

アスリートの参加により	みんなでやれること
①個々の体力と個性をありのままに表現して参加 →	障害の度合いに合わせてお手伝い
②一歩ずつでも できる喜びを感じてもらう →	練習のしめくりは、できた！で
③SOに参加したことから自信をつけてもらう →	必ず ほめてくれると いいな 楽しいとやる気がする
④SOに来ると仲間がいて友情を分かち合える →	練習中 笑顔と声かけで楽しく コーチもアスリートも仲間
⑤名前をよばれお話をする（コミュニケーション） →	常に 名前を呼んで笑顔でおはなしをしていく



コーチ ボランティアのみなさま・・・ アスリートを知ってみると 一人一人の個性がわかる	
①わたしたちの心の健康への増進 →	アスリートから笑顔をもらえる
②ひとりひとり障害の違いをみて個々にあった指導を →	個性を理解すると出来ることがみつかると
③SOとみなさんの自分のスポーツとの違いを知ってみる →	むずかしい動作のできない子が多いので
④アスリートに指導するでなく 一緒にやるような感じ →	アスリートと同じ目線で接すると心開いてくれる
⑤コミュニケーションは まずは声掛けから →	毎回名前を呼び合う、ほめて、やる気をアップ
⑥強くするのではなく 楽しむことを一番に →	競技力アップが一番ではないので ゆるやかに
⑦自分も楽しんで笑顔でお帰りいただきたい →	自分のやりかたで 語り合いながら相手をしてくだされば
⑧SOはアスリートファーストで →	個々のアスリートの個性を知りながら少しずついいです

ユニファイドパートナー	ユニファイドは ペアがお互い同位置で対等
①アスリートとパートナーは仲間 →	チームなので アスリートとパートナーは一緒に進む
②アスリートへの配慮 →	やさしいことばで アスリートを誘導
③パートナーの皆様も 無理せず参加 →	パートナーの個々の都合もあるので 無理なく参加をする
④練習では たくさんのアスリートと練習 →	練習に於いては 固定したアスリートと組まない方向で
⑤声掛け 笑い ハイタッチ →	うまくいったときは 声掛けをして喜びを分かち合える
⑥強くなるのではなく 楽しむことを一番に →	一緒に 個々の目標に向けて 一歩ずつ進めていただければ

みなさまにお願い（アスリートでない方）	楽しむために
SON埼玉では 楽しむスポーツを第一に進みます →	・・・練習中は 声を出し合うと元気になれます
①アスリートには 強い口調でお話ししないようお願い	・・・次回も参加してくれるよう、悲しいと思わないように
②名前をおぼえていただき 声掛けをしてくれると楽しい	・・・わたしたち 自分の名前もアピールすると近づける
③練習の締めは、できた～で終わりがいい。 →	・・・できないことが残り次から行かない！にならないでほしい
④アスリートの生活面への指導等はしない →	・・・練習に関すること以外は 深く入らない
⑤強い口調 むずかしい言葉は避けましょう →	・・・優しく 簡単なことばで 伝わります
⑥思ったことは、メールではなく、直接対面して話を →	・・・おはなししましょう（誤解、曲解にならないよう）

### SOの理念の アスリートファーストは アスリートの気持ちを大事に進めることです

SOに参加されているアスリートのほとんどの方は 技術向上より 楽しんで参加が一番に願っています  
 技術アップよりも おもしろいを大切に アスリートの笑顔がファミリーの笑顔につながります  
 おもしろさから 技術が上がっていくことへ 時間がかかりますが それが成長への喜びにつながりますよう  
 楽しくみんなで 参加をしましょう  
 だれもが 笑顔でお帰りいただけることを 願っております。

### ファミリーのみなさまにお願い

アスリート以外の参加されている方はみなさんボランティアです

ボランティア（コーチ）のみなさんには 無理せずできることをお願いしています

指導くださるコーチへ 過度の指導のお願いはしない	・・・ SOは競技能力向上が目的ではないので
コーチの皆様に プログラム競技外のお願いはしない	・・・ 他のアスリートもいるため 無理があります
コーチ、ボランティアの皆様と私的なライン等で繋げない	・・・ 私的、感情的なことはトラブルにつながります
コーチの皆様に 個人的な無理な依頼はなさないように	・・・ 問題があるときは事務局に連絡ください
活動に対しての不満や注文は直接コーチにいわない	・・・ 問題があるときは事務局に連絡ください

## ファミリーのみなさまのSOの活動内での役割

入会の際は 加入申込書、メディカルフォーム(青,赤)と 参加同意書を確認しサインして提出してください	→→引率者の方はファミリー入会者に記載してください →→記入漏れの内容に確認 年会費を納めてください
ファミリーの皆様も ボランティア入会になります	→→ 練習中ボール拾い等プログラムのサポートのお願い
ファミリーの皆様はボランティアとしてボランティア保険 に加入していただきます(350円/年)	→→ 個人での傷害保険加入の方は申込書に記載して下さい →→ 毎年4月~翌年3月分 1月の加入手続きで申し込む
ファミリーの方は ファミリー委員会に加入になります	→→ ファミリーでのボランティアの集りになります
ファミリー委員会はSON埼玉で活動するファミリーの集り になります。 各プログラムごとに加入となります。	→→ 埼玉全体との交流、共有 運営補助 →→ 埼玉全部のプログラムにファミリー委員会があります
ファミリー委員は交代制で1年ごとに変わります	→→ 同じ方への負担をなくすためと全員参加型
ファミリー委員は当番制として全員参加になります	→→ SON埼玉を理解していただくために一組一緒にやる
ファミリー委員はプログラムの人数によりますが5人体制 プログラムを欠席しても気持ち的な負担の軽減	→→ 欠席の時や責任負担を避けられる人数で偏らない →→ プログラムごと平等に決める あいうえお順など
一番の仕事は 出席報告を事務局におくる〈今川宛〉	→→ 当番の方が名簿等確認しながらメールで送る
お帰りの時は たのしかったとまた来たいと思ってくれる	→→ みんなでほめて、名前を呼び合いましょ

**お願い** 連絡方法として利用されている グループラインの利用方法 内容には 十分に注意をお願いします。

ストレス等のなやみ相談がとても多いです→個人的関係ない内容のラインからの圧力、文面には注意してください

### コーチ、ボランティアのみなさん

- ・アスリートの個性特性を理解してのプログラムをコーチのみなさんとで内容を共有し、アスリートファーストで

### ファミリーのみなさん

- ・アスリートの活躍をしっかり見てください
- SOの活動を理解していただくためにも全員で参加
- ファミリーの役割も他のファミリーとのつながりの場でもあります

### アスリートのみなさん

- ・アスリートのみなさんはプログラム練習中は安全面とプログラムが好きになってもらうためにも
- コーチのお話しよく聞きましょう