

第9回教育・育成プログラム

プログラム	キャリア・アントラージュ合同プログラム ～子どもとのコミュニケーション～
	講師:粟木 一博氏 (仙台大学 教授)
日時:平成29年9月23日(土) 会場:朝明高等学校	

【プログラム】～子どもとのコミュニケーション～

今回は選手と保護者が一緒に、コミュニケーションや練習の重要性について学びました。



① 質問をするゲーム

初対面の人に「はい」「いいえ」で答える質問をしながら、自分の背中に貼られた「お題」を当てるゲームをしました。相手から得られる情報量が「はい」「いいえ」のみで情報量が少なく、質問の仕方にも能力や工夫が必要であることを実感しました。



② 質問を1分間し続けるゲーム

初対面の人に1分間質問をし続け、そこで得られた情報から相手を紹介するゲームをしました。質問を考えるのに時間がかかり、質問をすることの難しさを実感しました。「質問をする」ことは、知らないことを知るためや必要な情報を得るために行うことや相手のことを知りたいという相手に興味があることを伝えることにもなることなど質問の大切さを学びました。



③ 漢字のゲーム

「みる」と「きく」の漢字を30秒間でいくつ書けるかゲームをしました。同じ読み方の漢字でもいくつもの漢字があり、見方がいろいろあることを学びました。他者を理解するためには、みることも大切であることを学びました。



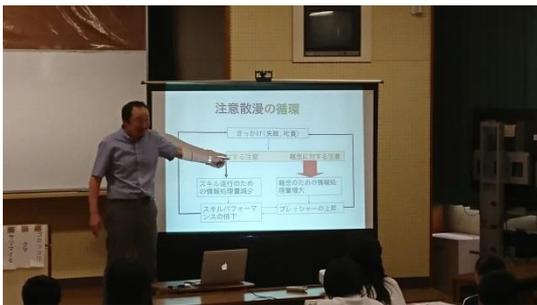
④ 集中するゲーム

左右から同時に話しかけられ、右側から話された内容だけを聞き分けるゲームをしました。右耳に集中することで、他は排除して必要な情報だけを取り入れることができることを実感しました。また、お手玉をしながら3桁の数字の計算をするゲームも行い、同時にいろいろなことを処理できる能力を持っていることを学びました。



⑤ 集中と人間のパフォーマンス

緊張を強いられる試合などで、集中するためには、目をつぶってもできるくらい一杯練習をしておく必要があることを学びました。また、競技成績・緊張感・不安感との相関関係についても学びました。いざという時には、体に染み込んだことしかできず、どんな状況でも100%ミスしないよう練習をしていないと本番では使えないので、集中できるように日頃から練習しておくことの大切さと練習する意味を学びました。



⑥ NOW&HERE

未来はどうすることもできない。今ここに集中するしかない。なんとかできるのは、今ここしかないことを学びました。今回のプログラムを通して、練習は、自信と動機づけになり、全く何も考えずにできるようにならないといけないことを学びました。