

小学生指導者ガイドライン

～競技力向上と競技人口の拡大との両立,何よりも本県小学生バレーボールに関わる全ての関係者がバレーボールの素晴らしさを実感できるために～

2019年3月
富山県バレーボール協会
強化・指導普及委員会



目次

・はじめに

1 .コーチングに必要な基本的態度

2 .グッドプレイヤー・グッドコーチ像

3 .グッドコーチに向けた「7つの提言」

4 .スポーツ指導者の倫理

5 .子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～

・おわりに

・バレーボール2015宣言

はじめに

- ・本協会では、体罰や各種ハラスメントの撲滅等、コンプライアンスの遵守に取り組んできましたが、昨年、小学生連盟内において、パワーハラスメント等に関する問題が発生しました。被害者の方には心よりお詫び申し上げます。
- ・もうこれ以上、このような問題を発生させないため、今般、強化・指導普及委員会が中心となって、「小学生指導者ガイドライン」を作成しました。
- ・小学生の指導者の皆さまは、バレーボールを始めた子供たちが最初に接する「バレーボールの先生」です。子供たちにとっては、「バレーボール＝皆さま」です。
皆さまが、本県バレーボールの競技力向上・普及にとって最も重要な存在だと認識しています。皆さまなくしては、本県バレーボールは存在しえません。
- ・この「ガイドライン」を熟読いただき、体罰・各種ハラスメントのない本県小学生バレーボール、また、**保護者も含めた関係者全てが一体となって、大切な「宝物」である小学生を育てていく**本県小学生連盟となることを祈念します。

本ガイドラインの参考図書
「コーチングバレーボール」（大修館書店）
（公財）日本バレーボール協会 編

富山県バレーボール協会
会長 西川 友之



はじめに（補足）

- ・今回まとめた内容は、指導員資格の「共通科目」で習得する内容です。指導者の皆さまなら知っていて当然の内容です。あえてまとめ、ガイドラインとしたのは、**今一度、記載内容の重要性再認識していただきたい**との思いからです。**この内容を真に理解していれば、体罰・ハラスメントは絶対に起こり得ません**し、「見て見ぬふり」や「これくらいいたしたことないだろう」「自分は大丈夫だろう」といった考え方は出てこないはずです。
- ・また、**保護者の皆さま**も、今回記載の内容をご理解いただき、**指導者がこのガイドライン記載内容に基づき指導しているか**、また、ご自分も**ご自身の子供やチームの他の子供に対して自信を喪失させる**ような言葉がけをしていないか、本来子供たちにさせるべきこと（例えばボール拾い等）をしてしまい**子供の自立を促す妨げをしていないか**、等を振り返ってみてください。
- ・小学生バレーボールには、**指導者と保護者が協力して子供を「育てて」いく、と**
いった考え方が必要です。

【日本小学生バレーボール連盟が提唱する小学生育成目標と指導者・保護者の役割】

【育成目標】

- ・夢や目標を持ち、粘り強く努力する子ども
- ・バレーボールを通じて、スポーツマンシップを身につけた心豊かな子ども
- ・感謝の心を大切に、仲間と協力して活動する子ども

【指導者の役割】

- ・バレーボールの楽しさを教え、夢や希望を持たせる指導者
- ・子供たち一人一人を大切に、人間力ある子どもを育てる指導者
- ・常に学び続け、子どもや保護者、地域から信頼される指導者

【保護者の役割】

- ・子どもたちの未来のために、心と体を育てること
- ・すべての子どもたちに、賞賛の拍手を送ること
- ・子どもたちのよき理解者であり、体罰や暴言から子どもたちを守ること

1. コーチングに必要な基本的態度 -1-

(1) コーチングとコーチ

・スポーツ指導とは、競技者が**自発的**に、それぞれの興味や適正等に応じ日常的にスポーツに親しむことを**支援する行為**である。

→スポーツ指導者の役割は、競技者やチームを育成し、**目標達成のために最善の支援をすること**

→この活動全体を「コーチング」と呼び、競技者やチームに対してコーチングを行う者を「コーチ」という。

(2) 次世代を担うコーチングのあり方

・子供たちを指導するコーチは、**バレーボールの楽しさを教え、発育・発達の段階に応じて様々な動きを経験させ、ケガをしにくいトレーニング方法等を工夫することが必要。**



1. コーチングに必要な基本的態度 -2-

(3) コーチングに必要な知識と技能

- ・**トレーニング科学・正しい技術指導に関する知識・技能**
 - ・スポーツ医学に関する知識・技能(「信頼できる人」を持つ)
- **自らの体験, 思い込みだけで**倫理的に認められない行動や不適切なコミュニケーション, 非合理的なトレーニングを行うことは, 競技者・チームのパフォーマンスを低下させるどころか, **「燃え尽き症候群※」「オーバーユース」(使いすぎ) によるスポーツ障害を発生**させてしまう。
- **過去の経験や知識だけでは通用しない時代**。常に新しい知識・技能を学習し続け, 学んだ知識・技能を適切に活用することを身につけることが重要。

※ : 中学校で「バレーボールを選択しない」ことも, 「競技継続への燃え尽き」ととらえるべき



1. コーチングに必要な基本的態度 -3-

(4) 小学生に対するコーチング

- ・小学生のコーチは、**子供にとってバレーボールの「最初の先生」であり、その後のキャリア（中学以降）の中でも、一番影響を与える存在。**中学生や高校生のコーチ以上の、「高い倫理観」と「高度な知識・技能」が必要となる。



子供の発達段階に応じて、やる気を引き出し、「自ら考えてプレイすることの大切さ」を教え、その長いキャリア全体を視野に入れた適切なコーチングが求められる。

小学生に対し「自ら考え，自ら工夫する，自立したプレイヤーとして育成する」ことはできるのか？

池上 正 氏（略歴は下記参照）の著書が参考になります

- ・『サッカーで子どもをぐんぐん伸ばす11の魔法』小学館。
- ・『叱らず、**問いかける** 子どもをぐんぐん伸ばす対話力』廣済堂出版。
- ・『「叱らない」育て方「自分からやる子」に変わる7つの方法』PHP研究所。

【略歴】

大阪府出身。大阪体育大学卒業後からサッカー指導者となり、大阪YMCAでキッズ部門の指導を担当。2002年、ジェフユナイテッド市原（現：ジェフユナイテッド市原・千葉）の育成・普及部コーチに就任、その後、アカデミー育成コーチ。2011年1月に千葉のコーチを退任。その後、自ら「特定非営利活動法人I.K.O.市原アカデミー」を立ち上げた。2012年2月、京都サンガF.C.のホームタウンアカデミーダイレクターに就任。2015年から京都の普及育成部の部長に就任した[2]。2016年をもって契約満了により京都の普及部部長を退任した。

2. グッドプレイヤー・グッドコーチ像 (日本スポーツ協会が提唱)

グッドプレイヤー像	グッドコーチ像
スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重できる人	スポーツを愛し、その意義と価値を 理解し 、 表現できる 人
フェアプレイを誇りとし、自らの心に恥じない態度をとり行動できる人	グッドプレイヤーを育成することを通して、 豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる 人
何事に対しても、自ら考え、工夫し、行動できる人	プレイヤーの自立やパフォーマンスの向上を 支援する ために、 常に自身を振り返りながら学び続けることができる 人
いかなる状況においても、前向きかつ、ひたむきに取り組むことができる人	いかなる状況においても、 前向きにかつ 、 ひたむきに取り組める 人
社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動がとれる人	プレイヤーの生涯を通じた 人間的成長を長期的視点で支援することができる 人
優しさと思いやりを持ち、差別や偏見を持たない人	いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず 、 プレイヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる 人
自分を支える全ての人々（保護者・コーチ・審判・対戦相手等）を尊重し、感謝・信頼できる人	プレイヤーが、社会の一員であることを自覚し、 模範となる行動・態度をとれる 人
仲間を信じ、励まし合い、高め合うために協力・協働・協調できる人	プレイヤーやプレイヤーを支援する関係者が、 お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境を創ることができる 人

3. グッドコーチに向けた「7つの提言」 -1-

2015年3月、柔道女子日本代表に対する暴力的指導や、大阪の高校バスケット部員の自殺等の問題等が次々と発覚する中で、文部科学省が有識者を集めて作った「コーチング推進コンソーシアム」の会議によってとりまとめられたもの

(1) 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。

- ・暴力やハラスメントを行使するコーチングからは、**グッドプレイヤーは決して生まれない**ことを深く自覚するとともに、**コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くす**ことが必要。
(**「見て見ぬふり」**することは**「暴力・ハラスメントの容認」**であることを深く認識する)

(2) 自らの「人間力」を高めましょう。

- ・コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、**自己をコントロールしながらプレイヤーの成長をサポートする**ため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、克己心等の**「人間力」を高める**ことが必要。



3. グッドコーチに向けた「7つの提言」 -2-

(3) 常に学び続けましょう。

- ・**自らの経験だけに基づいたコーチングから脱却**し，国内のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため，**最新の指導内容や指導法の習得に努め，競技横断的な知識・技術を常に学び続けることが必要。**

(4) プレイヤーのことを最優先に考えましょう。

- ・**プレイヤーの人格**およびニーズや**資質を尊重し，相互の信頼関係を築き**，常に効果的なコミュニケーションにより，スポーツの価値や目的，トレーニング効果等についての共通認識の下，**公平なコーチングを行うことが必要。**

(5) 自立したプレイヤーを育てましょう

- ・年齢，性別，障害の有無に関わらず，その適正および健康状態に応じて，安全に自主的かつ自律的に実践するものであるということを自覚し，**自ら考え，自ら工夫する，自立したプレイヤーとして育成することが必要。**



3. グッドコーチに向けた「7つの提言」 -3-

(6) 社会に開かれたコーチングに努めましょう。

- ・コーチング環境を改善・充実するため、**プレイヤーを取り巻くコーチ、家族、医師、トレーナー、教員等のさまざまな関係者と課題を共有**し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要。

(7) コーチの社会的信頼を高めましょう。

- ・新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、**スポーツそのものの価値や高潔性を高める**とともに、スポーツを通じて**社会に貢献する人材を継続して育成・輩出すること**により、コーチの社会的信頼を高めることが必要。

4. スポーツ指導者の倫理 -1- ~以下のことについて強い意思を持ち対処することが求められる~

(1) 人道に反する行為

① 身体的暴力

- ・殴る, 蹴る, 平手打ち, バットや竹刀で叩く, 物を投げる等の行為。

② 精神的暴力

- ・無視する, 言葉によって威圧する等の行為。
- ・たとえプレイヤーを励ますため, 動機づけのための掛け声であっても, **指導者は一般社会で受け入れられるような言葉遣いを心がけるべき。**

③ 性暴力

- ・明確な定義があるわけではないが, 「性を手段とした暴力であり, **相手の意思に反する全ての性的行為を指す**」といった考え方が主流である。被害者が「嫌だ」と言った時だけでなく, 嫌だけれど断れない, 逃げられない, 応じざるを得ないといった状況も当てはまる。



4. スポーツ指導者の倫理 -2- ~以下のことについて強い意思を持ち対処することが求められる~

(2) その他の反社会的行為

① 不適切な指導

- ・罰としての正座，無理な負荷を課したトレーニングをさせる，ケガをしているにもかかわらずプレイを**強要**するなど，**スポーツ医・科学的根拠を欠く指導**等を指す。

② その他

- ・**断髪の強要等個人の尊厳を傷つける行為，進路の強要（特定の進学先への進学を認めないことも「強要」にあたる）理由なくプレイをさせない等スポーツを行う権利を奪う行為。**
- ・ドーピング，金銭にまつわる目的外使用，横領・贈収賄，金銭や接待等の直接的または間接的な**強要**，受領もしくは提供など。

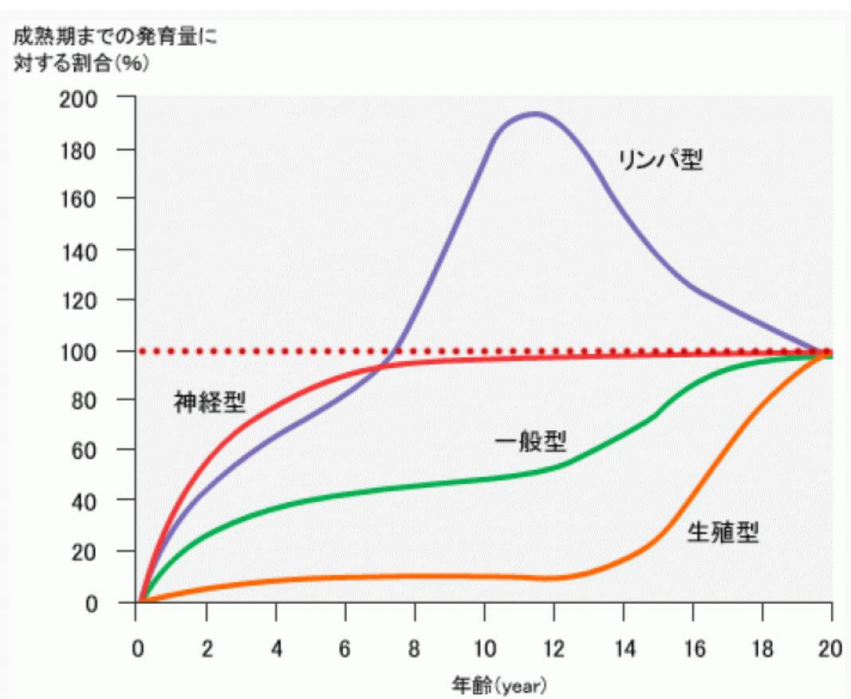
(3) 倫理に反する指導者にならないために

- ① **あらゆるハラスメントをしない，許さない。**
- ② **差別的言動をしない，許さない。**
- ③ **反倫理的言動・行動を黙認・隠蔽せず，速やかに適切に対処する。**

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -1-

(1) スキャモンの発育発達曲線

- ・20歳を100%として、それぞれの器官・機能がどの程度発育するか割合を示したものの。



①神経型

- ・幼児期に最も盛んに発育し、6歳で成人の90%に達し、14歳で成人とほぼ同じになる。一度その経路ができるとなかなか消えない。例としては、自転車に乗ることが挙げられる。一度乗れるようになると、数年乗らなくてもスムーズ乗れる。

②リンパ型

- ・扁桃腺、リンパ腺などの発育を示す。12歳頃まで著しく発育し、以降急激に衰える。

③一般型

- ・身長、体重、筋、消化器、呼吸器、循環器など多くの器官がこの型に含まれ、20歳までかけて着実に発育していく。発育のスパートが乳児期と思春期にある。

④生殖型

- ・生殖に関する器官の発育発達を示す。思春期以降急激に顕著になる。ホルモン分泌の変化は、トレーニング効果に影響を及ぼす。

- ・**吸収しやすい時期に最適な課題を与えていくことが重要。小学生はまさにその時期**である。低学年で基本となる身体の動きのトレーニング・神経経路の形成のためコーディネーショントレーニングを行い基礎を作り、高学年でバレーボール基礎技術のトレーニングを行うことが求められる。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -2-

(2) 発育発達とトレーニングとの関係

- ・特定スポーツの**技能習得に適切な時期が「9歳～12歳」**。この時期を「**ゴールデンエイジ**」と呼ぶ。(ドイツの運動学者マイネル)
- ・スキル獲得において、「**一生のうちに二度と現れない時期**」であり、「**即座の習得**」が可能な年代。



- ・小学生の指導者は、選手の「**一生のうちに二度と現れない時期**」の**指導者**であり、どんなに一生懸命指導しても、それが**確かな理論に裏打ちされたものでなければ、かえって上達を妨げたり、時には間違った技術を習得することにもなる**。自らの経験だけに頼る指導ではなく、**科学的根拠に基づくコーチングを追求**しなくてはならない。
- ・一人ひとりの**発育・発達の個人差や運動能力の差**にも**十分配慮**することも求められる。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -3-

(3) 発育発達から見たトレーニングの指導

① プレ・ゴールデンエイジ（5～8歳）動きの「基礎」作りの時期

【基本となる動きの分類】

自己の身体 の操作	姿勢変化と バランスをとる	立つ、かがむ、寝転ぶ、転がる、渡る 等	
	ある場所へ 移動する	上下方向	登る、下りる、よじ登る、滑り降りる、飛び上がる 等
		水平方向	はう、歩く、走る、跳ぶ、スキップ 等
		回転系	かわす、潜る、くぐる、隠れる 等
他者や物 の操作	重さのある物の移動	担ぐ、支える、運ぶ、下ろす、持つ、おぶる 等	
	取ったり、捕まえる動作	止める、つかむ、受ける、入れる、渡す 等	
	他へ直接的な作用をする動作	叩く、打つ、投げる、蹴る、倒す、ぶつかる 等	

・ゴールデンエイジで起きる「即座の習得」は、全ての子供に備わっているわけではない。**この時期に豊富な運動経験を持ち、視覚で捉えた「運動に共感する能力」が発達した場合に限られる**とされている。

→ **多種多様な「動き」を経験**させ、遊びを含む多彩なアクティビティを与えることがポイント。
また、「**バレーボールが楽しい・好きでたまらない**」という**状態を作ること**も重要な時期。

→ バレーボールに特化したトレーニングではなく、**基本的な運動の習得を目的**としたトレーニングが必要。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -4-

【コーディネーショントレーニング】

【コーディネーション能力】

能力	内容
定位能力	自分の身体位置を時間的・空間的に正確に捉える能力
変換能力	突然知覚した、あるいは予測された状況の変化に対して、運動を切り替える能力
識別能力	身体各部を正確に、無理なく互いに同調させる能力
反応能力	予測のあるなしにかかわらず、合図に対して合目的なプレイを素早く開始する能力
連結能力	個々の技術・戦略的行為を空間的・時間的かつダイナミックにつなぎ合わせる能力
リズム能力	自分の運動リズムを見つけたり、真似したり、さらには決定的なタイミングをつかむ能力
バランス能力	空間や移動中における身体バランスを維持したり、崩れた時に素早く回復する能力

- ・コーディネーショントレーニング（左表の能力を向上させるトレーニング）を**週2回、3ヶ月継続する**と小学生において**体力が向上した**という報告がある。
- ・プレ・ゴールデンエイジで実施するだけでなく、**その後も継続して行うことで他のトレーニング（技術練習）との相乗効果が期待できる。**

特別なトレーニングとして捉えるのではなく、いつも行っている運動（遊び）に、コーディネーション能力のどれがあてはまるか、という考え方が必要。



5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -5-

(3) 発育発達から見たトレーニングの指導

②ゴールデンエイジ（9～12歳）「基本技術習得」の時期

- ・神経系の発達がほぼ完成に近づき、動作の習得に対する準備が整い、さらに「可塑性」と呼ばれる脳・神経系の柔らかい性質も残している**非常に特殊な時期**。
- ・一生に一度だけ訪れる**「即座の習得」を備えた最も有利な時期**。「即座の習得」は**それ以前の段階で様々な運動を経験し、神経回路を形成している場合にしか現れない**。だからこそ「プレ・ゴールデンエイジ」が重要となる。
- ・**筋肉は未発達**なため、「強さ」や「速さ」に対する体の準備はできていない。したがって、**スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産といえる基礎技術と敏捷性などを身につけさせる**のが効果的。
- ・身体作りのためのトレーニングに時間を割くのが難しいとすれば、ウォーミングアップの中に組み込むことで対処することも必要。

5. 子供たちを理解する ~バレーボール指導に必要な発育発達理論~ -6-

(3) 発育発達から見たトレーニングの指導

③ポスト・ゴールデンエイジ（13～16歳）**競技力向上に向けた準備期間**

- ・発育のスパートを迎え、骨格の急激な成長が支点・力点・作用点に狂いを生じさせるため、**新たな技術を習得するには不利な「クラムジー」と呼ばれる時期**。今までできていた技術が一時的にできなくなることもある。
- ・また、生殖型の発育が著しい時期であり、ホルモンの分泌が盛んになることにより、**それまで身につけていた技術をより速く、より強く発揮することを可能としてくれる時期**。
- ・一般的には速筋繊維の発達が促進されるので、いままで身につけていた技術をより速くより厳しい状況でも行えるような、実践的なものにしていく必要がある。スピードトレーニングに重点を置いた指導や、心肺機能を高めるトレーニングも効果的。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -7-

(3) 発育発達から見たトレーニングの指導

④ インディペンデントエイジ（17歳～） **競技力向上の期間**

- ・生殖系の発達が著しく、ホルモンによる骨格筋の発達が著しい時期。身体的成長もほぼ完成された状態。
- ・この時期には、パワーをつけるためにも筋力トレーニングや瞬発系のトレーニングを行う。
- ・筋力トレーニングを本格的に行う絶好の時期。プログラムを作成する際には、トレーニングの原理とトレーニングの原則に基づいて行うことが望ましい。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -8-

(4) 子供の心理面の発育発達

- ・幼児期（1～6歳），児童期（6～12歳）においては，**身体と心理面が未発達であるため，この時期に形成されたものは，その後に訪れる青年期において身体や心理の発育発達に影響を及ぼし，成人期以降の人格形成にも大きな影響を及ぼす。**

【エリクソンの発達段階説】（1977年）

発達段階	時期	年齢	課題
第1段階	乳児期	誕生～1歳半	基本的信頼 VS 不信感
第2段階	幼児前期	1歳半～3歳	自立性 VS 恥・疑惑
第3段階	幼児後期	3～6歳	積極性 VS 罪悪感
第4段階	児童期	6～12歳	勤勉性 VS 劣等感
第5段階	青年期	12～20歳	同一性 VS 同一性拡散
第6段階	初期成人期	20～40歳	親密性 VS 孤立
第7段階	成人期	40～65歳	生殖性 VS 自己停滞
第8段階	成熟期	65歳以上	統合性 VS 絶望

- ・小学生は児童期に属し，この時期の課題は**「勤勉性」** VS **「劣等感」**。

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -9-

(4) 子供（小学生）の心理面の発育発達

- ・様々な場所や経験から急激に知識や技能を習得し始める時期。**勤勉さによって成功をもたらし、結果的に高い自尊感情を持つことになる。**
- ・子供がこれらのことを養っていくのは、教員・学校に加え、**指導者や親とのかかわり**の中。
- ・運動においては、**この時期に運動に対する有能感をしっかりと身につけておく必要がある。**
- ・有能感を養っていくためには、**自らがその活動に対する高い動機づけをもって挑戦し、成功を繰り返すのが良い。**

- ・指導者は、**子供たちに「挑戦する動機づけ」を「高い次元」で「常に」与えるように努力し、パフォーマンス自体を評価するのではなく、挑戦の内容についてしっかりと評価し、認めることにより、子供たちの有能感は育まれていく。**
- ・パフォーマンスが悪かったことに対して強く叱ったり、次への高い動機づけを持つことが困難になるような発言や行動を行ったりすることは、**絶対に避けるべき。**



5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -10-

(5) 運動経験と子供の成長

- ・子供は運動や遊びを通じて**成功した経験を多く得ると、運動に対する有能感をもつ**ようになり、運動や遊びの結果において**失敗経験を繰り返してしまうと運動に対する無能感をもつ**ようになってしまう。
- ・**「運動有能感」をもった子供は運動が好きになることに加え、様々なことに積極的に取り組んだり高い活動性が出てくるが、逆に「運動無能感」をもった子供は運動が嫌いになり、行動面においても劣等感が大変強く、何事にも消極的になってしまうようになる。**



- ・指導の際は、**「運動無能感」をもたせることのないように指導を行わなければならない。**

5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -11-

(6) 子供の心理面の発育発達と運動指導上の留意点

- ・小学校高学年は、自分のことを客観的に分析できるようになり、**発達の個人差が顕著になる段階**。さらに、自己肯定感、劣等感をもちやすくなる時期。**重視すべき課題は、自己肯定感の育成**。
- ・勝利至上主義の考え方で指導が行われる「成績志向的雰囲気」より、**努力や過程を重視する考え方で指導が行われる「課題志向的雰囲気」での指導を心がけるべき**。
 - 勝つことだけ**を目的として指導を行うのではなく、バレーボールを行うことそのものに対する評価を行い、**運動の結果として満足のいく内容ではない場合でもそのプロセスについての評価を行い、運動無能感を感じさせるような発言や行動をしない**。

- ・**「勝利追求」を否定しているわけではない**。なぜなら**「勝てない」ことは子供がもっとも「運動無能感」をもってしまうことになるから**である。
指導者は、バランス感覚を持ち指導にあたることが求められる。



5. 子供たちを理解する ～バレーボール指導に必要な発育発達理論～ -12-

(7) 子供のモニタリング

- ・子供のメンタルヘルスの悪化は、バレーボールへの動機づけを低下させるばかりか、**一般的な生活場面においてもいじめや不登校といった非社会的活動の引き金**となり、精神障害にも結びつく恐れがある。
- ・どのような状態であるかを知ることが必要であり、常に「モニタリング」しなければならない。

【子供のSOSサイン】

睡眠	<ul style="list-style-type: none"> ・なかなか寝つけない ・朝起きられない、朝つらそう 	<ul style="list-style-type: none"> ・夜更かし ・眠れないという
食欲	<ul style="list-style-type: none"> ・食欲がない、量が減った ・急にやせた、あるいは太った 	<ul style="list-style-type: none"> ・食べ過ぎる
体調	<ul style="list-style-type: none"> ・疲れている ・身体の不調を訴える 	<ul style="list-style-type: none"> ・元気がない
行動	<ul style="list-style-type: none"> ・学校をいやがる ・無口になった ・独り言を言うようになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・家に引きこもりがちになる ・暴力を振るうようになった ・感情表現がなくなった

おわりに

- ・指導者の皆さまは、なぜ小学生を指導しているのでしょうか？ 殆どすべての方が「子どもが好きだから」「バレーボールが好きだから」ではないでしょうか。
- ・バレーボールでは、生計を立てることはほぼできません。ごく一部の全日本選手や全日本経験者のみです。
指導者は、バレーボールを通じて人間性豊かな子どもを育て、子どもの将来の選択肢を拡げてあげることが役割です。
- ・競技成績を求めて指導することは、競技する以上、子どもたちの「自己有能感」育成のため重要です。でも、それはあくまでも子どもたちのためです。**決して、「自分が勝ちたい」「自分の名誉」のためであってはなりません。自分が勝ちたい、勝って「良い指導者」と言われたい、という思いは小学生はもちろんのこと、中学～高校の指導者でも捨てなければなりません。ここが、「体罰」「暴言」発生の原点だからです。**

「コーチに最も必要な資質」とは？ ・大西鐵之祐氏（早稲田大学ラグビー部元監督）

「そこにいる人間を愛する能力だ」

- ・最後に、JVAがまとめた「バレーボール2015宣言」をご紹介します。ここに、バレーボール関係者が立ち返るべき原点があります。

バレーボール2015宣言 ～JVAはバレーボールの“つなぐ力”を世界に育みます～

ボールを落とさずに“つなぐ”スポーツ

決してひとりではできません。
チームメイトとネットの向こうの相手がいるから、できるのです。

チームメイトとともに力を合わせ、
次にボールにふれるチームメイトや相手に思いめぐらせ、
勇気を持ってあきらめずにボールを追いかけて“つなぐ”――。

みんながつなげた時に生まれる、見えない力。
その力には、ひとりではできないことができる力があります。
夢をかなえる力があります。
希望を実現する力があります。

この力をわたしたちは“つなぐ力”とよびます。
さあみんなで“つなぐ力”を体験しましょう。

子供から生涯にわたって“つなぐ力”を楽しむスポーツ。
それが、バレーボール。

このスポーツは、つながっている。

バレーボールの“つなぐ力”は、
自分のからだところの“つながり”
自分とひととの“つながり”
ひととひととの“つながり”
を大切にするひとを育みます。



バレーボール2015宣言 ～JVAはバレーボールの“つなぐ力”を世界に育みます～

自分のからだところの“つながり”を大切にするひと

自分に正面から向き合えるひと

- 自分と向き合い、打ち克つところで粘り強く取り組むひと
- 気力に満ちた元気なからだとところで、能力を惜しまず発揮するひと
- 勇気と情熱あるところで、自分の目標や夢にむけて努力するひと

自分とひととの“つながり”を大切にするひと

心と心のつながりを大切にするひと

- ひとを尊重し、誠実さと思いやりでひとと向き合うひと
- ひとを理解し、喜びも悲しみも分かち合う心を持ったひと
- ひとを大切にし、感謝する心を持っているひと

ひととひととの“つながり”を大切にするひと

- ひととひととをつなぎ、知恵を出会わせ、笑顔あふれるコミュニティーを創るひと
- ひとの多様性を受け入れて、世界中の仲間との交流の輪を創るひと
- 社会・文化の過去と現在を理解し、未来をともに創るひと