

3 子どもの指導法・指導技術

指導者の役割は、「育てる・教える」という一方向的な指導ではなく、子どもの自主性を尊重し子ども自らが「育つ」環境を、子どもと共につくることである。自ら「育つ」とは、子どもが自主的に遊ぶことであって、自らをコントロールすること（自律性）を覚え、自分の目的や課題を立て、自ら行動（主体性、積極性）し、やればできるという体験（自信）をし、もっと頑張ろうとする気持ち（勤勉性）になることである。

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いと時に危険を伴うことがある。そこで、指導者は子どもたちを見守るために、共通認識（約束）を持つことが必要となる。つまり、「決められた場所から出ない」など、安全のために守るべきルールを活動前に子どもたちと約束するのである。その理由も伝え、子ども自らもその意味を考えるように働きかけることが重要である。そして、守れなかった時は単純に叱るのではなく、約束を確認したり、話し合いをしたり、指導者の関わりから子どもの自覚・自立を促すことが大切である。

（1）よい指導者としての観点

1. まずはからだを動かす

ルールを守って遊ぶことは大切なことだが、これから遊ぼうとしているときに、長々とルール説明されては興味を失ってしまう。また、幼児はじっと説明を聞くことも、複雑なルールも理解できない。そこで、説明はシンプル・ミニマムにとどめ、集まった子から単純な遊び始めて、動きながら進めていくことが大切である。子どもたちが集まってきて子どもの遊びの輪が広がったタイミングで、指導者はその場から身を引き、子どもたち同士の遊びに発展させることが重要である。これが「みんなと一緒に遊ぶことは楽しい」という体験につながっていくのである。

ひとしきり遊んだ後に休憩し、みんなで挨拶をして次のプログラムに入る、こんな導入も必要なのではないだろうか。

2. 多様な動きを経験させる

特に幼児期・児童期前期は、楽しく遊びながら多様な動きを経験することが重要である。したがって、スポーツ少年団の指導者は、種目にとらわれることなく、様々な動きが経験できるよう工夫すべきである。この時期に様々な動きを経験し洗練化させることで、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と考えられる。また、保護者は専門的な指導を求めることがあるので、このような内容を説明し、理解を得ることが大切である。

3. 一定の身体活動量と運動強度を確保する

現代の子どもたちの日常の身体活動量は低いレベルにある。特に、放課後や休日の活動量は極めて少ないため、スポーツ少年団やスポーツ教室などを活用し、活動量（運動強度と時間）を確保できるプログラムを準備する必要がある。歩数計や活動量計などを利用し、活動量を検証することも大切である。

4. 発達発達に個人差に配慮する

幼少期には発達発達、体力・運動能力に個人差がみられ、得手・不得手もある。また、運動が全般的に苦手な子もいる。したがって、他の子と比較して評価するのではなく、その子に応じた評価や働きかけが大切で、気長に見守る必要がある。一人ひとりの特性に合わせた言葉掛けや指導が大切となる。

5. 次々にプログラムを展開する

幼児期・児童期前期は「飽きやすい」あるいは「色々なことに気が向く」、「集中力が長続きしない」などの特徴がある。「集中しなさい」「真面目にやりなさい」と注意しても問題は解決しない。したがって、子どもが飽きる前に、次々にプログラムを展開する必要がある、ゲーム性の高い運動遊びを取り入れることも効果的である。

6. できるようになったことを認める

子どものやる気を引き出すには、個々の動きの上達を見極めて、その都度できるようになったことを認め、褒めることが重要である。そのためには、否定的な言葉ではなく、「〇〇が上手になったね。次は〇〇に挑戦してみよう。」といった肯定的な言葉がけを数多くすることが大切で、その結果、子どもにやる気と運動有能感が芽生えることになる。

7. いつも元気で楽しい雰囲気を作る

子どもは、指導者のちょっとした表情や雰囲気の変化を敏感に感じ取っている。したがって、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ある。他の子どもに対するものであっても、言葉（声の大きさ、言い方）や態度（振る舞い）などに日頃から注意すべきである。

8. こころの発達や社会性の獲得にも配慮する

子どもが自発的に運動遊びをすることは大切であるが、子どもの勝手な振る舞いや意見を全て聞き入れる必要はない。それは、遊びにも安全上や社会的に守るべきルールがあり、グループ遊びではみんなで楽しく遊ぶためのルールを守らなければならない。幼い子どもは善悪の判断、事態の予知能力が低いいため、自己中心的で危険な行為をしがちである。危険あるいは反道徳的な行動をした場合は“しかる”べきと考えるが、その基準は一定であるべきである。

また、遊びの場面では、子ども同士がもめることもある。これはグループが成長している証であり、子どもの心的成長のチャンスと捉えることができる。このような場面こそ、指導者は「見守る」「待つ」といった関わり方が重要となる。

このような活動の中から、運動能力の上達だけでなく、こころの発達（やる気、我慢、克服など）や社会性（思いやる気持ち、協調性、規則遵守など）を学ぶことが大切である。

9. 異年齢交流を積極的に利用する

スポーツ少年団では、年齢の異なる子どもたちが一緒に活動しているので、運動遊びを通して異年齢交流をより促進することが重要である。年長者は思いやりや遊びを伝える学びの場となり、年少者は見習い、動きを覚え、遊び方を知る学びの場となる。しかし、子ども同士で遊んでいると、時には攻撃的な言動が起こることがある。年長者の何気ない言動に年少者は恐怖を感じるので、年長者との話し合いや協力が大切となる。

10. 指導に関する情報を共有する

思いつきやその場しのぎのプログラムでは、運動の偏りが生じたり、系統的な指導ができない。また、指導者が交代で指導にあたる場合、引き継ぎが正しく行われなければ同様である。そこで、指導日誌が活用され、目的（長期的・当日）、内容、子どもの様子、反省点などが記されていれば、問題は解決されるばかりか、より効果的な活動を計画することができる。子どもの活動の様子、試合の様子、体力テストの結果、ヒヤリハットの情報などが記録されていれば、子どもの動機づけや発達段階、安全管理などの情報も共有することができる。

(2) アレンジの仕方や発想

1. 遊び方に变化（アレンジ）をもたせる

年齢が低い子どもほど集中力が長続きしない傾向がみられる。子どもが夢中になって楽しくからだを動かし続けるためには、遊びをアレンジすることによって、次々に遊び方を変化させるこ

とが必要である。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、異年齢集団の遊びを円滑にするなどの効果が期待できる。

しかし、指導者が様々な運動遊びの種類（レパートリー）を準備することは、負担感が大きく、いつかは限界に達してしまう。そこで、レパートリー（どんな運動・遊び）とバリエーション（どんな風にやるか）を組み合わせ、一つの運動・遊びをアレンジすることが大切である。ルールやコート、走り方、跳び方、投げ方など柔軟に工夫・変化させ、遊びをアレンジ・創造するのである。遊びを発展させるアイデアを子どもに問いかけ、一緒に考え、実行・評価するのも有効である。

2. ゲーム（遊び）を通してスポーツの楽しさを伝える

競技のトレーニングの場面では、例えばサーブ練習のように、一定の動きを反復練習することがよく行われている。もちろん効果的なトレーニングの一つではあるが、子どもの場合はゲーム形式の遊びの中から、一連の動きの流れを未熟ながらも体得させたほうが、その後の発達に好影響を及ぼすことが多いと考えられている。つまり、子どもにとっては、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、必要な一連の動きのコツが掴みやすいのである。

（3）安全管理上の配慮事項

先にも述べたように、子どもを指導する際には、楽しく遊ぶ中で多様な動きが経験できるよう、子どもが自発的に体を動かしたくなるような安全な環境を整えることが重要である。そのために指導者は、子どもの動線に配慮し、フィールドや用具のレイアウト・安全点検、施設や用具の安全点検を行う必要がある。また、子どもに対しても、ルールを守ること、フィールド・用具の安全な使い方を確認・学ぶ中で、安全に対する意識が持てるよう配慮することも必要である。

1. 場所の選定

活動に適した広さがあるか、危険な場所はあるか、死角となる場所はあるか、休憩できる場所はあるかなど、確認が必要である。また、隣接する道路、交通量、ガードレール、歩道などフィールドへの行き来も想定して検討すべきである。

2. 施設や用具等の確認

日常的に使われている固定遊具や用具（ボール、バット、ラケットなど）などは、日々消耗している可能性もあるので点検が必要である。また、立木、段差、塀などは子どもが登る可能性があり、そこから飛び降りることも想定されるので、安全対策（石やガラスの除去など）や子どもと活動上の約束をする必要がある。。

3. 緊急対応

万が一の事故や怪我に備えて、近隣の病院とその連絡先のリスト、土日の対応などをリストアップしておく必要がある。また、関係者への連絡網など、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、関係者で情報共有、シミュレーションしておくことが肝要である。

（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る。さらに、身長が低いいため、地面からの照り返しの影響を受けやすい。そのため、暑熱環境下での運動は無理をさせずに、休憩をこまめにとることが必要である。

＊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
- ②急な暑さに要注意
- ③失われる水と塩分を取り戻そう
- ④薄着スタイルでさわやかに
- ⑤体調不良は事故のもと

(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る。このような場合は、指導者が勝手な判断で対応するのではなく、国や都道府県の専門機関が示すガイドラインに従って行動する必要がある。しかし、発育発達期にある子どもに、ある一定期間、全く運動刺激を与えないことは、健全な発育の妨げになることは明白である。感染拡大予防ガイドラインを遵守しながら、指導者の工夫によって、適切な運動プログラムを提供することが重要である。

また、日頃から子どもに、自身の健康管理や生活習慣の大切さについても指導しておくことが必要である。

※以上、JSPO-ACP アクティブ チャイルド プログラム⁷⁾より引用・抜粋、加筆

7) JSPO-ACP アクティブ
チャイルド プログラム,
日本スポーツ協会
(2020)

4 アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) の活用

アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) は運動遊びのプログラムのみを指すのではなく、以下のような内容全てを含んでプログラムとしている。

- ①子どもたちがおかれた社会的な状況の把握
- ②発育発達の特徴および運動の意義や効果の理解
- ③対象者、目的、場所に応じた運動遊びの選択
- ④プログラムの効果的な実施
- ⑤子どもの活動の観察・評価をととした介入

つまり、アクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) は子どもたちを対象に、運動遊びを提供する際の理論や実践について網羅的に解説されたプログラムである。運動遊びを通して、身体活動量を確保することや多様な動きを身につけること、運動・スポーツへの積極性を引き出すことはもちろん、競技スポーツの現場においても有効なプログラムであると考えられる。子どもを対象とする様々な運動・スポーツの現場でご活用いただけると幸いである。

※運動遊び・伝承遊びのプログラムについては、公益財団法人日本スポーツ協会のホームページよりアクティブ チャイルド プログラム (JSPO-ACP) のページを参照いただきたい。様々な運動遊びを文章、イラスト、動画で紹介している。

<https://www.japan-sports.or.jp/Portals/0/acp/index.html>

アクティブ チャイルド
プログラム
(JSPO-ACP)

