

直方ミニバスケットボールクラブだより

ミニバス
共育コラム

子どもの成長発達 ～習慣化ということ～



良習慣を身につけることの重要性

社会的なルールやマナーに基づいて、基本的な生活行動、学習活動、練習（プレー）などで、良い習慣を身につけておくことが重要です。良習慣が身につけていけば、いつも行うことについて一つ一つ考えなくても自然にできてしまうので、苦痛に感じず楽にスムーズに行動（活動）することができます。そうすると、集団（チーム）全体が落ち着いて安定して活動を行うことができます。そのことを学校教育では「学級・学年集団づくり」、クラブでは「チームづくり」などと言って重要視します。集団（チーム）における互いの関係性が、安心・安全で、落ち着いて活動できる空間であれば、学習内容（練習内容）は身につけやすくなります。

習慣化には、良習慣と悪習慣があります。もちろん、良習慣が身につくことが重要です。正しい行動、動き（プレー）、声（ことば）が、一つ一つ考えなくても瞬時にあらわれるというのは、スポーツの世界でも望ましいことです。体が覚えてしまっているのに、考えなくてもすばやく動け、よいプレーができるということになります。

逆に、望ましくない習慣が身につけていると、よくない行動、動き（プレー）、声（ことば）が、考えることなく瞬間的に出てしまうことになります。それは、生活場面であれば、多くの場合トラブルになるし、スポーツ（バスケット）では、ミスプレーになったり、ルールやマナーに反したものとして罰せられたりすることになります。

かかわるおとなの役割分担（チーム力）の重要性

ふだんの活動のなかで、小さなことをスルーし続けると、それが蓄積されて悪習慣として身につけてしまいます。いったん身につけてしまうと（習慣化されてしまうと）、それを修正するには、かなりの時間と労力を要します（プレーも同じことが言えます）。そうは言いながら、あまり細かいことを言っても...ということもあります。ここらあたりの子どもへのかかわり方は、迷うところでもありますし、悩みもします。ただ、悩むということは、見過ごしてはいないということ、意識してみているということなので、そこは大事だと思っています。実際のかかわり方については、子どもの状態をよく見極め、ぎりぎりのところで判断しています。

私は、どちらかというときびしい目線で子どものようすを見ていますが、コーチは逆に子どもたちが楽しめるように接することでバランスをとってもらっていますので、何より子どもが救われていますし、結果的に私も救われています。かかわるおとなの役割分担は重要です。

思考するプロセス、セルフコントロールの重要性

習慣化は、良習慣であれば望ましいことですが、悪習慣であれば、当然望ましいことではありません。子ども時代には、自分にとって何かいやなことがあると、すぐ感情的になり、瞬間的に文句を言ったり、ときには手を出したり、ということがあります。思考のプロセスがぬけ自己抑制の力（セル

フロントロール)が弱い場合、冷静さを失い、感情のままに体が反応してしまいます。いやなことの理由は、よく考えてみれば自分自身にあたり、相手にあたり、さまざまですが、いずれに原因があるにしても、思考力、抑制力を鍛え身につけておくことで、後の対応の失敗を防ぐことができます。また、視覚、聴覚など感覚過敏(強いこだわりも含め)の特性で、声や動きなど周囲の変化や、聞いた言葉(内実ではなく)に過敏に反応している場合があります。その理解には、前後の状況、場の状況をていねいに聴き取り把握しなければなりません。そのうえでないと、こちらの対応をまちがえてしまうことがあります。

かかわるおとなが一人ひとりのことを理解しようとする、そのうえで、子どもに力をつけていくことが重要です。そうしておとなになっていかないと、人との関係性を築くことができにくかったり、他者を傷つけたりし、社会生活を送りづらい状況に追い込まれてしまいます。おとなの姿として社会問題化しているカスタマーハラスメント(顧客が企業などに理不尽なクレームを言ったり、言動をとったりする行為)などは、その一つですね。今、おとなの社会でも、アンガーマネジメント(怒りの感情をコントロールする)の研修がよく行われるようになってきました。強いストレスを長期にわたって与えられ続けると、子どもでも、おとなでも、自分の感情をコントロールすることが難しくなります。子ども、おとなのいずれかがそのような状況にあると、影響してしまうことも少なくありません。できるだけそのような状況から抜け出す、環境を変えることも重要です。

その子にとって信頼できるおとなの存在の重要性

良習慣を身につけるためには、乳児から幼児、少年、青年、成人という、人間の成長のプロセスにおいて、おとなの適切なかかわりが必要です。可能な限り乳児期、幼児期といった幼いときにそのかかわりがあることが望ましいですが、その時期何らかの理由で、そういったかかわりがもてなかった場合、学童期からでも青年期からでも、保護者をはじめ、その子にとって信頼できるおとなが、気づいて正してあげることができれば、力をつけていくことはできます。まっとうな成長を促すために、おとなの役割(責任)はとても重要です。

あまり細かいことを言っても...ということもありますが、小さなことをスルーし続けると、それが蓄積されて悪習慣として身につけてしまいます。いったん身につけてしまうと(習慣化されてしまうと)、それを修正するには、かなり時間と労力を要します(プレーも同じことが言えます)。このあたりのおとなへのかかわり方については、本当に悩みます。しかし、悩むということは、見過ごしてはいないということです。意識してきているということですから、そこはまず大事です。鍛える場合の実際のかかわりは、必要以上に子どもを追いつめないよう、子どもの状態をよく見極め、ぎりぎりのところで判断しながら指導していくよう心がけています。