

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

- 「相手の視点を変える」「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
- 質問されなくと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つたと気づく
- 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



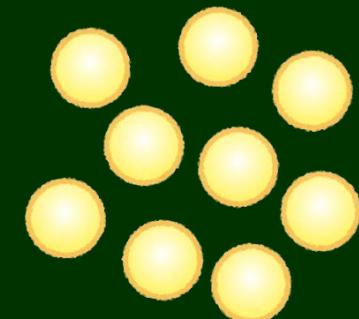
- 行動的翻訳 = あいまいな目標を具体的で操作可能な行動のレベルに落とし込むこと
× サッカーのシュートがうまくなりたい
 - 速いスピードのシュートを打てるようになりたい
 - ゴールの隅にシュートを打てるようになりたい
 - キーパーを見極めてから打てるようになりたい
- 「逃げのピッティングはするな」とは？
- 指示をきちんと翻訳して、正確に伝えることを期す

(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

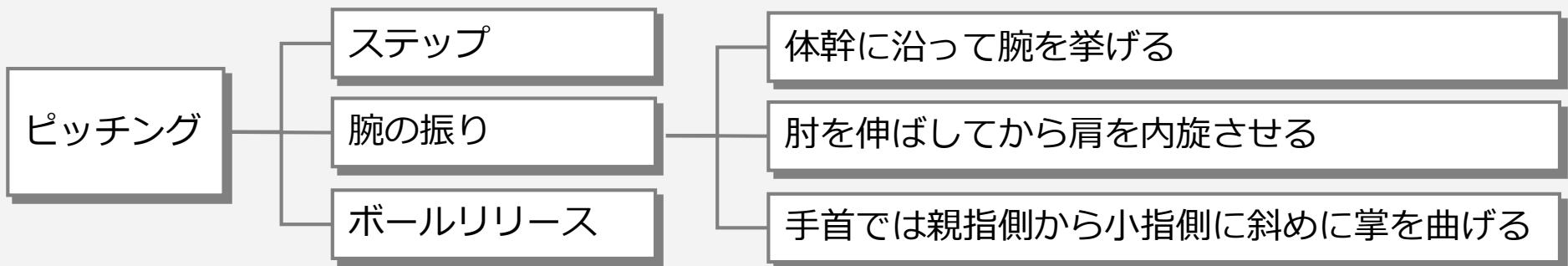
適切な順序に並べる



- 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、解決しようとする
 - ×「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
- 「恋人がいると、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)