

健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎) 第2回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

第1章 コーチングの理念・哲学

- 1-1 日本のコーチングの今
- 1-2 多様なコーチング文脈
- 1-3 コーチに求められるもの
- 1-4 コーチの学び

1-2 多様なコーチング文脈

(1) 参加型スポーツのコーチング

- a. 少年期のスポーツ活動に関するコーチング
- b. 青年期のスポーツ活動に関するコーチング
- c. 成年期 (壮年期以降) のスポーツ活動に関するコーチング
- d. 参加型スポーツにおける問題点

(2) パフォーマンススポーツのコーチング

- a. 新しいアスリート (選手育成) へのコーチング
- b. パフォーマンスアスリートへのコーチング
- c. ハイパフォーマンスアスリートへのコーチング

(3) おわりに

コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識

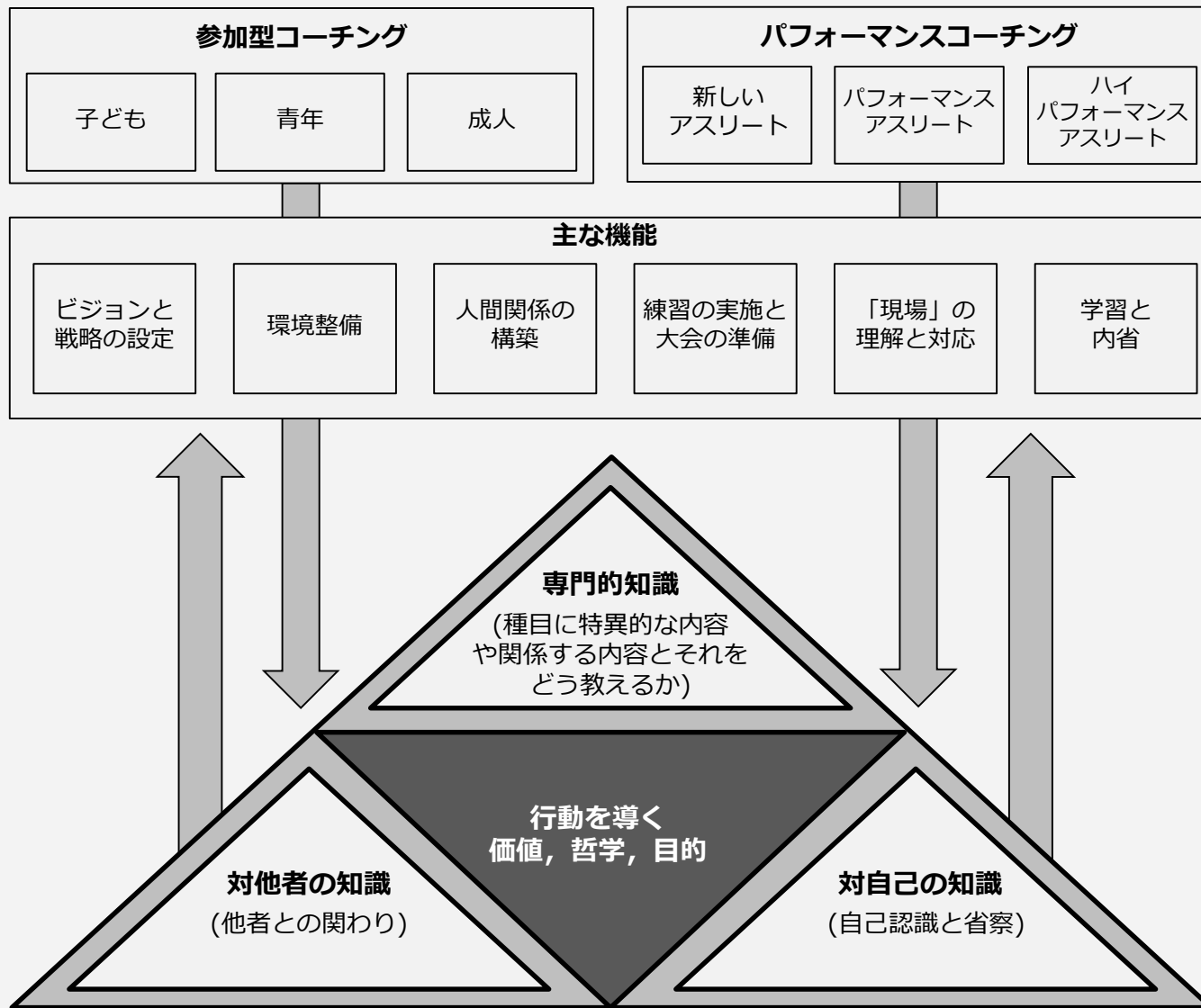


図1-1 コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識 (ICCE et al., 2013)

(1) 参加型スポーツのコーチング

a. 少年期のスポーツ活動に関するコーチング

- 子どもは大人のリニチュアではない
- 子どもは発育発達過程にある
- 体温調節機能・筋力・理解力が未熟
- 自ら考え、前向きに、楽しんで運動できるように
- チームメイトとの活動→協調性・人間的な成長へ



(1) 参加型スポーツのコーチング

b. 青年期のスポーツ活動に関するコーチング

- 学校のクラブ活動・部活動など
- 青年期初期＝思春期は、人間形成に大切な時期
- 心肺能力や筋力の発揮が著しい
- スポーツの目的・経験・体力に差が出てくる
- 頭で考えて運動することの楽しさも味わえる



(1) 参加型スポーツのコーチング

c. 成年期 (壮年期以降) のスポーツ活動に関するコーチング

- 運動経験や体力に大きな差
- 持病を持つ人も増えるので注意
- 若い頃の感覚のまま動いてケガをせぬよう
- 誰もが、いつでも、どこでも参加できる雰囲気
- 継続して参加できる場づくり





a. 新しいアスリート (選手育成) へのコーチング

- リオデジャネイロ2016オリンピック日本代表選手

幼少期に経験した種目数は1.6種目 (海外は3.3)

約半数は、多様なスポーツ経験が役に立った

- 10年先のパフォーマンスを考えたコーチングを
- 6～10歳では神経-筋系の能力が著しく発達
- 10～14歳では筋-呼吸循環系の能力が著しく発達

(2) パフォーマンススポーツのコーチング

b. パフォーマンスアスリートへのコーチング

- トレーニング時間・回数が増え、忙しくなる
- 学業との両立 (デュアルキャリア)
- 思春期には、競技に集中することが難しくなる
- アスリートを尊重し、適切な信頼関係を構築したい
- 忍耐力、集中力、克己心を養っておく
- この時期を乗り越えれば、自発的な行動が増える



(2) デュアルキャリアとは？

(EU expert group on “education and training in sport”, 2012; 訳は和久, 2016)

- 長い人生の一部である競技生活の始まりから終わりまでを、**学業や仕事、その他**人生それぞれの段階で占める重要な出来事やそれに伴う欲求とうまく組み合わせていくこと
- デュアルキャリアとは、わが国で言えば、**文武両道**の考え方である (スポーツ庁・経済産業省, 2016)
- デュアルキャリアと**文武不岐** (荒井, 2018)

(2) パフォーマンススポーツのコーチング

c. ハイパフォーマンスアスリートへのコーチング

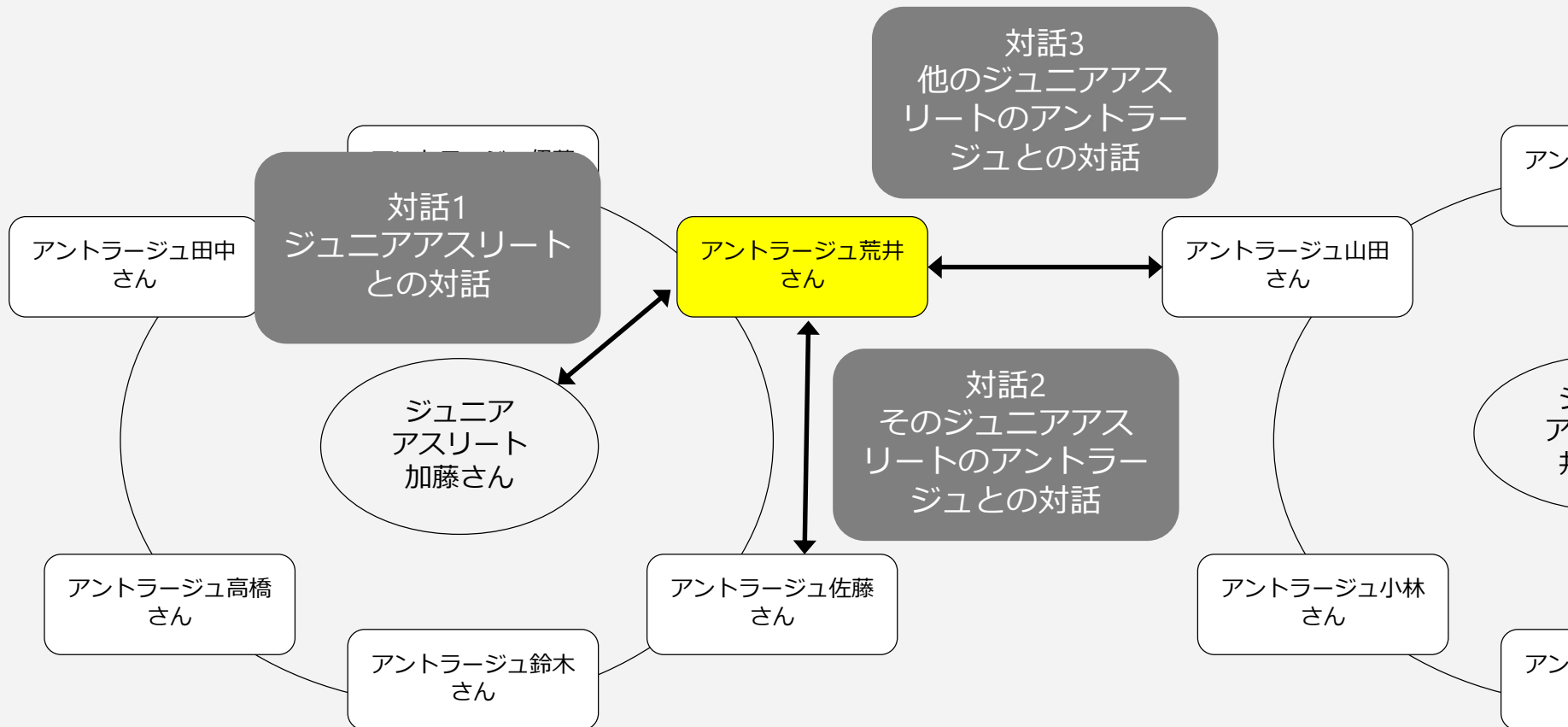
- **アントラージュ**の能力も競技パフォーマンスに影響

アントラージュ = **関係者** (仏語：取り巻き・環境)

サポートスタッフを束ねるマネジメント能力も必要

- アスリートを尊重したコーチングで、自立を導く
- デュアルキャリアを念頭に、**セカンドキャリア**へ

(2) アントラージュに求められる3つの対話 (荒井, 2020)



コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識

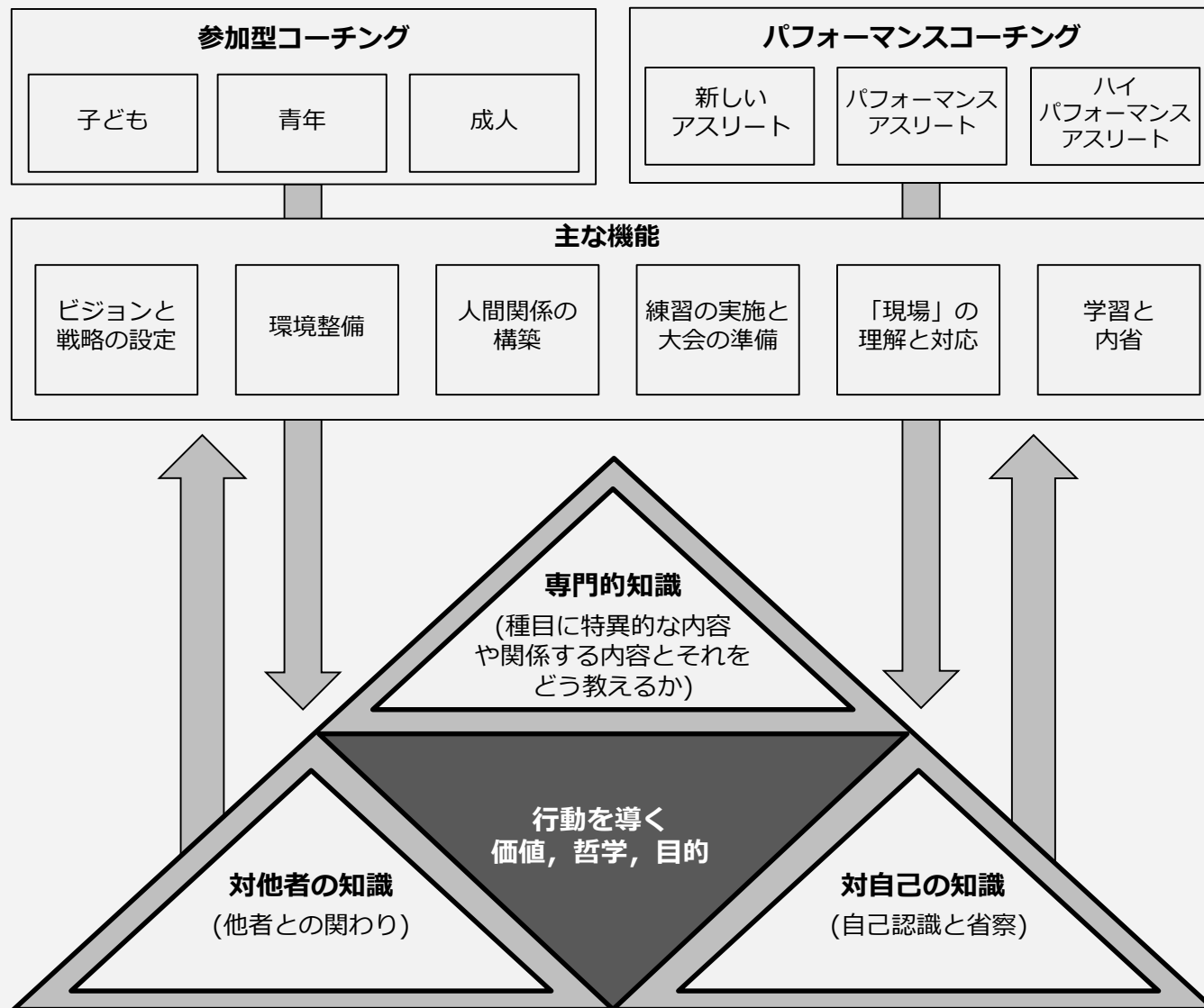
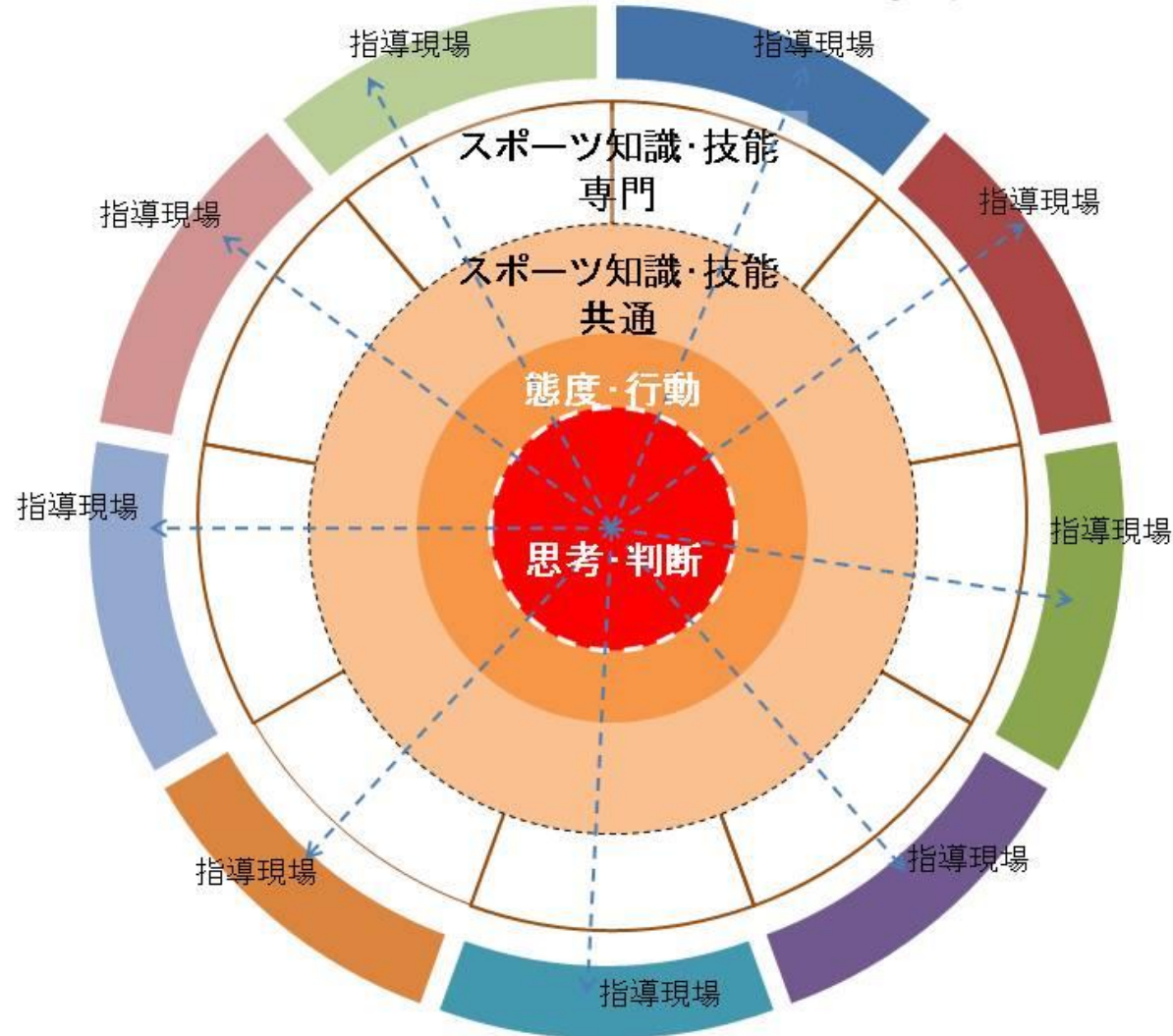


図1-1 コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識 (ICCE et al., 2013)

1-3 コーチに求められるもの

- (1) コーチの機能・役割
- (2) コーチの知識とスキル
- (3) コーチングによって導く結果
- (4) おわりに

グッドコーチに求められる「資質能力」



(1) コーチの機能・役割

- コーチが果たすべき機能は、6つに集約される

① ビジョンと戦略の決定

対象者とコミュニケーションを取る

お互いに納得できるビジョンを設定する



② 環境整備

ハードウェアとソフトウェアの両面から

安全確保が最優先課題





③ 人間関係の構築

コーチとアスリートとの関係性

パワーハラスメント (指示的・制御的な言動) に注意

④ 練習の実施と大会の準備

スポーツ科学の知識を活かす

ジュニア期は、発育発達に関する科学的指導が必須



⑤ 現場の理解と対応

効果的なコーチングは文脈によって異なる

情報収集と多角的な分析が必要



⑥ 学習と内省

コーチング能力の向上のためには学習と内省が必要

アスリートと同様に、パフォーマンスを改善し続ける

(2) コーチの知識とスキル

① 専門的知識

スポーツのルール・技術・戦術、スポーツ科学

知っていること≠知識を使えること (実践知)

② 対他者の知識

コミュニケーションスキルのこと

オープン・クエスチョンとクローズド・クエスチョン



③ 対自己の知識

学習と内省の知識・スキル、とくに自己認識が大切

常に変化する環境に対応する しなやかさが重要

(3) コーチングによって導く結果

- 最も重要なのは、アスリートの成長を支援すること
- アスリートの4C's (フォーシーズ) を育む

有能さ (Competence)

自信 (Confidence)

関係性 (Connection)

人間性 (Character)



「ニックネームで呼ぶ」 (実践グッドコーチング：ジュニア編を参考に)

- あなたは、フィギュアスケートのコーチです
- 長く指導している女子選手が、**大学生**になりました
- 今でも昔のまま、「**〇〇ちゃん**」と呼んでいます
- **競技以外の場面でも**、そう呼んでいます
- ...さて、どこが問題でしょうか？



「親戚の結婚式には出るな」

(実践グッドコーチング：ジュニア編を参考に)

- あなたは、中学校のソフトボール部の顧問です
- 来週から、全国大会の予選が始まります
- あるレギュラーの部員が、こう言ってきました

「明日は**いとこの結婚式**に出席したいので、

練習を休ませてください」



- あなたは「試合直前に何を言うか、**明日も来い！**」
- ...さて、どこが問題でしょうか？

「練習のために授業を休め」 (実践グッドコーチング：ジュニア編を参考に)

- あなたは、大学の剣道部の監督です
- 来週のインカレでは、優勝が期待されています
- 弱点克服のため稽古量を増やすべきと考えています
- そこで部員にこう言いました

「授業なんて1回くらい出なくても**問題ない**はず。

今日は**授業を休んで**稽古に来い！」

- ...さて、どこが問題でしょうか？



1-4 コーチの学び

- (1) 今の自分を知ることから始めよう
- (2) 価値観や信条について探求する
- (3) 実践を振り返ることで学ぶ
- (4) 仲間と学ぶ、仲間から学ぶ
- (5) 資格講習会やワークショップから学ぶ
- (6) コーチデベロッパー
- (7) おわりに

(1) 今の自分を知ることから始めよう



- コーチの学びは**コーチになる前から**始まっている
- 人生を振り返ることで...

コーチに必要な**知識・スキル**を持っていると気づく

自分の**価値観**に気づく
- 今の自分を知ればコーチに必要な要素を獲得できる
- 自分がその要素を習得した**プロセス**を振り返る

(2) 価値観や信条について探求する

- 価値観や信条は、言動や行動に反映される
- 自分の価値観や信条を言語化しておくべき
 - 「コーチとして何を大切にしているのか」
 - 「何のためにコーチをしているのか」
 - 「スポーツやアスリートはどうあるべきか」
- スポーツ経験や受けたコーチングから影響を受ける
- 価値観や信条も定期的に振り返り、更新する



「価値観」とは何か？ (吉岡, 2006の価値の説明を一部改変)

- 価値観 = 個人に人生の全般的な目標を提供し、
その目標に向けた一貫性のある行動を導くルール
- 第2期スポーツ基本計画 (2017) の基本方針
「**スポーツの価値**」という語が含まれている
- **オリンピック精神**の中心的な価値 (IOC)
「卓越」「友情」「敬意／尊重」
- **パラリンピック**の価値 (IPC)
「勇気」「決断」「平等」「鼓舞」



ラグビー日本代表チームの「目標」は？「価値」は？

ビクトリーロード

この道 ずっとゆけば

最後は笑える日がくるのさ

ビクトリーロード



ワンチームになれなければ、
たとえ優勝したとしても、
手放して喜ばないだろう

(3) 実践を振り返ることで学ぶ

- 自らのコーチング実践から意図的に学びを得るべき
- 「経験学習サイクル」

= 実践 → 振り返り → 教訓の引き出し → 実践...



アスリートやチームにどんな変化が起きたのか？

- 複数の視点を持って振り返る

主観的視点、客観的な視点、他者視点、理論的視点

- 振り返りは手段であり、目的は課題の解決である

(4) 仲間と学ぶ、仲間から学ぶ



- 「クリティカルフレンド」と振り返る

クリティカルフレンド＝

本音で語り合えて 異なる視点を提供してくれる仲間

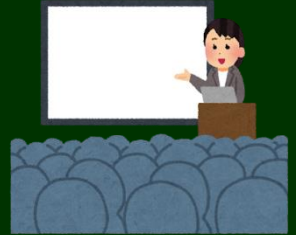
- クリティカルフレンドと勉強会を開催する

教える機会を持つことは学ぶ機会を得ることになる

- 共通した課題の解決のために協働する関係性を

(5) 資格講習会やワークショップから学ぶ

- 公式・準公式的な学習 = 各種講習会に参加して学ぶ
- 他のコーチや関係者と出会う格好の機会
- 参加することを目的とせず、成果につなげる



(6) コーチデベロッパー

- コーチデベロッパー = コーチを育成する人
- 知識や情報を現場で活かせる形に変えるための支援
- 現場でのアセスメント役、助言するメンター役も

