること。

◆子どもにうまく成長してほしいと
いう気持ちから　つい「叱る・
脅す・怒る」をやりがちです。

◆でもそれで子どもは、
「わかってもらえていない」と
感じ、心が深く傷つくことも！

是非やって見て下さい。

２：大人が知るホワイトマインド



・・・とういわけで

『ホワイトマインド』 とは

何かを確認しましょう

スポーツをしていて

いちばん愉(たの)しいのは

どんな時？

スポーツの最高(さいこう)の愉(たの)しみ

それは・・・

勝利(しょうり)

ですよね！

ただし勝てれば本当に愉(たの)しいでしょうか？

・ルールを守らずに
・ズル（不正）をして
・仲間を尊重できずに
・対戦相手に敬意を表せずに
・負けた相手を素直に称えられず
・全力で取組んで来なかったのに

すがすが

これで勝っても清々しさは
残るでしょうか？

大好きなスポーツを
愉(たの)しむために
必要なことは？

やさしさ
（カインドネス）
他者理解，寛容な気持ち
世の為・相手の為

一歩前へ進む力
（チャレンジ）
失敗してもいい
チャレンジしよう！

やり切る力
（グリッド）
成功するまで
やり切る決意

素直になれる
（リスペクト）
自己反省出来る
礼儀を尽くす･感謝

もう一度立ち直る力
（レジリエンス）
挫折から立ち直り
反省･分析･実践

良識
善悪の判断

＋

論理的思考
＝筋が通っている＝

これは人生においても、ビジネスシーンでも、
大人も子供も大切にしなくてはいけない事です！

それぞれのことを
説明します。

やさしさ
（カインドネス）

他者理解･寛容な気持ち
世の為･相手の為

他者を大切に想う気持ち

一緒に戦ってきたライバル
仲間・コーチ・お父さん
お母さん・職場の仲間
お世話になった人
勝負に敗れた相手

良き敗者とはどういう人？

▶他の人のせいにしたり、
言い訳したりしない

▶負けを認め、勝った人を
称えることができる

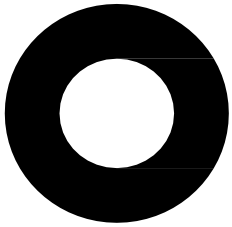
▶負けた原因を考えて、反省
して再び努力できる

一歩前へ
進む力
（チャレンジ）

失敗してもいいチャレンジしよう！

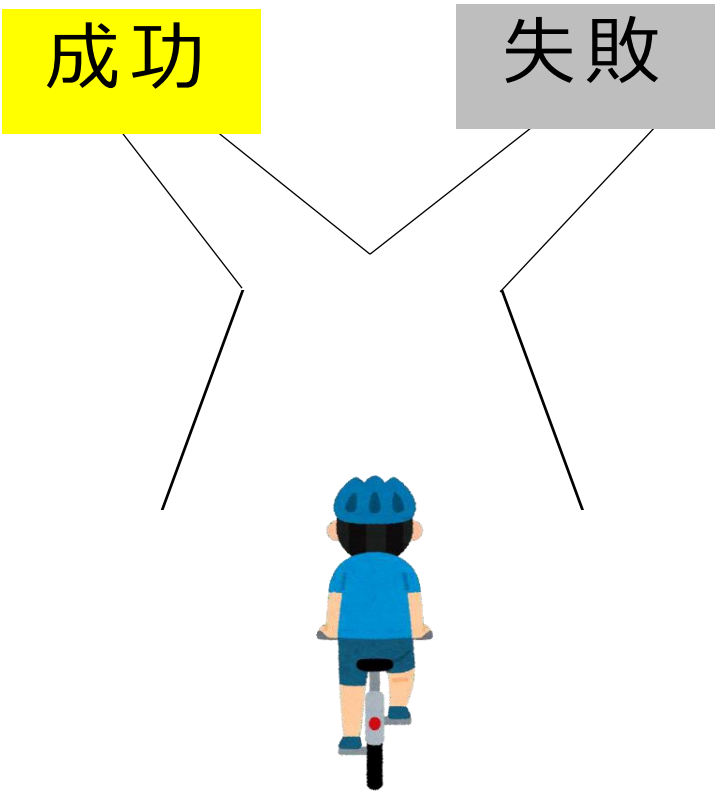
失敗を恐れずに
挑戦する気持ち

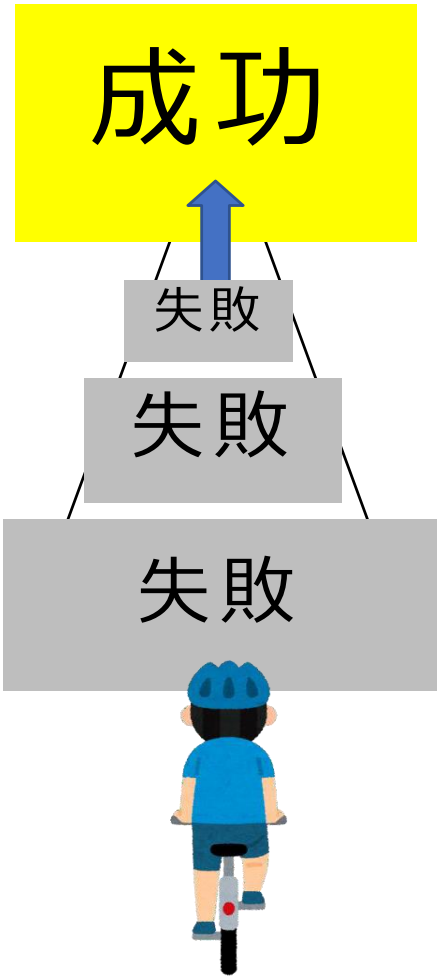
➡勝つために必要な気持ち



物事は失敗と成功に
道が分かれている
わけではない

成功までの道は失敗を
肥やしにする一本道が
続いているだけ





では、勝ちたいと思えば
それだけで勝てますか？

やり切る力
（グリッド）

成功するまでやり切る決意

『全力を尽くし

最後までやり抜く

気持ちと覚悟』

がなくては勝てません。

素直になれる
（リスペクト）

自己反省出来る・礼儀を尽くす・感謝

素直で謙虚な気持ちになり
自分に非がある時は
素直に謝れないと仲間とも
相手とも指導者とも
愉しく目標に向かうことが
出来ません。

実は大人になればなる程
出来なくなることなのです。

人間はプライドや欲が出やすい
生き物でそれがこの力を邪魔し
ます。

もう一度
立ち直る力
（レジリエンス）

挫折から立ち直り反省･分析･実践

人間は失敗を通じて成長します。
失敗は誰もが嫌なものです。

しかし失敗を乗り越えない限り
成長は手に入りません。

辛い気持ちをグッとこらえ
乗り越えた時本当の力となります。

論理的思考

筋が通っている

論理的思考とは
一言で言うと

『筋が通っている』

ことです。

ごまかし・嘘偽り・私欲
などは論理的思考を曲げ
てしまう要素です。

この精神を
ホワイトマインド
と言います。

実行に移すには

一度脇に置くもの
『私憤・私欲・独占欲
名誉獲得・プライド』

保護者として・・

子どもを伸ばす関わり方について

お子様に何を身につけてもらうのか

- 全力で努力を継続する事の習慣化

- 努力への愛＝成長への最短ルート

ゆえに、成功・失敗よりもベストを尽くす行為を認める。

👆保護者の方は

お子様の結果や出来栄えに言及せずチャレンジしたことに称賛を！

努力を愛せる子どもを育てる

●まずは、
自分で決める習慣＝自己決定

●そのために、
決めるための惜しみない支援を
親がして自分で決めさせる

●そして、
自分で決めたことについては
簡単には止めさせない

●ただし、
努力する姿勢を見逃さずに、
褒めて、励ますのは必要＝**自己肯定**
（結果や出来栄えには言及せず努力
を認める）
●そして、
達成を、子どもと一緒に喜ぶ＝**承認**

自己決定➡自己肯定➡承認

子どもが頑張る為に
不可欠なもう一つ

『がんばりなさい』は不要です。

その代わりに

- 身の回りの大人たちの生き様
- 大人が見せる人生への誠実さ
- 大人が自分を大切にしている姿
- 仕事人生への真剣さ,夢中さ

を見せてください。

大人が手本となり背中を見せることが必要です。

子供は親の背中を見て育ちます。

子供達が

・良かったと思える人生を送るために。

・社会で立派に生き抜くために。

・スポーツで仕事で人生で勝利と最高の感動と喜びを得るために。

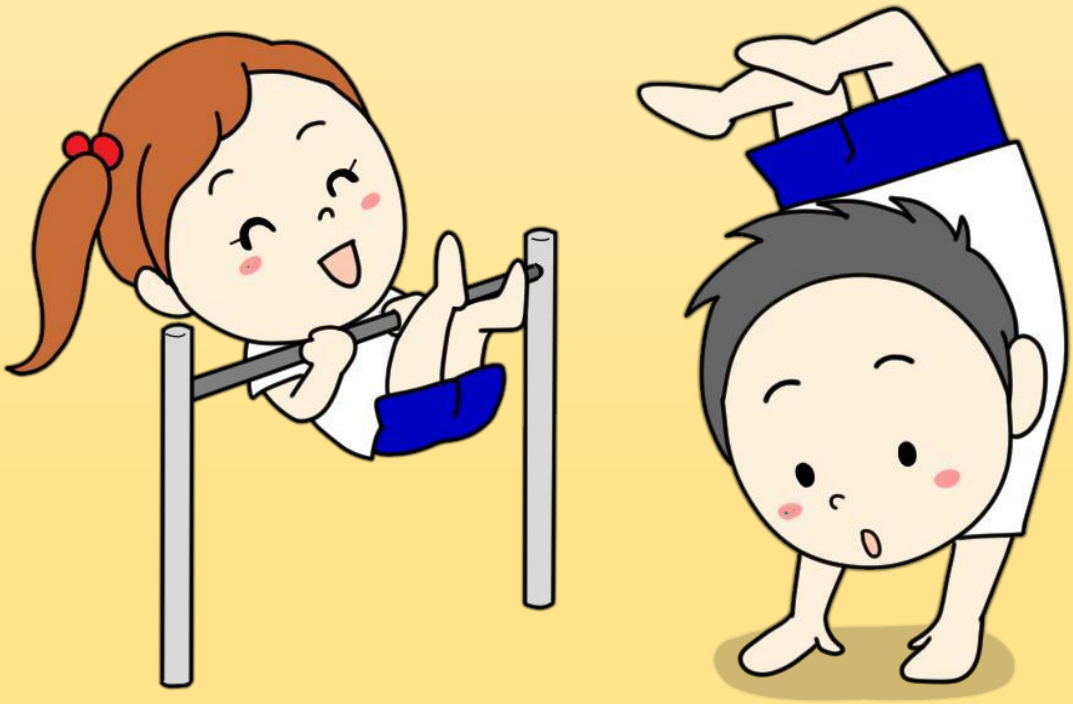
大人たちは

『ホワイトマインド』

の実践で背中を見せる

必要があります。

３：スポーツでの成績の出し方



スポーツで勝たせるって？
成果を上げるって？

どうすればいいの？

保護者として指導場所の、見極め

お子様が

①成果を上げ
②将来社会で活躍できる
　人材に育つ

　両面を達成する
　　指導方法を知る

勝てると思われている古い指導方法

『圧に耐え抜いた者が上手くなる！』

『少し位厳しくしないと強くなれない』

『元トップ選手の経験をもって
教われば強くなる！』

信じていたこの方法が

実は上達を妨げ人間力や思考力

を低下させてます。

はっきりと言います。

スポーツが上達する環境とは

『おだやか』で『自由』
なホワイトな環境です。

※これが知識吸収の土台となります。

無視

体罰

威圧は脳を萎縮させます

威圧

差別

厳しさ

その結果どうなるのか？

- 学習が出来ない
- 失敗を繰り返す
- 情緒障害
- 集中力、意思決定の応力の低下

など

→自分で考えられない子を育ててしまう

まずは！ホワイトな環境を

自由な雰囲気

指導者とは上下関係でなく対等な関係で、何でも言い合える関係。

言う事を聞かせるとか従わせるという事は決してあってはいけません

運動の原理原則

元アスリートの経験でもご本人の感覚的な理解ではその人しか出来ないもので中々伝えられません。

運動には必ず原理と原則がありますので力学・動作学・心理学などの知識を持ち合わせた指導でなくてはいけません。

可能性と期待感

穏やかな環境で知識に基づいた指導の先にワクワクするゴールが描けないといけません。

パズルの完成図がないのにピースをはめられないのと一緒で練習の先の理想図を裏つけと共に描かせる指導者でなくてはいけません。

この環境が用意されれば

子供達は自分から

メチャメチャ努力し出します！

それは『出来る』という

感覚が子供達の脳裏に

イメージできるから

伸ばす指導者像を

まとめます。

ホワイトな環境づくり

伸ばせるホワイト指導者

威圧の排除

【制裁】『言う事を聞かないと〇〇になるよ』の排除

【ものを言えない空気の排除】
言うと、きっと否定されると思う空気を作らない

自由な雰囲気

【一方的なコミュニケーション】
指導者が伝えるのみで相手が理解しているかの確認がない状態で進まない

【教える側が上という勘違い】
関係値は対等：対等より下の意識で丁度良い

【指導者の学び】
・固定概念を捨て変化に順応する
・学びを止めない（圧倒的知識を得る）

正しい知識の伝達

伸ばせるホワイト指導者

成果・勝利に導く為の知識の習得

・技術のメカニズムを理解
・運動の原理を理解

- 人体の構造を学び、無理、無駄のない動きを理解 スポーツ解剖学
- 机上のスポーツ力学から現場で求められる力学へ スポーツ応用力学
- 怪我をさせず、早く治す方法を学びます スポーツ障害学
- 生きるとは何かを知り、スポーツへの応用を学ぶ ヌーベル生理学
- 勝ち方に必須の「気分が良い状態」を保つ メンタルコーディネート
- 動作の未来が予測できる学問を学び指導に活かす スポーツ動作学

→子供の理解できる表現で伝える。

自ら動く仕組み

伸ばせるホワイト指導者

子供が自ら学ぶ・がんばる仕組み

・抽象度をあげる（ゴールを見せる）
・今の練習の延長に待ってる素晴らしい世界
・そのゴールにワクワクが止まらない！

こんなジグゾーパズルの完成図があったら『やるなと言われてもやってしまう！』状態を作る。

日本の子供達の為に

我々はここまでご紹介した指導法を普及しております。
自分達のクラブに止めず他クラブ･他指導団体等へ『スポーツ指導ホワイト学院』という学校を設立しお伝えしております。

日本のスポーツ教育には過去の軍隊主義に習う形での指導の歴史がはびこってしまい、いつの間にか勝利至上主義･成績至上主義（それが得れれば何をしてもいい）に陥っていきました。

もちろん成績も勝利もとても大切な事ですが、そこには人間力の形成がついてこなければいくら得点版上の勝利を収めても人生のメダリストになること、人生の勝利を収めることは出来ません。

今後ＩＴ化が進めば進むほど『創造力豊かで自主的に考えることが出来る』豊かな人間力が必要になり、この力がなければ社会を渡り続けることは困難になってきます。

皆様の大切なお子さまにそこへ向かって頂くための知識の一環としてこの冊子を作成させて頂きました。

少しでもお役に立てたなら嬉しい限りです。

そして日本の全てのスポーツ指導環境が子供たちが笑顔で愉しめる世界になることを祈ると同時に我々フジスポーツクラブの活動が子供たちの人間形成にもつながる活動であり続けることを目指したいと思っております。

皆様のお子様の健やかな成長を願っております。

自律心と運動能力を育む体操教室

フジスポーツクラブ