



スポーツ指導現場の
イフ・ゼン・プラン
COOL Anti-BAHD JAPAN

スポーツ指導中に怒りやイライラを感じたら(イフ:もしも「フ」いうふう)に感じてしまったら、その感情のままに行動しない。あらかじめ決めておいた対処方法(ゼン:現実的な解決方法)を実践しましょう。



If 子どもに対して、
 こういうふう感じてしまったら

- ✓ 努力を怠っている、辛抱できていない
 手を抜く、投げ出す、できないことに腹をたてる、など
- ✓ 集中力が欠如している
 何度も同じミスを繰り返す、練習に身が入っていない、関係のない雑談をする、など
- ✓ 精神的な弱さを見せている
 消極的なプレイをする、慎重すぎる、思い切りに欠ける、など
- ✓ 緊張感がない
 ダラダラとした雰囲気が漂う、私語が多い、やる気が見えない、など
- ✓ 責任転嫁をしている
 自分のミスを他人のせいにする、言い訳をする、他人の邪魔をする、など
- ✓ ルールを破る
 練習に遅刻する、チームの取り決めなど約束したことを守らない、危険なプレイをする、など
- ✓ 他者を侮辱する
 他人のミスを馬鹿にする、差別的な発言をする、みんなで特定の子をからかう、など
- ✓ 反抗的な言動や態度を見せている
 返事をしない、練習内容に不満を言う、無視される、など
- ✓ 指示したことをやっていない
 言われた通りにできない、言われたことをやろうとしない、言われたことと違うことをやる、など

Then 指導者のあなたができる現実的な
 解決方法を考えておき、実践する

- ✓ 個別対応・タイミングを見計らう
 子どもが落ち着く時間を確保し、冷静になって対話する。個別に話をする。
- ✓ 丁寧な言葉使いで話す
 丁寧な言葉使いを心がける。客観的に物事をみて、わかるように話す。
- ✓ 傾聴する
 まずは相手の言い分を聞いてみる。口を挟まずに聞く。その上でわかりやすく話す。
- ✓ わかりやすく説明する
 なぜ、いけないのかを相手にわかりやすく説明する。事実に基づいて説明する。
- ✓ 考えさせる
 伝えたいことを伝えた後は、相手に考えさせる、先に言わないで、あとで言う。
- ✓ 共感する
 相手の立場に立って考える。まずは、なぜそうなったのかについて理解しようとする。
- ✓ 話し合わせる
 決めつけしないで子ども同士で話し合わせる、個人攻撃にならないようにする、チームプレイについて考えさせる。
- ✓ その後に起こる悪い結果を考えさせる
 問題の行動の先を考えさせる、逆に今の問題を変えたら、どのようによいことが起こるかを説明する。
- ✓ 怒りの弊害を考える
 子どもを萎縮させないように、これ以上は言わないようにする、ただのイエスマン・イエスガールにさせない。

子どもに対してご自分が頻繁に感じるIfの内容、そしてご自分で対処できそうな解決方法をThenの中から選び、それらを線をつないでください。組み合わせを2つまで決めて、日頃から2つの組み合わせを頭の中でリハーサルしておきましょう。イフに気がいたら、すぐさまゼンを行うようにしましょう。