

# 健康・スポーツ科学概論 (スポーツコーチングの基礎)

## 第14回

荒井弘和

法政大学文学部 教授

1 □ 月

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見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

2 □ 旨

# (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

# コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識

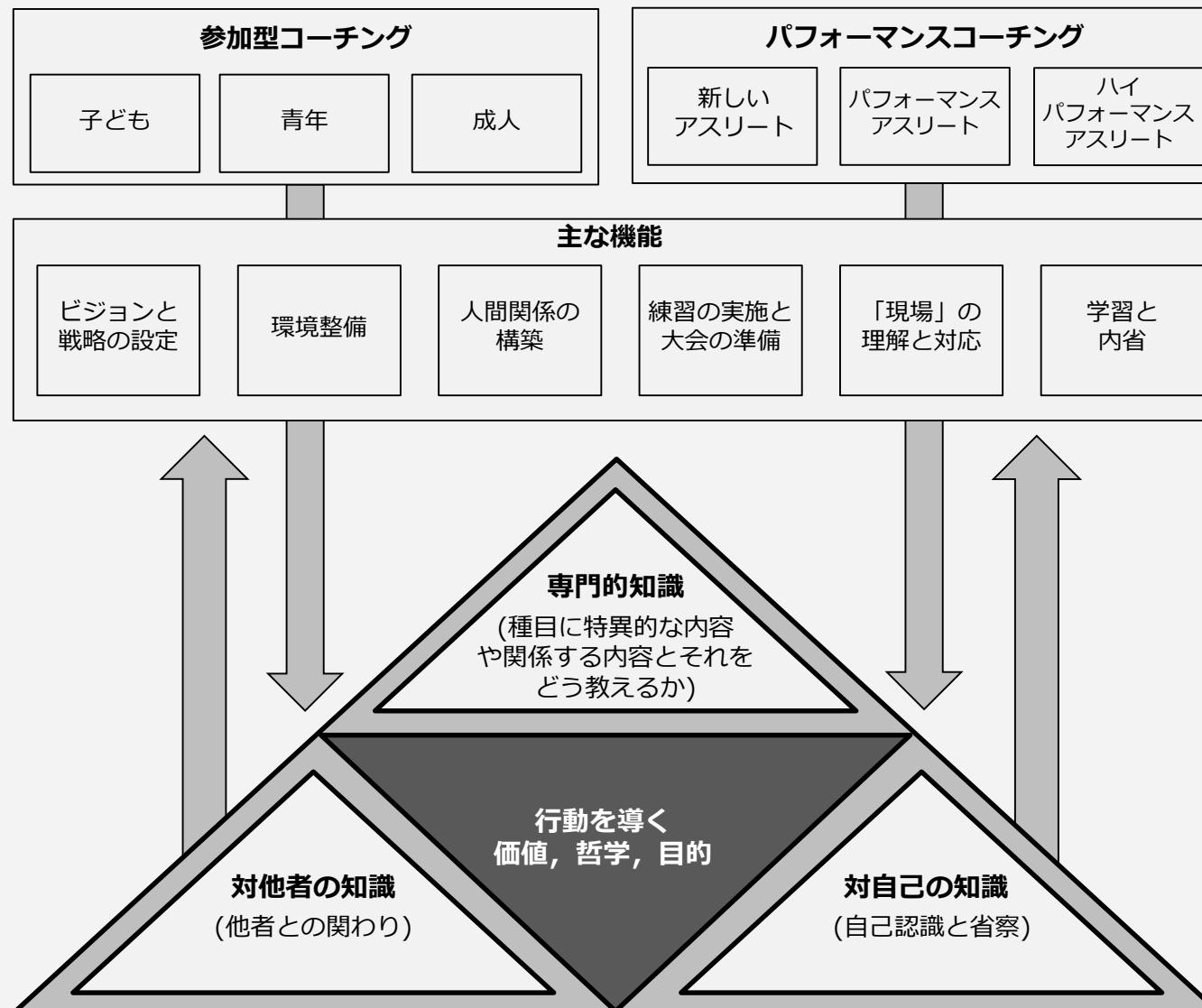
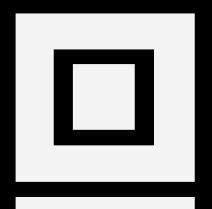
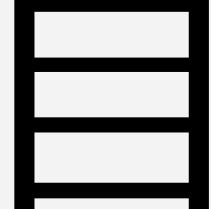


図1-1 コーチが果たすべき主な機能と備えるべき知識 (ICCE et al., 2013)

3  

## (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

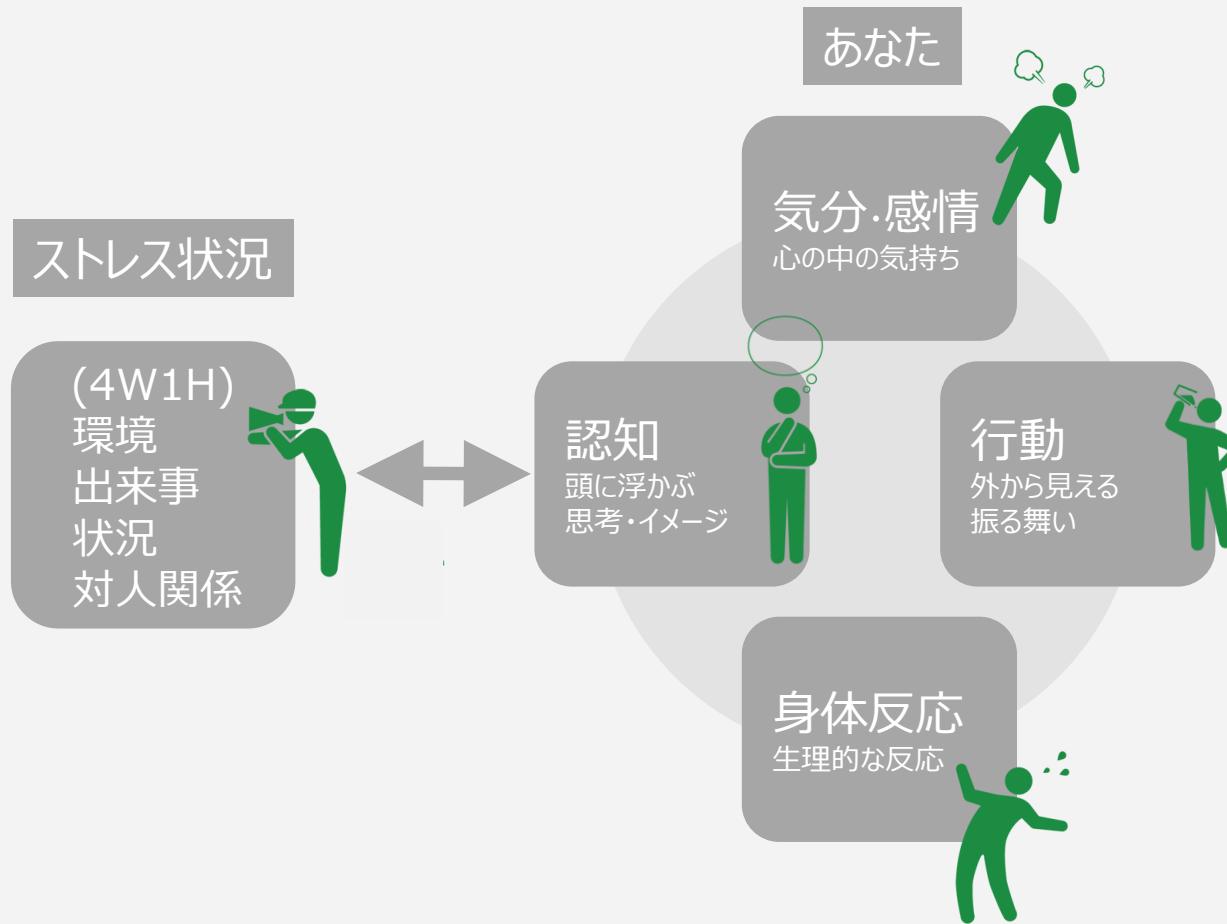


図2-1 認知行動療法の基本モデル（伊藤, 2011a, 2011b）

(2) セルフコントロールできていない状況を理解する

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？」



(2) セルフコントロールできていない状況を理解する  
c. 自動思考を捕まえろ



- 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



(3) どうやって対処するか

a. 2つのコーピング



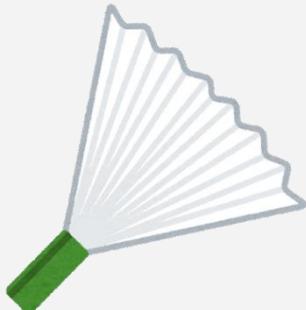
- コーピング = ストレス状況に対して意図的に行う対処
- コーピングによって、ストレス反応は変わる
- 「認知的コーピング」と「行動的コーピング」
- 認知的コーピング：頭の中で行う
- 行動的コーピング：動いて行う



4 □ 旨

## (4) 使えるコーピング：代替思考を探す

- 代替思考 = 自動思考に置き換わる他の考え方
- 自動思考ではない、他の考え方を探す
  - 認知の「幅を広げる」「柔軟性を高める」
- 「自分にツッコミを入れる」
- 代替思考を考える方法：石丸(2014)が示す6つの視点



## (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

- スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(2013)

競技やコーチングの対象を超えて交流すること

コーチングの知見を共有すること

- 抱えている課題を誰かに語る

→考えが整理されたり、気持ちが楽になったりする



- 悩みのないコーチ：悩むべきことに気づいていない

5 □ 旨

# (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

# 「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」

【課題を分解する】

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

「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」)

# 問題を理解してから解決へ

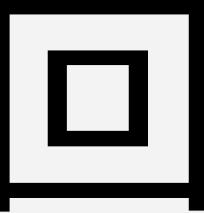
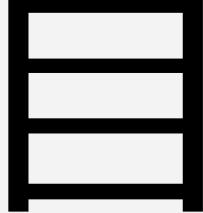
## 実験のための具体的な実行計画を立てる

- ・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

6  

## (4) ファシリテーションを活用する

### c. ファシリテーションの3つのポイント

1) ファシリテーターがみんなをしゃべらせる

- 主役ではなく助産師、そそのかし役



2) プロセスを大事にする

- プロセスに関与し、対話の内容には関与しない
- 参加者が自分たちが主役だと感じられる場づくり

3) ゆるやかなルールでフリートーク

- アイデアを持ちよればよい解決策が見つかるはず

## (5) 最後に…「学び手は常に正しい」

- 「学び手は常に正しい」

プレーヤーの行動を変えようとするときの鉄則

そう反応せざるを得ないコーチングをしている

- 「個人攻撃の罠」に陥らず、改善の余地を探る

「フォアボールを出してしまったのには、

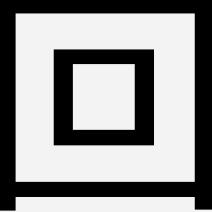
それなりの理由があるはずだ」

「弘和くんがフォアボールを出さないために、

改善できる原因はどこにあるのだろう」

- コーチは常に自らを省みる



7  八

### (3) 良いリーダーになるには

- リーダーの成長には、3つの経験が必要

チャレンジ

たとえば、多様な人材と働く

フィードバック

成長のための情報をもらう

サポート

失敗した時に支えてもらう

- これらに加えて「学ぶ能力」も必要

同じ経験をしても、そこから多くを学べるように

## 2-4 多様な思考法に基づくコーチング

- (1) 論理的思考、(2) 分析的思考、(3) 創造的思考、  
(4) 批判的思考



- 論理的思考 =  
因果関係を明らかにする「こうだから、こうである」
- 分析的思考 =  
課題を整理・分析する「詳細に・正確に」
- 創造的思考 =  
枠にとらわれず自由奔放に「事実にとらわれない」
- 批判的思考 =  
客観的に問い合わせる「本当に正しいか」



(2) 野球部員たちの将来展望

(3) スポーツ推薦入試の実施状況



- 伝統ある私立高校・大洋高校(仮名)の例
- ASUC職業 = 憧れの対象だが、なるのが難しい職業

その職業に就けず他の職業に就こうとしたとき、  
何の学歴も資格もなく、職を得るのが難しくなる

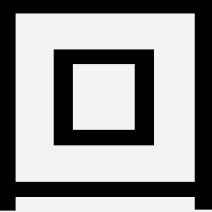
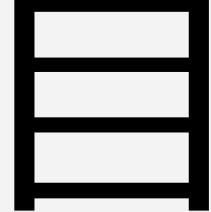
- プロスポーツ選手の希望倍率は、65.73倍
- 高校時代の競技実績が...



進学できる大学の入試難易度と対応している

- 競技力は主観的で数値化が困難なので...

競技成績が比較可能な基準として機能している

8  

# (1) 競技力と競技パフォーマンス



- トレーニングの目的は...

最高の競技パフォーマンスを達成すること

- そのための全体的・総合的な達成能力が「競技力」
- 個別の能力を高めても...

直ちに、競技力の向上につながるとは限らない

- 競技力の全体像や要素間の関連性を踏まえて行う

# (1) 個人の競技力の構造

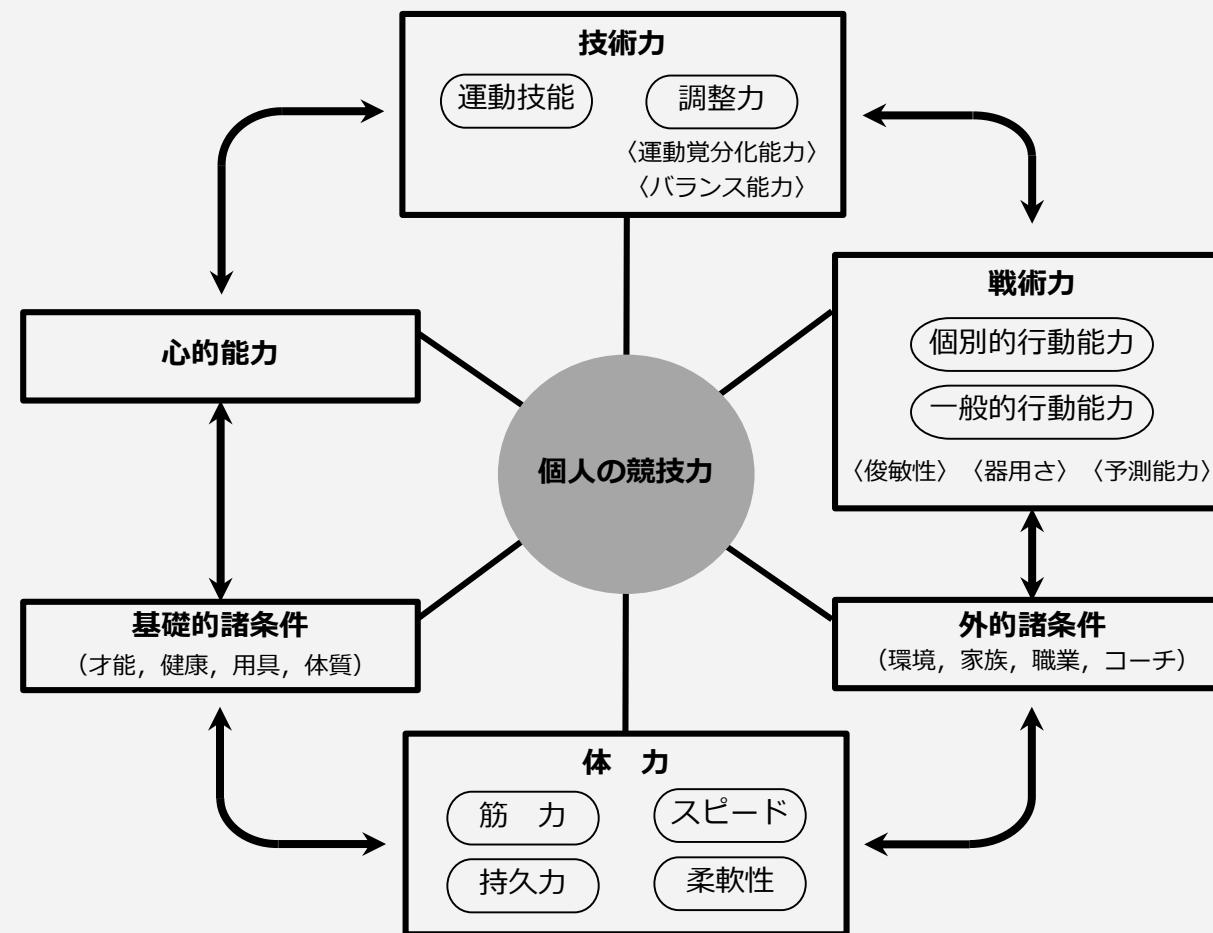


図3-1 個人の競技力の構造 (エーレンツほか (1985) を朝岡 (2016) が一部改変)

### (3) トレーニングにおける思考・行動サイクル

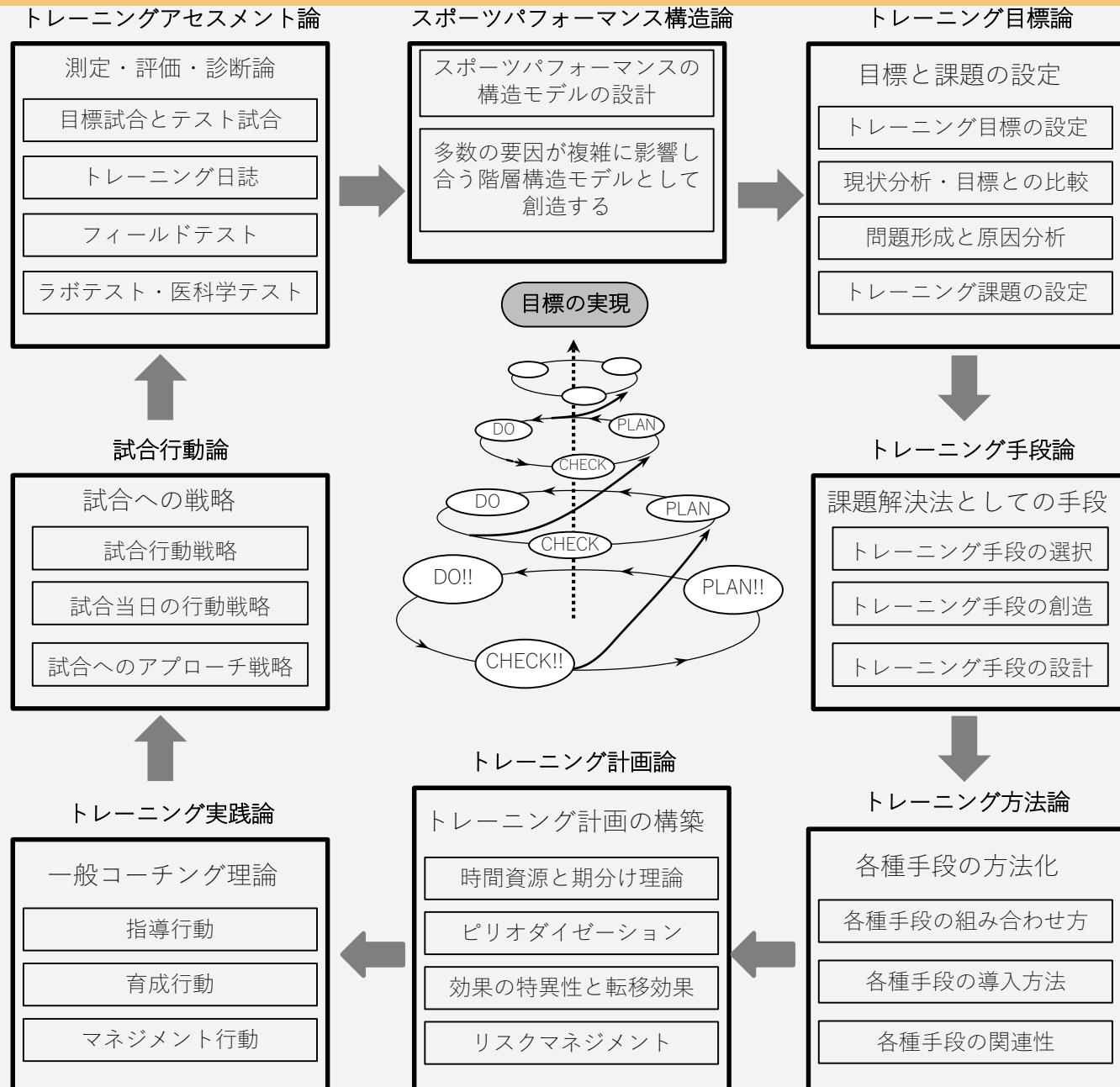


図3-2 トレーニングにおける思考・行動サイクル(図子, 2014)

### (3) 体力の向上プロセス (超回復モデル) ／ 技術力 (技能) の向上プロセス

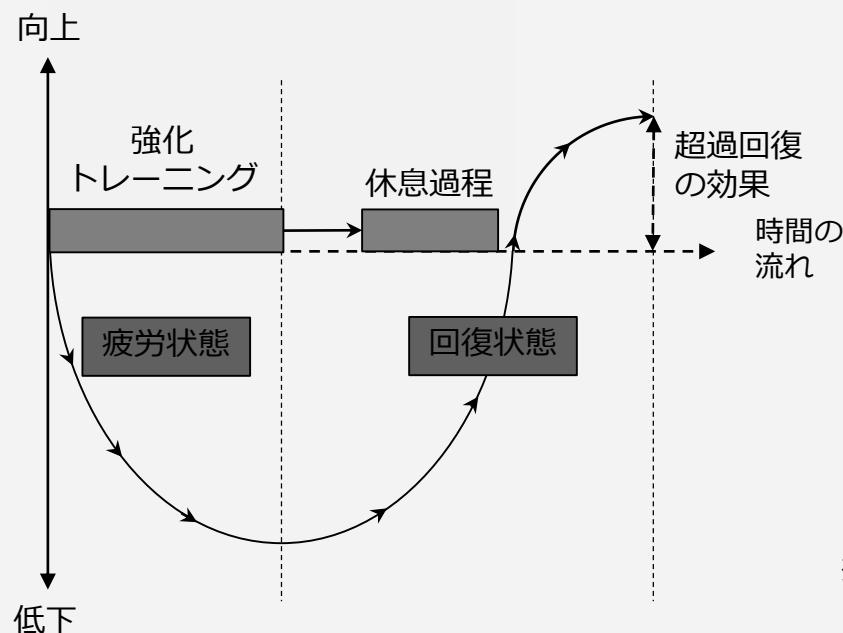


図3-3 体力の向上プロセス (超回復モデル) (図子, 2016)

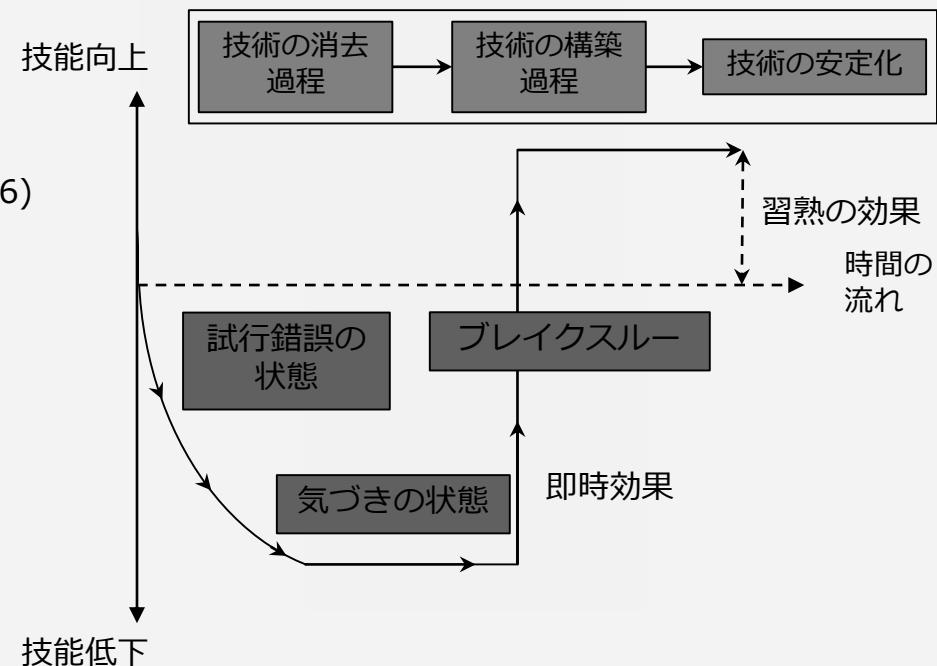


図3-4 技術力 (技能) の向上プロセス (図子, 2016)

### (3) トレーニングの思考・行動サイクル

#### d. トレーニング計画



- トレーニング計画
  - 多年次計画 (4年)
  - 長期計画 (半年～1年) マクロサイクル
  - 中期計画 (1か月) メゾサイクル
  - 短期計画 (1週間) ミクロサイクル
- ピリオダイゼーションとは...

長期計画での目標達成のために必要な

中期計画・短期計画を立てること

- 準備期 → 試合期 → 移行期

### (3) トレーニングの思考・行動サイクル

#### d. トレーニング計画

- ピリオダイゼーションをベースとして...

1日の具体的な計画を立てる

- 1日の負荷を設定する際のポイント

①実施する運動の強度

②実施する運動の量

③実施する運動の配列・順序

④休息時間

⑤頻度 (1週間内のトレーニング回数)



## (2) 体力トレーニング手段

- 4W1Hから、体力トレーニング手段を考える

- Who どのような人か
- What どの体力要素を高めるのか
- When トレーニング計画の内のいつなのか
- Where 行う場所、用器具の状況は
- How 負荷のタイプ・かけ方・強度・動きは？



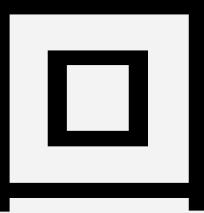
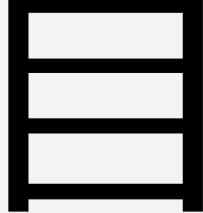
# (1) スポーツにおける技術トレーニングの概要



- 技術とは、エネルギーを有効利用する能力
- 技術を身につけるトレーニングを行う前に...

目標とする技術が含まれる動作を明確にする

- そのうえで、その動作ができるように繰り返す
- 動作ができるまで長い時間がかかることがある
- 動作ができても、パフォーマンスは向上しないことも

9  

# (1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク

## a. 代替思考をセルフトークする

- × とにかくポジティブな代替思考をセルフトークする
- × セルフトークを行って気持ちが落ち込む、緊張する
- セルフトークを行って、**気持ちが奮い立てばOK**
- **ネガティブなセルフトークもOK**
- **「防衛的悲観主義」**



失敗するかもしれない。だからしっかり準備しよう

(1) メンタルトレーニングのスキル：セルフトーク  
b. セルフトークで反すうを止める

- 繰り返し、過ぎてしまった失敗を考えてしまうことも
- 物事を繰り返し考えることを「反すう」と呼ぶ
- 2つの反すうパターンに対するセルフトーク



- 1) 過去の出来事への後悔が反すうしている場合

「そうだね、なんであんなプレーしちゃったんだろうね」

- 2) 自分を全否定してしまう考えが反すうしている場合

その自動思考の後に「～と考えた」「～と思った」

(2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ  
a. イメージを用いたトレーニングとは

## 1) イメージの目的

「運動技能の獲得・修正」 「個人・チームの実力発揮」

## 2) イメージの視点

「外的なイメージ」 「内的なイメージ」



## 3) イメージの質

「鮮明性」 「コントロール可能性」

- トップアスリートのプレー動画も利用する

- (2) メンタルトレーニングのスキル：イメージ
- b. イメージ的自動思考に対処する  
2) イメージの中で対処する、3) イメージを変える



- その反応をコントロールするイメージを描く
- パフォーマンスの全ての場面をイメージし、  
どんなミスをしそうか、もしそのミスをしたら、  
どうやってそれをリカバーするかまでイメージする

10□目

(2) 食事について

(3) 体作りと各栄養素の関係

- アスリートは必要エネルギーが多い→3食+補食

- a. 体を構成する材料

人の体を構成する20種類のアミノ酸のうち...

体内で合成できるのは11種類のみ

残りの9種類を含むたんぱく質食品は食べて補う



- b. エネルギーの素となる材料

最も効率よく使われるエネルギー源は、炭水化物

- c. 体を調整する材料 (ビタミン・ミネラル)

体を調子よく動かし、食べたものを体の材料にする

## (2) アスリートの睡眠の現状

- 国立スポーツ科学センターを利用する

トップアスリート310名の調査 (有竹, 2014; 星川, 2013も含む)

睡眠時間は約7時間 (日本人の平均と同じorやや短い)

睡眠の質・量に問題のあるアスリート 30.6%

日中に眠気のあるアスリート 27.0%

どちらかの問題を抱えているアスリート 47.4%

- 日本人大学生アスリートを対象とした調査

女子の方が睡眠時間は短い



- チーム競技よりも個人競技のアスリートの方が...

睡眠に問題を抱えている

## 4-3 アンチ・ドーピング

- ドーピング =  
競技力を高めるために薬物を使用したり、  
その使用を隠蔽したりすること
- ドーピングが禁止される理由
  - ①競技者の健康を害する
  - ②フェアプレーの精神に反する
  - ③反社会的行為である
- わが国における規則違反の特徴  
違反例が少ない、うっかり、サプリメントに起因



1 1 □ 目

### (3) 心理面の発達

b. セルマンの社会的視点と友情に関する理解の発達—社会性の発達

#### ● 友人関係のあり方の発達

児童期中期から後期 「ギャンググループ」

仲間同士の承認に価値を置く

青年期前期 「チャムグループ」

集団の維持に価値を置き、排他性・独占欲が強くなる

青年期後期 「ピアグループ」

互いの異質性や個性を尊重し合える



## (2) 女性アスリートの身体について

### a. スポーツと月経

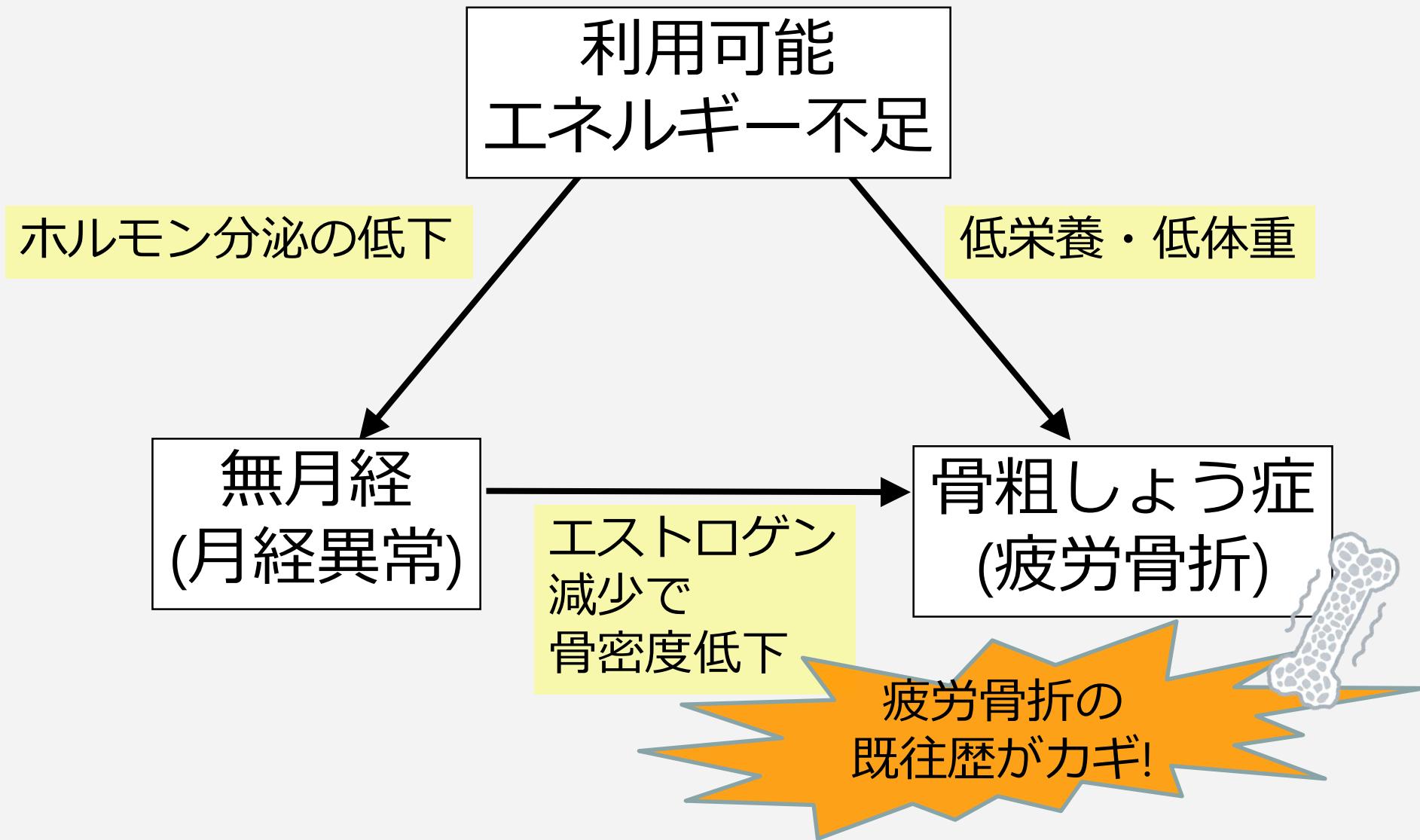
- トップアスリートの調査 (国立スポーツ科学センター)
  - 月経困難症あり 25.6%
  - 月経痛があり鎮痛剤を利用 37%
  - 月経前症候群あり 70.3%
- 月経前症候群：月経前3～10日に生じる症状
  - 下腹部膨満感、腰痛、頭痛、イライラ、落ち込み
- 月経前・月経中は、体重が増える
- 月経後は、体重が落ちやすい
- 低用量ピルの使用による月経時期の調整



## (2) 女性アスリートの身体について

### b. 女性アスリートの三主徴 (FAT) (国立スポーツ科学センターほか)

(運動によるエネルギー消費量に見合ったエネルギー摂取が確保されていない状態)



12□目

## 5-3 障害のある人のコーチング

- 障害のある人を指導するグッドコーチの特性
  - ① 障害をネガティブな面に偏って捉えていない
  - ② アダプテッドに関する知識や技術を持っていた
  - ③ インクルーシブのあり方を模索していた



# (1) 障害について

b. 障害のある人はできないことがあるができる人ではない

- 障害のある人 ≠ できない人
- できないことがある人 = できることがある人

右下肢大腿切斷→アンプティーサッカー

(日本アンプティーサッカー協会HPより)

弱視→ブラインドサッカー



- グットマン博士 (パラリンピックの父)  
「残っているもの (残存機能) を生かせ」
- できる可能性に注意を向けよう

(3) インクルーシブ・スポーツについて

e. インクルーシブ・スポーツにおける今後の課題



- いつも一緒に行う必要はない

グループ編成、道具、課題にバリエーションを

- インクルーシブ・スポーツを支えるチームづくり

専門職に丸投げせず、主たる指導者も研鑽する

- さまざまなスポーツの価値観の指導と共有

違いを生かして協力、互いを思いやるのを当たり前に

13□目

(1) スポーツにおける暴力的指導  
b. なぜ、スポーツでは暴力的指導が行われるのか？

①権威に基づく主従関係

選手選考、内申書の記載、推薦する立場

②閉鎖的な社会・空間

外部との接触を持ちにくい活動環境

③短期間で結果が求められる

学校期を単位として競技会が開催される

④暴力的指導の連鎖

コーチは尊敬の対象、それがよい指導と認識される



# (1) 外部指導者とは

- **外部指導者 =**  
技術指導を中心に、顧問教員の補助や代行として  
部活動指導に当たる学校外関係者 (笛川スポーツ財団, 2017)
- 指導者、保護者、卒業生などが担い手
- 一般市民2万人の調査：5.9%が指導意欲あり  
指導意欲があるのは...  
男性、若年者、就業者、大学生、既婚者、  
教員免許所持者・取得予定者、指導者資格保有者
- 大学生の運動部員の33%：外部指導者の意欲あり



### (3) 部活動運営のコストと運営に関する今後の方向性

- 中学校・高校で顧問を担当する教員は10～20万人
- 社会体育化の実現は困難

※社会体育化＝運動部活動から総合型地域スポーツクラブへの移行

部活動の規模・時間的コストは非常に大きい

それだけの活動を担える基盤が地域にない

- 子どものスポーツ機会を制限してしまうリスク
- 「スポーツ格差」にも配慮する必要性



# 「グラウンド100周だ！」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは少年野球のコーチです
- 昨日の試合で、エラーをして負けてしまいました
- あなたは、今日の練習で、真夏にもかかわらず、「連帯責任だ、グラウンド100周！」と指示しました
- ...さて、どこが問題でしょうか？



# 「罰則として丸坊主」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校の部活動の指導者です
- 遅刻を繰り返す部員の対応に、手を焼いています
- その部員に「罰則として丸坊主だ！」と命じました
- ...さて、どこが問題でしょうか？



# 「部員をマッサージ」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、中学校の陸上競技部の顧問です
- 練習後、部員の性別を問わず、マッサージをします
- スキンシップのためにも、効果的と感じています
- ...さて、どこが問題でしょうか？



# 「他のコーチの体罰を見た」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校のバレーボール部の監督です
- 試合の際、相手チームの監督が、  
自分の部員を殴っているのを見かけました
- あなたの部員も、その様子を見ています
- でもあなたは、見て見ぬ振りをしてやり過ごします
- ...さて、どこが問題でしょうか？



# 「汚い言葉で」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、中学のハンドボール部の監督です
- 試合中、大声で指示を飛ばします

「オラ、そこでポストプレーヤーをぶつぶせ！」

「そんな女々しいプレーをするな、ボケ！」

- ...さて、どこが問題でしょうか？



# 「コーヒー頼むわ」(実践グッドコーチングを参考に)

- あなたは、高校のサッカーチームの顧問です
- 真冬の練習、今日はとくに冷えます
- 部員にこう頼みました

「おい、財布渡すから缶コーヒー買って来てくれ。

お前も好きなジュース買っていいぞ」

- ...さて、どこが問題でしょうか？

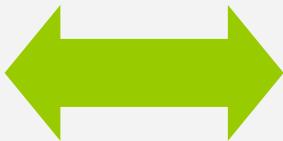


# クロスロード バレないドーピング薬



- 絶対にバレないドーピング薬があるとします
- その方法は、副作用も全くありません
- あなたは、ドーピングを行いますか？

グー



パー

ドーピングを行う

ドーピングを行わない