

【 キッズラグビー とりみ コーチ 心得 】

キッズラグビーとりみのコーチとしてお手伝い頂いている方々は**全員以下の内容を必ず熟読し理解すること。**
将来ある子供達のために決して**旧来の指導法にとらわれ独善的にならず、**
コーチ自身も学び続ける努力をする事。
子供達の保護者としてだけでなく**コーチとして子供達を預かる責任感を持つこと。**

- ① **ラグビーであそぼう！(Enjoy Rugby！)**がモットーのキッズラグビー とりみ(以下 KRT)
ラグビーの楽しさ、**仲間と何かを成し遂げる喜び**、**勝負や自分に勝つ達成感**、**勝負や自分に負ける悔しさ**、**仲間を思いやる心**、**挨拶や礼節の大切さ**、**道具を大切に作る心**、**感謝の気持ち**、**ルールを守る大切さ**、**目標に向かって挑戦する大切さを学び**、**目標に向かって挑戦した結果**、**成功体験だけでなく**、**うまく出来なかった体験**、**両方の経験をさせてあげる事が大切です。**
ラグビーを通じて子供達に多くの良い体験を積ませてあげてください。
- ② **ラグビーを大好きになってもらう事が大切です。**
子供達に上手くなってほしければ、好きになってもらう仕掛けを考える事が重要です。
KRTでの週末が行きたくない習い事の場合ではなく、待ち遠しい場になっていけば子供達の成長スピードはコーチ達の想像を超えていきます。週末が楽しみ、ラグビーが楽しい、KRTの仲間が好きだ、というチーム作りを意識しましょう。ラグビーが嫌だ、週末にグラウンドに行くのが嫌だと思ふ学年は何か必ず明確な原因があります。そして、笑顔が少ない子供が多い学年、元気がない子供が多い学年も何か原因があります。
上手くなって欲しければ教えすぎは禁物です。子供達にラグビーを好きになってもらうしかけづくりがコーチの腕の見せ所です。ラグビー好きになってくれたら驚くほど上手くなっていきます。好きこそものの上手なれです。
- ③ **試合に勝つ事を目的にする事(勝利至上主義)と、試合に勝つ事を目標にする事は全く違います。**
目標にすることでチャレンジする気持ち、目標に向かって努力する大切さを学びます。
チャレンジする事で目標を達成した体験か、目標まで届かなかった体験のどちらかが経験出来ます。
勝つ＝悪ではありません。試合に勝つという目標はチャレンジする様々な目標の一つとして捉え
子供たちのチャレンジ精神と成功体験、失敗体験からの成長の良い学びの機会が得られるという事を
コーチ陣が正しく理解して子供達を導いてください。
チャレンジしなければ成功体験も失敗体験もしません。
目標に向かってチャレンジする事がとても大切です。
- ④ **ボランティアとはいえ子供達との貴重な時間を共有し大きな影響を与えている立場であるという事実をしっかりと受け止め**
コーチ自身が貪欲に今も発展しているラグビーを勉強し、
コーチ自身が学び続ける意識が必要。
ラグビー経験者というプライドに囚われ、頑なになっている視野の狭いコーチに教えられる子供達は可哀そうです。
うまく機能している学年には、学習意欲の高いコーチ陣が沢山います。
サポートコーチとの積極的なコミュニケーションでの気づきを大切にしましょう。
ラグビーに初めて触れるのが小学生の時期なら、そこで良い癖も悪い癖もつきます。
子供達に初めてラグビーを教える事の重要さを理解する事がとても大切です。
そして安全講習会、スタートコーチ、SA 取得等積極的に学ぶ場にコーチとして参加してください。

- ⑤ 将来ラグビーをやる子供、別のスポーツをやる子供、様々な可能性を子供は持っているという事実の認識は重要。幼稚園、小学生の時期(10歳くらいまで)は運動神経が大きく発達しほぼ完成と言われています。筋肉を固めてしまうメニューではなくスペース感覚や体幹、柔軟性、様々な運動神経を効果的に刺激し発達させるメニューも意識しましょう。本来、遊びの中からも十分にこれらの運動神経は鍛えられますが、外遊びが少なくなっている現状もあるのでスペース感覚を鍛えられる鬼ごっこ、テニスボールでのキャッチボール、砂場での相撲等も低学年はメニューに積極的に取り入れていきましょう。運動神経のベースがあればラグビーは後からいくらでも教えられる。
- ⑥ 子供達の可能性を大人が勝手に過小評価しない。どうせまだ出来ない、まだ早いとコーチが思い込み教科書を勝手に削減しない。教えられることは子供達をなめずに手本をみせて、教えて、やらせてみる事が大切。幼児、小学生なりにラグビーを楽しみながらあそびながら覚える可能性を信じましょう。理解できない、技術的にまだ出来ない子供がいる事は子供達の発達ペースによって当然なので、むやみに出来ないからといって、理解できないからといって叱る必要も当然ない。子供達の成長をあせらず待つ気持ちも大切。
- ⑦ 叱ってばかりだと子供は伸びません。例えば『タックルが出来ない』『良く声が出て元気だ』という2つの事柄を子供に伝えるとします。『良く声が出て元気』だけど『タックルが出来ない』ね。と言われるのと、『タックルが出来ない』けど『良く声が出て元気』だね。と言われるのと、どちらが苦手なタックルに前向きに取り組むでしょうか？ 言い方の順序でもこれだけ印象が違います。言葉を大切にすることは指導するうえで非常に重要な要素です。
- ⑧ 『そこは早くパスや！』『そこは前に行かなあかんやろ！』と子供達のやっている事、判断したプレーを否定し続けると、全てのプレーに迷いが生じ、やっても楽しくありません。プレーの選択肢は無限にあります。自分で判断する楽しさを子供達から奪うよりも『今、前に行ったけど、そこはサイドでサポートしてる友達にパスするほうがプレーとしてはベターだったね』とコーチングした方が子供達は自由な判断は引き続きしてもいいんだという自分のプレーに対し迷いの無い自信を持ちながら、プレーの選択肢が増えるアドバイスに前向きに耳を傾けるはず。子供達の選択肢を増やしてあげる教え方を心がけましょう。
- ⑨ 安全講習会などを積極的に受講し、ラグビーを安全に楽しめる知識を持ち子供達に確実にわかりやすく伝える事を意識する。逆ヘッドのタックル、高いタックル、下を向くタックル、接点への入り、タックルされた時の倒れ方、相手へのヒットの仕方など。ラグビーを安全に楽しくプレーするためにはコーチの安全なプレーや危険なプレーに関する知識、わかりやすい教え方がとても大切。
- ⑩ コーチはグラウンドでは自ら考え自ら率先して行動をするように心がけましょう。メニューによって何も手伝う事がなければ、子供達と一緒に声を出してプレーする、順番待ちで並んでいる子供達を集中させるように声をかけるなど、考えればやる事はいくらでもあります。子供達には練習中は集中しようと話しているはずなので、コーチ同士の雑談は休憩時間、練習前練習後にするように極力心がける。何でも子供達の手本となるように。

- ⑪ 子供達に、プレーに対してなぜ？どうして？どうすれば効果的で、なぜ危険？かという事などをしっかり説明してあげましょう。子供達は大人が考えている以上に理解力があります。タックルが痛くなく簡単に出来る方法は？なぜコーリング、コミュニケーションが大切なのか？タックルは何のためにするの？なぜ高いタックルが危険か？どうすればタックルが出来るようになるのか？良くしてしまう怪我の原因は？なぜボールを持ってないときにも走って動かないといけないのか？など小学生ラグビー指導経験豊富なサポートコーチに積極的に相談してみてください。
- ⑫ 子供達に話す時(特に叱る時)は、子供達の目線で子供達の間を見て話してあげる事を心がけましょう。背の高い大人のコーチから見下ろされて言われるのは大人が思っている以上に圧力があります。ポケットに手をつっこみながらの指導は当然ありえません。サングラスをかけての指導もNGです。特に低学年はしゃがんで子供達の目線で、子供達の間を見て、子供達でもわかるような言葉で話す方がコーチが伝えたいことがしっかり伝わります。「伝える」と「伝わる」ことは違います。
- ⑬ あいさつ、礼節、用具を大切にすることは子供達にとっても大切です。ラグビーがいくら上手くてもあいさつが出来ない、礼節に欠ける、道具を大切にしないでは子供達の健全な成長ではありません。大人が手本を見せ一緒にやることが大切。試合後は相手チームのコーチとも積極的にコミュニケーションをとる事を心がけお互いのチームの良さを称えあいましょう。強いだけで尊敬されないチームはコーチにも責任があります。まずコーチが率先して挨拶！！
- ⑭ 各学年コーチのコミュニケーションを密に。コーチの方針がバラバラだと子供達が混乱します。子供達と同様にコーチや保護者もチームワークが大切。お父さんコーチが来ていないご家庭とのコミュニケーションは特に丁寧に。可能な限りラグビー以外のコミュニケーションの企画を取り入れる努力をしてみましょう。コーチ保護者の懇親会だけでなく、子供達のチームワーク向上のための親子バーベキュー、親子ランチ会など。毎週日曜日の限られた時間のみでは質の高いチームワークは期待しにくいです。寝食を共にする合宿に行くだけで子供達のチームワークが飛躍的にアップする事からもよくわかります。
- ⑮ 高学年になればコーチが介入せずに、子供達のみで話し合い、目標をたててそこにチャレンジする事を体験させてあげる事も重要です。高い目標であっても子供達自身で話し合っ立てた主体的な目標であることに大きな意味があります。子供達の成長のためにもコーチはそこには介入してはいけません。達成しても、達成しなくても子供達が主体的に立てた目標に向かってチャレンジした事が次の子供達の成長に必ずつながります。
- ⑯ ラグビー精神の素晴らしさをしっかり教える。
On Side の精神(反則をしない)、No Side の精神(試合が終わったら敵味方の区別なし)
For the Side の精神(チームのために)、One For All, All For One の精神。
- ⑰ コーチ自身も笑顔で子供達と一緒にラグビーを楽しむ気持ちを忘れずに。