

(別紙)講演に関して

【コーチから】

父の立場：常に自分で考える姿勢を求めた。(安易に頼ってきたら叱って突き放すこともあった)

母の立場：なるべく話させるようにした。(相談にのる、適切な情報を与える、求められたら意見を言う)

コーチ流：必ず最後は自分で決めさせた。(決めたことにはとやかく言わず全面的に協力した)

「負けたこと」に対しての解釈を誤ると、「勝たせるため」の方策に傾倒し、競技を通しての人間性の成長という観点が見失われる。

「負け」「勝ち」を通して「どう頑張れたか」「勝敗以外の評価」を行い、精神力「生きる力」を育成。記録を残し、カルテ化する作業で成長を視覚化する。(ポートフォリオの重要性)

スケート理論の勉強会 疑問点には「?」、発見したことには「!」、疑問を残さないようにする。

「動きカルテ」意識したこと(黒色)、声掛けされたこと(青色)、新発見したこと(赤色)の作成。

「技術討論会」ビデオ映像の分析で、自己分析及び他者の観察。技術課題をチームメイトで共有化。

「学びを積み上げた人が強い」との自信が得られる。

「仮説的な解釈行為」を行うことにより、感覚的事実と運動的事実をうまくつなぐことが必要。

「順位は周りがきめるから」、他人のことを気にせず、自分の出来栄をよくすることが重要。

選手にとって必要なことは、理性と感情をコントロールし「自己教育力」を高めることであり、コーチは選手を信じ、選手の「自得(自分の力で悟ること)」をサポートするのが重要。

「働きかけ・信じて・見守る」コーチング

- ・人を育てることに近道はない
- ・人としての成長を促すことで、潜在能力を引き出す

【父親から】

失敗も成功もすべて「正解」

好奇心を育てることが大切、それには行動の面でも気持ちの上でも決して子どもの前を歩かない。後で取り返しのつく失敗なら、あえてやらせてみる。そして「知るを楽しむ」という歯車がゆっくり回り始めるまでじっと待つ。なるべく遠くから見守る。「すべてが自己責任」

【本人として】

「与えられるものは有限。求めるものは無限」環境は限られているが、その中で何にどう取り組んで行くかについては無限の可能性が秘められている。

「口から入るもので身体は作られる」エネルギー摂取のタイミングについて、脂肪を燃やすために必要な3種類の脂質をフル活用する。

仲間(ライバル)を大切にする。他を蹴落として勝つのではなく、自分を高めて勝とうとする姿勢本番は「ごまかし」がきかない。「本当の自分」が試される場である

「真摯」とは、相手に敬意を持ったり、自分自身にまっすぐ向き合うとき、たどり着く姿勢コーチの存在について「信じてはいるけど、頼ってはいない」