

子どもとの接し方に悩むすべての大人に贈る 一週間で子どもを変える、世界の最強コーチ達の秘訣。

世界のトップアスリートを育てた「最強コーチ」たちの一週間の特別レッスンを追いかけた人気番組「NHK 奇跡のレッスン」(BS1 不定期放送中)。そのエッセンスを『奇跡のレッスン』(7/11 発売 定価 1,404 円)として、NHK出版より刊行します。

5人のコーチの言葉や振舞いは、子どもたちを精神的にも技術的にも飛躍させ、スポーツの枠を超えて、子どもたちとの向き合い方を伝えています。

■ 子どもが変わるためには、まず親が変わらないといけない

ーサッカー編(ミゲル・ロドリゴ)

安全確実にパスを回させようとする日本人フットサルの監督に、コーチのひとり、ミゲルさんはこう言います。「リスクを避ける気持ちは分かります。でも、リスクのない所から学べるものはないのです」。怖がらないこと、失敗から学ぶこと、ミゲルさんのガイドで子どもたちが変わっていきます。

早く結果を求めてしまいがちなときも、じっと待つ子どもたちに自分で答えを出させるミゲルさんの指導に、チームの監督も感化されていきます。



ミゲルさんに指導を受けたタロウ君の「絵だより」

■ ボール拾いは走らなくていい ーテニス編(ダヴィッド・サンズ・リバス)

少しでも怠惰な動きをすると注意されることが多く、ボール拾いも全力で、が常識的な日本のテニス界。コーチであるダヴィッドさんは、ボールを「歩きながらゆっくり深呼吸して拾う」ことをすすめます。それはな

ぜか？長丁場のテニスの試合を乗り切るためには、オンとオフの切り替えが大事。堂々と休むことも大切にする姿勢に、子どもも、大人たちも驚きながら意識的に考え始めます。

同時に「コートで起きたことは、ラケットのせいじゃない。自分自身の責任だよ」と、楽しさと厳しさの緩急もある指導は、まさに「決断する力」を育むレッスンです。

■そのダンスは誰のため？—チアダンス編（ドーン・ウォルターズ）

なかなか自分の思いを表現できない、今どきの女子中学生を相手にチアダンスを教えるのは、2度の全米チャンピオンとなり、16歳から指導者として活躍するドーンコーチです。恥ずかしがって「ぜんぜん楽しくなさそう」に踊るチアダンスのメンバーに、徹夜で日本のヒット曲を勉強し、翌日の指導に早速使用。子どもをワクワクさせることに成功し、リラックスさせこう問います。「そのダンスは誰のため？」。自分のために踊ることから「人に見せるダンス」への試行錯誤はメンバーの両親も巻き込んで展開していきます。



自己表現を楽しむためのレッスン（チアダンス編）ページ

コーチたちが指導から引き出した知恵の数々は、子どもたちの背中を押すための極意。
子育てに悩むすべての大人に手に取ってもらいたい一冊です。

【本書の内容】

1、挑戦する勇気を芽生えさせるレッスン

コーチ:ミゲル・ロドリゴ(サッカー編)

2、決断する力を育むレッスン

コーチ:ダヴィッド・サンズ・リバス(テニス編)

3、自己表現を楽しむためのレッスン

コーチ:ドーン・ウォルターズ(チアダンス編)

4、仲間を思いやる気持ちをつなぐレッスン

コーチ:アントニオ・マルコス・レルバッシ(バレーボール編)

5、全力を出し切るためのレッスン

コーチ:ミスボン・シデク(バドミントン編)



『NHK奇跡のレッスン～

「最強コーチ」が一週間で子どもを変える』

NHK「奇跡のレッスン」制作班 編

発売 2016年7月11日

定価 1,404円(税込)

仕様 208ページ

ISBN 978-4-14-011346-2

NHK出版 Web ページ : <https://www.nhk-book.co.jp/detail/000000113462016.html>

本書に関するお問い合わせ先

NHK出版 本多俊介・加藤剛(ほんだしゅんすけ・かとうつよし)

〒150-8081 東京都渋谷区宇田川町41-1

Tel 03-3780-3328 Fax 03-3780-3393

Email : honda-s@nhk-book.co.jp

※ご希望の方には献本いたします(メディア限定)