【保護者向け】

「スポーツペアレンティング」

親として、子どものスポーツにどのように関わるか

参考：JBA（日本バスケットボール協会ユース育成部会講習会資料

2025年6月
富山県バレーボール協会
強化・指導普及委員会

TOYAMA
VOLLEYBALL
ASSOCIATION

スポーツペアレンティングとは？

- 子どもがスポーツに取り組む際に保護者が果たす役割やその方法
- 子どものスポーツ活動を支援し、成長するための適切なサポートを行うこと

(1)サポートとエンカレッジメント

成功や失敗に関わらず, 励ましや応援の言葉をかけること

(2)適切な期待設定

過度な期待や圧力をかけず, 能力や興味に応じたスポーツ活動をサポートする

(3)バランスの取れたアプローチ

競技の重要性を理解しつつ、学業や健康等も見逃さず、バランスの取れた生活を支援する

(4)ポジティブな環境の提供

スポーツを楽しめるポジティブな環境の提供

(5)コミュニケーションと関与

保護者は、スポーツ活動に適切に関与し、コーチや他の保護者とのコミュニケーションを通じて子どもの成長をサポートする

スポーツペアレンティングは、子どものスポーツ経験がポジティブで充実したものになるように、保護者が適切なサポートを行うことで実現される

エンカレッジメント（共感的理解：Enpathy）

- **何かを成し遂げるための自信を他者に与える「言葉」や「行動」**
- **ライフタスク（人生で直面されるチャレンジ）に対して、他者と協力していくことができる気持ちになれるよう援助すること（アドラー心理学）**

【「励まし」とエンカレッジメントの違い】

- 「頑張って」と言われて元気が出るのは、余力がある時。余力のない人は、励ましてはいけない
- 余力のない人に対するエンカレッジは、まず、「そういう状況だとしんどいのは当たり前だよね」と**共同体感覚的**に受け入れることから始める
- 「相手の目で見て、相手の立場で聞き、相手の心を感じること」によって**共感的に理解**し、存在そのものを受け入れる

エンカレッジメント（共感的理解：Enpathy）

【「励まし」とエンカレッジメントの違い】

- 「褒める」こと　　：「条件付き」である
  エンカレッジメント：成果・結果だけでなく、チャレンジ・プロセス・失敗に対しても行う
- 「褒める」こと　　：行為をした人に対してなされる
  エンカレッジメント：行為そのものに対してなされる
- 「褒める」こと　　：ますます競争を意識し、周囲の評価を気にする
  エンカレッジメント：**自分の成長・進歩・向上に意識が向かい、自立心と責任感が生まれる**

- 「褒められる」こと　：嬉しくて満足するが、必ずしも持続しない
  褒められることに依存すると自己肯定の根拠を他者に求めてしまい、**想像力と共感力が欠如した人となる**
  エンカレッジメント　：**自己肯定感が高まり、明日への意欲、持続性が生まれるという強い傾向がある**

24時間ルール

子どもが、懸命に取り組んでいない、不甲斐ない姿を見る

- その場では感情をコントロールすることができなくなる
- イライラがつのり、その怒りやイライラを、我が子にあたる

- 他の親の一言までもが気になる

【試合直後】チームメイトが見ている前で親からプレーについて叱る

【帰り道】　子どもに厳しく注意したり、きつい口調で話しをする

【夕食時】　話題が、負けた試合やミスであったら、息苦しい雰囲気

最悪な親子関係　自尊心、自己肯定感の低下

24時間ルール

■ **ネガティブなことは、事前に丸１日（24時間）話をしないと決める**

- 帰宅した後、「バレーボール選手ではない子ども」としての生活があることを思い出す
- 子ども自身が「不甲斐なかったこと」を一番わかっている

■ **子どもの試合を一時的に「放置」するメリット**

- 保護者は、家事や仕事に忙しく慌ただしい日常生活を送り、一晩あけると子どもを学校に送り出し、家事・仕事がある
- 一時的に「放置」し、慌ただしい日常生活をしている間、試合や試合直後のイライラも少しは落ち着き、24時間経過したら、そのイライラや怒りは収まっている

冷静になって、子どもと向き合える

コミュニケーション

■ 双方向のコミュニケーション

- コミュニケーションは、保護者から一方的ではなく、**双方向でのコミュニケーションが重要**であり、**自分の感情をコントロールした上で伝える力を身につける**

■ YES　NOで答えられる質問は避ける

- 双方向のコミュニケーションを育む上で、YES　NOで答えられない質問をする。子どもが考えて答える質問をすることで、**「聞く力」と「伝える力」が身につく**

■ 怒りを伝える前に、一次感情を伝える

- 「怒り」が起きる前は、必ず一次感情がある

  例：約束の時間までに帰宅しないと「一次感情（心配の感情）」が段々と怒りに変わり、「なんで遅くなったの！」と怒りが全面に出てしまう。まずは、「無事でよかった」と「心配の感情」を伝え、次に「遅かったじゃない。今度は連絡してね」とコミュニケーションが繋がる

- 怒りの前に、**一次感情を伝えることで会話がスムーズに進められる**

保護者アンケートから伺える保護者の課題

【自チーム】

- 試合中に応援席から「プレー」に対して指示する保護者がいる
- 子どもやチームメイト・指導者・審判・補助役員等に対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける保護者がいる

【他チーム】

- 試合中に選手や指導者・審判・補助役員等に対して、感情的な言葉や不適切な言葉を投げかける保護者を見たことがある

【指導者との関係】

- **指導者と保護者との信頼関係が構築されていない**
- 指導者の「暴言・暴力」「パワハラ的発言」等があった場合、指導者に改善を訴えやすい環境ではない

保護者のあるべき姿

■ **自分自身を顧みる**

- 子どもがミスをした後にベンチに下げられて悔しい気持ちになり、一方、良いパフォーマンスをすればチームメイトの保護者に対して優越感を保つ
- 保護者間（他チーム保護者も含む）で優位な立場になりたい気持ちが高まり、子どものスポーツを通じて保護者自身の満足感、保護者間のポジションの確立を目指す
- 親として得意な気分、承認された感情は消えないが、我が子にスポーツを楽しんでもらいたいなら、**親である自分自身の心の中を覗いてみる必要がある**

■ **第2の指導者にならない**

- 作った料理を「不味い、味が薄い」と言われたら作る気をなくすが、料理専門家に「もっと塩を足すべき」と言われたら、聞き入れやる気が出る
- 子どものスポーツも同様、競技に対して**的確なアドバイスをするのは専門家である指導者に任せる**
- 子どもは、結果に囚われず確実に人間的に成長している。保護者も結果に囚われず、**頑張っている子どもの心の安全地帯を確保し、最高の支援者に徹する**

保護者のあるべき姿

■ **指導者を批判しない、クレームは子どものスポーツ環境の破壊**

- 「あのコーチはよくない」、「コーチは、バレーボールを分かっていない」「なぜ、うちの子をレギュラーにしないんだ」「練習方法を変えろ」

子どもは、指導者と保護者の間で板挟みになり、**心的悪影響を与える**
指導者と保護者が**同じ方向を向くことが子どもの成長に繋がる**

指導者と合っていないと感じたら、子どもの意思を尊重した上で環境を変える

■ **心豊かな家庭環境を目指す**

- 多くのトップアスリートの保護者は、家族だんらんの時間を増やすためにスポーツを始めさせたと聞く。家庭は、笑顔が溢れていることが重要

子どもがのびのびと成長できる環境を作ることが最も重要

指導者と保護者の協力体制

■ **指導者と保護者のコミュニティの確立**

- 「どうして試合に出れないのか」、「子どもの何が足らないのか」など、保護者は、このようなことを内に抱え込んで悩む人が多い

- 指導者はシーズンや年度始めに活動理念と方針を示し、**子どもの成長の視点にたち、指導者と保護者が一緒になって対話ルールを作る**
- 事前に決めることで、**保護者だけでなく指導者も悩みやストレスを軽減でき、指導者と保護者のコミュニティの確立に繋がる**

【保護者と指導者の話し合いのルール（米国のバスケットボール学校運動部より）】

- 話し合いに適切な時間を決めておく
- 保護者は、出場時間・ポジション・戦術・他の子どもについての質問はできない
- 出場時間をもっと得たいと思うときは、子ども本人が指導者に質問をする
- 保護者は、どのようにしたら子どものパフォーマンスが向上するのか、指導者に聞くことはできる

保護者への啓発ポスターⅠ

観戦する保護者らの過熱を戒めるポスター（米ミシガン州の野球場）

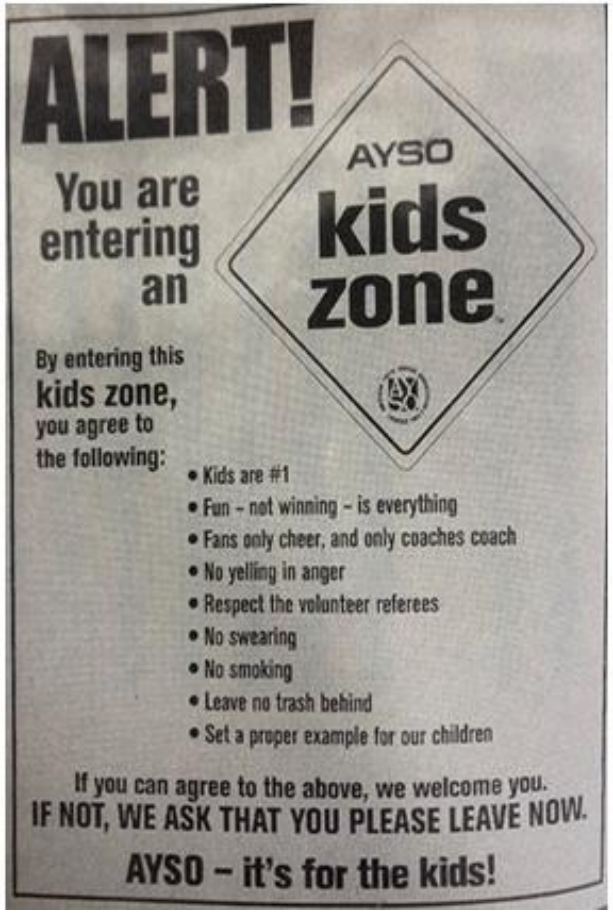
【子供からの注意事項】

- 私は子どもです
- これは試合です
- 私のコーチはボランティアです
- 審判は人間です
- 今日のゲームで大学の奨学金がもらえるわけではありません

出典：谷口輝世子（2020）なぜ、子どものスポーツを見ていると力が入るのか　生活書院

保護者への啓発ポスターⅡ

観戦する保護者は、以下に同意しないと入場できないと警告するポスター
（米ミシガン州のサッカー場）



ここはキッズゾーン
以下の約束が守れるなら歓迎、守れないなら大人立ち入り禁止

- キッズがNo.1
- 勝つことではなく楽しみが全て
- ファンは応援するのみ。コーチはコーチに任せる
- 怒りに任せて怒鳴らない
- ボランティアのレフェリーを尊重する
- 罵らない
- 帰りにゴミを残さない、禁煙
- 子どもに良い見本となる

出典：谷口輝世子（2020）なぜ、子どものスポーツを見ていると力が入るのか　生活書院

子どものスポーツで保護者にかかるストレス

■ 保護者のストレスの要因

- 生活面　：　子どもの食欲、睡眠、学校生活等。家事、仕事、職場での人間関係など
- スポーツ　：　伸び悩んでいること、ケガの心配、チームの当番の役割、経済的負担など

⇒　この現状で「よい子育て」ができているかと**いう「ストレス」「目に見えないプレッシャー」により重圧や不安、焦りを感じている**

■ 子どものスポーツの成果と育て方の関連

- 保護者は、**スポーツと学業の両立、勝つことよりも子どもの長期的な成長を願っていても、チームは勝利至上主義に傾いている（スポーツの捉え方のズレ）**
- 競技力の高い選手は、保護者の育て方がよいと感じ、その様な選手の保護者がどのように子育てしていたかを知りたい

⇒ **「良い子育て」＝「良い選手、競技力の高い選手」だと考える**

⇒ **子どもが伸び悩んだり、コーチの指示を理解できない、上手く行かないことは、保護者に問題があるのではと悩む**

子どものスポーツで保護者にかかるストレス

■ 子どものスポーツでの成功と保護者の子育ての関連性

- 子どものスポーツと子育てとは、何らかの関連がある

⇒　保護者が食事の用意、スポーツの費用の負担などを考えると、**「スポーツ活動」と「子育て」は関連している**

- 子どもの**スポーツでの成功は、親の子育ての成果**を示すものだ」と考える

⇒　親として、もっと頑張らなければいけない」という重圧になる

⇒　「子どもがスポーツで成功することは、よい親であることを周囲に示すことができる」と考え親である自分に恥をかかせないように、子どもを追い込み頑張らせ、**親のエゴのために子どもに成功してほしいと願う**

- 「子どもの競技成績と子育て」の関連性は、**科学的に証明されていない**

- **「子どもが成功、成功できないことは、あなたがどのような親かを示すものではない」**（英国の研究者　カミラ・ナイト）

出典：谷口輝世子（2020）なぜ、子どものスポーツを見ていると力が入るのか　生活書院

子どものスポーツで保護者にかかるストレス

■ 保護者のストレスによる子どものスポーツへの影響

- 保護者が**ストレスを表に出すことは、子どものスポーツによくない影響を与える**
- 保護者のストレス対処の様子、子どものスポーツをよくしようとする行動を子どもが観察することは、**子どもがストレスや物事に対処する方法を学ぶ**ことに繋がる

■ 子どものスポーツの理解の確認

- 他の子どもと比べてしまい、その結果、焦ったり、才能があると期待することがあるが、**身体の成長スピードが違うことも理解**しなければならない
- 保護者は、子どものスポーツに**「何を望んでいるか」を長期的に捉え、言語化することが重要**であり、試合や競技結果に「過度」に一喜一憂しないように**保護者の視点を見直す**必要がある

子どもの日常生活の見直し

■ **過度な練習による身体の負担**

- 栄養不足、睡眠不足、ストレスが子どもの成長を阻害する
- 過度な練習による身体の負担は、ケガに繋がる

子どもの40%は、週に21.8時間、スポーツをした時に痛みがあるとの報告

子どもは、スポーツをする時間が長いほど、痛みが出る可能性が高くなる

運動のやり過ぎにより成長のための栄養がエネルギーに使用され、成長が阻害

子どもが楽しんで活動できるような時間設定／内容を考慮することが重要

子どもの日常生活の見直し

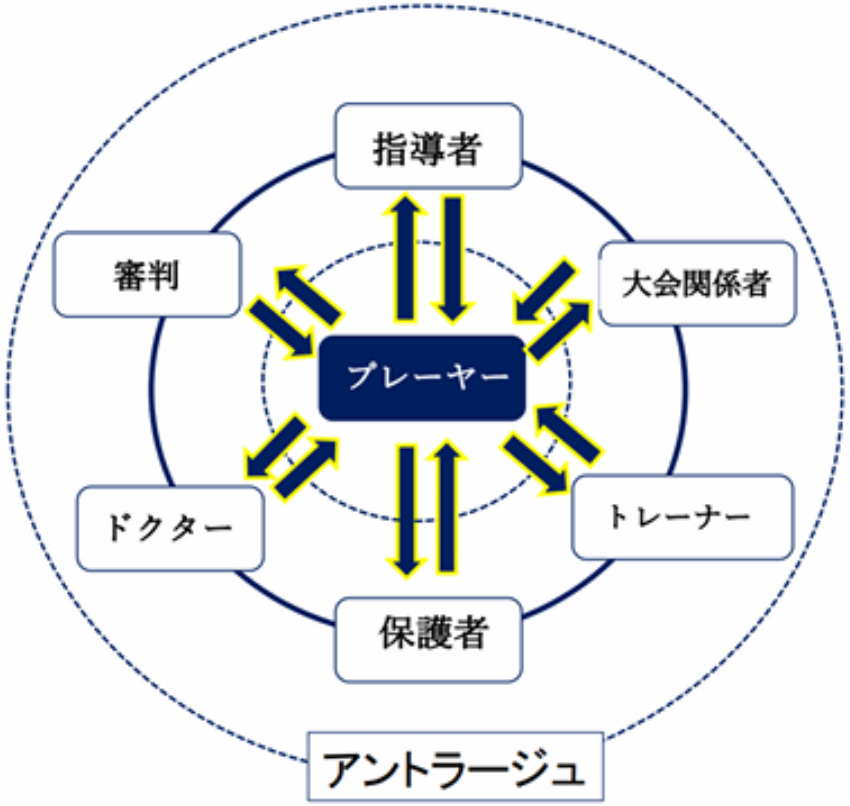
■ **多様なスポーツの推奨**
- 子どもの選択肢を増やす
- 運動経験：多様な運動動作を経験し、動かしやすい身体に
- ケガや燃え尽き症候群の防止

■ **スポーツ以外の様々な体験**
- 人や自然とふれあう、様々なことにチャレンジ、多様性の社会で生きる
- 時間管理：成長や学習のための時間の確保
- バレーボール以外のコミュニティが広がる

⇒　様々な価値観と接することで、多様性・グローバル感覚が磨かれる
⇒　バレーボールから離れた時に「生きる力」が身につく
⇒　**「人」としての成長を促し、豊かな人生に繋がる**

■ **話し合う時間の確保**
- 会話から感じる小さな変化、ＳＯＳを見逃さない
- 心的安全性の確保：ラポール（＝調和した関係）を築き、心の安全地帯の確立
- バレーボール以外の話は、**リラックスできる「ゆとりの時間」**

プレーヤーズセンタードの理念



子どもに関わる全ての大人が互いにリスペクトすることが不可欠

子どもだけでなく大人もバレーボールを通じて豊かな心・生活を営む

メッセージ

■ **保護者が目指すべき理想は「最高のサポーター」**

- チームに対して、怒ったり、意見を押しつけるような行動は一切せず、子どもが最大限の力を発揮できる環境を整えることに全力を尽くす
- それを親の趣味にすることで、スポーツに励む子どものために、時間・労力・経済的支援を費やしても苦にならない

子どもの成長を通じて家族の会話が増え、円満な家庭も築け、家族全員の幸福感が高まる

保護者の愛情のベクトルを正しく子どもに伝えることで、いつも見守って、寄り添ってくれる“エンジェルペアレンツ”を目指しましょう

最後に・・・富山県バレーボール協会から

- JVA（日本バレーボール協会）がまとめた「JAPANバレーボール宣言」「JAPANバレーボールWAY」をご紹介します。ここに、バレーボール関係者（保護者の方も「関係者」です）が立ち返るべき原点があります。

JAPANバレーボール宣言

“つなぐ力”を世界に育む

落とさずにボールをつなぐ。
私たちは、バレーボールが持っている“つなぐ力”を信じる。

相手を思いボールをつなぐことで、紡がれる絆。
競技を楽しさをつなぐことで、広がる仲間。
垣根を超え心をつなぐことで、生まれる可能性。
夢と情熱をつなぐことで、分かち合う感動。

誠実に、勇気を持って。
バレーボールの“つなぐ力”を世界に育み、
スポーツ文化の未来を力強く切り拓いていく。

JAPANバレーボールWAY

DO GOOD
“正しさ”を貫き、誠実に行動すること

誠実であることは私たちの根幹です。
あらゆる場面で正しさとは何かを考え抜き、実直に行動することで
信頼を築いていきます。

SERVE OTHERS
思いやりを持ち、相手に寄り添う姿勢をしめすこと

相手の立場に立ち、一人ひとりの声や思いに真摯に向き合います。
積極的なコミュニケーションを大切にし、
分かち合えるひらかれた環境をつくっていきます。

BE A TEAM
仲間とのつながりを広げ、心をひとつにすること

あらゆる垣根を超えて、互いを理解し認め合い、絆を深めます。
地域の人々や企業、自治体、団体との
つながりを広げ、多様な体験をともに生み出していきます。

JAPANバレーボールWAY

CHANGE THE GAME

一人ひとりが主体的に取り組み、新たな可能性に挑むこと

バレーボールのさらなる発展のために、まだ見ぬ可能性を追い求めます。
変化を恐れず自ら考え挑戦することで、
スポーツ文化の未来を力強く切り拓いていきます。

CREATE　WOWS

バレーボール愛を力に変え、スポーツの素晴らしさを届けること

バレーボールが好き。その情熱が私たちを突き動かします。
バレーボール、そしてスポーツの本質的な楽しさ、
素晴らしさ、勝ち負けを超えた価値を世界に届けていきます。