

オーパルオペテックスカヌーチームの理念

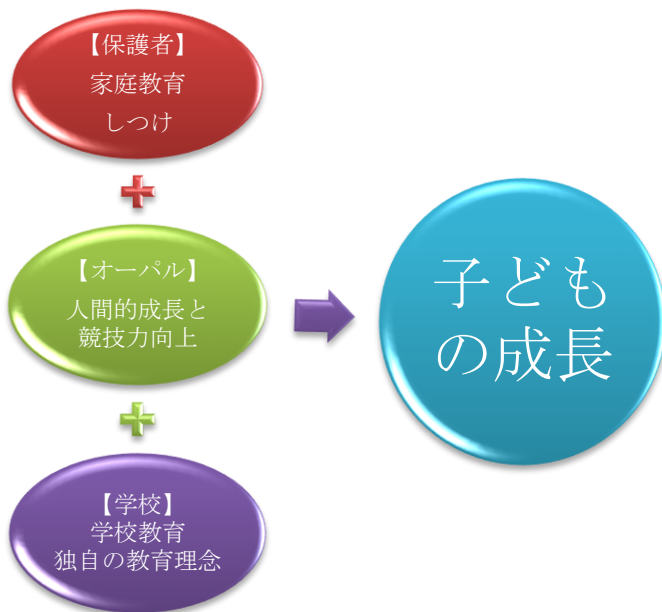
理念：「感謝報恩」

オーパルオペテックスカヌーチームは保護者や友達、地域、ライバル、大会運営スタッフ、スポンサー等様々な方のサポートを受けてカヌー競技が出来ていることへの感謝の気持ちを忘れずに、お世話になった方へ恩返しをし、自分達がしてきてもらったことを次世代に引き継げるように恩送りが出来るように努める。カヌー競技を通して競技力だけでなく人間的成長に重点を置き、「カヌーを楽しむことの大切さ」「全力で取り組めることの尊さ」に感謝するとともに、他選手の目標となり見本とされる選手になれるよう自覚ある行動をし、日々成長した姿を見せられるように努める。

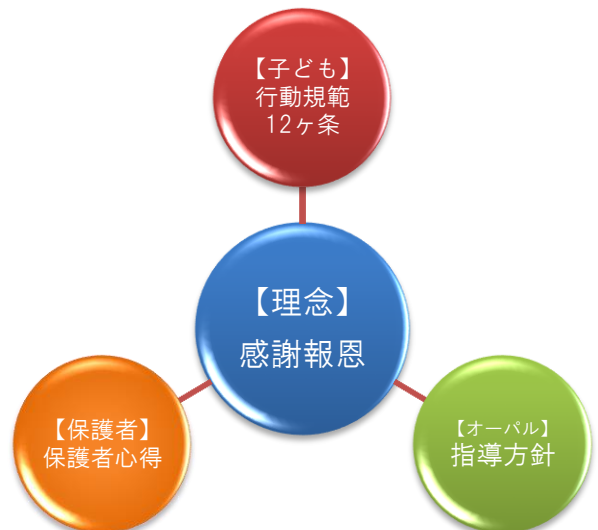
子ども/保護者/オーパルの関係性

カヌー競技を続けていくうえで子どもと保護者とオーパルオペテックスカヌーチームの関係はとても大切である。皆が同じ方向を向いて努力し創意工夫をしていくことが、子どもそれぞれの目的・目標を達成することが重要である。オーパルオペテックスカヌーチームは「人間的成長」と「競技力向上」を第一に考えて活動するチームであり、3者が理念を共通理解し、協力して子ども達の成長をサポートすることが必要である。

○保護者/オーパル/学校の役割



○子ども/保護者/オーパルの共通理念



子ども達の行動規範 12ヶ条

オーパルオプテックスカヌーチームは本規範にのっとり行動を通じて、愛するカヌーの価値を高め、そのカヌーに関わる自分自身の人生を豊かなものとし、他のスポーツに取り組む仲間とも力を合わせて、平和で健全な社会を築いていくよう努める。

- 1 **あいさつは先にしたもん勝ち**
相手から挨拶されて返す挨拶は返事、先にすることが（する気持ち）が挨拶。
- 2 **笑顔は金メダル級で**
すべてのことをポジティブに捉え、笑顔で自分だけでなくみんなを元気にする。
- 3 **根性出せば1秒縮まる**
何事も好きな事だけでは無いので、嫌な事でも向上心を持って我慢強くやり通す。
- 4 **最後までやったら意外と快感**
責任感を持ってやるべきことを最後まで投げ出さない。
- 5 **創意工夫 エジソンに負けるな**
既成概念に捉われず、チャレンジ精神を忘れず、新しいことを生み出す。
- 6 **思いやりの心が魅力的な人への近道**
自己中心的にならず気配り、目配り、心配りを出来るようにする。
- 7 **One for All, All for one**
仲間を大切に1人はみんなのために、みんなは1人のために。
- 8 **みんなの愛する琵琶湖を大切に**
自然に感謝し身の回りの環境保全に努める。
- 9 **得より徳**
徳を積む。人から見られていない時こそ良い行動を心がける。
- 10 **弱者に優しい人ほど強者**
敬天愛人。勝負は勝つこともあれば負けることもある。すべての人へ配慮を忘れない。
- 11 **道具は仲間**
道具や借りたものなどを大切に扱う。
- 12 **感謝報恩**
感謝の気持ちを忘れずに、恩に報いる。

オーパルオペテックスカヌーチームの指導方針

オーパルオペテックスカヌーチームでは、以下の考えのもと、日々の指導にあたる。

※『子ども達の行動規範 12ヶ条』のどの項目に基づいた指導方針かを【】内に記載

○カヌースクールに通っている目的・目標・計画を生徒自身にしっかりと立てさせる。

目的とは最終的に実現したいことや目指すところを指し、目標とは目的を達成するための道標で、計画とは目標を達成・実現するための具体的な方法である。目的・目標・計画を自身で立てることが夢の実現には必要不可欠であると考え。

○各年代における段階的な成長を求める。【1, 3, 6, 7, 9, 10】

小学生 ➡ 「自分のことをしっかりとできる」

中学校 1 年生 ➡ 「他人のサポートができる」

中学校 2 年生 ➡ 「指示ができる」

中学校 3 年生 ➡ 「自分を客観的に見ることができる」

小学校 6 年生までに「自分のことをしっかりとできる」ようにする。例えば、挨拶を自ら率先してやる、忘れ物をしない、ストラップをしっかりと使えるようする、服を脱ぎっぱなしにしない、靴を揃える等人に文句を言う前に自分のことをしっかりとできるように指導する。

中学 1 年生では「他人のサポートができる」ようにする。自分のことができたなら終わりではなく、チームの成長を考え、先回りして相手のために行動できるようにする。

中学 2 年生では「指示ができる」ようにする。これは全体をしっかりと把握していないとできない。分からない生徒や困っている生徒に指示を出し、全体が良くなるようにコミュニケーションを取り、スムーズなチーム運営を目指す。

中学 3 年生では「自分を客観的に見る事ができる」ようにする。自分の行動について第三者の目でみて、もう一度改善できることが無いのか冷静に判断できるようにする。

○自ら気づいて学ぶ姿勢を育む。【2, 3, 5】

掛け算を習っていないのに、自分で考えて掛け算をしろといってもできないように、型が無いなかで自由にさせすぎると自分本位の思考になる。型をしっかりと作った上で、型を破る思考を作っていく。試合の成績が悪いことや少々の怪我に繋がるようなことについては自分で原因に気づくことが重要である。先回りをして失敗をさせないことは簡単であるが、失敗を前向きに捉えられるよう指導し、失敗から自分自身で気づいて学ぶ姿勢を大切にする。

○物事をプラスに捉える力を育む。【2, 3】

例えば「今日の練習は 1000m×12 本です」と言われ、「えー、多い」「きつい」と思いながら練習するのと、「よし、これでまた強くなれる」「苦手なメニューだけど前より少しでも順位上げられるように頑張ろう」と思いながらするのでは、同じ練習をしていても後者の方が競技力のみならず、人間的成長にも繋がる。練習だけでなく、すべての物事に対してプラス思考で行動できれば、人生が好転してくることを意識させる。

○考動力（考えて動く力）を身につけ、「受け身ではなく主体的に」行動できる力を育む。【3, 4, 5】

自ら考えて動く力「考動力」を育み、失敗を恐れずチャレンジしていく姿勢を大切にする。言われたことしか出来ない受身の姿勢を、主体的に行動できるようにし自己決定力を身につけさせる。たとえ全国で優勝したとしても、主体性を持って自ら考えて動くことが出来なければ成功とはいえない。

○長期的な視野を持たせ、目先の結果にこだわりすぎないよう指導する。【3, 5】

身体には、早熟型、晩熟型、平均型など、異なった発達・発育速度の型があり、小中学生は同じ練習、同じことをしていても差がついてしまう年代である。生徒一人一人自分が何型なのかを理解したうえで、自分にあったトレーニングをする。早熟型は他生徒より成長が速いため一時的に成績が良くなりやすい傾向があり、自分は特別な人間だと勘違いし、努力を怠り、偉そうな態度とってしまう傾向がある。晩熟型は同じ練習をしていても速くならない、結果が出ないことが多い傾向があるため焦りを生み、途中で諦めてしまい、マイナス思考になってしまう傾向がある。カヌー競技は24-28歳頃にピークが来るため、身体的成長の差がほとんど無くなる18歳頃までは何型であろうと自分は特別であると思ったり、向いていないと判断したりしないように指導する。

○「文武両道」非認知能力と共に、認知能力向上も大切にする。【3】

スポーツをするうえで、認知能力（国語や算数などの数値化できる力）が重要である。例えば、知識を身に付けようと本を読むことにも国語で培われる読解力が必要である。また、カヌーは「1回で進む距離×漕ぐ回数＝目標タイム」と換算することができるので、数学的思考が必要となり、艇の抵抗となる上下運動や横への運動を無くすためには物理（理科）などの知識が必要となる。更に、過去の選手や指導者が経験したことを紐解き、同じ轍を踏まないようにする方法を社会の学習を通して学ぶ事ができる。日本代表として海外遠征に行き、海外選手と交流する際には、英語が話せるとより知識を得ることができる。このように、認知能力の向上はスポーツの技術力向上に欠かすことができないため、勉強も頑張るよう指導する。

○「いじめといじりの差」「地域の差」「異文化」を考えさせる。【6, 10】

小学生には、「自分がされて嫌なことを他人にやらない」ことを徹底する。しかし、自分がされて嫌でなくても相手に取ったら嫌なこともある。逆も然り。中学生ではこのことを判断できるように指導する。「いじり」という行為は非常に高度な技術を必要とする。いじる側といじられる側の両方の同意と確固たる信頼関係、コミュニケーションがあって成り立つもので、誰かが「いじっている」から私もやるでは成り立たない。安易に人をいじるようなことがあってはならない。また、試合や海外遠征に行くと他県の選手や異文化と交流することがあるが、狭い世界では通用していたコミュニケーションが通用しないこともあると理解させる。

○指導者がいなくても練習ができる習慣を身につけさせる。【5, 9】

目的がしっかりとあれば指導者がいなくても自分達だけで練習はできる。カヌー先進国では、指導者が月に3.4回程度しか来ず、自分達だけで練習をしているクラブチームも多数存在する。その中で試行錯誤しながら自分達の力で成長していけるよう指導する。

○命にかかわること、大けがに繋がること、相手を傷つけること、ルール違反については厳しく指導する。【8, 10】

例えば、ライフジャケットを着用しないで水上に出る、危険な物をむやみに振り回す、いじめに繋がる行為、ゴミを琵琶湖へ捨てる、時間を守れないなどについては厳しく指導する。

○オーパルにある道具利用については、指導者が選定する。【10, 11】

道具利用（艇やパドル、エルゴメーター等オーパル貸出のもの）については、指導者が選定する。個人購入品以外のものについて意義申し立ては受け付けない。「あれに乗りたい、これを使いたい」など生徒によってさまざまな思いはあるが、全員が納得いく状態には絶対にならない。指導者が今のスクール全体の状態を考慮し、今ある道具の中で最善の判断をしていく。メジャーリーガーの大谷選手のバットやグローブを使用したからと言って、2刀流として活躍出来るわけではない。道具ではなく個人の能力を向上させる事に注力する。

○「多様性」「世の中理不尽である」「すべて思い通りにはいかない」

「わがままは通用しない」事を理解させる。【7, 10】

人間は十人十色で様々な考えを持ちそれぞれの価値観を持っている。その中で、生きていくうえでは理不尽なことがほとんどであることを体験し、学び、逃げずにどうやって対処し、共存して生きていくかを学ぶことが大切である。排除することや、逃げ出すこと（時には思い切って逃げ出すことも必要である）は簡単であるが、悩んで苦しんだ先に大きな成長が待っている。

○生徒の自尊心を大切にする。【10】

指導者が生徒に対して叱る時や注意する際は、身体に対する侵害（殴る、蹴るなどの行為）を内容とするものはもちろん、生徒の身体への接触（足を軽く出す、肩を押すなどの行為）や萎縮してしまう威嚇行為は行わず、生徒と直接話し合いをし、理解を促すように努めていく。また、親睦を深める、信頼関係の構築等を目的としたボディータッチは、指導者側から積極的に行わない。しかし、褒める行為（握手、ハイタッチ、肩をポンポンと叩く等）や慰める行為（悔しい時や辛い思いをしたときに肩をポンポンと叩く等）の場合は接触することはある。安全管理上やトレーニング時にサポートが必要なものについても同様である。

保護者の心得

○サポートと甘えの違いを明確にする。

例えば、練習に行く時に着替えの服を忘れてしまったのを保護者が届ける。これは甘えになる。本来、練習に必要な物は自分で前日から準備をしておく。忘れてしまったら濡れたままの状態ですぐに洗濯機で洗って乾かす。困るのは自分であり、その状況・経験から次はしないように改善・対策しようとする。ここで、忘れたからといって保護者が届けるということがあると、なにか失敗しても誰かが助けてくれると勘違いしてしまい、子どもの成長を妨げてしまう。

1人で出来ることや自分で出来ることは極力手を貸さない。出来るようになるまでじっと待つ。時間がかかってもいいので最後までやりきらせる。

サポートとは本来我が子だけでなくチーム全体のためにすることである。試合中に大きな声援をする、アイシング用の氷で身体を冷やしてあげる、プラス思考の声掛けをする等である。我が子を最優先に考えるのはもちろん大切なことである（自分の子どもを守る義務がある）が、我が子や仲の良い子だけを優先に考えるのではなく、全員が同じチームで同じ目標を掲げているので全員我が子と思いつける。全員に同じように対応し情熱を注ぐべきである。

○自立しようとしているところを妨げない。

個人差はあるが、子どもたちも一人で何でもしたいという自立心が芽生えてくる。ついついかわいいう我が子が巣立っていくのが辛くなり、過保護になってしまうこともある。そこはぐっと我慢をし、かわいい子には旅をさせろというように温かく見守ることが大切である。

○結果を求めすぎない。

当チームの選手は、日本代表への選出や、全国大会優勝など数多くの優秀な実績を収めている。スポーツをする、何かに全力で取り組む以上結果も大切で、やってきたことへの報酬としてある程度重きをおくべきである。しかし、結果だけに捉われてしまうと、自分本位になり、過程が疎かになりがちである。競技力・結果だけでなく人間力を高め、応援される選手に成長すべきである。

○栄養・健康は成長の要。

子ども達が行っているカヌースプリント競技はとてもハードな競技である。トップ選手になれば1日あたり5000-7000キロカロリーほど必要になる。現在、Cコースの選手でも土日1日練習すれば多い日だと4000キロカロリーほど消費する。ここに基礎代謝が加わり、体を大きくするべきエネルギーをプラスするとトップ選手ほどのカロリー摂取が必要となる。食べないで練習をしていくと速くなるどころか、体がどんどん小さくなり、競技力は逆に落ちていく。日頃の摂取カロリーの意識付けをすることが必要不可欠である。

○練習見学は子ども達の成長を第一優先とし行動する。

練習の見学については、子どもの目の届かないところで行うことが望ましい。保護者が練習の様子を見ることで、子どもは保護者の顔色を伺いながら練習をしてしまい、子どもが成長をしようとしているところを阻害してしまう可能性があることが理由である。

○噂話に一喜一憂せず、自分の目で見てから判断する。

小さいコミュニティーにいると色々な噂話が飛び交う。噂話は尾びれ背びれが付き、事実とは異なる形で伝わるものがほとんどである。

「そんなつもりじゃなかった」「〇〇さんは優遇されている」「〇〇さんは放っておかれている」「悪口を言われた」など、噂話をそのまま信じるのではなく、自分の目で見た事実から物事を判断していく。

○スマートフォン・携帯電話・ゲーム機の取り扱いを考える。

電子機器使用のメリット・デメリットをしっかりと把握する必要がある。子ども達にとって大切なコミュニケーションツールとなっているため、持たせないという選択肢では無く、持つ場合の基本的なルール（家にいるときはリビングのみの使用で9時以降は使わない等）や、危険性（いじめや誹謗中傷問題、個人情報流出、事件に巻き込まれる等）について伝えることが重要である。特にLINE、Twitter、Instagram等のSNSは、いじめや誹謗中傷問題に繋がる可能性を秘めているため保護者の方が責任を持って管理するべきである。