

令和5年度 体協ニュース

| | |
|-----|---|
| No. | 5-⑯ |
| 行事名 | 板橋区スポーツセミナー（第3講座） 「怒り」で失敗しないためのアンガーマネジメント ～暴力行為の根絶に向けて～ |
| 会場 | 板橋区立グリーンホール 2階ホール |
| 日時 | 令和6年2月15日(木) 午後6時30分～午後8時30分 |
| 主催 | 板橋区 公益財団法人板橋区体育協会 |

令和6年2月15日(木)午後6時30分から、(公財)板橋区体育協会総務部 中村省三部長の司会で《「怒り」で失敗しないためのアンガーマネジメント～暴力行為の根絶に向けて～》をテーマとして板橋区スポーツセミナー第3講座が開講されました。参加者は102名(加盟団体：91名、一般：11名)でした。

講師紹介：**渋谷 崇行**（しぶくら たかゆき）氏 1972年1月生まれ 新潟市出身
《一般社団法人スポーツフォーキッズジャパン 代表》



肩書・経歴

- 博士(心理学) 専門はスポーツ心理学 桐蔭横浜大学 大学院 スポーツ科学研究科 教授
 - ・名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士(後期) 課程修了
 - ・公益財団法人日本スポーツ協会共通科目コーチデベロッパー
 - ・日本スポーツ少年団指導育成部会部会員
 - ・日本スポーツ少年団登録者再教育プログラム審査会委員
 - ・全日本軟式野球連盟指導部会外部委員
- スポーツ心理学を専門とし、指導者の資質向上に関わる研究や実践活動を行うほか、

フィリピンの貧困層児童へのスポーツ教育にも取り組む。

平成26年12月、国内外の青少年スポーツの振興と発展を目指す「一般社団法人スポーツフォーキッズジャパン」を設立、代表に就任。

新潟県立新潟南高等学校3年時 第71回全国高等学校野球選手権大会に、投手、4番打者として出場。
平成元年度優秀選手(財団法人日本学生野球協会)

まず初めに、体罰や暴力、様々なハラスメントがなぜ発生するかを学びました。熱心に指導をするあまり、選手に過度の身体的負荷や精神的苦痛を与えていることに気づけなくなることもあります。そのような不適切な行為を回避し不正のトライアングルを理解できるよう「ワーク1不正のトライアングルへの対応策」に取り組み、不正行為ができる環境ややってしまう心情、是認する心情などについて考えました。次に、怒りで失敗しないための「アンガーマネジメント」について学びました。指導している際、自分の感情を上手くコントロールできず不正行為へと繋がってしまうことがあります。自分の怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニングとして重要なのが「アンガーマネジメント」です。「ワーク2思考のコントロールをしよう」に取り組みました。怒りを感じても上手く表現し相手に伝えられることで良い指導ができ、選手の成長にも大きな影響を与えより良い結果へとつなげられるよう、怒りの感情に巻き込まれないようにすることを学びました。

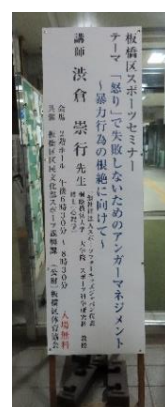
最後にコーチングスキル向上に向け、不正のトライアングルに陥らない「グッドコーチ」を目指していくことの大切さを学びました。自身の人間力を高めていけるよう新しい知識を入手し、実践・省察していくことで指導力も向上していくことを学びました。

「自分は大丈夫」と思わず、この講習会で学んだことを活用し、指導する側と指導を受ける側のスキルアップへとつながることを願っています。

(写真：加藤 章、小抜武雄 文：浅賀公子)



講習会 会場内



～課題に取り組む参加者の方々～

*ワーク1：不正のトライアングルへの対応策！

*ワーク2：思考のコントロールをしよう！

