

「わくわくクラス コーチングマニュアル」より

③わくわくな雰囲気からハピネスを呼び起こすためのポイント

～生徒さんの挑戦と、コーチからのポジティブな応援メッセージが化学反応を起こすまで～

常にポジティブな言葉掛けをしましょう

「今日は早く来ましたね!」「暑いですが頑張りますね!」「新しいシューズですね!」
まずコート内にポジティブな雰囲気を作り出すことで、生徒さんが自主的にチャレンジできるような気持ちになって頂きましょう。生徒さんに温かい言葉掛けができる場面は、プレー中はもちろん、それ以外にもたくさんあります。生徒さんのいろんな素敵な部分を見つけて下さい。

生徒さんのチャレンジを見逃さないで、その意識を共有しましょう

「おお! ナイスチャレンジです!」「狙いましたね~!」「いきましたね~!」
コーチが意識するポイントは、“成功したか失敗だったか”ではなく、“チャレンジしたかしていないか”です。生徒さんのチャレンジを見逃さずに、結果にこだわらずに、チャレンジした姿勢そのものを褒めるようにしましょう。生徒さんから前向きにチャレンジする機会が増えることを期待して下さい。そのためには、結果よりも過程（生徒さんの“チャレンジした気持ち”）を大切にしてください。

また、生徒さんの“チャレンジする姿勢”に共感することで、生徒さんとコーチとの間に一体感が生まれます。このことは、生徒さんにとっては安心感にもなります。

チャレンジに失敗しても温かい眼差しで見守りましょう

「欲しかったですね~」「ドンマイですよ!」「欲しい!また、挑戦しましょう!」
失敗してもいいんです、どんどんやりましょう!という雰囲気や言葉掛けが大切です。コーチがポジティブなパワーを持つことで、生徒さんの“失敗に対する恐怖感”や“周囲に迷惑をかけてしまうのではという不安感”を吹き飛ばして下さい。「大丈夫です!失敗しても、いいんです!」と、笑顔で強く言い切っちゃって下さい。

チャレンジが成功したら、驚き、褒めましょう

「うわっ!すごいですね~!」「やりましたね~!」「それです!!!」
この成功体験こそが、スポーツの楽しさの真の醍醐味です!その瞬間のコーチのリアクションは、少し派手くらいがちょうどいいのでは。成功した“達成感”が、生徒さんの心の中で“ハピネス(感動)”に変化します。

チャレンジ × ポジティブな応援 成功 達成感 × 周囲の共有 化学反応 ハピネス

生徒さんと共にチャレンジして、感動を共有できたら素晴らしいですね!