

「子どもの権利とスポーツの原則」に賛同します。

公益社団法人日本ホッケー協会スポーツ少年団部会は、ユニセフ（国連児童基金）と公益財団法人日本ユニセフ協会が提唱する「子どもの権利とスポーツの原則」に賛同し、子どもたちの健康で元気な未来を見つめ、ホッケー活動を通して、子どもの権利とスポーツの原則を守る活動を実践していきます。

○ 子どもの発育と発達に合わせた指導を行います。

（実践例1）子どもによって成長のスピードが違います。また、自分の成長に気づくタイミングもあります。その子どもの発育と発達のバランスに沿った指導を心がけます。例えば、子どもの小さな動きや心の変化を見逃さず、それをすぐに褒めてやることもその一つです。

（実践例2）子どもたちの年齢差や技術差があっても、競い合っ楽しめるような練習メニューを組むことで、練習に対するモチベーションを高められます。例えば、リレー形式の練習を取り入れたり、チーム全体で個人をカバーする練習メニューを提供したりします。また、小さい子にはハンディーキャップをつけ、大きい子と互角に競える練習メニューを考案し、常にチャレンジする気持ちをもてるようにします。

（実践例3）幼い子どもや苦手意識のある子どもには、安心感を与えるようにします。例えば、ウォーミングアップの時から、子どもたちと一緒に体を動かします。大人と一緒にやることで不安な気持ちが減り、「師弟同行」ではありませんが、自然に信頼関係も生まれます。また、「楽しい」と思わせるような練習を増やします。例えば、ウォーミングアップメニューに鬼ごっこ、ダンス、ドッジボールなど、子どもに馴染みのある遊びの要素を取り入れるようにします。

（実践例4）試合の勝敗より、がんばった過程や仲間を応援する心を大切にします。例えば、試合に向けて取り組んできたプレーができたことや、ベンチに下がった子どもが最後まで仲間を励まし続けたことなど、勝敗より価値のあることに気付かせるようにします。それが、これから伸びていく子どもたちの将来を見据えた指導であり、「ホッケーをずっと続けたい」という気持ちにつながります。

（実践例5）成長させるために大切なのは、一人ひとりのがんばりを認め、褒めることです。例えば、勝利と一緒に喜び、敗戦を共に悔しがるだけではなく、子どもたちと一緒に振り返り、自分や仲間のがんばりを互いに語らせたり、指導者が共感し言葉をかけたりします。そのような振り返りが、成長につながる課題把握や次の目標設定の機会にもなります。

（実践例6）何よりも大切なのは、子どもの身心の健康を守ることです。過度な練習や競争意識は、子どもの心や体を大きく傷つけ、場合によっては取り返しのつかない事態を招く危険性があります。例えば、練習日や時間の制限はもちろん、学年に応じた練習メニューを考えたり、小まめに休憩を取り入れたりしながら、「負荷がかか

りすぎていないか」と一人一人の状態を確認します。また、指導者や仲間からの不用意な言葉がなくなるように気を配ります。

○ 子どもたちに、元気や勇気が出る声かけをします。

(実践例1) 子どもたちには常に元気よくプレーすることを求めます。そして、元気なプレーに欠かせないのが声を出すことです。自分自身が声を出すことはもちろんですが、仲間や指導者から声をかけられることで元気が出てきます。例えば、「がんばっていくぞ」という声にみんなで「おーっ」と応えます。また、よいプレーにはみんな「ナイスプレー」と褒め言葉をかけたり、ミスした場合も「良いシュートだよ。どんどん打っていき。次は入るよ。」といった前向きな声掛けをしたりすることでみんな元気になります。

(実践例2) 試合中のベンチからの声は、プレー中の子どもの元気とやる気を引き出します。例えば、攻めている場面では、「ナイスプレー」「いいぞ、自信もって」等、守っている場面では「ドンマイ」「大丈夫」等と声をかけます。指導者や仲間の温かい声かけは、伸び伸びとしたプレーを引き出すだけでなく、チームの一体感につながり、みんなの喜びとなります。

(実践例3) 子どもが勇気をもってプレーするためには、自己決定する場面をつくるのが効果的です。例えば、「この場面ではどうするといい?」と、子どもに問いかけます。自分たちで考えて決めたことであれば、勇気をもって元気いっぱいチャレンジするだろうし、仮にうまくいかなかったとしても納得できます。そして、このような経験こそ、子どもの競技人生には必要です。

(実践例4) 普段は話すことを苦手と感じている子どもにこそ、勇気を出す場面をつくります。例えば、試合中の選手交代の時「〇〇さん交代」と呼べない選手がいます。自分は呼びたいのですが、人を呼ぶタイミングが分からないのです。そんな時、コーチは交代で入る選手の横に行き、片足の膝を地面に下ろし、選手と同じ目線で一緒に「〇〇さん交代」と呼びます。勇気もらった子どもは元気にグラウンドに駆け出して行きます。その子が自分一人で交代できるようになるまで、何度も呼びかけにつき合います。1つのことができるようになれば、他の場面でも勇気を出せるようになるはずです。

○ 子どもたちが「自分の言葉」で生き生きと話せるよう、応援します。

(実践例1) 挨拶は、誰もがすぐにできる、相手に気持ちを伝える「自分の言葉」です。

しかし、言葉は同じでも、“伝わる挨拶”をするのは簡単ではありません。例えば、「相手の目をしっかり見ると伝わりやすいよ」や「ゆっくりはっきりと言った方が相手はうれしくなるよ」など、「心を開いて相手に近づく」という挨拶の目的を分かりやすい言葉で教えます。また、相手からの反応がなかった場合でも、「心を伝えようとする挨拶はきっと伝わるよ」と励ますことも大切です。「自分の言葉」として挨拶ができるように繰り返し指導することが大切です。

(実践例2)「返事」も「挨拶」と同じく相手に気持ちを伝える「自分の言葉」です。例えば、大会の開会式などでは、来賓の方から激励の言葉をいただきます。その時、思い切って一人が返事をすれば、返事はチーム全体に広がります。また、そのような生き生きとした「返事」の広がり、他のチームにも勢いよく広がります。そして、会場全体の士気が高まり、会場は一体感に包まれます。「返事」ひとつが全体の空気を変えるという体験は、「自分の言葉」が人に伝わることのよさを実感できるよい機会です。

(実践例3) 自分の思いを「自分の言葉」で素直に伝えることは人としての成長につながります。例えば、練習の終わりに時間をとって振り返りを行うことが効果的です。「今日、初めてシュートが決まったよ」など、自分ができたことであれば「自分の言葉」で素直に語れるはずです。また、その言葉に対して「どう思ったの」と本人に問い返したり、「みんな知っていた」と他の子どもたちに広げたりすることで、自分を表現するという態度が自然に養われてきます。

(実践例4)「自分の言葉」や「人の言葉」からスポーツの素晴らしさを感じ取らせることができます。例えば、試合終了後の「相手を讃えるセレモニー」は、とても大きなチャンスです。相手の技術やチームワークのすばらしさを伝え、公平に審判していただいたアンパイアーにも感謝の言葉を述べます。試合に出られなかった子どもたちにも「自分の言葉」で参加できる貴重な機会です。最初はたどたどしい、たった一言かもしれませんが、しかし、回を重ねるごとに自信がつき、やがて自ら生き生きと語るできるようになります。

○ いつでも、フェアプレーすることの大切さを伝えます。

(実践例1)最後まで、正々堂々とプレーすることが大切です。例えば、判定が微妙だったとしてもすぐに気持ちを切り替え、足を止めず次のプレーに集中する大切さを伝えます。一つ一つのプレーに一喜一憂するのではなく、常に全力でプレーを続けることが、よいプレーを引き出しみんなの気持ちを一つにしていきます。

(実践例2) フェアプレーを目標の一つに掲げて試合に臨ませます。例えば、「自分たちは、いつでも『フェアプレー賞』をもらうんだ。」を合言葉にするのもよいでしょう。「フェアプレーとは、自ら心を鍛える行為であり人の成長に欠かせない」ということを諭すことが大切です。また、フェアプレーを積み重ねることで、自分の技術が磨かれていくことも伝えます。

(実践例3) フェアプレー精神の醸成をするためには、計画的な指導も必要です。例えば、年度の始めに個人で目標達成シートを作り上げます。それには技術や体力的な目標だけでなく、毎日の生活習慣や善行についての目標を設定します。「何が正しいことなのか」を自問し、自分の意志で善行を続けることで、試合の相手だけでなく、審判や指導者、そして応援してくれる家族に対する尊敬の気持ちを育むことができます。

令和元年7月26日 第41回全国スポーツ少年団ホッケー交流大会開会式で賛同宣言
令和2年2月11日 第1次改定