

はじめに

本書はプロのスポーツ選手を育てるようなノウハウが書かれた本ではありません。また運動神経向上のプログラムばかりが書かれたものでもありません。子どもが体を動かすことに対してポジティブになり、運動が得意になる方法について知っていただくのも、本書の目的の一つではあります。一番大切なことは、子どもたちが運動・スポーツを通じて、自ら考え行動し、生きる力を得るということにあります。そしてそのための環境を、大人がどのようにして整えてあげられるかということを主題に書いています。

現在私は、子どもの運動神経を伸ばすことを目的とした教室を立ち上げ、指導、運営をしています。また平行して、大学の非常勤講師として学生にスポーツを教えており、パーソナルトレーナーや、スキーインストラクターという顔も持っています。過去には、中学校の体育教師、フィットネスクラブでトレーナーとして老若男女問わず運動・スポーツの指導を行ってきました。今までの人

生を、「運動」「スポーツ」「教育」「指導」というキーワードで生きてきました。そして恐らくこれからもそれは変わらず、「運動・スポーツの楽しさ、意義を伝える」ことに人生を捧げる覚悟でいます。

よくスポーツの話になると「私は運動音痴だからこの子も運動ができない」とか「父親に似て運動神経が発達している」というような言葉を耳にします。運動神経の決定については諸説ありますが、10〜12歳ごろまでに大体決まると言われています。つまり運動神経は生まれつきの遺伝ではなく、小さいときの環境次第で良くも悪くもなるということです。運動神経が遺伝すると思っていると、運動が不得意なことに対して「あきらめ」の感情を持ち、スポーツを好きになることについても「運任せ」にしてしまっているのではないのでしょうか。

もう一度言います。運動が得意になるかどうかは子ども時代の環境によります。子どもが体を動かすことを「嫌い」や「苦手」と感じていて、あなたがこのままではいけないと感じているなら、環境を見直す必要があるでしょう。また、可能であれば「運動嫌い」になる前に環境を整えてあげるほうがいいでしょう。

「好きこそ物の上手なれ」という言葉がありますが、「楽しい」「好きだ」というポジティブな感情を軸に持つことが、運動・スポーツだけでなくすべてのことに通ずる大切な要素となります。

もちろん運動神経が悪くても生きていけるのは間違いないことです。またスポーツをしなくても人生を幸せに生きることはもちろん可能です。運動・スポーツから学び、得るものが多いのもまた確かです。

生まれたての子どもは何も描かれていない真っ白なキャンパスのようなもので、長い人生を歩みながら少しずつ自分の絵を描いていくのです。運動・スポーツができる土台を持っていることとは、絵の具の色を増やし、混ぜ方を知り、新しい色を生み出すことと同じように思います。多くの絵の具を持っていて混ぜ方を知っていれば、多彩な絵だけでなく、モノクロの絵を描くことだってできます。その色を使うか使わないかは自由です。これは、人生の選択肢を増やすことと言い換えることができます。

子を持つ多くの親が自分の子どもの将来について真剣に思いを巡らせているように、私も二児の父親として子どもの成長を考えているのは皆さんと同じです。しかし親がいくら子どもの将来を案

じょうとも、子どもは親とはまったく別の人格です。親の役割とは子どもをコントロールし、人生を決定することではなく、健やかに成長することを願い、自分で人生を切り開くことができる素養を身につける環境を整えてあげることだと思います。

教育、子育てに「こうすれば間違いない」というような正解はありません。ただし正解がないからといって何もしないのはいけません。子どもと接するなかで学び、試行錯誤を繰り返しながら子どもの成長とともに大人も成長していくのです。

私が運動・スポーツの指導者として、日々考え、学び、実践している中に、運動のみならず人生においても、子どもがよりよく成長するヒントは隠されており、私の思うところを余すことなく書いていますので、本書を読んでもらいたい。あとに、今一度、子どもたちを取り巻く環境を見直してみてください。また親だけでなく、コーチや、先生など、子どもと関わる多くの方々にも参考になれば幸いです。

まだまだ学ぶべきことばかりの身ですので、いささかの愚見を申し上げることになるかもしれませんが、本書が皆様の気づきや考えるきっかけになり、多くの子どもたちの未来のために少しでも役立てば、これほどうれしいことはありません。