

令和2年度訪問型家庭教育支援推進事業第2回専門講座 概要

1. 開催日時 令和3年1月17日(日)
2. 会場 有田市文化福祉センター大会議室(有田市箕島27 TEL0737-82-3221)
3. 講演内容 「夢をあきらめない～3人の子どもを育てて～」

県教育委員会エクセレントコーチ 田中 章二 氏

講師の紹介 和歌山県エクセレントコーチ 田中 章二 (たなか しょうじ) 氏
1950年鹿児島県生まれ。高校から体操競技を始め、九州大会で個人総合2位、インターハイでは種目別で平行棒2位となる。また、「体操の田中3きょうだい」の父親であり、指導者でもある。ロンドンオリンピックでは、3きょうだい揃っての出場を果たし、和歌山で育んだ「田中家の体操」で世界を魅了した。また、和歌山北高校体操部と共に、和歌山県エクセレントコーチとして和歌山の子供たちのために指導。また、和歌山オレンジ体操クラブのコーチ・代表として優秀な選手の指導・育成に尽力された。以上のように、指導者としての手腕を発揮し、和歌山県のスポーツ振興並びに協議力向上に尽くされている。

講演概要：「夢をあきらめない」－3人の子どもを育てて－

- 自己紹介 アスリート歴 17年 体操競技コーチ 38年
わが子、近所の子、体操クラブの子、全部含めて「子供」
- 「いい体操」「きれいな体操」「正確な体操」を続けた結果、偶然か必然か
オリンピックの流れが自然とできていき、オリンピックを意識した
- 2012年NHK杯で3人揃ってロンドンオリンピック出場が決定
- 「体操はスポーツ されど 芸術」
体操とは空間というキャンパスに自らが描き出す芸術である
一瞬にして消えてしまうが
人の心に残像あり
『スポーツであることはもちろんであるが芸術家・俳優・役者・職人の要素も必要。
審判や観衆が評価する。』
スタートから着地まで邪心が入ると体のどこかの動きが止まる。芸術として完成されたものではなく
「美」とは極限の姿勢
- 子供の仕事は「勉強 あそび 社会性を学ぶ」
「勉強」・・・学校や家庭で知識を集め知恵を出して活用
「あそび」・・・友達とのコミュニケーション・夢中になるもの、体を鍛えるもの・頭を鍛えるもの
「社会性を学ぶ」・・・親のいうことを聞く・躰や基本的習慣、健康・安全・ものの考え方・人間性
- 3人にとって体操は「あそび」
本気で真剣に遊ぶ＝楽しくなる＝好きになる＝「夢」を生む
真剣に遊ぶために、学校の「勉強」と「社会性を学ぶ」ことがどれほど大事なもののか
- 「夢の続きは」
スポーツの世界に入った3人が持った夢は
夢＝目標に変える＝実現するための計画＝実行(努力と根性)＝試合に臨む



- 自分の時間は自分で使う
1日 24時間という時間を人は平等に持っている
睡眠 8時間 学校 8時間 自由な時間 8時間 (体操はこの中でしている)
- すぐ叱る (指導) ことと、後から叱ること
すぐ誉めることと、後から誉めること
すぐ教えることと、後から教えること
タイミングをみて全体で話すのか 呼び出して話すのか その子に合った方法を
アドバイスはコツ 親の役目は近からず、遠からず
「1番最初に脳にすり込まれたことは、一生影響する
脳にすり込まれるチャンスは一生続く」子育ては「体と脳を育て導くもの」
- スキルを上げるためのメンタルトレーニング
長所はどんどん強くする。弱点を強化するより長所を伸ばす
→本人が自分の弱点への気が付きがおこり、克服のための努力が始まる

○まとめ

「子どもを育てる・選手を育てる」ってことは、
からだと脳を育ててあげることがスポーツを通じての子育て・・・
心・感情・思考・意欲・知識・知恵・喜怒哀楽 etc. これらは脳の発達
「思い切って・集中・楽しむ・感謝」

- ・不安、恐怖心、他人の期待などの負の“思い切り”を捨てること
- ・自分の息づかいが聞こえるほどに、心静かに集中する
- ・緊張したドキドキ感を受け入れ、大勢の観衆の目を引きつけ、
また、自分が演技できることを楽しいと感じる心
- ・自分が今、ここで演技できることを
両親、恩師、監督、コーチ、友人、ファンに感謝する
- ・「心が変われば、人生が変わる」 正直で豊かな生き方をしたい



講演資料(抜粋)

「夢をあきらめない」 —3人の子どもを育てて—

2021・1・17 有田市文化福祉センター



ロンドンオリンピック決定 2012NHK杯



体操はスポーツ けれど 芸術

体操とは

空間というキャンパスに
自らが描き出す芸術である
一瞬にして消えてしまうが
人の心に残像あり

和歌山北高等学校体操部
監督 田中幸二

スポーツであることはもちろんであるが
芸術家・俳優・役者・職人の要素も必要。
審判や観衆が評価する。

子供の仕事は

小学生・中学生(義務教育期間)
高校生 「精神年齢を上げたい」

「 **勉強** **あそび** **社会性を学ぶ** 」

勉強: 学校や家庭で知識を集め知恵を出して活用

あそび: 友達とのコミュニケーション・夢中になるもの、
体を鍛えるもの・頭を鍛えるもの

社会性を学ぶ: 親のいうことを聞く・簇や基本的習慣、
健康・安全・ものの考え方・人間性

体操はあそび

3人が体操競技(競技スポーツ)を専門的に始めたが……

本気で真剣に遊ぶ=楽しくなる
=好きになる=「夢」を生む

真剣に遊ぶために、
学校の「勉強」と「社会性を学ぶ」ことが
どれほど大事なのか。

自分の時間は自分で使わせる

一日24時間という時間を人は平等に持っている
睡眠8時間 学校8時間 自由な時間8時間
(体操はこの中でしている)

勉強時間(あそびとけじめを……)
見たいテレビは見よ。見ても見なくてもいいのは見るな
オレンジクラブのウォーミングアップ・トレーニングは通常、全員で
やることが多いが、一人ですることも大事

こうしてほしい「タイムテーブル」に導く(期間)
勉強時間などの一日のこと・試合前の自分の行動
将来こうしてほしい の見本は親

講演資料 (抜粋 つづき)

三つ子の魂百まで

「体操(スポーツ)も子育ても基本が大事」

一番最初に脳にすり込まれたことは、一生影響する
脳にすり込まれるチャンスは一生続く

- 物の見方、考え方、柔軟な発想、自由な行動力(周りに迷惑がかからない)

身長、体重などの体の変化や競技力に応じて、基本や基本技術のレベルも変えていかなくてはならない。

子育ては体と脳を育て導くものと考えている。

我が家の廊下は歩きにくい

子供が7・5・3歳の頃

庭には、鉄棒(端っこにつり革が下がってた)、砂場、ブランコ、牛乳パックを積み上げて作った小屋、すべり台、トランポリン、コンパネでつくったジャンプ台
狭い廊下には、ミニトランポリン、3段のジャングルジム

ただ、黙って置いておだけ。

遊び方は子供が自然に工夫する

(減多に教えることはない。私が一緒に遊びたい時に、だまってする)

電動のおもちゃは買わない

- スイッチをonにするだけで遊べるものは買わない
自分で組み立てて電池で動くものは買った。

テレビゲーム類は買わない(友達の家では遊んでた)
レゴのブロックは、すごい種類と量であった

子供の付き合いに必要な「光るベルト」や「ミニチュア」などは買い与えた

「ミニ四駆」は、自分で組み立てたが、店頭のレース場で走らせたことはない
工夫して自分達で作る

スキルを上げるためのメンタルトレーニング

福島大学 白石豊教授(現在:朝日大学)の著書や講習会は同じ体操選手ということもあり、参考になることばかりで私自身を高めてくれた。

- 意欲 やる気満々の自分。試合が楽しみな自分
- 自信 過去の実績や練習量が自信につながるだけでなく、持つ自信の大きさによって実績が決まる
- 感情コントロール 前後際断 今に集中
過去のこと、これからのことは考えなくて良い。
- リラックス 落ち着いて周りが見える 落ち着いた自分がある
- 集中力 静かな心の中に燃える闘争心
- イメージコントロール イメージの中で成功や達成を繰り返す
- コミュニケーション 家族・監督・社会・チームの仲間づくり
- セルフコミュニケーション 自分の可能性を制限しない



参加者の感想（一部掲載）

- 子供の自主性を大事にして親の役割をしっかり果たす。「三つ子の魂 百まで」子育ても最初の基本、経験が大事。人生の苦難に対応できる力を身につける
- 遊びも真剣に取り組む 勉強とあそびのけじめをつけるなど、なかなかできないし、親もしつけられていない。自分で決めさせることを大切にしていきたい。
- 訪問型家庭教育支援で子育て世代にアドバイスを伝えていく上で伝えていきたい内容であった。
- 子育てはダメなところを指摘するのではなく、得意なことを伸ばすようにする。アスリートの子供さん達を父親の立場からどのように育てられたのか興味があった。
- 自分が変わらなければ相手も変わらない。しかしなかなか自分を変えられずにいます。人との関わりは自分を通して見なければ見えてこない。
- 人間は何歳であっても変わる。子供の教育も大事だが育てる側の教育も大事。
- 自分で考える力をつけるということをもっと早くからやればよかった
- おもちゃの与え方も参考になった
- 小さい時にはまずは教えてあげることの大切さ。最初から自由意思に任せるのではなく、見守ってできたらほめる。学校は各家庭の状況をしっかり把握されているので、学校と家庭を支援するグループが密に情報交換できる場を持つこと。定期的にそのような場があることが大切。

田中章二先生から 子育て世代へのメッセージ

「笑顔を絶やさないでいよう」
にこやかでいると、心がリラックスする。
周りも見えてくる。
心が優しくなれる。
心の持ち方、笑える自分づくりが大切。
悔しいことがあっても、笑顔でいられるように心の余裕を作ってください。

