

令和4年度

みやこんじょジュニアトップアスリート事業 コーチング学研修会

## 「アスリートもコーチもワクワクするコーチング」

第1部：アスリートセンタードなコーチングとは

第2部①：スキルの上達、コミュニケーション戦略①

第2部②：コミュニケーション戦略②、学び続ける指導者

講師：伊藤雅充（日本体育大学・コーチング学）

2022年12月17日（土） 9:00～12:20

於：祝吉地区公民館

この研修会では、オンライン投票システムを使って受講者の皆さんに意見等を投稿していただき、全体で共有します。QRコードを読み取り、投票サイトにアクセスしてください。



このワークシートは研修会の進行に沿って、考えたことなどをメモしていくことを想定して作成しています。話し合いの内容や、自分が感じたことなどを書き留めておいてください。

### ——第1部——

#### 1 はじめに

##### 1.1 コーチングの特徴

- コーチングの現場は混沌としている
- コーチングは構造化された即興である
- コーチングの WHAT も大切だが、HOW を磨くことも忘れてはならない

##### 1.2 研修の心構え

- 心理的安全
- 積極的参加
- 挑戦と改善（学びほぐし）

##### 1.3 研修会のアウトカム（到達目標）

- アスリートセンタードコーチングの理論的根拠が説明できる
- アスリートセンタードなコーチングを行うためのコミュニケーション戦略で何が必要とされるのかを挙げることができる
- 自らのコーチとしての成長にむけてまず取り組むことが決まっている。

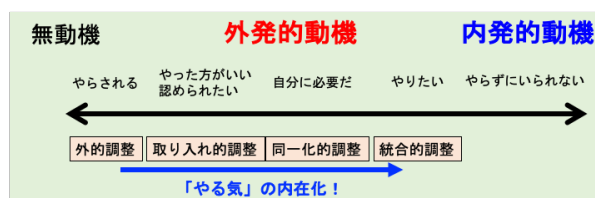
## 2 アスリートセンタードとは？

### 2.1 皆さんが小学生のときのことを思い起こして次の表に記入してください

| 好きだった教科ベスト 3 |  |
|--------------|--|
| 1            |  |
| 2            |  |
| 3            |  |

| 好きでなかった教科ベスト (ワースト) 3 |  |
|-----------------------|--|
| 3                     |  |
| 2                     |  |
| 1                     |  |

#### 自己決定理論 (Deci and Ryan, 1985; 2000)



#### 基本的な心理的欲求

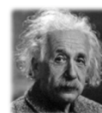
|            |                           |
|------------|---------------------------|
| <b>有能感</b> | ・ 自分が「できる」という感覚           |
| <b>自律感</b> | ・ 自分のやることを自分で決められているという感覚 |
| <b>関係性</b> | ・ 居場所がある、関わっているという感覚      |

#### 文脈によって使い分けよう 4つのアプローチ



子どもは誰でも芸術家だ。  
問題は大人になっても芸術家でいられるかどうかだ。  
(パブロ・ピカソ)

教育とは事実を学ぶものではなく、  
考える力を養うものだ。  
(アルベルト・アインシュタイン)



人にもものを教えることはできない。  
みずから気づく手助けができるだけだ。  
(ガリレオ・ガリレイ)

教えられた者は自分の経験を信頼せず、  
大切な“学び”がその命を失ってしまう。  
(カール・ロジャース)



#### 学習性無力感に注意！

| 固定的マインドセット (Fixed Mindset) | 成長的マインドセット (Growth Mindset) |
|----------------------------|-----------------------------|
| 「できるかな？できないかな？」            | 「どうやればできるかな？」               |

「リーダーシップを発揮する上で最も起こりやすい間違いは、  
適応を必要とする課題を技術的な問題として扱ってしまうことである」

|                        | なすべき仕事は<br>何か？ | 仕事をすべきは<br>誰か？  |
|------------------------|----------------|-----------------|
| <b>技術的な<br/>問題</b>     | 既存の知識を<br>適用する | 上に立つ人・<br>権威ある人 |
| <b>適応を必要<br/>とする課題</b> | 新たな方法を<br>学ぶ   | 問題を抱える<br>人たち自身 |

ハイフェッツ、リンスキー著／竹中監訳「危機を乗り越える技術 最前線のリーダーシップ」2007年を一部修正



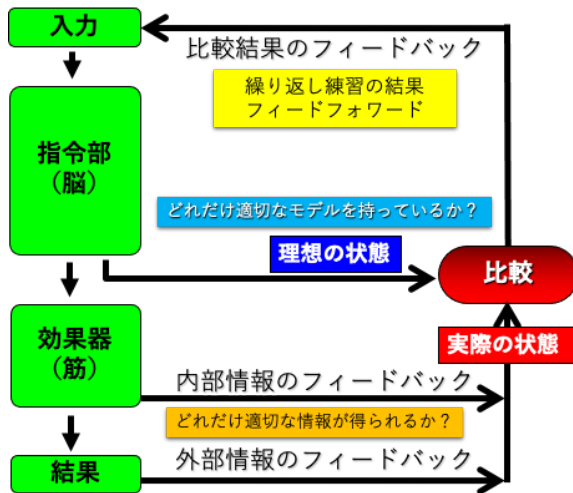
### 2.2 心理的安全性を確保するリーダーシップ (Edmondson ら, 2012 を参考に筆者作成)

- ・ 直接話のできる親しみやすい人になる
- ・ 学習のための骨組みをつくる
- ・ 失敗は学習する機会であることを強調する
- ・ 自分の現在持っている知識の限界を認め、自らもよく間違えることを積極的に示す
- ・ 積極的に様々な視点から物事をみる
- ・ 与えるよりも一緒に考える

## —— 第2部 ① ——

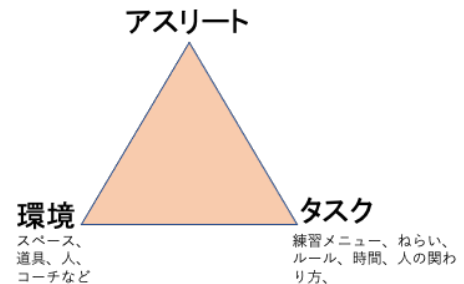
### 3 パフォーマンス向上もアスリートセンタード

#### 線形の運動学習理論



#### 線形運動学習理論の事例

#### 非線形の運動学習理論



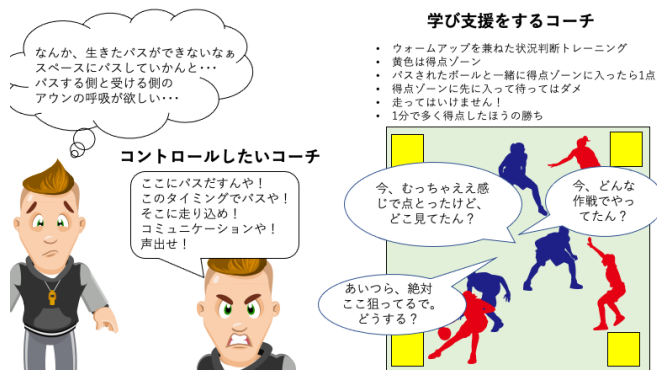
#### 制限誘導アプローチ

さまざまな制限を刺激にうまくやる方法を学ぶ

#### オーセンティック(真正)な制限

ゲームで起こりえる状況を適切に再現する小ゲームを作り、そのゲームをうまくやる(勝つ)ための方法を学ぶ。

#### 非線形運動学習理論の事例

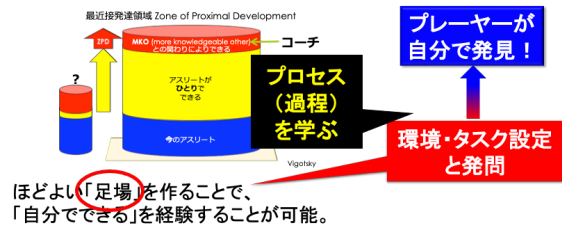


#### 学び支援をするコーチ

- ・ウォームアップを兼ねた状況判断トレーニング
- ・黄色は得点ゾーン
- ・パスされたボールと一緒に得点ゾーンに入ったら1点
- ・得点ゾーンに先に入って待ってはダメ
- ・走ってはいけません!
- ・1分で多く得点したほうの勝ち

#### 足場づくり

#### 学びは学習者本人のもの



メモ

JSP0 プレーヤーズセンタードセルフチェックをしてみましょう。(皆さんの指導現場に合うように表現を変えて考えてみましょう)

| 領域           | 項目                                     | 自己評価<br>(低 1⇄10 高) | メモ |
|--------------|----------------------------------------|--------------------|----|
| 基本的姿勢        | 身体的な安全・安心を確保するための取り組みができている            |                    |    |
|              | 心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができている         |                    |    |
|              | プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる                |                    |    |
|              | プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている         |                    |    |
|              | スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている          |                    |    |
|              | プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行えている |                    |    |
| トレーニング実践     | 長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている          |                    |    |
|              | アウトカムが明確なトレーニングを実施している                 |                    |    |
|              | 試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている              |                    |    |
|              | 運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している        |                    |    |
| コミュニケーションスキル | 指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意識的に行っている        |                    |    |
|              | オープンクエスチョンとクローズドクエスチョンの使い分けを意識的に行っている  |                    |    |
|              | 相手の置かれている状況を理解(共感)しようとしている             |                    |    |
|              | 自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている        |                    |    |
|              | 判断を控えた話の聴き方ができている                      |                    |    |
| コーチの学習       | プレーヤーの成長目標とは別にコーチとしての自身の成長目標をたてている     |                    |    |
|              | 自身のコーチングスキルを振り返る時間を確保している              |                    |    |
|              | 第三者からの評価を受けている                         |                    |    |

#### 4 コーチングのコミュニケーション戦略

##### 4.1 ウォームアップで考えてみましょう！

ある朝、お父さんが仕事に行く際に息子を保育園に送り届けていました。途中、二人は不幸にも交通事故にあってしまい、二人とも重傷です。救急車が2台駆けつけ、二人は別々の救急病院に運ばれました。子どもが運び込まれた病院で、外科医が急いで手術室に入り、子どもを見て言いました。

「この子は私の息子です」

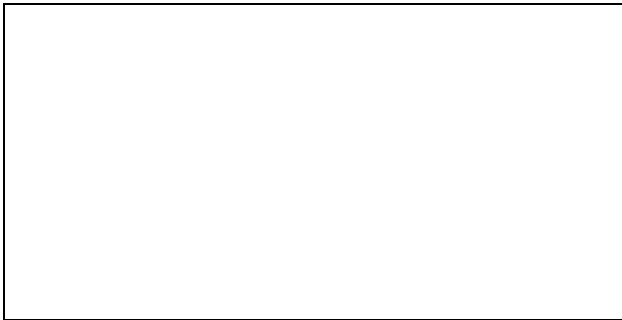
この外科医は、なぜ自分の息子だと言ったのでしょうか？

##### 4.2 観察スキルについてのアクティビティ

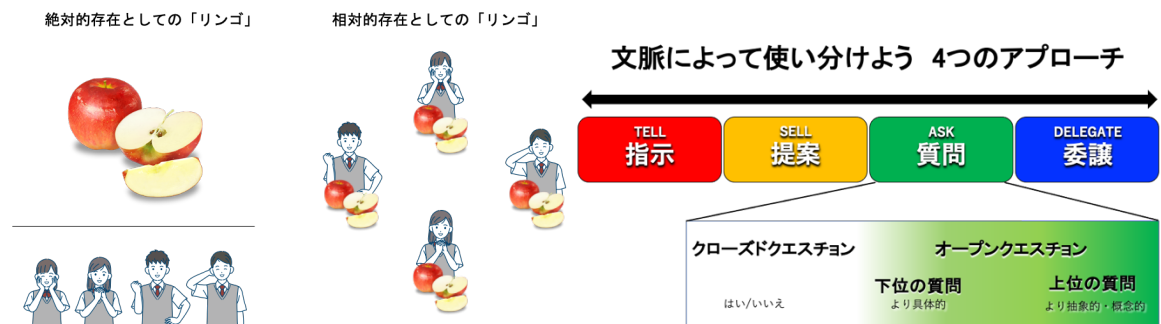
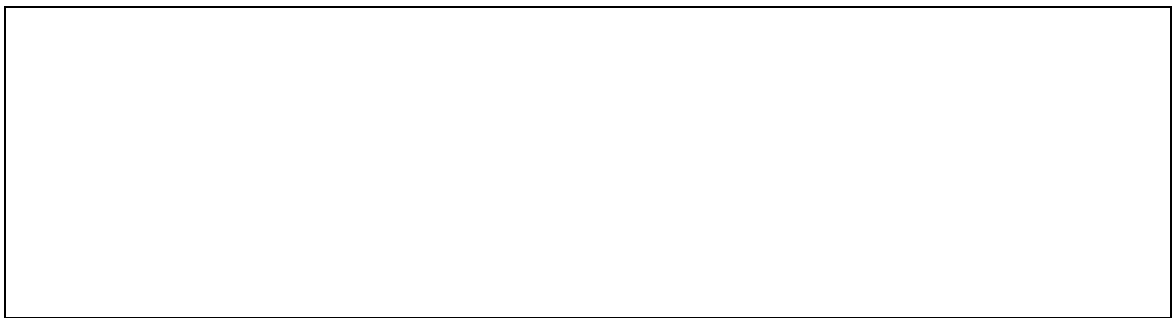
##### 4.3 傾聴スキルについてのアクティビティ

## —— 第2部 ② ——

### 4.4 コンフリクトマネジメント



### 4.5 指示力を高めようのアクティビティのメモや、気づきを記載しておきましょう。



### 4.6 質問力を高めよう



## 5W1H の質問

| 種類    |        | 例                                |
|-------|--------|----------------------------------|
| WHAT  | 何？     | 何をした？ 何が見えた？ 何が聞こえた？             |
| WHERE | どこ？    | どこにいた？ ボールはどこからどこへ動いた？           |
| WHEN  | いつ？    | いつそれに気づいた？ どのタイミングで相手は動き出した？     |
| WHO   | 誰？     | だれだった？ 誰から誰にパスが渡った？              |
| WHY   | なぜ？    | なぜ上手くいったんだろうね？ 相手は何を考えてそうしたんだろう？ |
| HOW   | どうやって？ | どのようにすれば変化が持たせられるだろうね？ 今どうやったの？  |

### 日常的な質問

日常的な会話の中で用いる質問で、良好な関係性を築くためにも重要となる。

例)「お元気ですか」「今日はどちらへお出かけですか」等

### 相手を理解しようとする質問

その質問によって、相手の考えなどをよりよく理解できる質問で、傾聴をする上で特に重要となる。

例：「そのようにした理由は何だったのでしょうか」「そのとき、どんな気持ちになりましたか」等

### 学習を引き起こす（ストレッチする）質問

相手をよりよく理解するだけでなく、相手が新しい学びや気づきを得ることができる質問で、コーチングにおいても強力なツールとなる。

例：「他にどのような選択肢があったと思いますか」「相手はどのような気分になったと思いますか」等

## 4.7 皆さんの指導現場で使えるオープンクエスチョン例を考えてみましょう

| シチュエーション | 下位のオープンクエスチョン | 上位のオープンクエスチョン |
|----------|---------------|---------------|
|          |               |               |

## 5 学び続ける指導者

### 5.1 指導者が変わればアスリートも変わる

あの柔道コーチが**GROW**を実践してみると・・・

Goal→Reality→Option→Will



#### Goal

何をやろうとしたのかな？

#### Reality

実際どうなった？どんな感じ？

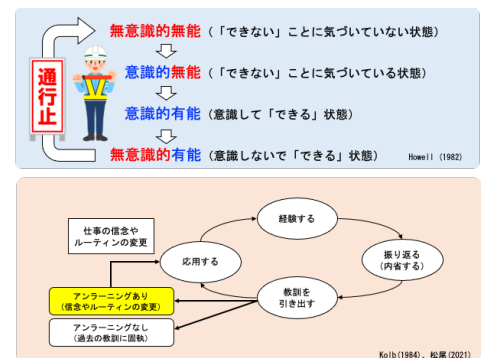
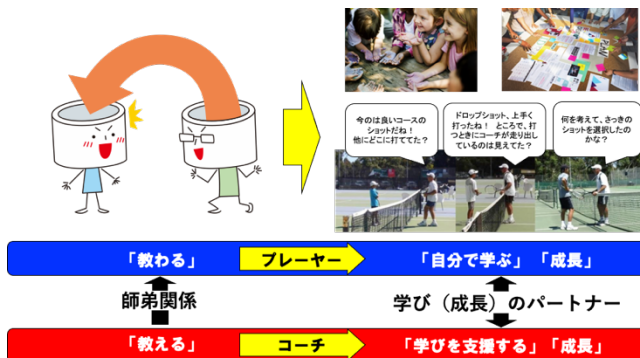
#### Option

もっとうまくやる方法はあるかな？

#### Will

じゃあ、次は何を意識してやってみようか？

### 5.2 求められるコーチングの変化と学びほぐし（アンラーン）



### 5.3 振り返り

今日の研修の中で、もっとも大きな気づきは何だったでしょうか？

また、すぐに何をやってみようと思いますか？

お疲れさまでした。