

## ジュニア選手クラス / U-12 神野 SC Amizade Jr ・ ジュニア一般クラス

### 保護者様へ

(アミザージの考え方です。保護者様は是非読んでください。)

#### ■ 自分でやっていますか。

選手のみならず、サッカーの試合や練習に行く時の準備は自分でやっていますか？アミザージでは「自分の楽しみ」は、全て「自分で行う」ことになっています。だから、高学年は練習前、試合前のグラウンド準備と片づけを子供達主体で行います。低学年の選手でも、サッカーの準備は自分でしてください。サッカーが上手になりたい人は、次のサッカーに関係ある事を上手くなってください。『準備もサッカーです。片付けもサッカーです。早寝早起きもサッカーです。十分な栄養を摂るため好き嫌いをせずたくさん食べることもサッカーです。安全に行き帰りすることもサッカーです。あいさつすることもサッカーです。集合解散をすばやくすることもサッカーです。』

アミザージのサッカーは練習でも試合でも、選手の判断でプレーしています。準備は何が必要かを考える力を与えてくれます。準備は自分の行動の心構えを確認させてくれます。自分のことは自分でやる。これがアミザージサッカーの上達のコツです。落ち着いて準備をする時間を家の中で作ってください。ゆっくりでもいいから、自分で準備してください。ゆっくりでもいいから。

保護者の皆様。是非、子供に準備させてください。高学年の選手は、保護者が用意の確認をする必要もありません。この段階では保護者に守ってもらうことより、間違えて忘れ物をした方が良いのです。失敗は次に成長するチャンスを与えてくれます。自分のことは自分で行う意識が高いほうが、アミザージの指導の中での「伸びる力」が大きくなります。チームサイドと家庭サイドの共通理解の中で子供たちを育てていきたいと思っています。よろしくお祈りします。

#### ■ 安全にサッカーを楽しむ為に

子供がやってはいけない事が多い今の時代、さらに過保護により子供が自分のことを自分でできなくなっている傾向があります。

アミザージでは全ての準備、全ての片づけを子供達主体で行うために色々と条件をつけています。これは、子供中心の活動、子供の個性を伸ばそう、楽しいサッカーをしようといっても、大人が準備したもので子供が遊ばされては、大きな成果は得られにくいと考えるからです。また、大人の過大な干渉・サポートは「甘え」の原因になり、子供の自信や自立や個性を培うためには控えるべきだと感じます(他チームの批判ではありません。他チームにもすばらしい方針があります。あくまでもアミザージの方針の中の話です。)。今の子供には、電車・バスがちょっとした冒険になっています。重たいサッカーの荷物やテントなど現場で必要なものを運ぶことも大切な経験なのかもしれません。テント・タープの設営も生きるちからを育む大切な経験と考えています。そして、その土台の上で「個性あふれるサッカー」を楽しんでいます。

しかし、「自分のことは自分です。」を経験するには危険なことも含まれてきます。ここに過保護かそうでないかという分かれ目が発生してきます。自転車で練習場所の往復には、自動車やバイクとの接触や自転車の転倒の危険があります、練習準備・片付けではゴールの移動時の危険。やはり、指導が必要です。ここにこそ大人と子供の接点が必要であり重要になってくると思います。保護者や指導者は子供達が安全にサッカーを楽しみ、自信をつけるために、再度安全指導をしていくことが必要だと思います。どうかご家庭の方でも子供が安全にサッカーができるように再度指導してあげてください。口頭で指導することや自転車で一緒に経路を走る等、それこそ保護者が子供に対して自信をもてるように。日常手をかけすぎないためにも、このような重要な時間が必要になってきます。

大切な方針をいつまでも守っていききたい。そんな気持ちで活動しています。子供達が大きく成長するためのキーワードの中の「安全」のお願いです。どうか応援よろしくお祈りします。

## ■ 子供の見方（味方）

高学年になれば、大きい大会に参加していきます。それまでの練習試合とは違った意味を持ってきます。練習試合では結果にこだわることなく、全ての選手が試合に出場しますが、公式試合ではアミジャージはベストチームで戦います。そこから学ぶものがあるからです。大会に行くと、試合で活躍する選手、試合で目立たない選手、試合で失敗をした選手、試合に少しだけ出た選手、試合に時々出る選手、試合に出ない選手。公平に競争する中で、いろいろな立場が子供達に発生してきます。僕たちはそれぞれの子供の状況に応じて次のステップの話をし、逆に試合に出れない子供の方を心配します。子供をひとまとめにして共通することは、それぞれの立場で「みんな、がんばっている」ということです。チーム結成当初から子供に対して絶対評価で接し、相対評価では接しませんが誓ってきました。

しかし、保護者の方は自分の子供がどの立場にいるかで、子供に対して、チームに対して、サッカーに対しての見方が大きく違ってきます。大会で上位になり、結果が出てくれば出てくるほど、勝手に光と影に分けようとされます。試合に出ていなければ子供を怒ってしまう人がいます。試合で活躍していなければ子供を怒ってしまう人もいます。気持ち的には分からないことではないと思いますが、でも、そこだけを見てほしくないと思っています。失敗や苦い経験もたくさんの事を教えてくれます。

いつも言っていることですが、まず「個人差」があります。この個人差には、コーチの話が聞ける個人差、聞いたことを実行する個人差、新しいことに挑戦する個人差、自分で考える個人差。もっといえば日常からの全ての活動に対する個人差があります。試合の以前にこれらの個人差が大きな影響を与えます。子供は小さい大人ではないので、未熟です。未熟だからこそ大きな差が出てきます。この年代で試合に出ていないから才能が無いとか、競技に向いていないとか判断してほしくないのです。生涯スポーツとして「やる人も、見る人も楽しいサッカー」を目指している中で、小学校年代で大人が勝手に子供の将来性を壊してしまってははいけません。子供に「才能ないんじゃないか。」と声をかけるのか、「がんばってるな。」と声をかけるのか、ぜんぜん違います。試合の時間中だけ見てしまうと、試合にでていない子供の保護者は「おまえは、何もしていない」と言ってしまうのかもしれない。でも、サッカーをがんばっているし、何処のチームもやっていないテント・タープの設営、練習は子供達主体で準備・片付けをすることを立派にやっています。そして、未熟ものだからこそ出てくる大きな個人差を、試合時間以外のたくさんの時間の中でうめる努力をしています。僕の知り合いで、小学校年代では一度も公式戦に出ていない人が、全国高校選手権大会の全国大会にレギュラーで出場しています。子供はどこで化けるか分からないからおもしろいのです。子供の“見方”をかえて、本当の“味方”になってほしいと願います。

## ■ 「負けず嫌い」と「敵は誰か」。

試合に負けたとき、悔しいと感じますね。その時に泣く人・機嫌が悪くなる人・落ち込む人がいます。回りの人はその人たちを「負けず嫌い」と言います。いいえ違います。それだけでは「負けた時嫌い」です。大切なのは、その後その人が何をやるかなのだと思います。負けたときの気持ちを表に出そうが、出さまいが、二度と負けまいと努力する人が「負けず嫌い」なのです。くよくよせず、自分にできることを継続的にプラス思考で努力する。そして、次の戦いに前向きに全力でチャレンジする。そのほうが自分も成長するし、次のチャレンジが楽しみになります。対戦相手に憎さも恨みも生まれません。そうすれば、お互いがいつまでもサッカー仲間として認め合えます。

試合には勝つことも負けることもあります。大切なのは試合と試合をつなぐ時間の中で、何をしたかということです。

「自分」が何をしたかが問題なのです。「敵」は対戦相手ではありません。「敵」は自分です。「自分」がどのような目標を立てるのか、「自分」がそのためにどのような努力をするのか。「自分」に負けずがんばることが大切です。

これからは、「敵」は誰ですかと聞かれたら、「自分」ですと答えてください。

## ■ 熱中症対策

まずは、家庭での生活習慣が大切。不摂生な生活による睡眠不足、好き嫌いによる栄養不足の状態では練習に参加しても、十分なパフォーマンスを発揮するどころか、体調に悪い影響を及ぼします。子供は基本的に甘えたり、楽な生活が好きです。だから、まわりの大人が根気よく指導することが大切です。子供のコンディションの維持は第一にご家庭でお願いします。

### \*水分補給のポイント

1. 「乾いたなと思う前に飲む」250～500mlを数回に分けて。
2. 運動30分前に飲む・運動中は20分毎に一口～200mlまで。
3. 運動後には食事での食べ物を含め就寝まえまでに体重減少分。
4. 温度は常温、5～15℃に冷やしたもの。
5. 成分(運動中)は塩分濃度0.1～0.2%、糖度3～5%。スポーツドリンクを1/2に薄めたものが目安。水と一緒に食塩をなめてもよい。炭酸飲料・甘すぎるもの・カロリーゼロ飲料は不適。

### ※ 帽子着用

予防には医学的な方法がありますが、帽子などで直射日光から頭を守ることや、休憩中はしっかり日陰で休むことも重要な対策になります。

### ※自分の飲み物がなくなったら

友だちどうしで分け合うことも大切です。みんなで協力して活動しよう。みんなの飲み物がなくなったら、コーチにほうこくしてください。すぐにじゅんぴします。

## ■ 夏に向けて体力をつけよう。

アミザージの練習は体力的には誰にでもついて来れる練習をしています。アミザージの練習で大切なのは自分で考えることと、判断したことを自由に発揮できる環境がある事なのです。だから、体力が無いからといって、無理に走らせたりしません。

でも、練習や試合で暑さに負ける人、練習や試合で体力がないのでプレーあきらめる人、練習や試合でがんばりたいけどしんどくて動けない人がいます。暑い日や、しんどい時にもすばらしいプレーをしたい人は、自分で体力を付けてください。正しい健康管理をお父さん、お母さんに教えてもらってください。

### <例>

1. 規則正しい生活で健康なコンディションを保つ。  
(早寝早起き、十分な栄養など)
2. クーラーをかけた部屋になるべく入らない。  
(暑さに弱くなる)
3. 太陽の下で遊ぶ。  
(暑さになれる)
4. 楽な練習の中でも運動量を上げて体力向上をはかる。  
(自分に勝つ)
5. みんなではげまし合い、暑さや自分に負けない努力をする。  
(チームワーク)

アミザージの選手が体力をつけたとき、メッチャすごいチームになります！自分に勝ってすごい選手になろう！