



## なぜ、握手！？

練習会場に行くとみんな『おはようございます！』と握手をしてくれます。

館林JSCでは練習開始前後に、子どもたちとコーチが互いに握手をするように指導しています。

また、大会の試合開始時と終了時にも勝ち負け関係なく互いのチーム、そして審判とも握手をしている場面や、とくに普段の練習日には会場に着くと、子どもたちがコーチに握手を求めて長い列が出来る光景も見受けられると思います。なぜ、そこまでして握手を？と疑問に思われる保護者の方がおられると思いますが、JSCでは次のことを思い実行していきます。

### 【試合前、試合終了後の握手】

試合前はこれからの健闘を誓い合うために、試合中は激しい戦いの中で友好の証として、例えば相手にファールをしてしまったときなど、悪かったということを示すために。とくに試合が終わったあとは、勝っても負けてもお互いに全力をつくして頑張ったことを讃え合う為に握手を交わします。また、審判にも感謝の気持ちの握手をします。

### 【練習前の握手】

選手・・・今日も練習お願いしますという感謝の気持ちを込めて。

コーチ・・・練習に来てくれてありがとうという感謝と、今日も一緒に頑張ろうという気持ちを込めて。

### 【練習後の握手】

選手・・・今日の指導していただいた感謝の気持ちを込めて。

コーチ・・・今日も楽しく一緒に練習できたことを思い、また次回も一緒に頑張ろうという気持ちをこめて。

という、お互いの気持ちを込めて、握手をすることを習慣付けていきます。握手をする最大の目的は、互いのコミュニケーションをとることは言うまでもありませんが、我々コーチは、一日中子供たちと一緒にいるわけではありません。

家庭や学校での生活であれば、子どもたちの調子や体調などが理解できるかもしれませんが、JSCの活動時間では、グラウンドなどに来てから帰るまでの3時間くらいしかありません。そのわずかな時間で、選手の気持ちを上げながら練習をしていかなければなりません。そのような体調面での不調や精神面での落ち込み、不安定などを、

練習前の握手によって少しでも察知し、選手が楽しく気分よくトレーニングに取り組むことができればと思っています。握手をすることによって『何か？学校で嫌なことあったかな？』とか『今日は絶好調だな』と感ずることが多々あります。ですから、そんな時、調子の悪そうに感ずた子どもには、調子が上がるような言葉掛けをするように心掛けています。

また、練習終了後の握手は、練習開始前に握手したときとの違いを察知し『練習は楽しかった』とか、『満足した』と感ずる子には、『また次回も一緒に頑張ろう！』と言うような言葉掛けをしていこうと思います。また、元気がない握手をした子供には激励の言葉をかけ、次回の練習への気持ちの切り替えの言葉を掛けていきたいと思っています。このように、握手することによって選手の気持ちを把握し、少しでも選手が楽しく、満足してくれるようにしていきたいと思っています。

しかし、元気がない選手がいたならば、正直ショックです。今日の練習内容や言葉掛けなどに原因がないかと考えます。たかが握手で！？と思われるかもしれませんが、本当にその時の気分ややる気、その日の調子、性格などが分かります。自信に満ちている子は、自信に満ちた握手をします。

#### 【再開の握手】

先日、JSCの卒団生数人と某試合会場で会う機会がありました。その時に、とくに嬉しかった事は、彼らは『こんにちは！』と元気な声で握手をしに来てくれました。その挨拶と握手でしばらく会っていない時間がサッと消え去り、気持ちが一瞬にして通じた瞬間でした。

以上のような理由があり、みんなに握手を指導しています。しかし、指導はしていきますが、強制は出来るだけしないようにしていきたいと思っています。強制しては何も始まらないからです。自分からの気持ちで行う握手こそが本当の握手です。