

セルフコーチング

『セルフコーチング』

最近スポーツの競技力向上において、使われるようになってきた言葉です。自分で自分をコーチングし、目標達成や課題解決へと導く思考法です。自分自身へのコーチングの事を指しますが、時として、同チーム選手同士のコーチングについても、この言葉を引用することがあります。運動会に向けて練習が盛り上がっています。生徒同士のセルフコーチングを随所に観ることができます。

22日の始業前のこと。校庭でラインを引く人がいる、それを補助する人がいる、そのような運動会前のいつもの朝とは、違う光景が飛び込んできました。ゼッケンをまとった生徒たちが、並んでトラックを走り始めました。直線にたどり着くと、バトンゾーンを示すコーンを起点に90度向きを変えてトラック内に侵入したのです。これらは、2・3年生の運動会実行委員自らの提案で

『全員リレー 絶対に伝えたい思いが今ここに!! ルール説明大作戦』

なるイベントを開催するのです。学年練習の中で、教員の手を借りずにクラス対抗リレーの説明を進めます。4部で構成されています。

①コーナートップ制について…

見本を示して「こーなんです。」と説明します。

②走路について…

バトンを渡した後、他クラスの走者の邪魔をしないようにトラック内に移動すること。

「そろそろいいかな」などと感覚だけで後方を確認せずにトラック内に移動しないように。

③テークオーバーゾーンについて…

受け渡す際に基準になるのはバトンの位置。テークオーバーゾーンの出口の内側にバトンがあればオッケ。外側に出てしまうと最下位となります。懸命にバトンを繋ぎバトンゾーンを外れ、最下位となったら、骨折りゾーンです。

そして④入退場について 朝の光景は④のリハーサルを展開していたのです。見本を示しながらの分かりやすい解説。主体性のある実行委員の取組に感激します。生徒同士のセルフコーチングです。

更に21日の2年生の学活の時間には、応援合戦が繰り広げられました。これらも生徒からの発案で、各クラスで応援団を立ち上げ、みんなにエールを送ったのです。工夫された演技に加え、セリフがなかなか面白い。「C組は勝利より爆発をとる!!」C組の応援団長がそう叫ぶのです。爆発をとるとは???練習で蓄えた技術やエネルギーそして気持ちを爆発させるのでしょうか。

全クラス“気持ちの事、競技に対する姿勢、クラスの団結”応援団の言葉からそれらを高めるためのメッセージを受け取りました。これもまた、生徒同士のセルフコーチングでしょう。

この応援合戦の結びに2学年の副主任の教員の講話です。

「年度当初に2年生に掲げた言葉は“みせろ先輩”みせろの漢字は“見”ではない『魅せろ先輩』 魅という漢字は魅力・魅了など心を引きつけるという意味をもつ。全力の姿で、観るものを魅了してほしい!!」

残り一週間、どんなセルフコーチングをしていくのか?!

清瀬中の量り知れぬ『未量 の力』、即ち『未力』を爆発させ、『魅力』に変えます!!

