

 「怒る」と「叱る」の境界線 (その②)

第3クォーター。相手の速攻を止めようと、戻った選手が一瞬判断を誤り、ゴール下で簡単にレイアップを許す――。

『何やってんだ！戻って言ってるだろ！』

ベンチから飛んだその声に、選手の表情が強ばる。コート上に漂う、微かな沈黙。

返ってきたのは『すみません』という蚊の鳴くような声だけだった。

指導者の口をついたのは、選手への指導ではなく、自らの苛立ちだった。

他方、別の現場では、こんな場面があった。

同じような戻りのミス。タイムアウトを取った指導者が選手に静かに語りかける。

『判断が遅れた理由は何だ？疲れてたか？迷ってたか？』

『次、同じ場面はどう動く？』

選手はわずかな沈黙のあと、『次は、相手の目線を見てから予測します』と答えた。

ベンチに戻るその背中も、少しだけ前を向いていた。

選手に考えさせ、次の行動に繋げるための声かけだった。

「怒る」と「叱る」は、似て非なる。

- **怒る**：主語は自分。感情のはげ口になりやすい。
- **叱る**：主語は相手。目的は“成長を促すこと”。

怒られた選手は、心を閉ざす。

叱られた選手は、考え、前を向き、立ち上がる。

もちろん、瞬時の判断が求められる場面で感情をコントロールするのは難しい。

だが、私たち指導者が忘れてはならないのは、「**正しさ**」だけで**人は動かない**ということだ。

怒鳴られた記憶は、正論よりも「怖かった」が先に来る。

叱られた記憶は、時を経て「自分を見てくれていた」と心に残る。

“正しく伝える”とは、相手の心に「**届く形**」で届けること。

次に声を出すとき、自らに問いかけたい。

「その声は、選手の**未来のためか？**」



## \*\* 「余録」 \*\*

### 「闘争か逃走 (fight or flight) 」反応

怒鳴られた子どもは急激にストレスホルモンが分泌され、脳と身体が「待機モード」になります。その結果、以下のような行動が現れ易いです。

#### ① 逃げる (Flight)

- 物理的に距離を取る**：視線を逸らす、後ずさりする、練習から離れる。
- 心理的に距離を取る**：心を閉ざす、返事をしない、表情をなくす。
- 回避行動**：次から同じ場面や人を避ける（練習を休む、意図的に関わらない）
- 自己否定**：自分はダメだと思い込み、挑戦自体をやめる。



#### ② 戦う (Fight)

- 反抗的態度**：言い返す、舌打ちをする、乱暴な言葉を返す。
- 挑発的行動**：意図的に指示に従わない、ルールを破る。
- 攻撃的プレー**：体当たりやラフプレーが増える。
- 仲間や他者への八つ当たり**：怒りの矛先が周囲に向かう。

どちらの反応も、根っこには「恐怖から身を守るための無意識の反応」があります。

つまり、「言うことを聞かせるために怒鳴っている」つもりでも、子どもたちは「学び」や「集中」のモードから外れ、「身を守るモード」に入ってしまう。

まさに「恐怖が生む二つの選択肢」ですね。

