



# チットチャット・メソッド 2017年版

—発達障がい児のための運動発達アプローチ—

# 「スポーツはみんなのもの」を発信する

スポーツは「みんなのもの」である。できる人だけ、能力のある人だけのものではない、すべての人に与えられた自由な身体活動であり権利である。

スポーツ指導も同様に、できる人だけの指導法では意味がない。

我々の指導もすべての子どもに適用できる指導法や指導システムであらねばならず、そこにはこだわらないといけない。

そういうチットチャット・メソッド＝みんなのスポーツ指導法を発信していこう。

# スポーツで「人づくり」が目標

我々のミッション=使命は運動、スポーツを利用し子どもの生きる力を育む「人づくり」、「個づくり」である。

彼らが未来「人財」として社会で機能できるようなサポートをすることである。

それはスポーツのもつ究極の目標であり、我々の一番意図するところでもある。

スポーツのもつ一番の強みを具現化し、スポーツ文化を変えることにも寄与しよう。

# 個別対応型指導

教育の基本は個別教育、個別指導のはずである。人は千差万別でひとりひとり違う、進む速度も違うし、個性の幅もそれぞれである。だからこそひとりひとりの質に合わせたサポートするのが教育である。

チットチャットの理念も教育としての運動・スポーツ指導である。

チットチャットでも徹底的に個別指導にこだわりたい。

# マニュアルなし指導

チットチャットではマニュアルが存在しない、あるのは目的、目標、意図である。

実際の指導はやってみないとわからない場合がほとんどである。ひとつのことにこだわったり、型にはめた指導を行うと子どもは敏感にそれを察知する。

結果、一方通行的な指導になりかねない。

だからこそ臨機応変な型で指導を進める方法が機能する。

あえてマニュアルをつくらないようにしよう。

# 子ども主導型指導

チットチャットの主役は子どもである。指導者はその子の生きる力を育むための後方支援者、保護者はそのすべてを受け取る応援団となる。

そして、そのプログラムも子どもたちが主体的に自主的に決断し行動起こすものでないといけない、指導者はその内容を決めすぎたり助け過ぎてはいけない。あくまでも主役は子どもである。

プレイヤーズ・ファースト、後方からしっかりと支援することを念頭におこう。

## スポーツ・ソーシャルスキル・トレーニング

運動・スポーツはルールやマナー、秩序がありその中で行動することで社会性を学ぶことができる。

社会生活のシミュレーションの場として指導場面を活用し、社会性を体感させよう。

「スポーツ・ソーシャルスキル・トレーニング」という考え方を指導に持ち込もう。

# みんながリーダーという発想

弱い個と弱い個が集まっても強い個にはならない。ひとりひとりの個が強くなってはじめて強い集団になる。

組織はリーダーが99%という説もある。だとしたら一人のリーダーにすべてを任せるのではなく、みんながリーダーとして自主的、主体的個の集団としたほうがはるかに強い集団となる。

「みんながリーダー」という発想をもとう。



# 「教える」よりも「育てる」

答えを与え、やり方を指し示す「教える」場面も必要である。

しかし、我々の目標としてはその子の可能を最大限引き出し、眠っている才能を開き、生きる力を蓄えられるような「育てる」指導である。

ティーチングよりもコーチングに重きを置かないとそれらは成し遂げれない。

コーチャブルな関わりを主体におこう。

## ファンとして巻き込もう

子どもや保護者の方だけでなく、我々はたくさんの方に注目されている。そういった方々に我々の活動や実績を評価してもらえるように動こう。

すべての人に愛し続けてもらい、すべての人にファンになっていただけるチットチャットを現そう。

そのことが永続的な結果につながるはずである。

# 親ガメづくり

我々の仕事は「親ガメづくり屋さん」である。

人のからだは感覚(親ガメ)→知覚(子ガメ)→認知(孫ガメ)の順で形成されている。認知ばかり、脳機能ばかり鍛えていてもその土台の部分が不安定であれば人としての存在が不安定になる。

あそび、運動、スポーツといった身体活動は感覚、知覚といった機能をふんだんに刺激する要素を備えている。

それらを利用して未来の自立につながる親ガメ作りに励もう。

## 弱みを強みに変える

彼らにとって運動、スポーツは苦手なものとして扱われる。まずは得意なものからということで手付かずにされる。その結果いつまでたっても生きるためのベースとなる「からだづくり」が置き去りにされていく。

しかし、「からだづくり」を強みに変えることは、コミュニケーション、学習、社会性といった力が育つのも我々は見てきた。

同じ観点で弱みを強みに変えてあげよう。

## 強みを武器として磨こう

ひとりひとり違う個性をもつのが人間である。障がいのある子らもひとりひとり違う個性、特性をもっている。

たまたま今の環境ではその特性が機能しにくかもしれない。しかし、必ずみなぴかっとひかる何かを持っている。

その「強み」を大事に尊重し、未来武器として使えるように磨いてあげよう。

「強み」をさらに磨きあげよう。

## からだにコミュニケーションを刷り込む

運動・スポーツは自分、用具・器具、環境、相手、グループなど様々な意味でのコミュニケーションスキルが養える。

その特性を利用し、「コミュニケーションとは何か」をからだに染みこまそう。

彼らが未来、社会の中で生きていけるようコミュニケーションの本質をからだに刷り込もう。

# ごまかさないからだを育てる

ごまかさず正確な動きができるようになると自分のからだのありかや身体図式が形成されてくる。

「そうか俺のからだはこうなってて、こういうふうに動かせば上手く動けるんだ」を体感できるようになる。

そのことが自分を知ることにつながり、自分をコントロールすることにもつながる。

からだはそれを正直に写し出す。ごまかさないからだを育もう。

# ねばれるからだを育てる

ごまかさない正確な動きで動けるようになってくるとがんばる力がでてきたり、おりあいをつけて動けるようになってくる。「俺、いけるぞー」と自信に満ちたからだになってくる。

そうすると少々難しい課題でも根気強く、自らの意思で懸命に挑戦する彼らを現すようになる。

ねばれるからだが出来上がってくると、心もねばり強くなる。

ねばれるからだを引き出そう。



# 俺ルールを撲滅しよう

彼らは、「俺ルール、自分ルール」で行動してしまう。そしてそれが正しいもの、当たり前のものでふるまう。もちろんそうなると他人の存在も俺ルールの一部となり自他の区別がつかなくなる。

それを解消するために自分と他人との違いを「からだ」で感じさせることが必要となる。

頭で違いを覚えるのではなく、からだに感じさせ、俺ルールを撲滅させよう。

## 本物の本人を引き出す

チットチャットでは「ここでは別人のようにがんばるんです」という言葉をよくいただく。

しかし、「ここでは」だけでなく環境を整え、適切な指導を提供すれば彼らは本来の自分を現してくれるはずである。

その本当の彼らの姿をしっかりと引き出せる指導を心がけよう。

## 「あり方」をスポーツをもって伝える

スポーツではその人の「人となり=あり方」がすぐに現れる。頑固な人、やさしい人、勇気のある人、我慢強い人などその人の特性がすぐに読み取れるのがスポーツの特性でもある。

もちろん子どもらからもそれを感じる、そして彼らも同様に我々を感じ取っているはずである。

だからこそ指導者のあり方が大切で、ぶれない自分で対峙しないと本物、偽者はすぐに読み取られてしまう。

本物のあり方を作ろう。

# 人間力をあげよう

子どもらはその全感覚器を総動員して我々の人となりを探ってくる。指導場面だけ結果を出そう、指導場面だけ変えようとしてもすぐに見破られてしまう。

彼らを変えるには日々のあり方が大切である。自分は魅力ある人間か、ぶれない人間か、意図のある人間か、子どもの見本となる行動をおこなっているか。

そういう日ごろが子どもを変えることにつながる。

指導力などちっぽけなもの、人間力を磨こう。

## 「結果」をつくる覚悟を持とう

指導とは「何かができるようになる」ことである、何も変わらない指導は指導とはいわない「指導もどき」である。

その「何かができるようになる」という結果を必ず作るという覚悟をもって子どもに接してこそ「指導者」としての立場をとったことになる。

常に「結果をつくる」指導者を目指そう。

# 自分事として探る

こちらの意図どおりに動いてくれないのには何かの原因、背景がある。

意味がわからない、課題が難しい、おもしろくない、やりたくないなどなど、そしてそれはすべて指導者側のプレゼンテーションに問題があり、100%指導者の責任である。決して子どもの責任ではない。

そういう立場でその背景を探る癖をつけよう。うまくいかないのは100%指導者の責任だと受け取り、適切な課題を見つけに行こう。

## どこに立つかを考えよう

この子はできない子と扱ってしまうとついつい助けすぎて  
します。この子は考えられない子と見てしまうとついつい答  
えを出しすぎてしまう。

逆にできる子、考えられる子として扱うとできることは自分  
でさせる、自分で考えて行動を起こさせるという立場で指  
導できる。

指導者の立つ位置は大きく子どもの成長を左右する。ど  
こに立つかをよく考えよう。

## 職人的気質を磨く

我々の職は指導者というより職人的要素が強く、そのセンスを磨くことが突出した存在へとつながる。

そのためには現場で経験、体験した感覚を大切に、そこから感じた手触りやさじ加減、かけひきや演出力などに磨きをかけることが必要となる。

感触や感覚、感性を磨き高めることが職人的気質を高めるはずである。

職人氣質を持とう。



# 自分に負けず嫌い

どんな子どもにも結果を現したい、百戦錬磨でありたいと願うのは指導者の目標である。

しかし、そんなに簡単に100点の指導、百戦錬磨の結果は叶えてくれない。そんなときでこそ指導者の「なにくそ根性」が必要である。

悔しくて悔しくてたまらない気持ちが自分の進化の原動力になるはずである。

自分に打ち勝つ、自分に負けず嫌いな指導者を目指そう。

# 甲斐のあることとして指導を楽しむ

我々の指導はマニュアルも教科書もないためにやればやるほど難しく深く厚みのある世界を感じる。

まだ何かあるのでは、もっと何かを創れるのではと常に試行錯誤の連続となる。自分の力のなさや無力さを日々感じることもある。

だからこそ誰も挑戦したことのない開拓者としての指導実践を重ねたい。

そして甲斐のある世界として毎回の指導を楽しもう。

# JUST HELP

彼らに関わる時間は親御さんが関わる時間に比べればほんの少し、一瞬である。その一瞬の中で結果をつくるために子どもらに全力投球すればいいのだが、彼らのすべてを変えることはほぼ不可能である。貢献できるとしたらほんの「一瞬」である。

そこをしっかりと自覚し、たかが一瞬の関わり、されどその瞬間に全力投球という気持ちを忘れずサポートしたい。

我々の関わりはJUST HELPである。

# ど真ん中に入れてもらう

どんなに素晴らしいマニュアル、どんなに優れた指導法があったとしても子どものど真ん中に入れる「関係性」が成立していなければ何も機能しない。

真ん中に入れてもらえてはじめて指導が始まる。

百人百色の子どもの質にあわせていかに真ん中に入れるかのあの手この手を習得しよう。

まず自分が持っている価値観の枠組み(パラダイム)、固定観念はひとまず横に置き、真っ白でオブラートのない自分として子どもと向かい合おう。

こちらの枠組みに引っ張り込まないように、子どもの様子をよく観察しかけひきを進め、こちらの意図にもちこもう。

ど真ん中なくして、結果なし。チットチャットスタッフの生命線である。

# マニュアル・コンタクト

子どものだ真ん中に入る関係性をつくるためにもっとも指標になるのが「触らせてくれるかどうか」である。

指導者のスキンタッチ、スキンシップ(マニュアルコンタクト＝徒手接触)を許可してくれる子は必ずチャンスがある。

逆にそれを拒む子はなんとかして運動の中でマニュアルコンタクトを施す術を考える必要がある。

皮膚を通じてその子の中にいれてもらう、これが関係性の基本の基本である。

# 瞬間対応型アドリブ指導

目の前の子どもの「今」に合わせた課題を適切に提供し、クリアさせていくこともカギとなるスキルである。

瞬間的でアドリブ的な対応。

そのために子どもの行動から瞬間的にその実力を読み取り、「適切課題」を設定していく癖づけをしておこう。

指導の「やり方」は無数にある、「適切課題」を提供しつつけよう。

# 「今」から可能を開く

毎回毎時違う子どもの変化に対応するのが指導の基本である。マニュアルどおり、指導カリキュラムどおりなどありえないのが普通である。

そこで指導の指針になるのが目の前の子どもの「今」を読み取ることである。「今、何がしたいのか」、「今、何ができるのか」、「今、どう反応したか」など細部に観察し課題を提案していくこの「今」を読み取る目利きが重要となる。

目の前の「今」から可能を開こう。

## カメレオン・アイ

最適課題がヒットすると子どもはまるで魔法にかかったように動き出す。

我々は、その瞬間を数多く作り出すことが命題となる。

そして、そのための糸口はその子の動きの細部に隠されており、それをくまなく観察することでそのヒントが見えてくる。

彼らの行動の隅々を見渡すカメレオンのような目を持とう。

「カメレオン・アイ」を磨こう。



# かけひき上手になる

子どもの行動はめまぐるしく変化する。我々のあり方を試したり、探ったりするためわざと逸脱行動をとることもある。

指導者はそんな彼らの行動にごまかされないようにしっかりと彼らの心を読みとることが必要となる。

その心の内にあわせたかけひきを試みベターな関係性を作り続けよう。

かけひき上手が、指導の質をあげる。

## 演出力を磨く

「場」の雰囲気が上がると子どもの動きも活性化する。子どもが主体的に動き出す、勝手に挑戦しだす「場」をつくることが意図のある結果を作るには効果的となる。

そのために「場」をいかに演出するかの話術、ユーモア、演技力、環境設定などが必要となる。それらを磨くことも指導者のスキルのひとつとなる。

演出力を高めよう。

## 指導ではなく、物語を彩る

毎回毎回、毎瞬間毎瞬間違うのが子どもの本来である。

その違いにフィットし課題を提案していくとそれは指導ではなく物語のような時間を彩ることになる。

毎回毎回違う「その子物語」が繰り広げよう。

# 信じて、待つ

ギリギリの挑戦を繰り返すと「今ここが勝負どころ」という瞬間が必ず現れる。

その場面ができあがると指導者はつべこべ言わず「信じて、待つ」態度が必要となる。

クリアすれば自信や自己肯定につながるし、クリアできなくてもその過程は次につながるはずである。

自らの力で勝負どころに挑む、それをただ信じて見守ろう。

# 超スモールステップ指導

彼らには通常の指導ステップよりもさらにきめ細かいステップ指導が必要となる。

1ミリずつスキルアップするようなそんな細分化された課題が必要となる。

指導者はその細分化できる目利きと分析力が必要となる。

1ミリ、1センチずつ進化させていこう。

# ショートカット理論

教科書的なスポーツ指導はステップアップ(階段)方式である。「この課題ができたなら次の課題へ」、「この課題が合格しないと次の課題へ進めない」といった考え方である。

しかし、彼らはこの方法で進むとすぐにあきらめてしまう。課題がおもしろくなかったり、難しかったりするからだ。

そうならないためにもおもしろいこと、ワクワクすることからはじめるショートカットな課題設定方式が機能しやすい。

ショートカットして適切課題を見つけにいこう。

## 機能するか、しないかをみる

課題を提供したときに○か×かで判断するのではなく、その時機能するかしないかを見ていこう。

その時うまくいかなくても違う場面ではうまく機能するかもしれない。またその時うまくいってもそれが再度機能するかどうかはやってみないとわからない。

その場面場面で機能する課題を選んでいこう。

# 一発、一言で変える

あれやこれやとことばで説明されてもわからない、行動できないのが彼らである。

となると大切になるのが「一発で変える、一言で変える」指導である。

動きの要素を分析し、何ができて何ができないかを読み取り、できるための「一発、一言」を伝えるのである。それがうまくいくと「魔法」が実現する。指導力が評価される。

一発、一言で変えてみよう。



## 5回ルール

失敗を繰り返してしまふとからだか失敗を覚えてしまふ。何度も失敗を繰り返すのは課題設定が間違っている。

同じ課題を5回続けて同じ失敗をするのは失敗の練習だ。

5回失敗が続いたら違う課題を提案し「できた感」を実感させよう。

失敗を学習させるのではなく、成功を学習させよう。

# 問いかけ力を磨こう

子どもの自主性、主体性、イメージ力、創造性を育むには「教えすぎない、答えを与えすぎない」ことが必要である。

自分で考え、行動をおこすための「問いかけ」がそれを引き出す鍵となる。

誘導的な問いかけではなく、どうすれば適切に動けるか、主体的に正しい動きにむかうか、適切な問いかけを心がけよう。

# フォームや型にこだわらない

効率的な動き、理想的なフォームが運動・スポーツには要求される。

しかし、彼らをそこにはめ込むと実力をはるかに超えた課題になってしまう。

フォームや型にこだわらず動きの醍醐味、おもしろみを伝えよう。

醍醐味が体感できてきたら彼らは勝手に動き出す。

フォームや型はそれから与えればよい。

# 捨てる勇気をもつ

指導者の枠組みにはめてしまったり、実力にあわない課題を続けても結果はつukれない。

そんな時必要なのは「課題をすてる」勇気である。勇気をもってその課題をすて「今」機能する課題を引き出してくる。

その連続が捨てた課題を拾えるチャンスにつながる。

捨てる勇気を持とう。

# 常識を捨てる

用具・器具の一般的な使い方、教科書的な指導法、既成のルールや規則など「常識」という概念を覆したものの見方、考え方をしてみる。

まったく違う角度から物事を見つめることも必要。そこから思わぬアイデアや指導法が見つかるときがある。

常にそういう観点をもち指導しよう。

# 人のからだのしくみが基本

彼らだからといっても特別な指導法があるわけではない。すべての指導法の基本、ヒントは「人のからだの仕組み」の中にある。

人のもつ運動機能、人のからだとはを知ることによってその手がかりが必ずある。

特殊で特別な指導法など決して存在しない。

## 彼らを知る、しかしそこに固執しない

彼らの世界観、身体特性を知ることは彼らの行動を理解するのに大いに役立つ。知識として常に吸収しておく必要がある。

しかし、その知識に固執せず彼らと関わることを忘れてはならない。

ひとりひとり違う世界観、特性を持つ彼らの「今」としっかり向き合おう。

# 無理はさせない、そしてがんばらす

彼らの世界観は独特である。その世界に共感し環境調整を施すことは安心安定をつくるうえで欠かせないことである。

しかし、その世界に安住させるのではなく環境を整え、関係性を育み、経験や体験の貯蓄ができるようになるとあえて「がんばらす」時間も必要である。

運動やスポーツは比較的彼らにはわかりやすい世界である。その世界で「がんばる、ねばる」を体感させるのも彼らの生きる力を育むことにつながる。

無理はさせない、そしてがんばらそう。



# ヒーロー体験させよう

彼らの生活の中で主役になり、ヒーローになる体験がどのくらいあるだろうか。ヒーロー体験の少なさは劣等感を強める。

チットチャットでは徹底的に彼らにヒーロー体験をさせる。課題を乗り越えた瞬間にみなで承認される場面を多く作る。

そういった一瞬のヒーロー体験を積み重ねると彼らの中には肯定感が宿るはずである。

ヒーロー体験重ねよう。

# 勝手放題は許さない

ルールや秩序の中で「自由」が保障されるからこそその身体活動はおもしろい。

「勝手放題、自由気まま」の中での身体活動は「わがまま」として受け取られる。

社会にはルールや秩序があるようにチットチャットでもそれを遵守する場としないといけない。

そのためにも「自由」は大いに尊重する、しかし「勝手放題」は凜とした態度で制限しよう。

## 空誉めしない

誉めることは彼らの肯定感を高めるには大切な言葉かけである。

しかし、本当に成功したかどうかを感じさせるためには「ここ一番を誉める」ことが効果的となる。

一事が万事誉めることに終始するとその区別ができなくなってくる。

自分で「できたか、できていないか」を自覚させるのにも空誉めはしないでいきたい。

## 「ない」ことに振り回されない

自信がない、怖い、難しい、悲しいなどすべて「ない」もの、「存在しない」ものである。

怖いから動けない、難しいからやらないということに惑わされないように「恐くていい、そしてやる」、「自信がなくていい、そして動く」という実際の行動につなげるよう指導しよう。

行動は結果をつくる、そしてその結果は次の行動の指標になる。

行動するという「ある」ことを積み重ねさせよう。

## 固い子はよくばらない

自分が固い子、俺ルールの強い子は真ん中に中々  
いれてくれない。あの手この手をつくして入れてもらえ  
ても欲を出したり、先を急いでしまふとまた飛んでいって  
しまふのが固い子の特徴でもある。

固い子には欲張らず、丁寧に少しづつを心がけて飛  
ばさないように関わりたい。

# 不確定要素に適用させる

彼らであっても一步社会に出ると不確定要素の連続である。

そしてその不確定要素に対応できてこそ安全に快適に暮らせるはずである。

もちろん彼らに必要な配慮を施すことは基本となる。

それと同時に実際の指導の中では不確定要素に対応できるような練習を重ねさせよう。

# 現場第一主義

すべての答えは現場の指導の中にある。本やパソコンの中にはない。迷ったらとにかく現場で試してみる。

失敗したらしっかり省察し、また現場で試してみる。

決して頭の中だけで消化せずに現場の彼らに教えてもらおう。

すべては現場にある。

# 子どもたちに魔法をかけよう

チットチャット・メソッドのキャッチフレーズである。

「こんなことができるんだ、あんなこともできてしまった」という成功体験は彼らの生き方をドライブさせる。

我々はそのための「魔法使い」である。「できなかったことを、できるようにする」という明確な意図のもと指導力を磨こう。

子どもたちに魔法をかけよう。



## ポストでベストをつくそう

人には必ずその人に与えられたポジションがある。その人にしかできないふさわしいポストが必ずあるはずである。

その与えられたふさわしいポジションで全力を尽くして行動することがその人の使命になるはずである。

ポストでベストを全うしよう。