



# スポーツは楽しい そのことをもつと伝えたい

益子直美さん 元バレーボール選手

## バレーボールを楽しめなかつた選手時代

益子さんは、かつて日本代表にも選ばれた元バレーボール選手。しかし選手時代は、バレーボールを楽しめていなかったと打ち明けてくれました。

「私は中学からバレーボールを始めたのですが、試合に出るようになってからずっと監督にミスを怒られるばかりでした。上達したい気持ちもありましたが、それ以上に怒られるのが怖くて練習していた感じですね。高校を卒業して社会人チームの選手になってもその体験によって、ミスしたらどうしようという苦悩が続いていたんです。



監督が怒ってはいけないう大会

## 自分の良い点を思い返して、気持ちを前向きに

この大会でもう一つ大切にしていることは、子どもたちが自らチャレンジすること。失敗しても怒られないから、思いっきりチャレンジできる。勝ち負けだけにこだわら



フェアプレー宣言しました!!



ことなく、子どもたちは伸び伸びとプレーしています」と、益子さんは話してくれました。

「一生懸命がんばっているのにスポーツを楽しめない子に対して、益子さんの経験からどんなアドバイスができますかと尋ねました。『できなかったことを反省することも大切ですが、そのことはばかりを思い詰めず、自分の良かった点に目を向け自分を褒めてあげること大切です。うまくできたプレーなどを思い浮かべて気持ちを前向きにできると、練習にもやる気を持つてのぞむことができます。嫌な気持ちのままでは、スポーツは楽しくできませんからね』。

# 悩みを打ち明けて、強くなれた

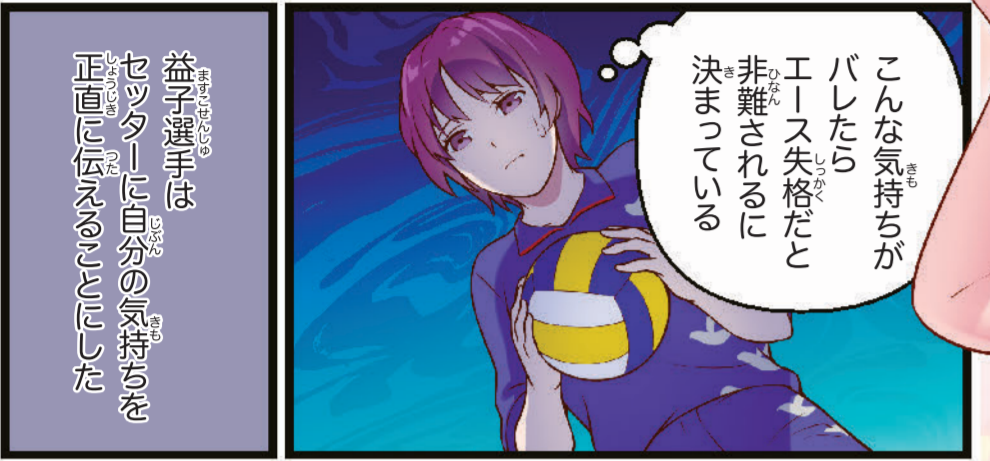
元バレーボール選手 益子直美さん



益子選手はバレーボールの元日本代表であり

ミスしたら怒鳴られる思い切りプレーできないアタックを打つのが怖い

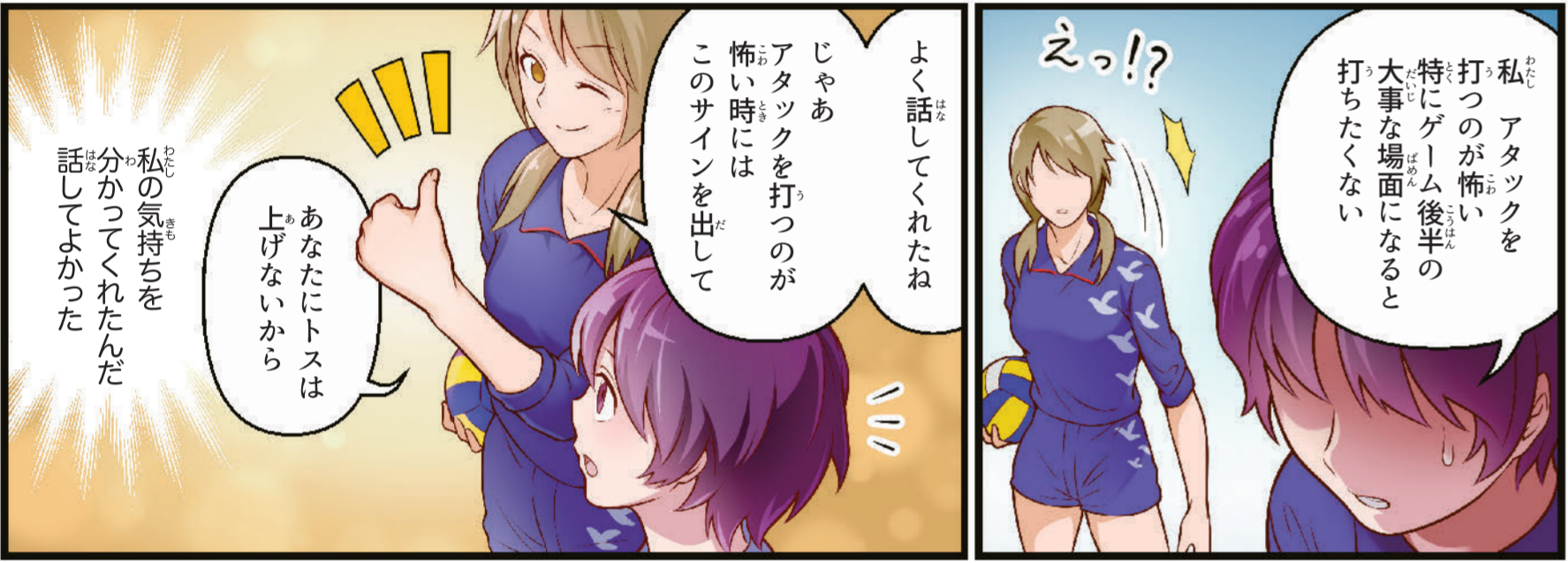
心はいつも不安や恐怖心でいっぱいだった



こんな気持ちがあるならバレーボールは難しいから決まってる

益子選手はセッターに自分の気持ちを正直に伝えることにした

〈セッター〉アタックを打ちやすいボール(トス)を上げる選手



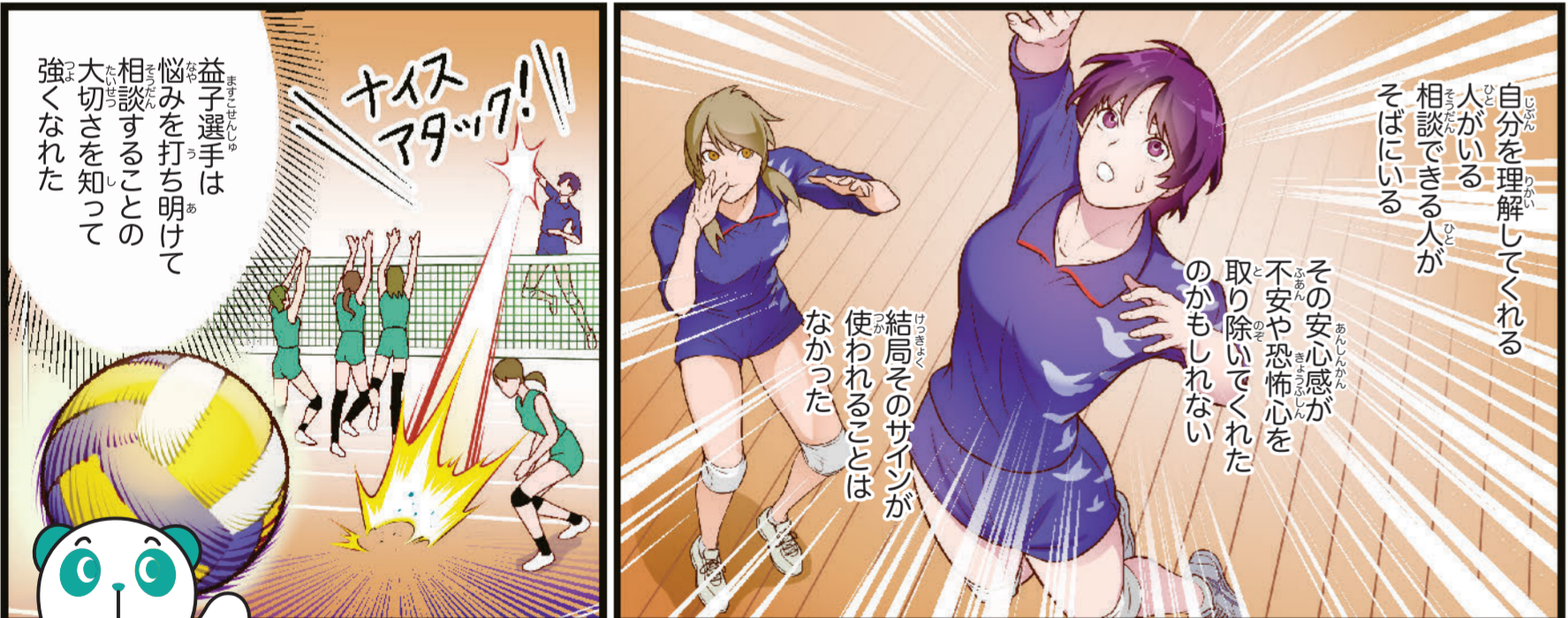
私アタックを打つのが怖い特にゲーム後半の大事な場面になると打ちたくない

よく話してくれたね

じゃあアタックを打つのが怖い時にはこのサインを出して

あなたにトスは上げないから

私の気持ちを分かってくれたんだ話してよかった



自分を理解してくれる人がいる相談できる人がそばにいる

その安心感が不安や恐怖心を取り除いてくれたのかもしれない

結局そのサインが使われることはなかった

ナイスアタック!!

益子選手は悩みを打ち明けて相談することの大切さを知って強くなれた

**相談するって恥ずかしいことなんかじゃないよ!**

みんなの中で一人で悩んで苦しんでいる人がいたら **家族や仲間**に相談してみよう

仲間から相談されたらその子の身になって **気持ちを分か**ってあげよう

もし、監督やコーチから怒鳴られたり、叩かれたり、怖い思いや嫌な思いをして悩んでいたら、ここに相談してみよう!

子どものためのスポーツにおける暴力行為等相談窓口

電話 03-6910-5827 (毎週火・木曜日 13:00~17:00(年末年始・祝日を除く))

JSPO相談窓口 子ども 検索