



IWATE FOOTBALL ASSOCIATION

岩手県サッカー協会

マイ人権宣言

— 3つの魔法の言葉

「ありがとう」 「ごめんなさい」 「どうしたの」

— 思いやりと安心のあるサッカーを —

My Human Rights Declaration

RESPECT

大切に思うこと

INTRODUCTION
INTRODUCTION

魔法の言葉がつくる、 人を大切にするサッカー

リスペクト委員会では、
「ありがとう」「ごめんなさい」「どうしたの」を、
“人と人をつなぐ 魔法の言葉” と呼んでいます。

岩手県サッカー協会はこの考えを大切にし、
子どもも大人も、安心してサッカーを楽しめる環境をめざします。

3 MAGIC WORDS

01 ありがとう

感謝の言葉がチームをつなぐ

02 ごめんなさい

素直に謝る勇気が信頼を育てる

03 どうしたの？

声かけの一言が誰かを守る



PHOTO

仲間と支え合う、チームの円陣

RESPECT
大切に思うこと

CHAPTER 01

01

ありがとう

感謝の言葉がチームをつなぐ

Gratitude builds a team that respects one another.

03 / 15

My Human Rights Declaration

①「ありがとう」 感謝の言葉がチームをつなぐ

仲間、相手チーム、指導者、保護者、応援してくれる人たちへ「ありがとう」を伝えよう。
感謝の気持ちは、チームを温かくし、互いを尊重する力になります。

解説 / 3つのポイント

01

認め合う文化が生まれる

感謝伝えることで、お互いを認め合う文化がチームに育っていきます。

02

指導者が率先して 雰囲気が変わる

指導者の「ありがとう」が、チーム全体の空気を変えていきます。

03

勝ち負けを超えた 成長の原点

感謝の言葉は、人として成長するサッカーの原点です。

RESPECT
大切に思うこと

CHAPTER 02

02

ごめんなさい

素直に謝る勇気が信頼を育てる

The courage to apologize cultivates trust.

05 / 15



PHOTO

向き合って言葉を交わす、指導者と選手

My Human Rights Declaration

② 「ごめんなさい」 素直に謝る勇気が信頼を育てる

ミスをしたたり、誰かを傷つけたりしたとき、「ごめんなさい」と伝えよう。
それは弱さではなく、信頼を取り戻す強さです。

解説 / 3つのポイント

01

指導者の謝る姿が 模範になる

間違いを認めて謝る姿勢は、選手にとって何よりの模範です。

02

安心して意見を 言い合えるチームに

「謝れる雰囲気」が、意見を言い合えるチームを育てます。

03

相手を尊重し 再出発するサイン

尊重する気持ちと、もう一度始めるためのサインです。



PHOTO

膝をついて聞き合う、対等な関係

RESPECT
大切に思うこと

CHAPTER 03

03

どうしたの？

声かけの一言が誰かを守る

A single question can protect someone you care about.

07 / 15

My Human Rights Declaration

③ 「どうしたの？」 声かけの一言が誰かを守る

元気のない選手、困っている仲間を見たら「どうしたの？」と声をかけよう。
その一言が、誰かを救うことがあります。

解説 / セーフガーディングの第一歩

STEP 1 → STEP 2 → STEP 3

STEP 01

気づく

小さな変化を見逃さない

STEP 02

声をかける

「どうしたの？」のひとつこと

STEP 03

寄り添う

受けとめ、共に考える

KEY MESSAGE 01

暴力・いじめ・ハラスメントを防ぐ、最初の行動。

KEY MESSAGE 02

小さな変化に気づける文化が、子どもたちの安心を守ります。

3つの魔法の言葉が、チームを変える

ひとつひとつの言葉が、心とチーム文化を育てていきます。

魔法の言葉	育まれる心	チームの文化
01 ありがとう	感謝・尊重	思いやりのあるチーム
02 ごめんなさい	素直・信頼	安心して成長できるチーム
03 どうしたの？	気づき・共感	支え合い、守り合うチーム

RESPECT

大切に思うこと

SUMMARY

人を大切にする心が、 サッカーを強くする。

岩手県サッカー協会は、「ありがとう」「ごめんなさい」「どうしたの」
この3つの魔法の言葉を合言葉に、

01

一人ひとりを
尊重する心

02

安全で
安心できる環境

03

思いやりで
つながるチーム

を、岩手のサッカーから広げていきます。

My Human Rights Declaration

RESPECT

大切に思うこと

WORKSHOP
WORKSHOP

チームで話そう・考えよう

あなたならどうする？ － 2つの指導案

PLAN 01 練習前の導入

チームづくり・ 雰囲気づくり

- 想定場面
指導者が練習前に子どもたちに話しかけ、
3つの言葉を共有する時間をつくります。
- 問いかけ例
「今日、誰に『ありがとう』を伝えたい？」

PLAN 02 練習中のトラブル場面

実践型指導

- 想定場面
ミニゲーム中、パスミスをきっかけに
子ども同士が言い合いになってしまった。
- 問いかけ例
「いま、どんな言葉をかけられるかな？」

RESPECT

大切に思うこと

DIALOGUE
DIALOGUE

チームで話そう、3つの問い

指導者・選手・保護者で一緒に考えてみましょう。

“

Q1. あなたのチームでこの3つの言葉を
どう生かしますか？

Q2. どんな声かけを増やしたいですか？

Q3. まず、明日から実践できることは何ですか？

RESPECT

大切に思うこと

OUR PLEDGE

魔法の言葉で広げよう、
人を大切にするサッカー。

WORD 01

ありがとう

WORD 02

ごめんなさい

WORD 03

どうしたの？

My Human Rights Declaration



SHARE
SHARE

この活動を広げよう

ハッシュタグで、思いを共有してください。

MESSAGE

#ありがとう

#ごめんなさい

#どうしたの

ORGANIZATION & THEME

#岩手県サッカー協会

#人権

#セーフガーディング

#マイ人権宣言



THANK YOU

明日から、
「3つの言葉」を。

思いやりと安心を、岩手のピッチから。

INFORMATION
INFORMATION
N

研修配布・ 掲示資料として

PUBLISHER

岩手県サッカー協会
リスペクト委員会

THEME

マイ人権宣言 ～3つの魔法の言葉～

USE

指導者・選手・保護者向け
研修 / 勉強会・チーム内掲示

FORMAT

PDF配布 可