

# 健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎) 第1回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

## 【授業の概要と目的（何を学ぶか）】

授業のテーマは、**体育・スポーツのコーチが求められる資質能力を習得すること**です。

## 【到達目標】

わが国のスポーツ界では、**体罰などのハラスメント**が長く横行していたと言われます。2012年に大阪の市立高校において、バスケットボール部の顧問教諭の体罰によって、**バスケットボール部員が自死した事件**に端を発し、文部科学省に「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議」が設置されました。その後2016年に、**日本スポーツ協会** (当時は日本体育協会) は、コーチに求められる資質能力を確実に習得するために必要な内容として「**モデル・コア・カリキュラム**」を提示しました。

この授業では、このモデル・コア・カリキュラムに基づいて作成されたテキスト「**グッドコーチになるためのココロエ**」(培風館) を理解し、コーチングの実践に活用できるようになることを目標とします。

## 【授業の進め方と方法】

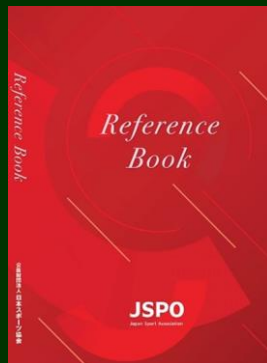
この授業では、日本スポーツ協会のモデル・コア・カリキュラムに基づいて作成されたテキスト「グッドコーチになるためのココロエ」(培風館) を元に行います。モデル・コア・カリキュラムは、大きく「人間力」に関する部分と「知識技能」に関する部分に分けられます。「人間力」は、「思考・判断」(コーチングの理念・哲学) と「態度・行動」(対自分力と対他者力) から構成され、「知識技能」は「トレーニング科学」(トレーニングのミニマム)、「スポーツ医・科学」(アスリートの健康)、「現場における理解と対応」(現場のマネジメント) から構成されます。

以上の内容を習得することによって、現代社会においてコーチが果たす役割を具体的に考え、適切なコーチングを実践できるようになることを目指します。

この授業は、コーチングに関心のない学生にも履修を勧めます。コーチが身につけるべき資質能力は、仕事や日常生活にも役立つためです。なお、小テストに対する自動採点の結果をもって、受講生へのフィードバックに代えます。

## 【テキスト（教科書）】

平野裕一・土屋裕睦・荒井弘和 (編) 「グッドコーチになるための  
ココロエ」 培風館



## 【参考書】

日本スポーツ協会 (編) 「リファレンスブック」 日本スポーツ協会

PHP研究所 (編) 「実践! グッドコーチング」 PHP研究所

PHP研究所 (編) 「実践! グッドコーチング ジュニア指導編」 PHP研究所

荒井弘和 (編著) 「アスリートのメンタルは強いのか? —スポーツ心理学の最先端から考える—」 晶文社

※装丁は収録時点のもの

## 【成績評価の方法と基準】

授業の到達目標と対応した**期末試験 (レポート試験)** で100%評価します。中間課題 (中間レポート) は行いません。

## 【注意事項】

テキスト内で引用されている文献については、スライドにおいて**出典の記載を省略**します。スライドの記述が膨大になってしまうことを避けるためです。

みなさんが自分で考え、自分なりの答えを出す機会を作ります。つまり、**アクティブ・ラーニング**を取り入れて授業を行います。

## 【荒井弘和の情報】

法政大学スポーツ心理学研究室 <http://health.sports.coocan.jp/wp/>

# クロスロード「体罰を受けたら？」

- あなたは、アスリートです
- 自分が嫌いな、コーチから体罰を受けました
- あなたは、どうしますか？



グー

誰かに話す



パー

誰にも話さない

# テキスト「グッドコーチになるためのココロエ」の構成

第1章 コーチングの理念・哲学

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

第3章 トレーニングのミニマム

第4章 アスリートの健康

第5章 現場のマネジメント

# 「我が国のスポーツ史上最大の危機」

「面白くて、厳しいけれど優しいときは優しくった」。自殺した男子生徒と同じクラスの2年の男子生徒は教論についてこう話した。

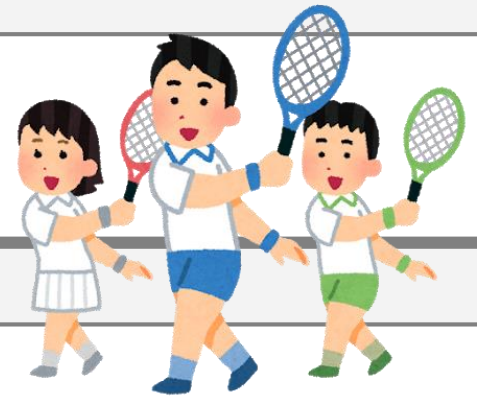
大阪府教委によると教論は1994年に同校に赴任。バスケット顧問として、同校を全国大会の常連校に育て上げた55回対戦したある高校の監督は「スバル」でなく、要領が高かったという個人として、というこの監督論は「一緒に食事スケや指導論



# この授業を受講してほしい方

1. いまコーチをしている方

2. コーチを目指している方



3. 教職を目指している方

4. スポーツやコーチングに関心のある方

# 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

## 1-1 日本のコーチングの今

- (1) 7つの提言とモデル・コア・カリキュラム
- (2) 暴力やハラスメントの根絶
- (3) コーチ自身の人間力向上と学び
- (4) コーチとプレイヤーの関係性
- (5) コーチと社会の関係性
- (6) むすびに代えて

# (1) グッドコーチに向けた7つの提言 (コーチング推進コンソーシアム, 2015)

1. 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう

2. 自らの「人間力」を高めましょう

3. 常に学び続けましょう

4. プレーヤーのことを最優先に考えましょう

5. 自立したプレーヤーを育てましょう

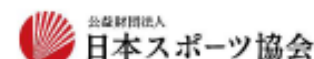
6. 社会に開かれたコーチングに努めましょう

7. コーチの社会的信頼を高めましょう



# (1)「モデル・コア・カリキュラム」(日本スポーツ協会HP)

## モデル・コア・カリキュラム骨子



資質能力区分		学ぶべき内容の例(教育目標や到達目標に入るべきキーワード例)	現場で経験すべき内容
思考 (理念・哲学)		スポーツの意義と価値、スポーツ精神(スポーツマンシップ、フェアプレー)、倫理観、規範意識、プレーヤーズ・ファースト、暴力・ハラスメント根絶、ガバナンス、インテグリティ、オリンピズム(オリンピック・パラリンピック)、アンチ・ドーピング(理念)、コーチの役割と使命(職務)	コーチング実践と評価  指導計画、練習計画の作成(立案) コーチングの実際(個人・グループ) コーチングの実際(ゲーム) 観察・分析とアドバイス(個人の動き、ゲーム) プレゼンテーション ファシリテーション コーチングの評価 障がい者スポーツの体験
態度・行動 (人間力)	対自分	多様な思考法(複眼的思考、論理的思考、批判的思考)、課題発見・解決、セルフコントロール(メンタルマネジメント、アンガーマネジメント、レジリエンス、タイムマネジメント)、コーチのキャリアデザイン(コーチの成長過程、キャリアデザイン、ワークライフバランス)	
	対他者 (人、社会)	人権、リスクマネジメント、言語・非言語コミュニケーション(観察、積極的傾聴と質問、プレゼンテーション、ファシリテーション)、プレーヤーを取り巻く人や組織等(アントラージュ)との関係構築、プレーヤー・チームのマネジメント(チームビルディング、プロモーション)、プレーヤーのキャリアデザイン(目標設定、長期的視点、デュアルキャリア)	
知識・技能 (スポーツ 知識・技能)	共通	発育発達段階や技能レベルに応じた指導に関する知識・技能、外傷と障害の防止に関する知識・技能、特定のスポーツではなく競技横断的な知識・技能、指導計画立案・実践・評価、スポーツ活動を円滑に進めるために必要な知識・技能、(バイオメカニクス、生理学、解剖学、栄養学、医学、社会学、心理学、法学、哲学、倫理学、経営学、コーチング理論 など) 学校スポーツ、コミュニティ・スポーツ、トップスポーツ、障がい者スポーツ、女性とスポーツ、アンチ・ドーピング	
	専門	競技特性・指導対象者特性に応じた知識・技能 (競技の歴史・規定・規則、戦術、競技レベル、志向、年代・性別・障がい有無等に応じた指導法 他)	

## (2) 暴力やハラスメントの根絶

### 1. 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう

- 暴力だけでなく、パワーハラスメントやセクシャルハラスメントについても根絶が必要
- 「しごき」「虐待」も問題
- 倫理的なコーチング行動は、**実践**を通じて学ぶ
- 暴力やハラスメントがあれば**見過ごしてはならない**



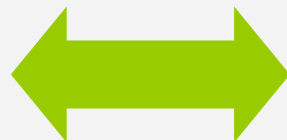
# クロスロード「体罰を受けたら？」

- あなたは、アスリートです
- 信頼しているコーチから体罰を受けました
- あなたは、どうしますか？



グー

誰かに話す



パー

誰にも話さない

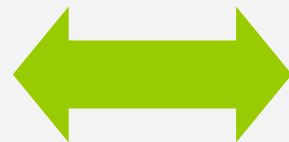
# クロスロード「体罰を受けたら？」

- あなたは、アスリートです
- 嫌いな先輩から体罰を受けました
- あなたは、どうしますか？



グー

誰かに話す



パー

誰にも話さない



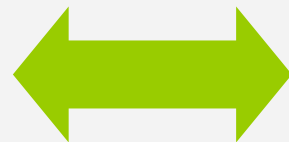
# クロスロード「体罰を受けたら？」

- あなたは、アスリートです
- 信頼している先輩から体罰を受けました
- あなたは、どうしますか？



グー

誰かに話す



パー

誰にも話さない

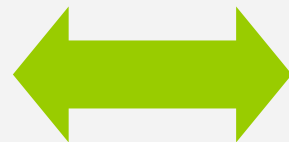
# クロスロード「体罰を受けたら？」

- あなたは、大学生アスリートです
- チームメイトが体罰を受けているのを見ました
- あなたは、どうしますか？



グー

誰かに話す



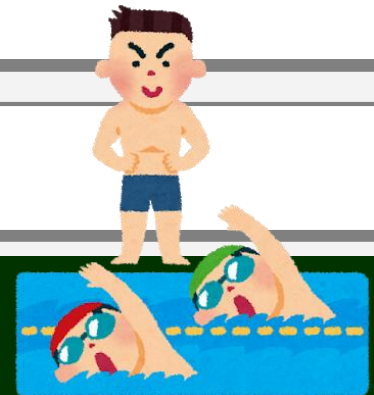
パー

誰にも話さない

### (3) コーチ自身の人間力向上と学び

2. 自らの「人間力」を高めましょう

3. 常に学び続けましょう



- 勝利至上主義から「人間力」の重視へ
- 人間力＝「思考・判断」と「態度・行動」
- 態度・行動＝「対自分力」と「対他者力」
- 自らの経験だけに基づいたコーチングからの脱却
- 目の前のプレイヤーにフィットするコーチングを

## (4) コーチとプレイヤーの関係性

4. プレーヤーのことを最優先に考えましょう

5. 自立したプレイヤーを育てましょう

- 「プレイヤーの言うことを全て聞く」ではない
- プレーヤーをリスペクトし、最優先する
- 「教え込む」から「引き出す」コーチングへ
- アスリート・センタード・コーチング



## (5) コーチと社会の関係性

6. 社会に開かれたコーチングに努めましょう

7. コーチの社会的信頼を高めましょう



- 「孤軍奮闘」から「連携・協力する」コーチへ
- 他のコーチとともに学び合う
- 揺らいでいる社会的信頼をどう取り戻すか
- 「アスリート有能力」と「スポーツの価値」を高める
- アスリートが自分の価値を実現する支援を

## (6) むすびに代えて

- 従来のコーチングについて、反省・振り返りが必要
- でも、**全てが悪かったわけではない**
- すばらしいアスリートを多数育ててきた事実も大切
- 歴史・伝統・文化を学び、敬意を払おう
- **優れた指導者の言葉**に耳を傾けよう
- そうしたつながりこそ、スポーツ界のレガシー

