

健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎) 第5回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

2-2 コーチのコミュニケーション

(1) 質問・傾聴・承認・フィードバック

- a. 質問のスキル
- b. 傾聴のスキル
- c. 承認のスキル
- d. フィードバック

(2) ほめる

(3) パフォーマンスを高めるためのコミュニケーション

- a. 課題を翻訳する
- b. 課題を分解する

2-2 コーチのコミュニケーション

(4) ファシリテーションを活用する

- a. アクティブラーニングのスキルとしてのファシリテーション
- b. ファシリテーションとは？
- c. ファシリテーションの3つのポイント
- d. ファシリテーションの効果

(5) 最後に・・・「学び手は常に正しい」

(1) 質問・傾聴・承認・フィードバック

a. 質問のスキル

- 「相手の視点を变える」「相手の思考を活発にする」
- 「そのとき、君は何を感じた？」
- 自問自答する機会を提供する



→質問されなくても自分自身で考えるようになる

(1) 質問・傾聴・承認・フィードバック

b. 傾聴のスキル



- 「気持ち」「表現されようとしていること」
「すでに表現されてしまっていること」を丁寧に聴く
- 否定・評価せず中立的な視点で共感的に聴く
- 言語化すると明確に認識できていなかったと気づく
- すぐに言葉が出てこなければ沈黙もかまわない
- しっかり話を聴いてもらっていると感じるとき...

自らの内側を傾聴するようになる

(1) 質問・傾聴・承認・フィードバック

c. 承認のスキル

- 相手の存在・発言をそのまま受け止めそれを表現する
- ほめることや賛同することとは異なる「受容」
- 発言を価値評価することなく、ただ受け止めるだけ
- 相手の話をそのまま返してあげる
- 要約して返してあげる



(1) 質問・傾聴・承認・フィードバック

d. フィードバック

- 質問・傾聴・承認 ～ 適切なフィードバック

- 「私」を主語にして話す

(「私は」と口に出して言わなくても構わない)

- 相手の気づきを促すことも有効

「その話題については、とても楽しそうに話している
よね。自分ではなぜだと思う？」



(2) ほめる

- プレーヤーが**好ましい行動をとったら**、ほめる
- どうほめればよい？
- プレーヤーがよい行動を取ったら**60秒以内に**ほめる

言葉の内容は簡単でかまわない



- 結果よりも、**プロセス**をほめる

セルフコントロールにつながるプロセスをほめる

= プレーヤーの**主体性**を引き出す

(2) ほめる

- ほめられても行動が増えたり強まらない場合もある

×漠然としたほめ言葉

×特定の行動に対する言葉ではない



- 何でもいいから、とにかくほめればよいのではない
「このプレーヤーのこの行動を増やそう」と考える
- ほめることもコーチングのスキル

上手にほめられるようになろう

ほめるコツ1 ほめるところを、いつも探す

ほめるコツ2 すぐに、ほめる

ほめるコツ3 短い言葉で、ほめる

ほめるコツ4 勇気を出して、ほめる

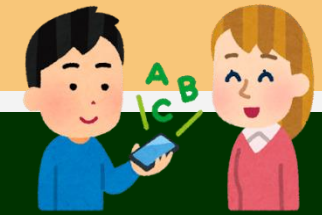
ほめるコツ5 その気にさせるという意図をもって、ほめる



うそやお世辞は
言わない(´-`)

(3) パフォーマンスを高めるためのコミュニケーション

a. 課題を翻訳する



- **行動的翻訳** = あいまいな目標を
具体的で操作可能な行動のレベルに落とし込むこと
 - × サッカーのシュートがうまくなりたい
 - 速いスピードのシュートを打てるようになりたい
 - ゴールの隅にシュートを打てるようになりたい
 - キーパーを見極めてから打てるようになりたい
- 「逃げのピッチングはするな」とは？
- **指示をきちんと翻訳して、正確に伝えることを期す**

(3) パフォーマンスを高めるためのコミュニケーション

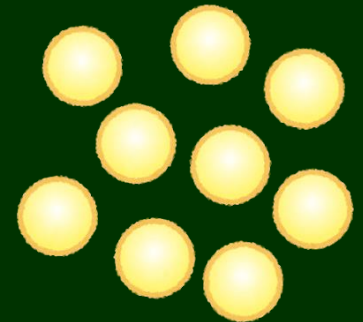
b. 課題を分解する



- 課題を分解して整理する必要がある
- 課題分析 = 標的とする行動を個々の構成要素に分けて

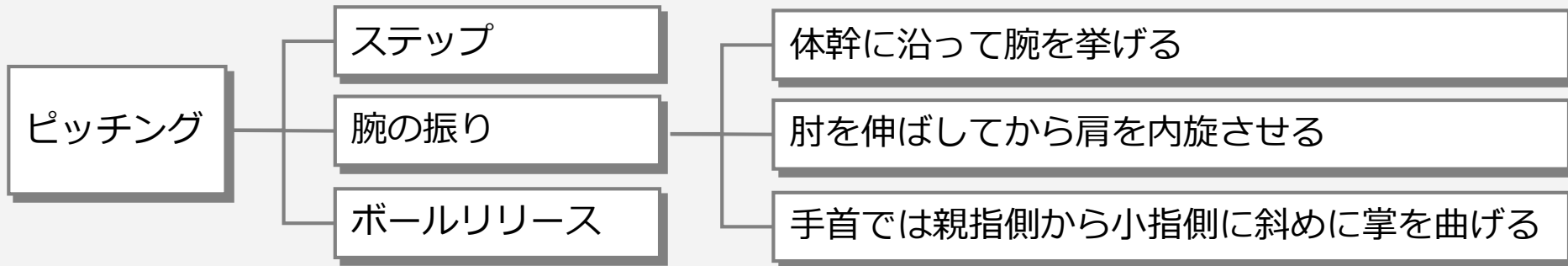
適切な順序に並べる

- 課題の分解では...



必ずしも課題を順序どおりに分解しなくてもよい

「ピッチング」を課題分析すると (平野, 2016)



「受ける」を翻訳する・「受ける」を分解する (風間・西部, 2017)

【課題を翻訳する】

「受ける」

||

味方がパスを出せるタイミングでマークを外してパスを受けること

【課題を分解する】

「いつ」が出し手と受け手で共有されている

受け手がパスを受けられるだけの空間を確保している(「どこで」)

相手の「矢印」を利用できている(「どう」)

(3) パフォーマンスを高めるためのコミュニケーション

b. 課題を分解する



- 問題を**理解する前に**、解決しようとしな
- ×「どうしようか？」 ○「**どうなっているのかな？**」
- 「**解決策飛びつきの罠**」に注意

課題の原因を推定せず思いついた解決策に手を出すな

- 課題分解に重要なのは...

課題が**改善された状況をイメージ**すること

- 2-1で紹介したアセスメントが有効

問題を理解してから解決へ

実験のための具体的な実行計画を立てる

- ・ スモールステップで進める
- ・ 行動のレパートリーを増やす
- ・ 「実験してみること」が重要 「うまくやること」ではない
- ・ 「効果」と「実行可能性」を評定する



そして、どうだったか振り返る

問題解決を 粘りに粘って 続けることが大事

「恋人と別れろ」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校の弓道部の顧問です
- ある部員は最近、稽古に集中できていないようです
- 聞くところによると、最近恋人ができたとか
- あなたは、その部員を呼び出してこう言いました

「お前は稽古に集中できていない、恋人と別れろ！」

- ...さて、どこが問題でしょうか？



「恋愛は禁止」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校の柔道部の顧問です
- あなたは、部員に恋愛を禁止しています
- 「恋人がいたら、競技に集中できなくなる。

だから、部を引退するまで恋愛は禁止だ！」

- ...さて、どこが問題でしょうか？



「部内恋愛は禁止」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校の柔道部の顧問です
- あなたは、**部内恋愛を禁止**しています
- 「部内に恋人がいると、他の部員が気にしてしまう
もしも別れたら、あとが面倒くさくなるぞ！」
- ...さて、どこが問題でしょうか？



競技者の恋愛に関する研究

- Campbell et al. (2016) 欧米の20名の五輪選手に調査
15名：恋愛している時の方がパフォーマンスは良い

- Arai (2017) 大学生競技者の調査

交際相手との関係満足度：



男子は幸福度と関連がないが、女子は関連がある

練習時間とは関連なし (練習が長くても満足度に関係ない)