

オーパルオプテックスカヌーチームの理念

理念：「感謝報恩」

オーパルオプ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ていく。カヌー競技を通して競技力だけでなく人格形成に重点を置き、カヌーを楽しむことの大切さ、全力で取り組むことの尊さ、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ていく。

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た行動を通じて、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力する。

- 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 **思いやりの心が美男美女への近道**
自己中心的にならず心配り、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 **先生の彼女（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 **人の嫌がることを率先してやる**
徳（陰徳）を積む。
- 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。負けた者への配慮を忘れない。
- 11 **道具は家族**
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。

オーパルオブテックスカヌーチームの指導方針

○カヌースクールに通っている目的・目標・計画を子ども自身がしっかりと立てる。

目的・目標の無い練習はやっていて辛いだけ、やみくもに努力することになり向かうべきところが分からず、バーンアウトしてしまう。計画が無ければ口だけの目的・目標になってしまう。

○考動力を身につける。「考えて動く力」「受け身ではなく自発的に」

自ら考えて動く力「考動力」を鍛え、失敗を恐れずチャレンジしていくことの大切さを学ぶ。言われることしか出来ない受身の姿勢を、自発的に動けるようにし自己決定力を身につける。

○身体の早熟型・晩熟型・平均型を考え、目先の結果にこだわりすぎない。

小中学生は特に発達・発育速度が違う。同じ練習、同じことをしていても差がついてき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、努力を怠ったり、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、上達しないことが多い傾向があるため焦りを生み、途中で諦めてしまったり、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ない様に指導する。

○命にかかわること、大けがに繋がること、ルール違反、モラルの欠如については厳しく指導する。

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、時間を守れない、いじめに繋がる行為をするなどについては厳しく指導するが、試合の成績が悪くて怒ることや技術的に出来ないことについては自分で気づくことが重要である。指導方法としてはヒントを与え良い方向に向くようにする。

○技術的な部分について基本の指導はするが伸び代を持たせ、自分で気づく事を指導の要点とする。

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出来ない。型をしっかり作った上で、型を破る思考を作っていく。型が無いのに自由にさせるのは自分本位の思考になる。

○各年代で求めること。

小学校6年「自分のことをしっかりと出来る」中学校1年「他人のサポート」

中学校2年「指示が出来る」中学校3年「自分を客観的に見ることが出来る」

小学校6生までに「自分のことをしっかりと出来る」ようにする。例えば、忘れ物をしない、ストラップをしっかり使えるようする、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出来るようにする。

中学1年生では「他人のサポート」が出来るようにする。自分のことが出来たら終わりで無く、相手が喜ぶことをチームが良くなるよう先回りして行動する。

中学2年生では「指示が出来る」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、スムーズなクラブ運営を目指す。

中学3年では「自分を客観的に見る事が出来る」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が冷静に判断できるようにする。

○オーパルにある道具利用については、指導者が選定する。

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、指導者に委ねる。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」色々と思いがあがるが全員が納得いく状態には絶対にならない。今のスクール全体の状態を見て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イチローのバットを使用したからと言って、200本安打が打てるわけではない。道具ではなく個人の能力を向上させる事に注力する。

○「いじめといじりの差」「地域の差」「異文化」を考える。

小学生は自分がされて嫌がることを他人にやらない事を徹底する。しかし、自分がされて嫌で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出来るようにする。「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。安易に人をいじらない様にするのである。また、試合に行くと他県の選手、また、海外遠征に行くと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が多々あるので注意が必要である。

○物事をプラスに捉える力を育む。

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出来れば、人生が好転してくる。

○「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」事を理解する。

人間は千差万別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、生きていく上で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。

○指導者がいなくても練習が出来る習慣を身につける。

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出来る。カナダ先進国では、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く。

保護者の心得

カナダ競技を続けていく上で選手と指導者と保護者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、選手それぞれの目的・目標を達成する近道である。本来クラブチームは「人間的成長」と「競技力向上」を第一に考えて行う場所であり、足の引っ張り合いをして、寄り道をしている場合では無い。その上で保護者の皆様の協力が無くてはならない。

○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しておく。忘れてしまったら濡れたままの状態ですぐに乾かさないといけない。困るのは自分であり、その状況・経験から次はしない様に改善・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、何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す。

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、マッサージや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。全員に同じような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、10歳頃から子どもたちも1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。

2017年現在当チームでは日本代表や、全国大会優勝など数多くの優秀な成績を出してきている。スポーツをする、何か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キロカロリー程必要になる。現在の、Cコースの選手でも土日1日練習すれば多い日だと4000キロカロリー程消費する。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程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してやることが必要不可欠である。

○噂話に一喜一憂せず、直接本人に事実確認をしてから判断する。

小さいコミュニティ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悪い方向に進むことがほとんどである。そんなつもりで言った言わない、あそこの子は優遇されてる、私の子はほったらかし、あの子が悪口を言った言わない等。まずは事実確認し、そこから判断してしかるべき処置を取っていくようにする。

○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、持つための基本的なルール（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、Facebook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所持させるべきである。