

## ① 子ども達が自分たちの世代よりも夢を追い続けることが出来る社会を

「未来の子ども達が自分たちの世代よりも夢を追い続けることが出来る社会をつくり続けること」を目指して私自身、中学生の頃から取り組んできました。

それは今の自分が子ども達にしてあげたいことではなく、子ども時代の自分が世界に足りないと思ったことをつくり続けていくという挑戦です。

この挑戦は

地域格差なく全国の子ども達に届けることができる「道具」

子どもに自分事のように寄り添うことができる「指導者」

子どもの社会を広げていける「社会構造」

と複数のことが多角的に連なってようやく実現します。

私は中学時代に肩が弱いことで野球の試合に出られなくなり、野球を諦め、スポーツそのものが嫌いになりました。でもそんな時に久しぶりに出会った地元の強豪校に進学した先輩の「お前の指導のおかげで人生が変わった。」その一声がきっかけで、小学生の頃から必死に勉強してきたスポーツ科学が『**人の人生を変える力がある**』のだと気づき、「肩が弱いことで野球を諦めた自分が、それを克服することができる理論をつくり、それを**社会に広めることで次の世代の子ども達が自分と同じように夢を諦めることのない社会をつくる**」ことを常にその日から目指してきました。

スポーツ教室ではその目指す過程で生まれたトレーニング器具やトレーニングプログラム、理論を軸とした教室となります。

「夢を追い続けることが出来る社会」というのは決して「夢」が叶わなくても次の「夢」に向かって自分らしく生きていくことができる社会です。

例えば目指す中で夢がかなわなくても次の目標をみつけて自分らしく生きていける社会、そんな社会をできるならばスポーツ教室を通じてこの文章を読んでいただいているあなたと一緒につくっていければとおもいます。

## ② 礼儀・姿勢とともに正しい箸や鉛筆の持ち方も身につけられる教室に



正しい投げ方や打ち方、走り方という運動にかかわることも御箸や鉛筆の持ち方といった日常生活の作法もどちらとも取り組む順序（努力の順序）が違えば、一生身につかないどころかトラウマさえ生みかねません。

今までこういった所で苦労した子ども達は「なぜできないんだ」と一方的に責められ、ひたすら反復練習を強いられました。

でも実は反復練習をいくら繰り返してもそれは辛いトラウマばかりを生み出すだけでなく、克服するのは困難です。

そのメカニズムについては子育てで知ってほしいこと「脳神経システムについて」で述べさせて頂いていますが今まで多くの場面で私たち大人の無知のため、多くの子ども達が涙をのんできました。

私自身も元々左利きの所を矯正で右に直し、それ以降ずっと御箸の持ち方に苦労してきました。

正しい持ち方をしようとしてもどうしても指が痺れてしまうのですが家族をはじめ他の人にはその感覚は理解されるものではありませんでした。ただただ反復練習、それでもいっこうに直りません。

でも脳神経システムとスポーツ科学を元に反復練習という基本を手放し、メカニズムに基づくトレーニングを続けることで少しずつ克服していています。

まずここでご理解いただきたいのは走り方も、箸の持ち方も子どもの努力不足が悪いのではなく、そういったメカニズムをしっかりと世間に広めてこなかった私達の責任です。

スポーツ教室では今まで世間で美德とされてきた繰り返しの反復練習に潜む悪い部分に目を当て、否定すべき所はしっかりと否定し、今まででは一生身につかないではないかという思いをしてきた子ども達、責められてばかりいた子ども達に本来届けるべきプログラムを届けます。

スポーツ能力を伸ばすトレーニングプログラムの中で礼儀を身につけていくとともに、姿勢が改善され、正しい箸の持ち方が知らぬうちに身につく教室として機能していくことで思わぬ所で子どもの笑顔が増える教室にできたらと思います。

### ③ しつけ教育からの脱却、子どもの成長を見守る種まきを

親子スポーツ教室ではスポーツを通じて子ども達が自分自身で何かを得られるような、スポーツの場だけでなく、スポーツ以外の場でも自分らしく輝ける、総合的な力をつけていきたいと考えています。

親子スポーツ教室の取り組みを教育という視点で考えた場合、それは強制的に押し付けられた「しつけ」であってはいけなさと強く思います。

「しつけ」というものは子どもが受け手になり、親、先生、指導者が主役となってしまうだけでなく、一方的な学びになってしまいます。そのことは萎縮した子どもや人の顔色を伺う子ども、あるいは規範には従えるが自分では判断できない子ども達を育てることになります。考えるということを放棄してしまった子ども、一見いい子でありながらもその内側には陰湿さを隠し持つ子どもが育っていきます。

そうではなく、あくまで子どもが主役であり、「褒める」「叱る」という万能薬的な「しつけ」というものに指導者は頼るのではなく、指導者も子どももフェアで正直であるという関係を構築していくことで、**子ども自身がその「場」の空気を感じ、それに合った態度・行動ができる子、知ることからそれを応用して自ら考え、つくることができる子どもを育てたい**と思います。

ただし、子ども達のそれが完成するのは、ずっとずっと先です。もしかしたら大人になった遥か先かもしれません。ただ、完成するのは先ですがそのための種まきと水や光を加えていく場のひとつが親子スポーツ教室であり、大人の役割です。そしてここで大人の役割として最も大事なことは**焦りすぎないこと、信じ想像し続けること**です。

大人側に必要なのはとてもゆったりとした時間間隔です。今の子ども状態をみながらも常にその子の未来を想像し信じ続けてあげてください。それを続けていくことで段々と子どもと接していく中で、5年後10年後の子どもの姿のイメージ図が入ってくるようになると思います。

そして子どもが成長していく過程の中で、時には混沌としたプロの世界でいうスランプのような時期があるかもしれません。〈何をやってもうまくいかない。こんなはずではないはずなのに。〉そこに大人が「もっと頑張りなさい」「努力が足りない」という「しつけ」という化粧を施せば一時的には良くなるように見えるかもしれません。

でもその繰り返しがあみだすものがスポーツ界でいう「燃え尽き症候群」「バーンアウト」というものや、いわれたことしかできない子ども達、自己肯定感の枯渇した努力嫌い、はぐれものとなる子ども達です。

なによりも子ども自身が、そこに大人が口をだすことで自分自身を嫌いになってしまう、その時に関わっているスポーツのことまで嫌いになるという危険性さえもあります。

「しつけ」という世間に向けてする化粧は教師や親という大人にとっては一見、都合の良いものですが、子どもの人生ということから考えるとそれはひどい方法ではないでしょうか。

私たち大人の役割は、「しつけ」という化粧を子どもに施すことではなく、彼らの中に眠っている可能性を信じながら、子ども達よりもゆったりした時間に耐え得るその特性をフルに活かしながら、彼らの成長をじっくりと見守ることです。

どんなに成長のスピードが遅い子であっても、急に急成長する時がおとずれます。ずっと出来なかったことが急に「実」になる時がきます。古い教育では才能がないとされていたような子どもも、**大人が「しつけ」を手放し、才能の種まきとそれを待つためのゆったりとした気持ちでお互いにフェアで正直な関係を構築していけば、その子らしい才能が育っていきます。成長が遅い子の中に、これからの社会を変えていく力を持っている子が必ずいます。**子どもに眠っている種の芽が目覚めるのを「待つ」こと、それこそが大切なことです。

ただし、自由性を履き違えて「放任」という形で手をこまねいてはいけないのは当然のことです。その子、一人一人にあったスピードで様々なことを一度にではなく、一つ一つ丁寧に教えていくことがとても大切なことです。

例えば、親子でテレビで紹介されたトレーニングを家で毎日続けていこうと取り組んだとします。

最初は楽しそうにやっていたお子さんもすぐに飽きてしまった。子どもからははしくなってしまった。

この時、一般的な大人の対応は大きく2つに分かれます。

- ① 無理やり続けさせる
- ② 「いやならやめなさい」と叱る、怒る

こうした感情・対応は「待つ」ことを忘れ、自分が子どもだった頃に受けたかった教育ではなく、今の自分が受けさせたい教育をしている方に特に多くでやすいです。

子どもからすれば、いやいやながらやっていたは効果が薄いばかりか、そんな気持ちで「**やらされて**」いれば**子どもの本来あるべき「自由」な考え方や選択の仕方**まで失っていきます。

「放任」と「自由」は違います。そしてもっとも私たちが大切にしている「自由」は**発想の自由さ**です。

子どもの「発想」、そこから考えること、感性、感覚は私たち大人よりずっと優れています。だからこそ子どもの感性、感覚といった子ども達が私たちより優れているものを認め、ゆっくりと吸収しながら子どもとともに成長していくことが大事ではないでしょうか。

スポーツ教室では、子どもが、家でする日々のトレーニングに飽きてしまった時、「待つ」という対応をします。そのうち子どもが「やってみようという」日が来るのをずっと待ちます。そしてその日は必ずやってきます。そしてもしかしたらまたやめてしまう日が来るかもしれません。でも、その繰り返しが大切です。その繰り返しから生まれてくるものが、本来の子どもの成長と才能を徐々に引き出してくれます。

スポーツ教室でのトレーニングの結果は、子ども達の運動会、試合での成績、日常での姿勢、授業態度等、様々な場面で感じられることだと思います。

しかし、その結果の前に子ども達はトレーニングそのもの、努力し日々成長することそのものに、親身スポーツ教室での教室そのものに「**気持ちよさ**」「**心地よさ**」を感じるはずで

「**気持ちよさ**」「**心地よさ**」を感じられるまでには、やったりやめたりを繰り返すかもしれません。その感覚、選択は子ども達のもので

まわりにいる大人がどうこういって、決して変えるべきものではありません。その感覚、選択の尊重こそ大事なのだと私たちは考えています。

大人は環境を整えてやることと待つことしか出来ません。この環境を整えること、待つことをスポーツ教室ではスポーツ科学の力を借りながらも全力を持って対応させていただき、少しでも子どもが早い段階から「**気持ちよさ**」「**心地よさ**」を感じることができ

る場作りに努めさせていただきます。

お子さんを「待つ」間に、お父さんお母さんも一緒にスポーツ教室に参加する中で、家でお子さんとともにトレーニングに取り組まれる中で「**気持ちよさ**」「**心地よさ**」をお子さんと共感共有していただけたらと思います。

#### ④ 子どもの成長について知っていただきたいこと

成長というと昨日より今日の方がうまくなり、今日より明日のほうがよくなる、そう思いがちです。でも実際は運動も勉強もそんなことはありません。

「全然進歩していない状態」「スランプのような状態」そんな状態がある程度続き、そしてある日ふと気がついたら「いきなりできるようになった」「急激に進歩している」という時がきます。

結果というものは必ずしも右肩上がりの積み重ねではありません。

長い努力の積み重ねの中で神経システムが経験を貯めこんでいき、ある日突然それは爆発します。

私たちは何度もこれを経験していながらも、子育てをしている中で、子ども達に何かを教えていく中でこのことをどうしても忘れがちです。

そして子ども本人をはじめ、私たちはこの爆発するまでの準備期間を残念ながら「マイナス」として日頃感じがちです。

頭の中では「やればやるほど進歩する」「努力は報われる」「昨日の自分より今日の自分の方が上だ」と思っているのに現実はやってもやってもできない。

これでは「自分には才能がない」「自分は向いてない」と落ち込んでも当然です。

でもそんな時に 人の成長というもののはらせん状で、突然爆発するものだと知っていれば本人がこのことで落ち込む必要性はありません。

特に大事な事として、子ども以上に家族や指導者をはじめとした周囲がこの過程を知っていれば「もっと頑張りなさい」というプレッシャーをかけるようなことや子どもを傷つけるような言葉も減っていきます。

子どもができるようになるまで「待つ」ことができるようになり、過剰な干渉やプレッシャー、親御さん自身のいらつきというものもなくなっていきます。

そうやって準備期間は子どものペースに任せ、大人はその環境を整えることに徹すれば、

子どもが自分のイメージ通りにできる感覚レベルを身につけ、

その楽しさからそれを無我夢中で繰り返す時がきます。

そこにはすでに努力という言葉もモチベーションという不安定なものもありません。

貯めこまれた経験の爆発、感覚レベルにある自己の追求が更なる高みへと導きます。

「アレっ何かすごい・・・」

「何かわからないけどできてしまう」

何故かイメージ以上にできてしまう感覚が子どもを自己の追求に魅了していきます。

今だけでなく、未来を見据えた地道さと

子どもの今のモチベーションや結果ではなく、

5年後10年後を見据えて常に環境をつくっていくことが

私たち大人の役割です。

三国志で有名な諸葛孔明が戦場で没するときに、幼い自分の息子にあてた言葉に

【淡泊明志寧静致遠】

という言葉があります。

この言葉の意味は

「私利私欲に溺れることなく淡泊でなければ志を明らかにすることができない。」「落ち着いてゆったりした気持ちでないと、遠大な境地に達することができない。」

「志を明らかにするには、我から離れ、崇く俯瞰しなければならない。」「壮大な展望を実現するには、腹を据えて行動し、寛容に人と接するべきだ」

幾度もの戦場を生き抜いた諸葛孔明がだからこそ身につけていた感覚、子どもに残したかったもの

この諸葛孔明の感覚こそ、今の私たちに必要なものなのではないでしょうか。

## ⑤ 脳神経システムについて

**「走り方を知らない」「身体の使い方を知らない」子ども達にトップアスリートの感性を**

人間には約 600 個の筋肉がありますが、深層筋といわれる筋肉群をはじめ多くの筋肉が眠っています。そして、ここ 10 年でインナーマッスルの重要性が増していく現在においても未だに多くのトレーニングというのは、元々使っている筋肉をいかに強くしていくかに重点が置かれているものがほとんどです。

言い換えれば、多くの筋肉を使っている子どもは練習をすればするほど伸び、そうでない子どもは飲み込みが遅い、センスが無いといわれるシステムをつくりだすトレーニングです。

実の所、運動神経の差、上達スピードの差というものは筋肉の質や量といった遺伝以上にこの約 600 個に及ぶ筋肉をたくさん使っているか使えてないかの方が非常に重要です。

いってみれば今まで「遺伝のせい」「運動センスがない」とされていたものはそのほとんどが「トレーニング」「指導者」のせいだった可能性の方が非常に高いといえます。

それは上手い子がうまくなるトレーニング、上手い子のための指導者、練習方法ばかりが多かったからです。

また、身体にはクセというものがつきやすいのですが現代社会において多くの子ども達の身体に悪いクセが染み付いてしまいがちなだけでなく、本来は自然と身につくとされていた「走り方」や「身体の使い方」といったものを知らない子どもが増えています。

身体に悪いクセが染み付いてしまうと、身長等の体格面での成長の妨げになるばかりか、呼吸が浅くなり、心の状態も不安定になっていき、勉強の学習効果も薄れていきます。

スポーツ教室ではまず、「身体に染み付いてしまった悪いクセ」をリセットするためのトレーニングから入り、大腰筋をはじめとした深層筋を活性化させるトレーニング、より多くの筋肉を使える身体にしておくことで遺伝に左右されずにセンスを磨くことができるトレーニングワークをしていきます。

そうしていくことで多くの子ども達に身体を動かす楽しさ、上達していく、成長していく楽しさを実感していただけたらと思います。

この時、特に意識しているのが脳神経システムと運動神経の関連性です。

ここまでずっとお話してきたように、間違っって形づくられた運動神経やストレス負荷のある状態のまま正しいフォームとされるものを繰り返す反復練習・トレーニングといったものが日常生活やスポーツクラブ、部活動で、はびこっていたからこそ、できる子はドンドンできて、できない子はいっこうにできないという状態が多くのスポーツ現場でみられてきました。

このことは体育の授業やスポーツ現場に限らず、日常の姿勢や御箸の持ち方等でもいえることです。

リセットするための時間やトレーニングを設けずに正しいフォームとされるものばかりを強要していても、脳神経システムと運動神経の関連上、それは非常に困難なことです。

リセットしない状態で正しいフォームとされるものを繰り返しおこなっていてもそれは脳にストレス反応をおこさせてしまい、苦痛の何者でもありません。

大事なことはクセを取り除き、今まで使われて来なかった筋肉や神経を活性化させる中で身体地図を広げていくことです。

## ⑥ 練習について

**子どもの成長サイクル**のページで述べているようにスポーツ教室では子ども達のご自宅でのトレーニングメニュー、トレーニング回数については子ども達自らが考え、宣言し、決めます。



トレーニングメニュー、トレーニング回数は子ども自身が練習の中、身体と会話していく中での感性、感覚からつくられていきます。

ここでの一つの狙いは「練習」＝「頑張るもの」「しんどい」というものから脱却し、「練習」＝「心地良いもの」「身体と会話ができる時間」というものを子ども達が感じられるようになっていくということです。

今までの日本の多くの教育現場では先生、指導者がメニューや回数を決めてきました。ですがこれでは練習、勉強の目的というものが「決めた回数をやりとげること」になってしまいます。何より子ども達の身体との会話、感性、論理的な考え方というものが育っていきません。そしていつしか「練習」＝「頑張るもの」「しんどい」というイメージが強くなっていき、スポーツ・勉強と場面を問わず挫折していく子ども達を増やしていきます。

逆に、先生・指導者でなく、子どもがメニューや回数を決めることは、子ども自身が身体の深みを感覚的に知り、その深さを追求する努力を積み重ねるサイクルを生み出します。そして、おのずと自分で身体との会話の中、メニューや回数を決めていけるようになります。

そうになっていくと、この練習は今の自分だったらこれぐらいすれば効果的だと徐々にトレーニング回数を増やし、さらに高度なトレーニングメニューを組んでいくことが子ども自身でできるようになります。

そうやって身体地図を広げていき、「身体脳」と呼ばれる身体が何かできるようになる回路を育て、つくっていくことが「練習」です。

そういった「練習」の積み重ねができる環境が増えていってこそ「スポーツは人を育てる」と誇りをもっていえる道筋が生まれてくるのだと思います。

## ⑦ 才能について

モーツァルトは幼少のころから生涯ずっと頭痛に悩まされていたといえます。

そしてモーツァルトの数々の名曲はその頭痛を少しでも和らげる音楽をモーツァルト自身が追求していく過程で生み出されたというものも少なくありません。

見方を変えればモーツァルトの一番の才能は絶対音感や音楽的センスなのではなく彼を生涯苦しめた頭痛だったともいえます。

もしモーツァルトに頭痛がなければここまで時空を超える音楽は生み出されなかったのではなんでしょうか。

人は誰も自分の生涯を苦しめる何かを持っています。

でもその何かと真剣に向き合うことを10年以上続けていき、しっかりとそのことを飲み込み、自分の長所をただひたすら伸ばし、自分しかしないことを圧倒的にできるようになった時

人は欠点からでさえ才能を超える才能を生み出すことができる可能性があります。

スポーツ選手でも芸術家でも経営者でも語り継がれる人というのはただ才能があるだけでなく、欠点から才能を伸ばすことができた人のような気がします。

子どもを叱りたくなかった時、このことを一度思い出してみてください。

実はその行動は才能の片鱗かもしれません。

今日もこっそり、子ども達の隠された才能を探していきましょう。

## ⑧ 自分のカラダをいたわることができることが優しさへのスタートです

子育てをしていると、どうしても体に無理をしがちだと思います。

そしてその体に溜まった疲れが知らず知らずのうちに子どもにいつてしまう方も少なくありません。

「もっと子どもに優しくしてあげたいのに、自分でも何故かコントロールできない」という声を時々聞くことがあります。

多くの人が我が子のために、正しい接し方をしてあげたいと思いながらも現実は思うようにいかないみたいです。

そんな時は発想を変えて自分のカラダをいたわることをご自身にしてあげてください。

まずは自分のカラダを気にすることができ、万全な健康状態があつてこそ、子どもに適切な優しさを持つことができます。

スポーツ教室では、親御さんが子どもとともにご自身のカラダをケアしていけるプログラムを準備しています。是非子どもさんとともに取り組んでいってください。

## ⑨ 子どもの成長サイクルについて

スポーツ教室では以下のデボル3原則を徹底することで子どもの成長をサポートするサイクルを形成していきます

### 1 褒める・叱るでもなく、感動する

2 管理はしない

3 常に子どもとフェアである



#### 成長サイクルのステップ

知ることよりも考え組み立てること デボル3原則から目指すこと

練習中に、「これは足が早くなるための練習」「これは遠くに投げられるようになるための練習」「この練習は今の〇〇くんにピッタシの練習だよ」といったように練習の意義を子どもに話します。



その日の練習の最後に、これから一週間、家で頑張る事を子どもに宣言してもらいます。



練習中に、練習の意義は十分に説明しているので、子どもは自分で練習メニューを組み立てる事ができ、**自分で練習メニューを“こんなメニューでやる”と宣言します。**ここでは子どもが自分で宣言することに意味があります。



一週間後、子どもに一週間頑張った事を発表してもらいます。



ここで、やって来た子どもには

**“褒める”ではなく、指導者が黙々としたカタチで喜び感動します。（あくまで黙々としたカタチが大切です）**

大事なことは、子どもが先日に宣言したことを自信満々に轟々と元気よく発表できるかどうかです。



そして、やって来なかった子どもに対しては

**“叱る”ではなく、指導者がほんの少しだけ残念がる。少しだけ悲しいなという感じに1ミリにも満たない程度に残念がります。**

最初のうちは、運動が苦手な子どもはやはり家でできないものです。でもそこで叱り、怒るのではなく、正直に指導者が心の反応をする。そうしていく中で自信満々に発表している子ども達との相乗効果もあり、はじめは家で練習をやって来られなかった子どもも自分の向上心の中で、身体からくる心地よさの中で努力する習慣がみについていきます。



**決して、トレーナーがトレーニングを強要するような管理はしません。**

大事なのは子どもの向上心の芽、行動を待つことです。親子スポーツ教室ではこちらがトレーニングメニューをつくり強要することは一時的な結果を生むとしても、長い目で見た時のプラスになるとは考えていません。



そして、また次の週にトレーニングをやって来た子どもには、それに対する心の反応を。

トレーニングをやってこなかった子どもには、それに対する心の反応を少しだけします。

**この時、子どもも指導者も互いに正直にフェアな関係という事が大切です。**



すると、やって来なかった子どもは、その積み重ねの中で次こそはという気持ちになります。

実際に、練習をやって来た子どもは、どんどん伸びていく中でやがて自分で工夫、応用ができるようになり、自分で新しいトレーニング方法を開発できるようになります。

そしてそのことは全員が全員の前で発表しているので、どんな練習をやって伸びたのか、他の子どもにも分かります。



**そうしていく事で子ども達は、どう頑張れば伸びるのかを互いが互いに感じ取っていき**

**自分で判断し、さらに効果的なメニューを組み立てられるようになるのです。この積み重ねが互いに尊重し、高め合う一生の仲間を築いていきます。**

一時の結果だけみればトレーニングメニューを指導者がたて、それにそって子どもが練習する形のほうが簡単かもしれませんが。

でもそれで毎日するトレーニングは果たして努力をする習慣といえるのでしょうか。

多くの子どもが、トレーニングを管理している指導者の手から離れた途端にその習慣をやめてしまうのではないのでしょうか。

私たちはスポーツの結果はもちろんですが、子ども達に社会で生きていくための力をスポーツを通して身に着けていただけたらと考えています。

- ①子どもが自らなりたい自分をイメージ・デザインする
- ②自分で、なりたい自分像から自ら考え、トレーニングを組み立て、習慣化
- ③習慣化されたトレーニングにより目指す自分に確実にになっていく成功体験を経験
- ④スポーツに留まらず勉強面や生活面でも目指す自分に対する習慣、努力が身につく
- ⑤自己実現力をもち、自ら考え、壁を乗り越え、生きていく姿勢が身につく

そんな子ども達が増えていく場がこれからの日本社会に必要であり、スポーツ教室にはそういった場の一つとして子どもの成長をサポートしていく責任があるとスタッフ一同考えています。

#### **運動が得意な A くんの場合の実例**

運動教室にくる前から、かけっこが速かった A くん。

いつも練習ではみんなより多い回数をこなし、練習後の発表では誰よりも厳しい練習メニューを自分でつくりあげて宣言。

指導スタッフが驚く量を常に毎日続け、日を増すごとに成長するとともに、メニューもより、論理的なものに、

今は小学3年生ですが6年生になる頃には100メートル12秒台を目指して頑張っています。

#### **運動が苦手な B くんの場合の実例**

B くんが運動教室の体験にきた時は、親御さんが何とか無理やり連れてきた様子。

体験が始まる前は好きなゲームの話がたくさんしてくれました。

でも体験から5分、はじめて自分の中に眠っていた身体感覚と会話をして、運動の楽しさを実感したようで休憩中にも自らトレーニングに励む姿が。

時に、アスリートのような表情もみせてくれました。

体験から入塾して、始めの頃は、練習後の宣言するトレーニングも一つのものを三回ほど

それでも次週の発表では「忙しくてできなかった」と理由をつけて一週間でできた日は一日あるかどうか

本当に根っからのゲーム好きでトレーニングの習慣はさすがに難しいかなと思いました。

でも練習と発表を繰り返していく中で徐々に宣言する練習量も増え、走り方も力強くなりついには今年の運動会で1位をとったそうです。

今では体調が悪いからと親御さんが今日は休むように進めても「出来る範囲で練習頑張りたい」と自ら練習に参加するまでになりました。

まだ運動がダントツで得意というわけではないですが、身体を動かす楽しさと、なりたい自分をイメージしてその自分になる楽しさの中で日々を楽しんでいる姿が印象的でBくんの今後がスタッフ一同楽しみです。

## 感動のスパイラルについて

子ども達は体験教室にて開始5分で本来の自分の身体感覚に出会い、そこでこれからの自分の取り組み次第でつくられていく未来を感動的に想像し、目指すようになります。

そこからの取り組みの中で子ども達はいろんな感動に出会っていくでしょう。

その中で、指導スタッフも子ども達の想像を超える成長に感動と驚きの連続の日々を送ります。

お互いの行動、成長に感動しあう場がそこには生まれます。

「感動」が軸としてあることで「褒める」「叱る」というものはその循環の単なる一部分となります。

そういったスパイラルの中では、例え、子どもを叱るようなことがあっても子どもは叱られながらも笑顔になります。そして叱られたところを実直に修正します。そこにある確かな信頼関係・・・

正直なところ、まだ私たちはそのメカニズムについて解明はできていません。

ただ、子どもも指導者もお互いの行動や成長に感動しあう関係ができているのならば、そこに今まで自分たちがイメージしていたモノ以上の結果や成長がついてきました。

時々、スポーツ教室では「エンドレスダッシュ」というメニューをおこないます。これは、走る距離を決めずに全力で走れるところまで個々の判断で走り切ろうというメニューです。

このメニューをはじめて導入した時、トップの子で150メートルぐらい走れば十分だろうと思いました。最初から全力で走れば小学生低学年ならそのぐらいで落ち着くだろうと。

でも実際にやってみると、みんな走るのを止めません。距離がのびればのびるほどその時の全力を持って走り、ついには全員が全力でダッシュから1キロ以上を自分の意志で走ってしまいました。

そこには「根性」や「頑張る」というような言葉はありません。

ただ、子ども達がそこに何か「心地よさ」を感じてくれたのだと思います。

練習後も全員、へとへとなものどこか楽しそうです。

そしてもっとも驚いたことに次の週に子ども達から出た言葉は「先生、今日もアレやりたい、エンドレスダッシュやりたい」

こういう時、子どもの感性、感覚、そして行動に教室ではいつも感動させられっぱなしです。

最初は指導者の僕らが子ども達に感動を届けます、でもそれ以降は多くの場面で子ども達から感動を与えられてばかりです。でもそんな感動のスパイラルの中で互いに成長していることを日々感じさせられます。