

はつめい

習い事を支えるすべての親御さんへ

お子さんを習い事に通わせているお母さん、お父さん、

日々の送迎やサポート、本当にお疲れさまです！

私も長女（中学3年生）、長男（小学6年生）、次女（小学4年生）の3人の子育て中ですので、送迎や日々の苦勞がとてもよくわかります。

私は中学時代、ソフトテニス部で県大会優勝や全国大会に出場し、高校もスポーツ推薦で進学、インターハイにも出場しました。そんな私を支えてくれたのが両親です。父は毎日の送迎、母は私の体力を支える食事作りと、献身的にサポートしてくれました。

当時はそのありがたみがわからず、親になった今になってようやく感謝の気持ち湧いてきます（そのときに気づけなくてごめん！ 笑）。

「インターハイまで出場するなんて、きっとメンタルが強い人だったんだろう」と思われる

かもしれません。でも、実は私はとてもネガティブで、常に周りの目を気にする小心者でした。大会でいい成績を収めても、「今回はまぐれだ」「次は負けるかも」なんて考えてばかりで、自信を失うことが多かったのです。

高校時代の厳しい練習も重なり、卒業するころには「もう二度とスポーツなんてやりたくない」と思うようになっていました。

それから大学に進み、就職、結婚、そして専業主婦として家事と育児に追われる日々を送っていました。そんなある日、末っ子が1歳半になったころ、長女と同じ幼稚園に通うママ友から声をかけられました。

「うちの子のチームのコーチになってくれない？」

私の学生時代を知っていた彼女のこの言葉が、スポーツ指導者としての道を開ききっかけとなったのです。

初めての指導は、戸惑いの連続でした。子どもたちに教えることは簡単ではなく、体の仕組みや運動指導について勉強し直し、本を読みあさる毎日でした。自分の体を上手に動かす

力や、心の持ち方が成果にどうつながるのかを学び、それを子どもたちにどう伝えればいいのか、試行錯誤の連続でした。

指導を通じて、子どもたちだけでなく、ご家庭との関わりが重要だと感じるようになり、心理カウンセラーの資格も取得しました。今では、スポーツを頑張るお子さんを支える親御さんに向けたカウンセリングも行っています。

子どもたちの成長において、家庭は心の土台となる場所です。そして、お子さんの未来を大きく変える鍵は、親であるあなたが握っています。

本書では、実際の指導現場でのエピソードを交えながら、親や周りの大人ができるサポートや、さまざまな家庭との関わりの中で得た気づきをお伝えします。

親の笑顔が子どもの笑顔につながります。子育ては一人で頑張るものではなく、楽しんでこそ価値があります。

さあ、一緒に子育てを楽しみましょう！