

# 保護者に必要なメンタルとは

主役は「**子供**」であって「**私**」ではありません。

子供の立場になったサポートを心掛けましょう。

子供がスポーツをする上で欠かすことのできないのが、親のサポートです。親の協力がなければ、子供はサッカーに打ち込むことはできませんし、練習や試合会場に行くことすらできない場合もあります。用具の準備、練習・試合会場への送迎など、親がサポートする事柄は多岐にわたります。

子供のサポートを続けていると、徐々に欲求が芽生えてきます。例えば、「**私がこれだけサポートしているのに、あの子ったら、ちっともうまくなれないじゃないの。試合にも出たり出なかったりで...**」

といったように、本来なら主語は「**子供**」であるべきところが、「**私**」にすり替わってしまうのです。

そうすると、親と子の間で感情の行き違いが生まれ、お互いに悪い影響を及ぼす場合もあります。

## よく見られる親の問題点

### 親のエゴを子供に押しつける

これは、スポーツの現場でよく見られる光景です。親の考えや希望を子供に押し付け、子供が親の犠牲になっているケースは多々あります。「**私がこれだけサポートしているのに...**」と考えるのも、親のエゴです。

### 失敗に対して罰を与える

得点や勝敗などの結果に対して、「**良い・悪い**」を判断し、罰を与える事。これは、親子間の信頼関係を自ら壊す行為と考えて下さい。**結果ではなく、努力した行為自体をほめること**。これは、子供とコミュニケーションを取る上で、とても大切なことです。

### 子供の心を傷つけるコミュニケーションをする

これは、子供が試合で負けた時に、追い討ちを掛けるように激しい言葉を吐いたり、より落ち込むような態度を取ることで、指導の現場を見ていると、このような光景をよく目にします。親からすれば、叱咤激励をしているつもりでも、子供にとってみれば「**親にも非難された。僕の味方はどこにもいないんだ**」と感じてしまうもの。それにより、サッカー自体が嫌いになり、辞めてしまうケースもあります。

我が子が不甲斐ないプレーをしているのを見ると、カミナリを落とすような気持ちもわかります。ですが、そのコミュニケーションの取り方では、子供との間に信頼関係は生まれません。子供のやる気に火を灯すことはできないのです。

上達のポイント、いかにして「**内発的なモチベーションに火を点けるか**」です。「**やらされている練習**」と「**自ら進んでやる練習**」では、どちらが上達のスピードは上がるでしょうか？そのことを忘れずに、子供との接し方を考えてあげてほしいと思います。

# 親がコーチや周りの親に対してやるべきこと

## 親の模範的な振る舞いは、子供に良い影響を与えます

監督、コーチ、他の選手の親とうまく付き合うためには、どうすればいいのでしょうか？

あなたは必要以上にチームや子供に干渉したり、逆に無関心でいたりしていませんか？親の役割を明確にして、子供のサポートをしましょう。

## 親が周りの親に対してやるべきこと

- ・ 他の親と友達になる
- ・ できる範囲での手伝い、ボランティア活動
- ・ 自分の子供、他人の子供に公平な視線を向ける

他の親と友達になり、親同士のチームワークを高めましょう。そこで培った信頼関係、ポジティブな雰囲気は子供たちに伝わります。見返りを期待しないボランティア活動を通じてチームをサポートする姿は、円滑にチームを運営する上で欠かすことのできないものです。また、自分の子供以外にも公平な態度で接することで、子供達は社会性を身につけていきます。

## 親がコーチに対してやるべきこと

- ・ コーチングは監督・コーチに任せる
- ・ 子供についての情報を監督・コーチと共有する
- ・ 子供達の上達度、成長度を確認する
- ・ コーチの立場を尊重し、円滑な関係を築く

コーチの役割、領域である、技術的、戦術的な指導をコーチの前でするのは避けましょう。試合会場など、あなたの子供がコーチの指導下にある時、尊重すべきは親の感情ではなく、コーチの立場です。

## 周りの親、監督・コーチと円滑な関係を作るための方法

- ・ チームの共通理解を得るために、定期的に監督・コーチ、親と話し合いの場を設ける
- ・ 選手、親、監督・コーチのルールを作る
- ・ 親の責任と役割について紙面にまとめる

監督・コーチ(指導者)と親の仕事をはっきりと分け、越権行為はつつしむこと。お互いに尊重しあい、「これはチームにとってプラスになるかどうか」を常に考えて行動しましょう。それがひいては子供のためになるのです

**周囲と円満な関係を築くことで、子供は集中してサッカーに取り組むこと**

**ができます。「子供が誇れる親」を目指しましょう！**