



月刊部員新聞

2014年8月 第86号

編集・発行 Unit

未だにあること

先日弊社所属の管理栄養士の元にある相談が寄せられました。その内容を聞いて未だそのような指導者がいることに、シヨックを受けました。

相談内容

その内容は相談者の子供、小学校3年生の女の子と1年生の男の子が通っている野球のリトルリーグの話でした。あまりに短い昼食の時間とその食事内容についてでした。

驚くべき内容

まず驚いたのは、昼食時間です。食事をする時間を含めて女の子で1時間、男の子で1.5時間だそうです。

特に女の子は早く食事をする事ができない、また弁当をすべて食べなければいけないため、実質15分ほどしか食後の休

憩時間が無いそうです。

大人でも食後15分で練習は開始しません。

食事内容は近くのお弁当屋さんからまとめて配達してもらっているようですが、金額の割にボリュームを多くしているため、どうしても唐揚げなどの揚げ物中心でご飯もしっかりと入っているようです。

食べ盛りの中高生ならいざ知らず、小学生には少しつらいメニューのようです。

しかし話を聞いてみるとさらに驚いたことがあります。

長い練習時間

小学生のリトルリーグにどのくらいの練習時間が適切でしょうか。

長い練習時間

そのチームは、休日の朝から夕方までの練習を行います。これは明らかに練習時間が長すぎます。

しかも球が見えなくなつてからは監督による1時間ほどのミーティングが行われていくそうです。

体が動かすことが目的とはいえず、小学生にはつらすぎる1日ではないでしょうか。

スポーツ界の損失

スポーツ界の損失

きつい練習を行うことが悪いことだとは思いますが、しかしそれを小学生に当てはめて良いものではないでしょうか。

そもそもその年代の子供達には勝負をするというを通して、

野球の楽しさ、ひいてはスポーツの楽しさを知ってもらい、生涯にわたつて野球はもちろんスポーツのファンになつてもらう事が大切なはずなんです。

そのことを考えずに指導者がただ練習をさせていては、子供達は野球を嫌いになり、スポーツを嫌いになつてしま

います。そのことはスポーツ界にとつて大きな損失になります。

誰のための指導か

この監督さんは年齢も40代中盤、自身も高校時代は野球をやられていたそうです。おそらく子供達を上達させたいという気持ち

が強すぎて、このような行動をしているのかもしれない。

しかしそれでは指導者として失格です。競技者のレベルや目的に応じた適切な指導ができていないことになりま

す。子供達は指導者を選ばません。また保護者も勝利を欲しているとい

うよりも、体を動かす楽しさを野球を通して体感させたいと思つている方も多

いはずなんです。指導者のために子供達がいるのではなく、子供達のために指導者がいることを忘れてはいけません。

その後

最終的に相談者は保護者会の中で、監督さんも交えて、食事の事についてやり取りと諭してみることにしたようです。実はその相談者の旦那さんは調理師で、夫婦そろつて食のプロなのです。こんなプロの保護者に気を遣わされて、それに気がついていない裸の王様にはならないですね。

Unit代表 澤野 博(さわの ひろし)

日本体育大学卒。社会人経験を経て欧州へ留学。乳酸を中心としてトレーニングを幅広く学ぶ。帰国後、部員となって競技者を支えるという意味で「Unit」を設立。競技種目、競技レベルを問わずトレーニング指導を中心に活動。医療系国家資格の臨床検査技師の資格を持つ異色のフィジカルコーチ。NSCA CSCS、JADA DCOなども保有。ご意見、ご要望、仕事依頼、お問い合わせは下記まで。0422-34-5055(Fax 兼用)、090-1999-2845 または sawano@team-unit.com

はみだし：指導では 非常に困る

ボランティヤ 合わない指導 やめろといえず