

健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎) 第3回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

第2章 対自分力と対他者力～セルフコントロールとコミュニケーション

2-1 コーチのセルフコントロール

2-2 コーチのコミュニケーション

2-3 コーチングとリーダーシップ

2-4 多様な思考法に基づくコーチング

2-5 運動部員の進路・キャリアデザイン

2-1 コーチのセルフコントロール

- (1) 俺は監督に向いていない・・・
- (2) セルフコントロールできていない状況を理解する
 - a. 基本モデルで整理しよう
 - b. 一歩引いてアセスメント
 - c. 自動思考を捕まえる
- (3) どうやって対処するか
 - a. 2つのコーピング
 - b. コーピングに関する心がけ

2-1 コーチのセルフコントロール

(4) 使えるコーピング：代替思考を探す

(5) 周りの力を借りてセルフコントロール

a. コーチ仲間と支え合う

b. メンターを持つ

c. 専門家とともに考える

(1) 俺は監督に向いていない...

- あなたは、少年野球チームの監督です
- エースピッチャーは、弘和くんです

「打たれてもかまわないから、ランナーがいるときに
逃げのピッチングをするな」

バッターの内角にボール球を投げて、フォアボール
「フォアボールだけは出すなと言ったのに！」

「もうお前は試合で使わない！」

「ああ、また怒ってしまった...」



(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

a. 基本モデルで整理しよう

● セルフコントロールできない状況を整理する

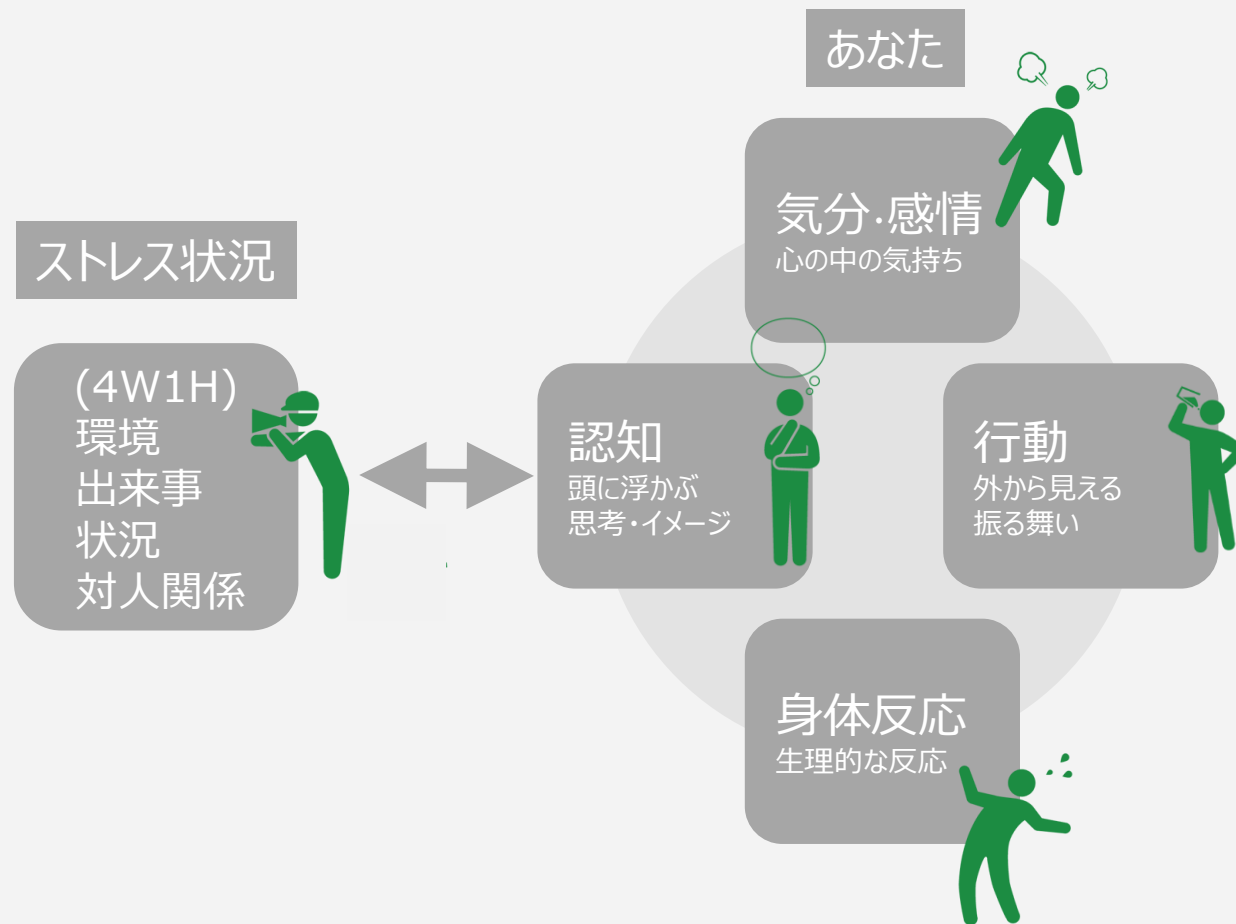


図2-1 認知行動療法の基本モデル (伊藤, 2011a, 2011b)

(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

a. 基本モデルで整理しよう

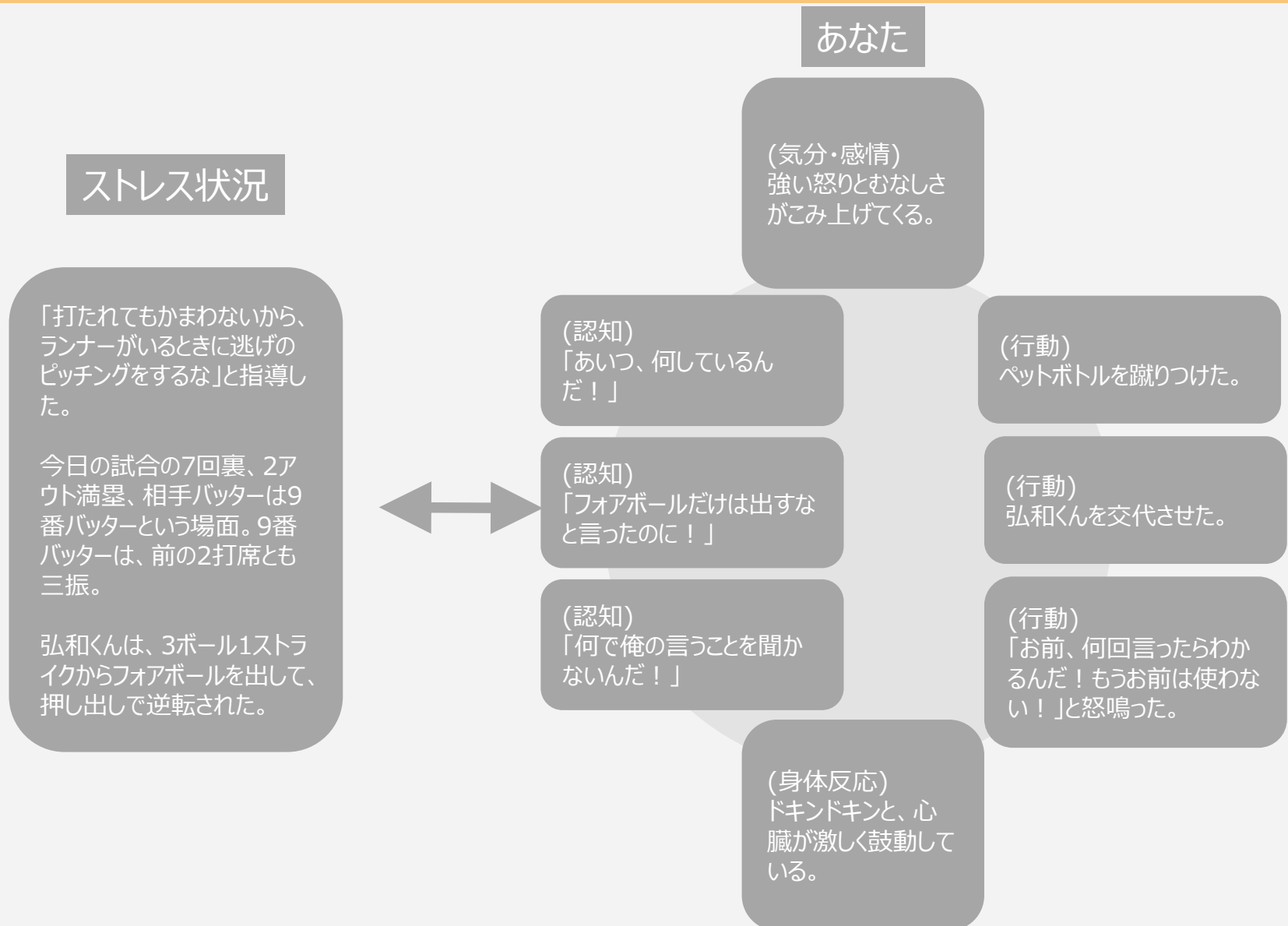


図2-2 基本モデルに弘和くんのケースを当てはめると…

(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

a. 基本モデルで整理しよう

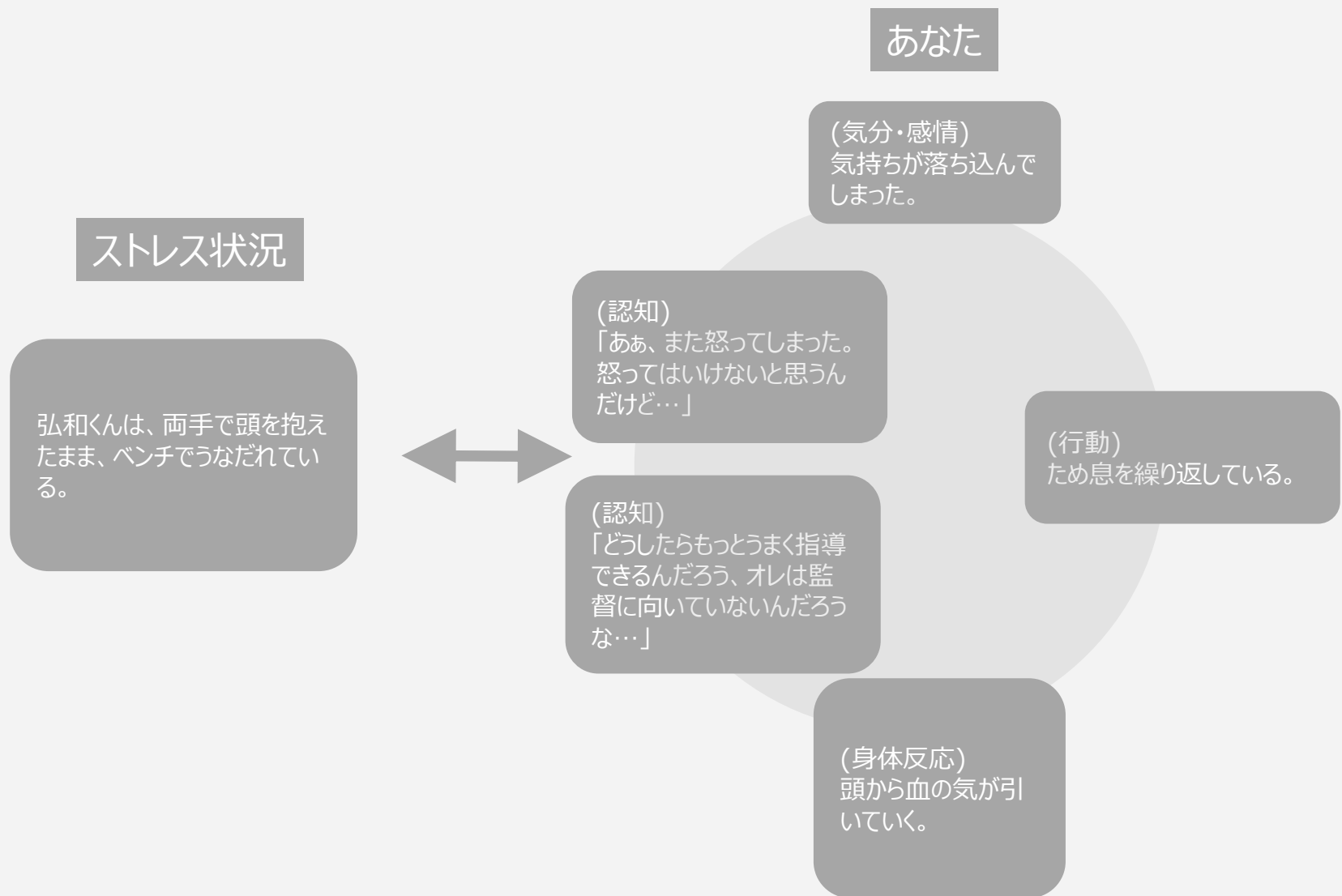
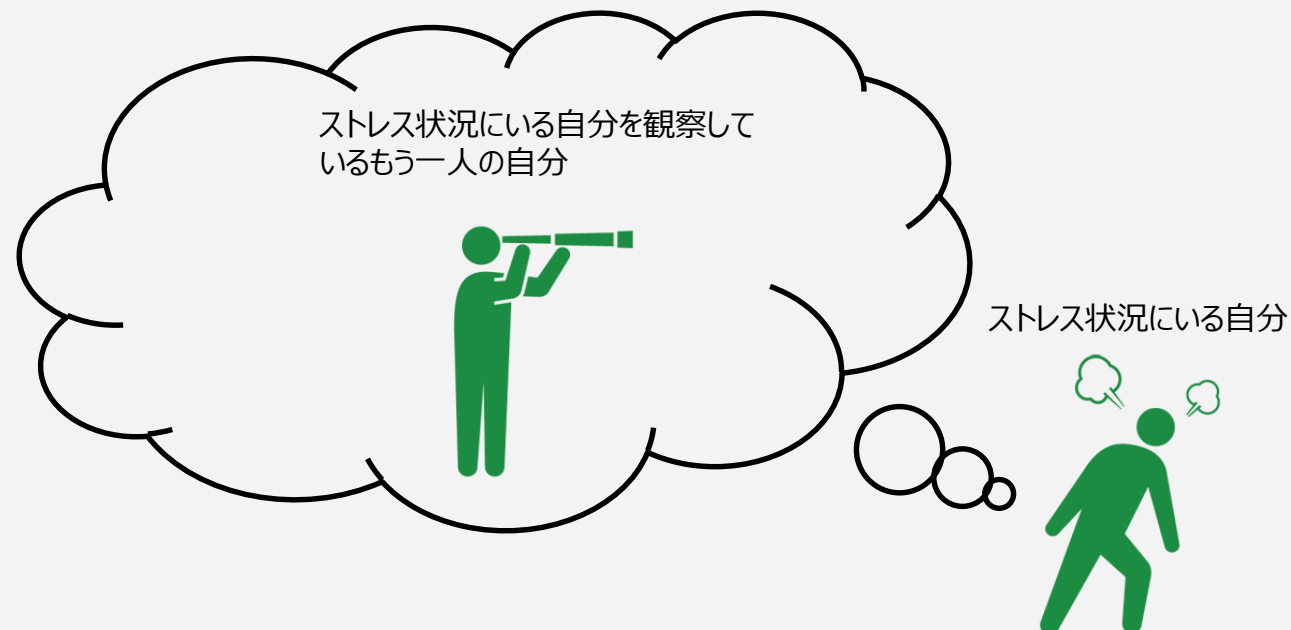


図2-3 基本モデルに弘和くんのケースを当てはめると…

(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

b. 一歩引いてアセスメント

- **アセスメント** =
枠組みに沿って自分の体験を書き出して整理する作業
- ストレス状況に直面したら**アセスメントするクセ**を
「自分に何が起きているのか？」



試合に伴う自動思考



今日、行けそじゃね



何で雨降ってんだよ



あー、調子わりー



...テンション低い



負けたらどうしよう

勝手に頭に浮かんでしまう考えを

「自動思考」と呼びます

(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

c. 自動思考を捕まえる



- **自動思考** = 勝手に頭に浮かんでしまう考え
- 「今、自分にどんな自動思考が出てきているかな」
練習でリアルな自動思考を捕まえられるようになる
- ストレス反応をもたらす**ストレスの源**は...
ストレス状況ではなく、
ストレスに対する評価 = **自動思考**



ノートを書いていますか？

監督に就任して以来、僕はノートに
いろいろなことをメモしたり、記録
したりする習慣が身につきました。

自宅でも、本拠地でも、遠征先でも、
時間があれば何かを書いて考えてい
ます。



僕がノートを書くようになったのは中学2年生の冬からです。きっかけは高校時代の恩師・花巻東の佐々木洋監督が「成功者はみんな日記を書いている」と話しているのを聞いて、僕はその時点で花巻東に進学を決めていたから、よし書いてみようと思えました。その時からノートを書き続けています。



野球ノート
「課題をノートに書く。
なつて変わったんです」
れを書き続けた先にメジャーがあった。

公開！

目標より企画書を持つことが大事

荒木香織 (元ラグビー男子日本代表メンタルコーチ)



記録し続けることで、見えてくるものがある

中学生のことからつけ始めていた練習ノートが、**自分の状況を客観的に見る**うえで、大きくものを言いました。この練習ノートというのは、毎日のトレーニングメニューやタイムだけでなく、その日の食事内容や睡眠時間、練習についての感想などをつぶさに記録したものです。

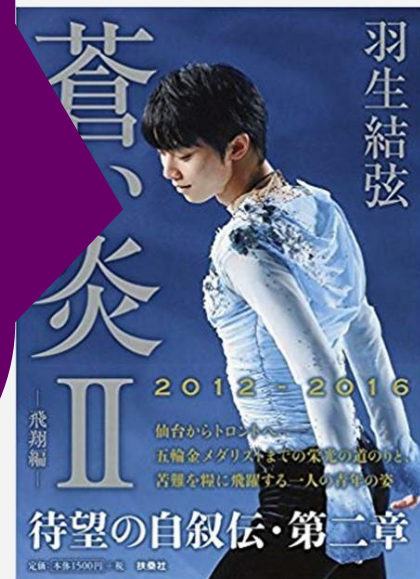


「どれだけ努力を重ねていても、必ずしも結果がついてこない」...そんなときにまずやるべきは、**徹底した自己分析**です。いま自分がどのような状態にあり、自分がどのようなことをこなしているのか、客観視することが必要です。



こうやった時に、こうやるんだよな

英語で言われると、フィーリングで覚えるしかないから、英語のフィーリングをとにかく日本語に直したいなと思って、**スケートノート**をつけてます。言われたことを身体で覚えていて、「こうやった時に、こうやるんだよな」というのを日本語で書く



分析をすると調子が良い

いろいろなことをノートに
とっていますが、やはり**分析**
をした後が一番、調子が良い



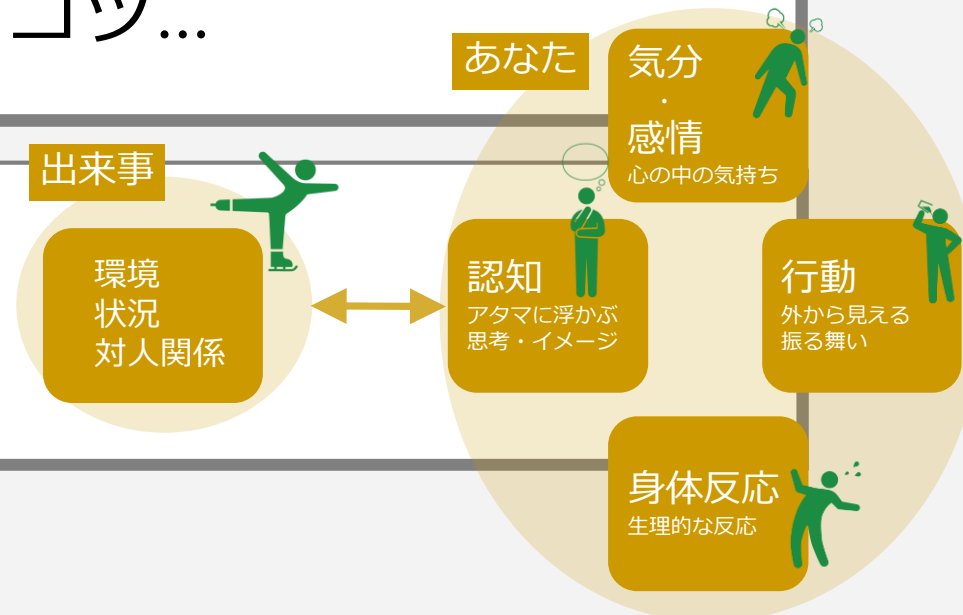
練習ノートに何を書くか



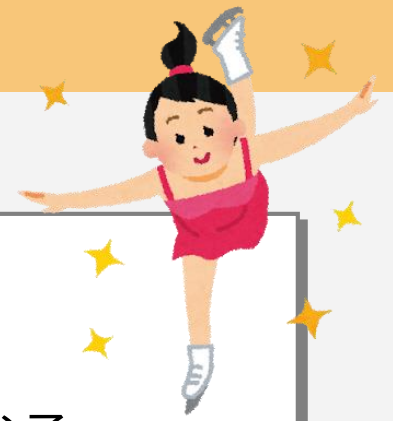
1. 練習した内容を書く

2. 身体の感覚を書く 動き方、動いた感じ、コツ...

3. 心の状態を書く 考えたこと、気分...



練習ノートがもたらす3つのメリット



1. 言語化できるようになる

曖昧な言葉を、具体的な言葉するようになる
言語化することで、いっそう深く思考できるようになる

2. 自己分析ができるようになる

書くことで自分を客観視できるようになり、自己理解が深まる

3. 目標や価値が明確になる

価値を言語化することで、価値に沿った行動が行いやすくなる

「マインドフルネス」で気づく

- マインドフルネスとは...今・ここで体験していることに気づき、あるがままに受け止め、味わい、そして手放すためのエクササイズ
- マインドフルネスでは、全ての体験に対して、一切の判断・評価をしない
- 全てを「ふーん、そうなんだ」と受け止めるだけ
- ネガティブでもなければポジティブでもない、よいも悪いもない



マインドフルネスを行うためには...

実際の自分から**一歩引いた自分**を想像して

一歩引いた自分から 自分を観察する

身体の状態に注意を向ける

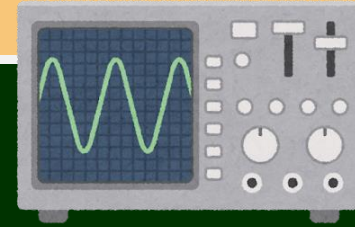


●自分の身体の状態に注意を向ける

「目元がピリピリしてきたぞ。なんだか、腰のあたりが
じわーっと温かくなってきた。...ん、視線が落ちてるな。
背中が丸まってきてるぞ。スッと力まず 姿勢正して...」

身体に注目することで、結果として
自動思考から距離を取ることができる

気分・感情を実況中継する



- 気分や感情をパーセントで表す
 - 感情を変化させようと意識的にコントロールしようとしなくていいことがポイント
 - ひたすら実況中継に徹することで、気分・感情の波は勝手に消えてゆく
- 「ああ、失敗しちゃったな。つらさ70%かな。ん、だんだん自分に腹が立ってきたぞ。怒りが60%だ。そのぶん、落ち込みが40%に減ったな...」
- ゲージや体重計などのイメージを使うのもよい

気分注目することで、結果として
自動思考から距離を取ることができる

(3) どうやって対処するか

a. 2つのコーピング



- **コーピング** = ストレス状況に対して意図的に行う対処
- コーピングによって、**ストレス反応は変わる**
- 「**認知的コーピング**」と「**行動的コーピング**」
- 認知的コーピング：頭の中で行う
- 行動的コーピング：動いて行う



直接的なコーピングが可能なのは「認知」と「行動」だけ

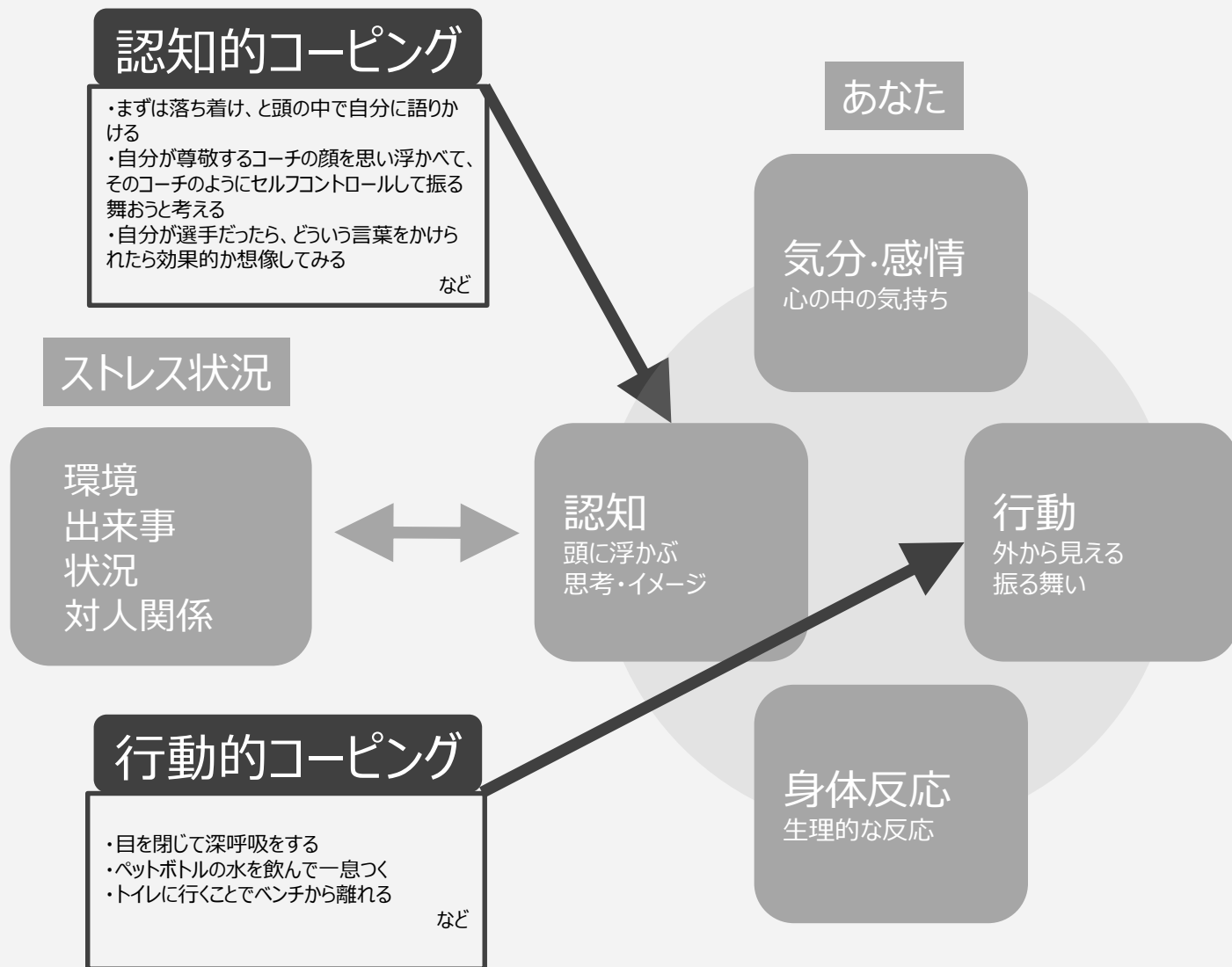


図2-5 直接的なコーピングが可能なのは「認知」と「行動」だけ

(3) どうやって対処するか

b. コーピングに関する心がけ

- 数多くのコーピング方法を持っておく

万能なコーピングはないから



- いろいろなコーピングを実験して行ってみる
- 自分だけのコーピングのデータベースを作る

