

直方ミニバスケットボールクラブだより

子どもの“ゆらぎ”によりそう



このところ故障者が多く、チームづくりに少しブレーキがかかっています。高学年になると二次性徴期にかかり体が急速に成長しはじめる子が出てきます。体が成長するとともに、スピード・パワーが増し、動きや当たりが激しくなります。しかし、体の成長に筋力の発達が進まず、激しい運動（動き）によって関節を痛めるケースがあります。バスケットはもちろん、どんなスポーツも動きからして足腰に負担がかかることが多く、かかと、ひざ、股関節などを痛めるケースがよくあります。

痛みが生じたときには、その部位は休めることが一番です。防止には十分な準備運動、整理運動が効果的です。通常の活動では、なかなか十分な時間確保ができていません。痛みが生じる心配がある子は、自宅に帰ってから、入浴後にストレッチ運動を行うだけでも効果があることを話し、推奨しています。

子どもは、子ども時代に心身ともに大きな成長を遂げます。体の成長とともに心も成長します。しかし、その成長過程は、順風満帆とはいきません。おとなはそのことを想定内としておかなければなりません。楽しいこと、うれしいこともあります。思うようにいかないことも多く、不安、心配、迷いなどはつきものです。そんなとき、その子が信頼し相談できるだれかとつながっているかどうかはとても重要です。親の存在はもちろん大事ですが、親の立ち位置は絶対的にわが子の側にいます。子どもを守る最後の砦として大切なことです。しかし、生じた問題を解決する際、親ではできにくいことがあります。本人が信頼できるということを前提に、親以外に客観的な立ち位置で助言してもらえるだれか（おとなでも友だちでも）が必要です。

人（子ども）は、一人で成長することはできません。多様な他者といろいろなかかわりを持ちながら成長していきます。自分と同じ人たちばかりとかかわるわけではありません。自分とは違う他者とのかかわりもあります。共感してもらえることもあるでしょうが、違う意見を表明されることもあるでしょう。それを調整する際に、心に“ゆらぎ（不安や葛藤）”が生じることもあるでしょう。その“ゆらぎ”を、自分だけでは処理できなくなったときに、寄り添い、声に耳を傾け、ともに考えてくれる存在、そんな人が必要です。子どもがそんなつながりを育み大切にできるようサポートしていくことがおとなの重要な役割です。