

子どもの指導法・指導技術

指導者の役割は、子どもを“育てる”ことではなく、子どもが自ら“育つ”環境を子どもとともにつくることです。自ら“育つ”とは、子どもが自分の意思でコントロールすること（自律性）を覚え、自信が芽生え、自分の目的や課題を積極的に立てて自ら行動（主体性、積極性）し、やればできるということを経験し、もっと頑張ろうという気持ち（勤勉性）になることです。そのために指導者は、「教える」「やらせる」という一方通行的な指導ではなく、個性と自主性を尊重し「ともに考える」ことが重要です。指導者が子どもに寄り添ってともに考える姿勢は、子どもの目を記録や勝敗などの結果だけでなく、いかに頑張ったかという経過にも向けることになります。

一方、幼少期の子どもは、多種多様な刺激を求め、動いていないと気がすまない（運動衝動）という特徴が見られるため、指導者の適切な関わりがなければ、むやみに動き回るなどの行動が見られ、時に危険を伴います。そこで、指導者には子どもたちを見守るために彼らと共通認識をもつことが必要になります。具体的には、「決められた場所から外に出ない」など、守るべきルールを活動前に彼らと約束するのです。さらに、その理由をしっかりと伝え、彼ら自身がその意味を考えられるように働きかけることが重要です。子どもが約束を守れている時は「褒める」、守れていない時は遊びを中断し「確認する」「話し合う」といった指導者の関わり方が、彼らの自律を促すことにつながります。

そこで、子どもの指導場面に求められる、指導法・指導技術を以下に示します。

1. よい指導者としての観点

① まずはからだを動かす

子どもはじっと説明を聞くことが苦手です。複雑なルールを理解することも苦手です。何か面白い遊びを体験できると期待して訪れたのに、いきなり整列して座らされて細かいことを説明されたのでは、せっかくのわくわく感が台無しです。子どもができるだけ気分よくスムーズに遊びに入っていけるよう、流れを大切にしましょう。フィールドに来た子どもから順に声をかけ、メンバーが揃わなくてもどンドン遊びに入っていけばよいのです。導入には、複雑なルールの遊びは適しません。ただボールを投げ合うとか、走り回る、追いかっこをするといった、シンプルだけからだを動かすこと自体が楽しい、そのような遊びを提供することが大切です。そして徐々に全員が揃ってひと汗かいた頃に、一度休憩をして挨拶をする。そうした柔軟な導入のほうが、次に続く活動に対する子どもの集中力が持続します。

② 多様な動きを経験させる

幼少期は、楽しく遊ぶことを通して多様な動きを経験することが大切です。したがって、指導者は専門のスポーツ種目（指導者自身の専門種目やスポーツ少年団の種目など）に関わらず、多様な動きが経験できるよう工夫する必要があります。幼少期に様々な動きを経験し、洗練化させることにより、総合的な動きの基盤が培われるため、その後の専門種目での競技力向上にも役立つでしょう。しかし、保護者はすぐにでも競技スポーツの専門的な練習を求めることがあります。この時期に多様な動きを習得することの大切さについて、指導者が保護者に伝え続けることが重要となります。

③ 一定の身体活動量と活動強度を確保する

現代の子どもは、生活全般にわたって身体活動量が不足しています。特に放課後や休日の活動量が極めて少ないため、スポーツ少年団やスポーツ教室などにおける活動を通して一定の活動量（時間）と活動強度を確保することに努めてください。時には歩数計や活動量計などを利用して、活動内容を検証することが大切です。なお、運動する機会よりも列で順番待ちをする時間のほうが長いといったことがないように配慮しましょう。

④ 発育発達の個人差に配慮する

幼少期には発育発達の個人差が見られ、得手不得手もあります。また、運動が全般的に苦手な子どももいます。特に年齢が低いほど、同じ年齢であっても体力や運動能力に個人差があるため、他の子と比べて評価するのではなく、その子に応じた働きかけを心がけ、気長に見守ることが大切です。したがって、他の子より上達が遅いからといって注意することなどは子どもの指導場面においては不適切です。また、精神的な発達にも個人差があるため、一人ひとりの子どもの特性に合わせた言葉かけや指導が大切になります。

⑤ 次々にプログラムを展開する

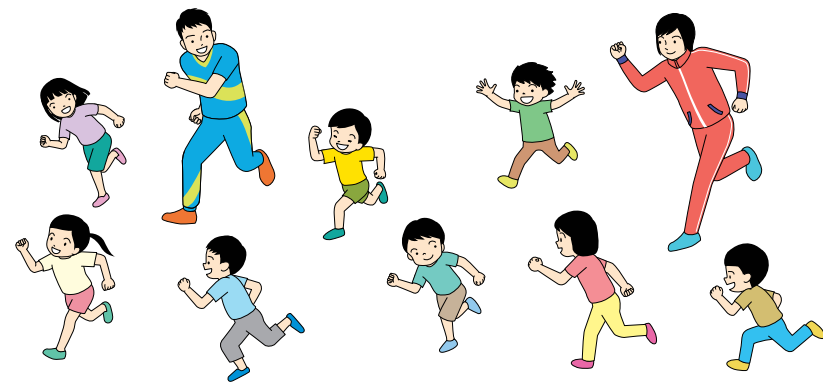
子どもは何事にも「飽きやすい」あるいは「様々なことに気が向く」という特徴をもっています。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」というのではなく、子どもが飽きてしまう前に、次々とプログラムを展開する必要があります。また、ゲーム性の高い運動遊びを取り入れることも効果的です。

⑥ できるようになったことを認める

子どもは大人に対して頻繁に「見て、見て」といって、自分の動きを見せたいとします。これは、自分ができるようになった動きを認めてもらいたいという欲求によるものです。したがって、上手にできる子だけを褒めていると、褒められない子の運動有能感（95ページ参照）は高まりません。子どものやる気を引き出すには、一人ひとりの動きの上達を見極めて、その都度できるようになった点や成長した点を認める言葉かけが重要です。「まだ〇〇ができないね」ではなく、「〇〇が上手になったね。次は〇〇に挑戦してみようね」といった肯定的な言葉かけの積み重ねが、子どものやる気や運動有能感を高めます。

⑦ いつも元気で楽しい雰囲気をつくる

子どもは、指導者のちょっとした表情や雰囲気の変化にも敏感です。子どもの指導に際しては、表情や感情の表現に気をつかうようにしましょう。いつも元気に明るく、楽しそうな雰囲気をつくることが重要です。また、子どもに対する指導者自身の言葉遣いや振る舞いにも注意する必要があります。自分に対することでなくても、他の子どもに対する指導者の厳しい言葉遣いや態度に恐れを抱くことは多々ありますので要注意です。



8 こころの発達や社会性の獲得にも配慮する

子どもの指導は遊びの延長線上にあるよう、楽しく取り組ませることが大切です。しかし、楽しませるために子どもの勝手なわがままをすべて聞き入れるということではありません。子どもに対して、しかる場面は二つだけといっても過言ではありません。それは、「道徳に反することをした時」と「危険なことをした時」です。幼いほど善悪の判断能力やその後に起こる事態の予知能力に長けていないため、時には自己中心的な行動や危険な行為をしがちです。これらの場面では、しっかりその原因となる行動と理由を説明して、その場でしかることが大切です。ただし、しかる基準はいつも一定でなくてはなりません。注意した点が改善された時は、社会性の成長ととらえ、しっかりと褒めるようにしましょう。

一方、遊びの中でよく見られる場面の一つに、子ども同士がもめていることがあります。しかし、これはグループが成長している証でもあり、子どもの心的成長のチャンスでもあるのです。このような場面こそ指導者の「見守る」「待つ」といった関わり方が重要になります。他者に対する不平不満を指導者に訴えて解決してもらおうとする傾向が見られますが、できるだけ介入せず見守ることで、徐々に自らの主張を相手に伝えることができるように成長していくのです。

このように、単に運動・スポーツの上達だけでなく、こころの発達（やる気、我慢、克服など）や、社会性（協調性、規則遵守など）を学ぶ場となるようにも配慮しましょう。

9 異年齢交流を積極的に利用する

スポーツ指導の場では、年齢の違う子どもたちが一緒に活動することができるので、異年齢交流の一環として運動遊びが効果的です。高学年の子にとって、自分より小さな子に思いやりをもって接することはよい学びの機会になります。しかし、子ども同士で遊ばせておくと、時には攻

撃的な発言をしてしまうことがあります。高学年の子どもが低学年の子どもに対して悪気なく発する言葉や振る舞いによって恐怖を感じることもあるため、年上の子どもに対する指導や協力依頼も大切になります。

10 指導に関する情報を共有する

思いつきで子どもの指導を考えていると、その内容に偏りが生じてしまい、どうしてもバランスのよい活動にならなくなります。また、指導者や保護者も含めて多くの大人が交代で指導する場合は、バラバラな取り組みになりがちです。そのため、誰が、いつ見てもそれまでの流れや意図がわかるように、例えば「指導日誌（124ページ参照）」を書き留めておくとういでしょう。その中には、月ごとに高めたい動き、練習テーマ、指導の工夫、反省点なども記しておく、子どもの状況や指導内容の情報を共有することが大切です。

また、様々な運動遊びや練習方法にアレンジを加えて試みた結果、今後有効に活用できそうなことを書き留めておく（例：ルールを〇〇に変更すると子どもたちが一層楽しそうに取り組めた）と、他の指導者もその方法を利用でき、子どもが興味や関心をもち、積極的に活動する機会が増えます。つまり、指導者一人ひとりが新たな試みやアレンジを模索するのではなく、指導者チームで情報共有しながらプログラムを洗練させていくことにも大いに役立つのが、この指導日誌です。

さらに、子どもの指導場面では頻繁に「危ない!」とヒヤリとする場面にも出会います。運動プログラムに対する子どもの動き（反応）に対する危険性だけでなく、指導エリアの危険箇所や使用器具の危険性など、二回目に出くわすことがないよう、指導者間で情報共有する「ヒヤリ・ハット」ノートの役割ももたせると、安全管理の側面からも有効です。

● 運動有能感とは

運動有能感とは、運動の上達や成功体験から得られた「自分はやればできるんだ!」という、運動することや自分に対する自信のことをいいます。この有能感は、「自分はできる」という自信である“身体的有能さの認知”、「努力すれば、練習すればできるようになる」という自信である“統制感”、「指導者や仲間から受け入れられている」という自信である“受容感”の3因子で構成されています(図1)。

幼少期の体験がこの有能感の形成に大きく関与しているといわれています。指導方法や指導者によって子どもの運動有能感は大きく育まれますが、逆に誤った指導により有能感の形成を著しく阻害することもあるため、子どもの指導には細心の注意が必要となります。

図1 運動有能感



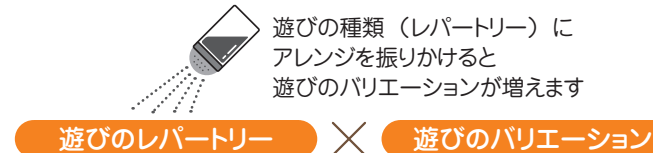
2. アレンジの仕方や発想

① 遊び方に変化（アレンジ）をもたせる

子どもは、年齢が低いほど集中力が長く続かない（集中する対象が短時間で移行する）傾向が見られます。そのため、子どもが夢中になって楽しくからだを動かすことを持続するためには、遊びをアレンジすることによって、短い時間で次から次へと新しい遊び方に変化させることが必要です。また、遊びのアレンジは、子どもの集中力を持続させるだけでなく、多様な動きを引き出したり、運動量を調節したり、異年齢集団（縦割り）での遊びを円滑にするなどの効果も期待できます。

しかし、指導者が様々な運動遊びの種類（レパートリー）を学び続けなければいけないということでは、負担が大きく、限界があります。そこで、同じ遊びでも様々な遊び方やルールを柔軟に取り入れていくとよいでしょう。遊びの原型に遊び方の工夫、つまりアレンジを施し、遊びを創造することで、同じレパートリーであっても遊び方のバリエーションが増えていきます(図2)。時には子どもが勝手に遊び方やルールを変えてしまうこともあります。意外にそのアレンジがよいアイデアの示唆となり、思いがけないバリエーションとなることもあるので、指導者は柔軟な気持ちで遊びの発展を考えるとよいでしょう。もちろん、遊びの発展に関するアイデアを子どもに直接問いかけて、指導者と子どもで一緒に考え、創造することも効果的でしょう。

図2 アレンジ（遊びの創造）



① 多様な動きを引き出すためのアレンジ

- 前に進んだら次は後ろ、右でできたら次は左というように、前後左右上下を意識する（両側性）。
- 下半身を使う運動に上半身の動きを追加するなど、複数の動きを組み合わせる（複合性）。
- 使うボールをテニスボールからバレーボールにするなど、条件を変化させる（対応性）。
- 合図を変えたり、意外性のある動きを意識して取り入れたりする（不規則）。
- 一つの運動ができれば、少しずつ難易度を上げていく（スモールステップ）などを意識して、多様な動きを引き出す。

② 運動量を調節するためのアレンジ

- 対象者の年齢や体力、気温や湿度などの環境に応じて、コートの大さや移動距離の設定を変更することにより運動量を調節する。

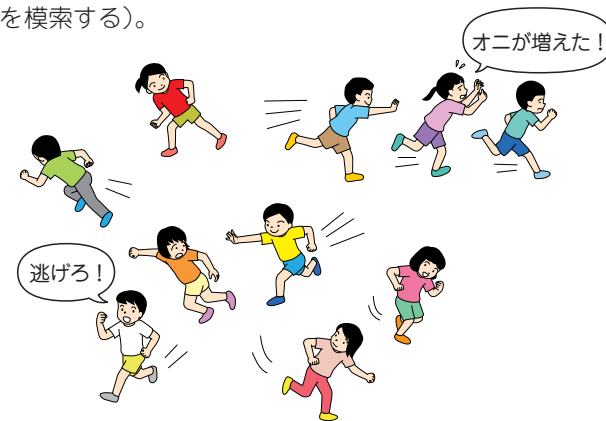
③ 異年齢集団（縦割り）で遊ぶためのアレンジ

- 低学年の子どもの得点を倍にしたり、低学年の子どもがオニの時には高学年はケンケンでの移動としたりするなど、ハンディキャップを与える。
- 仲間づくりの要素が含まれる運動をする際に、グループに幼児を一人は必ず入れるなどの条件を加え、低学年の子どもが受容されるようにする。

運動遊びのアレンジ例 オニごっこ

➔ もっと運動量を増やしたい

- 逃げることのできるスペースを広げる。
- オニの数を増やす（全員が常に動いているように、適度な数を模索する）。



➔ 遊びの難易度を変えたい

- 「氷オニ」や「バナナオニ」「レンジでチン」にルールを変える。オニから逃げるだけの遊びから、オニの動きを観察しながら仲間を助ける要素を入れる。



→ 仲間とのコミュニケーションを加味したい

- 「グリーティング（挨拶）オニごっこ」にルールを変える。
捕まった子と捕まえた子同士で自己紹介してからオニを交代する。

〔挨拶の例〕 英語で自己紹介、好きな食べ物を紹介し合うなど。



→ 多様な動きを経験させたい

- 「修行オニ」にルールを変える
オニは数人で固定し、オニに捕まった子はコート外に設置した修行場で指定の動作（修行）をしたら再びオニごっこに戻ることができる。

〔修行の例〕 マット上で前転、ラダーで両足連続ジャンプ、鉄棒で逆上がりなど。



② ゲーム（遊び）を通してスポーツの楽しさを伝える

例えば、テニスのレシーブだけに焦点を当て、コーチの球出しによる返球練習をします。次に、ネット際のボレーの練習、サーブの練習、といったように、各種目に含まれる動作の一部に焦点を当てて反復練習する方法が、日本では伝統的に行われています。しかし、子どもは、個々の技術習得を目指すことよりも、ゲームで見られる一連の流れを未熟なりに連続して体得させたほうが、その後の発達に好影響を及ぼすことが多く見られます。つまり、部分的な基本練習を繰り返すよりも、遊びの要素が含まれるゲーム形式の練習のほうが、種目の楽しさが伝わり、種目独自に必要な一連の動きのコツが掴みやすくなるのです。

● 身体活動の習慣化

身体活動の継続性や習慣化を促すためには、子ども自身が自然にからだを動かしたくなるような「場・しかけ」づくりを大人が意図的に整える必要があります。日本スポーツ協会では、子どもにとって最低限必要な身体活動を「1日60分以上」とするガイドライン（めやす）を提示しています。重要なことは、このめやすを達成するためにトレーニング的な場を設けるのではなく、子どもが自分でも気づかないうちに自然に到達してしまうような働きかけをすることです。

以下に、子どもへのアプローチ方法に関するヒントを示します。

- ★ 一日のスケジュールの中で、どのように工夫すれば60分以上の身体活動（生活活動や運動・スポーツ）を確保できるか考えさせてみましょう（放課後に行える活動のアイデアなど）。
- ★ 身体活動に関する目標を立てたり、身体活動に関連するテーマについて考えさせたりしましょう。

- ★ 運動遊びのやり方を教えたり、一緒に遊んだりしながら、新しい遊び方やルールの創作を勧め、子どもの創造性を活性化させてみましょう。
- ★ 子どもと一緒に、徒歩や自転車で様々な場所を探検してみましょう。
- ★ 縄跳び、一輪車、各種ボールなど、からだを動かすことにつながるグッズをプレゼントしてみましょう。
- ★ 地域で行われる伝統行事やボランティア活動、イベントの機会を積極的に有効活用しましょう。
- ★ 身近なアウトドア活動を家族で積極的に行ってみましょう。
- ★ プロ野球やJリーグなど、様々なプロスポーツをスタジアムで観戦してみましょう。また、日頃はテレビ観戦することも勧めましょう。

3. 安全管理上の配慮事項

先にも述べたとおり、子どもを指導する際は、楽しく遊ぶ中で多様な動きが経験できるよう、子どもが自発的にからだを動かしたくなるような環境を整えることが重要です。そこで指導者は、必要に応じて手を添えたり見守ったりして安全性を確保する必要があります。指導者自身は、子どもの動線に配慮し、グラウンドや用具のレイアウトを工夫したり、施設や用具の安全点検や危険な場所のチェックを定期的に行ったりする必要があります。また、子どもに対しても、ルールを守ることの大切さ、危険な遊びや場所、遊具などの安全な使い方について一緒に遊ぶ中で確認し、子ども自身が安全確保への意識がもてるように配慮する必要があります。

① 場所の選定

① 活動内容に応じた広さ、環境

計画した運動遊びを実施するために適した広さがあるか、適度な木陰ができる樹木があるか、それが死角をつくっていないかなどを確認することが重要です。特に「遊具、柵の整備状況」や「立木や造作物に登り、飛び降りることが予想される箇所の地面の状況」などは、注意深く観察する必要があります。

② 道路との位置関係

グラウンドなどの入口の車止めやガードレール、歩道の有無、接している道路の交通量などについて、子どもたち（あるいは見学している兄弟）の動きを想定して、安全が確保できているか検討する必要があります。

② 施設や用具等の確認

① 施設（固定遊具等）の確認

日常的に使われている遊具は日々消耗しているため、事前の定期点検が必須事項です。ボルトの緩みや破損など、実際に使用してみたり動かしてみたり、手にふれる主要な部分は指導者自身が実際にさわって確かめる必要があります。また、長雨や強い風雨の後、あるいは久しぶりに使う遊具の点検などは、定期点検とは別に特に丁寧な点検が必要です。なお、これらの作業の一部は、遊び始める前に子どもと一緒に点検することで、子ども自身が安全確保への意識がもてるよう促します。

② 危険な場所の確認

立木、トイレや倉庫などの造作物には、子どもは冒険心からしばしば登ってしまうことがあります。常識的な規則は遵守する必要がありますが、

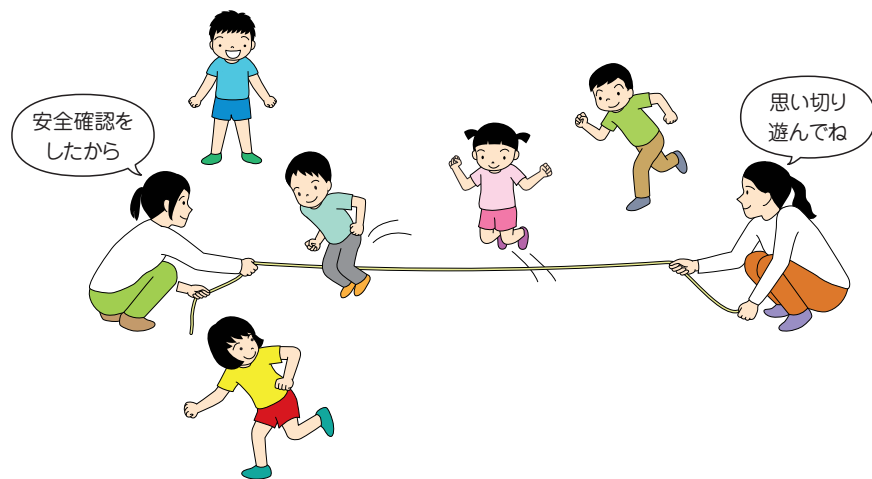
時には大人の目を盗んで行う、危険のない範囲での行動は体験として必要なこともあります。その着地する場所に「大きな石がある」「足をくじく段差がある」などの危険がある場合には、取り除くなどの対応が必要です。また、許容の範囲を超えた高さは排除すべき危険（ハザード）だと考えられるため注意が必要です。

③ ガラス、タバコなどの除去

様々な人が出入りするグラウンド（公園）には、ガラス瓶のかけらやタバコの吸い殻などが落ちていることがあります。当日使用する場所は、事前に目視で確認し、危険なものは排除する必要があります。これらの作業については指導者だけでなく、保護者にも定例の活動として一緒に手伝ってもらうなど、「ともに遊び場をつくる」活動として定着させていくことが必要です。

④ 遊具、用具の確認

指導者が持参する用具について、使用後や保管中の日常的な点検が必要ですが、使用前にも確認する必要があります。数のチェック、破損の有無や傷み具合、場合によっては試しに試してみるなどの点検が必要です。



③ 緊急対応

① 近隣病院の確認

まずは安全性を確保することが第一ですが、万が一の事故や傷病に備えて、救急指定病院を中心に医療機関のリストをつくっておく必要があります。特に、外科、整形外科、眼科、歯科などは、診療している曜日、時間帯なども確認し、リストアップしておく必要があります。

② 関係者の連絡先の確認

事故やトラブルが発生した際に、指導者が単独で対応することは難しいため、できるだけ早く関係者と連絡をとって、応援にかけつけられる体制を整えておく必要があります。指導する前に、関係者全体で事故やトラブル対応についてシミュレーションを行っておくとよいでしょう。

③ 緊急時対応マニュアルの作成

病院の連絡先リストや緊急時の対応法をまとめた、緊急時対応マニュアルを作成し、活動時は必ず携行するようにします。また、この内容は保護者も含め関係者全員で共有し、活動中はすぐに利用できるようにしておくことが重要です。

4. 熱中症予防

子どもの発汗機能は未発達で、大人より発汗量が少ないため、暑熱環境下では体温が上がりやすいという特徴があります。さらに、身長が低いぶん、地面からの照り返しの影響を強く受けます。このため、子どもが運動を行う際は、暑熱環境下で無理をさせないように注意し、こまめに休憩をとる必要があります。日本スポーツ協会では「スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条」として、以下のようにまとめています。

●スポーツ活動中の熱中症予防5ヶ条

①暑い時、無理な運動は事故のもと

気温が高い時ほど、また同じ気温でも湿度が高いほど、熱中症の危険性が高くなるため、環境に応じて運動強度を調節し、適宜休憩をとりながら、適切な水分補給が必要です。

②急な暑さに要注意

熱中症の事故は、急に暑くなった時に多く発生しています。暑さに慣れるまでの数日間には要注意です。

③失われる水と塩分を取り戻そう

汗からは水分と同時に塩分も失われます。スポーツドリンクなどを利用して0.1～0.2%程度の塩分も補給するとよいでしょう。

④薄着スタイルでさわやかに

皮膚からの熱の出入りには衣服が影響します。暑い時には軽装にし、素材も吸湿性のよいものにし、屋外では帽子を着用しましょう。

⑤体調不良は事故のもと

体調が悪いと体温調節機能が低下し、熱中症につながります。疲労、睡眠不足、発熱、風邪、下痢など体調の悪い時は無理に運動をしないようにしましょう。また、子どもや保護者にも日頃から体調管理の大切さを伝えることも重要です。

その他、熱中症に関する詳細は、日本スポーツ協会が発行した「スポーツ活動中の熱中症予防ガイドブック」を参考にしてください。



5. 感染症への配慮

新型コロナウイルスやインフルエンザのような感染症が地域で感染拡大することがあります。このような感染症を防ぐためには、指導者自身の勝手な判断で指導に臨むのではなく、国や都道府県の専門機関が示すガイドラインに従う必要があります。なお、子どもの心身の発育発達を鑑みると、ある一定の期間、まったく運動刺激を与えないことは健全な成長の妨げとなります。感染拡大予防ガイドラインの遵守を最優先とする中で、指導者の工夫により、運動プログラムを適切な指導にもとづいて提供することが重要となります。

また、日頃から子どもには、自分自身の健康管理や規則正しい生活習慣の大切さについても指導しておくことが求められます。

