

WORLD RUGBY

## Coaching children

### 子どもたちへのコーチング



## Coaching children

### 子どもたちへのコーチング

ラグビーのコーチとして、あなたは実施するそれぞれのセッションの全期間に亘って、お世話をする子ども達の行動と監督に全面的な責任があります。

従って、あなたは、それぞれのセッションが始まる前、セッションの最中、そしてセッションが終わった後に、責任を全うできたかを確認する必要があります。

#### なぜなら：

- すべてのコーチにはお世話をする子ども達の健康と安全に対する責任があるからです。
- 全てのコーチは、他のスタッフや観客も含めて、ラグビーのコーチングセッションに関わるすべての人達の健康と安全を確保することに全力を尽くさなければならないからです。



大雑把な目安ですが、あなたは理性的な両親が同じ状況であれば行うことを、常に実行しなければなりません。

#### すなわち：

- 全てのコーチは、参加者に対して危険があるとすれば、活動を停止する事を考えなければなりません。
- 携帯電話は参加者や両親と過ごす時にはスイッチを切っておかなければなりません。
- 子どもたちは、楽しんでいる時に最もよく学びます。よって、可能な限り、ドリルよりも少人数のゲームを使います。

## Positioning when coaching

### コーチをする時の位置



#### 次のことを実行して下さい。

- 「外から内にコーチせよ」。これは、あなたがコーチをする領域を内側に見ながら動き回る必要があるという事を意味しています。こうすれば、あなたは決してプレーヤーに背中を向けず、動き回る事が出来、グリッドや活動スペースの中で動いている全てのプレーヤーを見ることができます。
- 常に最もよい角度から練習が見られるように立ちます。たとえば、もし、あなたがプレーヤーにまっすぐ走ることをコーチしているなら、あなたは横ではなく、まっすぐ走っていることが確認できる場所に立ちます。
- もし、陽が照っているなら、あなたは太陽に面していることが大事です。そうでないと、プレーヤーは眩しいのであなたをはっきり見ることが出来ないでしょう。

## Body language

### ボディーランゲージ

私達は自分たちが伝えていることが重要であるということを、どのように伝えたら良いでしょう。私達が子どもたちのコーチをしている時、私達がどんな風に見え、行動しているかを考えることは、セッションの成功にとって非常に重要です。ここにボディーランゲージの意味があります。

#### 次のことを実行して下さい。

- 子どもたちに話しかける時、彼らが座っているならば、しゃがみましょう。
- 気楽な姿勢を取ります。
- 心地よく、自信に満ちた様子で。
- メッセージを伝えるときは表情を使い分けます。
- 良い行いを励ます時はスマイルを。
- あなたのところにプレイヤーを呼びたい時は、目で見えるシグナルが伝わる範囲にいるときに行いましょう。彼らをしょっちゅう呼び寄せることは避けるようにしましょう。



#### 次のことをしてはいけません。

- ・プレイヤーと話している時に腕を組むこと。これはあなたを身構えているように見せます。
- ・プレイヤーに指をさすこと。または、誰かのいる場所に無理やり入ること。
- ・対立的な態度になること。
- ・個人を名指して批判すること。
- ・はっきりなしに叫ぶこと。プレイヤーはあなたを無視するようになるでしょう。

## Preparation checklist

### 準備のチェックリスト



#### それぞれのセッションの前に：

- 全てのコーチは、活動が始まる前に練習する場所のリスクアセスメントを行い、その領域が安全であることを確認します。
- 全てのコーチは、始まる前に自分のグループの子どもたちに、彼らが参加しようとしている活動について（つまり、子どもたちは何を期待されているのかを）説明します。
- 全てのコーチは、活動内容が自分のグループの子どもたちの年齢と能力に適しているかをチェックしなければなりません。
- 全てのコーチは、自分のグループの中に、特別にケアが必要な子ども達がいなかったかをチェックします。たとえば、喘息のある子どもたちには、彼らが息苦しく感じ始めた時に、スローダウンするように注意し、吸入器を使わせるなどします。
- 全てのコーチは、自分のグループの子どもたちが服用しなければならない薬を持っているか、チェックしなければなりません。
- 全てのコーチは、活動が始まる前に、自分のグループの子どもたちが適切な服装であるかをチェックします。たとえば、誰かが他の参加者に怪我をさせてしまうかもしれないジャージを着ていないか、履いているものは適切か等です。また、参加者には活動を始める前にチューインガムを捨てさせなければなりません。
- 全てのコーチは、自分のグループの子どもたちに、どういう行動を期待されるのか、また、正しくない行動の結果が、どうなるかを説明しておかなければなりません。
- 全てのコーチは、自分のグループの子どもたちに、活動エリアの中に怪我を引き起こしそうなものが見えないか、点検するように言います。また、全てのコーチは、彼らがどうしたら怪我を避ける事が出来るか、また、活動内容の進展が適切なレベルであり、適切な方向性であるかを考えなければなりません。また、子どもたちが次のレベルに上がる前に、それぞれのスキルが次のレベルで安全にラグビーができるレベルに達しているかを確認しなければなりません。

## Safety briefing

### 安全についての説明



#### 次のことを実行して下さい。

- あなたが使おうとしている練習エリアに、瓦礫や危険なものがないことを確認して下さい。もし、動かすことが出来ないもの（たとえばグラウンドの穴など）があれば、プレーヤーがそれを避けることができるように、コーンでマークして下さい。
- もしあなたが広い芝生の場所をチェックする必要があるれば、プレーヤーに手伝わせて、ラインをつくり、その領域をゆっくり歩いて下さい。また、瓦礫があったら、あなたに報告させるように伝え、手袋をしたあなたが取り除いて下さい。また、ガラスの破片には十分注意する必要があります。もし、完全にきれいに出来ない場合は、別の領域に移動するのがベストです。
- もし、フェンスが近くにあるのであれば、プレーするエリアの端をコーンでマークし、フェンスの前に間隔をおきます。
- コーチを始める前には、例えば、「近くのフェンスなど危険なものが見えないか」などの質問をプレーヤーに尋ねて下さい。あなたが危険な物に注意しなさいと話すより、彼らに尋ねることをして意識付けさせた方が、彼らはその情報を受入れやすくなります。
- プレーヤーが、正しい服装と履物を身につけていることをチェックして下さい。
- プレーヤーに次のことを確認して下さい。
  - ・宝飾品を外していること。
  - ・長い髪の毛は束ねていること。
  - ・健康問題について知らせていること。
  - ・プレーの前に、マウスピース以外に、口の中の物を取り除いていること。
- プレーヤーがセッションの前にウォームアップをして、セッションの後にクールダウンをすることを確認して下さい。

## Useful tips

### 役に立つヒント



- 子どもたちに対して声を張り上げてはいけません。彼らが静かになるまで待ちます。叫ばないようにします。叫ぶ時は、あくまで控えめにします。あなたが学校の中にいた場合には、他の授業の妨げになるかもしれませんし、子どもたちは叫ぶことにすぐ慣れっこになり、彼らも、そうするようになってしまいます。
- 動機づけをするためには誉めましょう。「ここに静かに座っている子がいますよ。よく出来ました。次は誰かな？」など。沢山誉めましょう。「よく出来ました、ナシーム君。とてもよいパスでしたよ。」
- 次に何を言うべきかを知るために活動の計画を立てます。成り行きで取り繕ってはいけません。子どもたちはあなたが計画なく、成り行きで練習をしている場合や、その場で取り繕って発言している場合などは、それを感じとります。あなたはセッションのペースを失うし、彼らは興味を失ってしまうでしょう。
- あなたはいつでも彼らを制止し、耳を傾けさせる方法を持っているべきです。例えば、「そのまま止まれ！」など。
- レッスンの始まりと終わりには、いつも同じやり方をします。整列の方法や、静かにする方法など。子どもたちは決まり事が好きです。
- 常に子どもたちが道具を持ち出すことや片付けることを見届けます。いつも全ての子どもたちから目を離してはいけません。
- もし学校の中でのコーチングであれば、レッスンの最後に子どもたちをクラスの先生に引渡します。練習を頑張ったことについて、担任の先生は、子どもたちも知っている褒め方でご褒美を与えて下さい。