

夢を力に（陸上競技選手の育成を通じて学んだこと・感じること）

岩手県立北上翔南高等学校 陸上競技部 監督 本正 園子

1 関わり（コミュニケーション・ストローク）

生徒を指導する上で大切にしていることは、ストローク（心の栄養）です。「人間にとって、一番嫌なことは、無視されることである」とマザーテレサは言っています。

どれだけ、生徒に関わるかが人をやる気にさせる上で大切なことです。

その、関わりにも一つ一つ意味があり、技術を必要とします。（ストローク分類表を参考にして）

2 目標設定と自己分析（実習 エゴグラム）

- ・ 目標を持たないということは、地図を持たずに長い旅に出るようなことである。成功の一步は、全て目標設定から始まる。
- ・ こうなりたい、こうしたいという意欲が大切。それは、もしかしたらできるかもしれない。という一歩から始まる。
- ・ 人間は、同じようなことでミスを繰り返す。そして、成功にも自分のパターンがある。その上手く行くときと失敗する自分に気づいて、無意識を意識に変えて生活することが大切である。
- ・ 目標達成のためには、成功の自分を理解して、自分のゾーンの中でも高いレベルの自分を出すように意識して行動すること。
- ・ 自分自身の長所に気づき、長所発揮していく

3 話を聴く基本（実習 2）

- ・ コミュニケーションの第一歩は挨拶。挨拶は、自分から明るく（ソの音で）目を見て行う。
- ・ 話を聴く姿勢が、相手の気持ちを変える。全ては、自分次第。
- ・ 話を聴いてもらうだけでも人は元気になれる。効果的に聴くことが更に元気にする。

4 プラスを意識して生活・行動できるか

- ・ プラス言葉を意識して発しているか。プラス言葉が、プラス思考を作る。
- ・ 笑顔だから楽しくなる。楽しいから笑顔ではない。

5 見られている自分を意識しているか

- ・ 今の若者は、言葉には従わないが、ムード・オーラには従う。指導者は、尊敬される大人を目指し、オーラ（にじみ出る人間性）を身につければ生徒との関係はスムーズに行く。
- ・ 自分の顔を見ている時間は、一日に何分か？他人に見られている時間は何分か？

参考資料

人生を変える 笑顔のつくり方 野坂 礼子

PHP研究所

本日は、お忙しい中お話を聞いていただきありがとうございました。今日の学びを生かしてこれからも一生懸命に指導していきます。