

公認スポーツ指導者養成講習会
共通科目Ⅱ

Work Book

2021 Ver1

JSP0
Japan Sport Association

目次

基本日程表.....	4
講習会への導入.....	7
プレーヤーズセンタードを理解しよう	8
文脈に依存するコーチング	8
良好な人間関係の構築	11
なぜプレーヤーセンタードなのか	17
複数のアプローチを使い分けよう	23
セーフスポーツを実現させよう	27
コーチングの倫理(倫理的判断)	28
倫理的判断を高めよう	32
パワーハラスメント(パワハラ)とセクシュアルハラスメント (セクハラ)の定義と具体例)	35
安心・安全な環境を構築するために.....	40
よい練習をしよう	43
計画作りをしよう.....	43
効果的な練習をしよう.....	48
コンディションを整えよう	54

シナリオ学習	57
コーチとしての成長を楽しもう	59
日本スポーツ協会が育成を目指すコーチ像に理解を深めよう.....	59
コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」.....	59
公認スポーツ指導者制度の概要	60
公認スポーツ指導者が目指すグッドコーチ像	62
コーチが果たすべき 6 つの機能と役割	63
コーチに求められる資質能力をまとめてみよう.....	65
コーチ自身の幸福について考えてみよう	68
コーチング哲学を設定しよう	73
コーチとしての成長計画の作成	77
事後学習に向けて.....	81

はじめに

この講習会には、コーチ2とスポーツプログラマーを目指す方が受講しています。関わっている競技、指導対象者、指導歴なども多様な方々です。そのため、「自分の競技(活動領域)とは関係のない話を聞いても分からない」というスタンスではなく、失敗を恐れずに、積極的にチャレンジし「何か自分の競技(活動領域)の参考になるかもしれない」「多様な立場の人たちと対話することで新たな気づきや知識を得よう」といった「共創(Co-creation)」のスタンスで臨んでいただきたいと思います。

また、知識やスキルの部分のみでなく、様々なスポーツ指導に対する思いや指導哲学に触れることによって、自分自身のコーチングを振り返る、「内省(Reflection)」の機会としていただきたいと思います。

さらには、この講習会を通して、学び続けることの重要性を学んでいただくとともに、スポーツを文化として広げ深める仲間としてのネットワークが構築され、これから先もコーチングの悩みを共有し、ともに解決できるような状態が形成されることを期待しています。

既存の知識に新たな知識を結び付け、次なる「革新・イノベーション(Innovation)」を起こしましょう！

<講習会のコンセプト>

Co-creation(共創) & Reflection(内省)

基本日程表

令和3年度公認スポーツ指導者
共通科目Ⅱ オンライン遠隔学習 日程表

	1日目	2日目
8:00		
8:40	受付(入場開始)	受付(入場開始)
9:00	場づくり(9:00～9:30) 文脈と哲学説明を含めた自己紹介	場づくり(9:00～9:20)
10:00	プレーヤーズセンタードを理解しよう 複数のアプローチを使い分けよう セーフスポーツを実現させよう コーチングの倫理	よい練習をしよう 効果的な練習をしよう コンディショニングを整えよう シナリオ学習
11:00		
12:00	休憩 (12:00～13:00)	休憩 (12:00～13:00)
13:00	セーフスポーツを実現させよう 安心・安全な環境を構築するために プレーヤーズセンタードを理解しよう 良好な人間関係の構築	コーチとしての成長を楽しもう コーチに求められる資質能力をまとめてみよう コーチ自身の幸福について考えてみよう コーチとしての成長計画の作成
14:00		
15:00		
	成長計画の見直し	
16:00	1日目の振り返り	2日目、2日間の振り返り
16:30		
17:00		

いよいよ皆さんの学びの旅がスタートします。事前に行う自己主動学習とオンラインでの遠隔学習を組み合わせ、実り多き講習会にしていきたいと思います。2 日間実施する遠隔学習では、受講者同士やコーチデベロッパーとのコミュニケーションをできる限り多く確保し、より多くのコーチングの選択肢を獲得してもらいたいと思います。そのためにも、自己主導で行う事前学習がとても重要です。事前学習を行っていることを前提に遠隔学習(オンライン講習)が展開されますので、事前学習が行えていないと、受講者自身だけでなく他の受講者の学びを妨げてしまう可能性も十分に考えられます。受講者各個人の責任の下、事前学習を確実に行ってください。

講習の構成

令和3年度の共通科目Ⅱ講習会は以下の4つのパートから構成されます。

- | |
|--|
| <ol style="list-style-type: none">1. リファレンスブックによる事前学習＋知識確認テスト
(オンライン遠隔学習受講までに知識確認テストに合格している必要あり)2. 本ワークブックによる事前学習 (オンライン遠隔学習受講までに学習を終え、学習終了の証拠を提出する必要あり)3. 本ワークブックによるオンライン遠隔学習4. 本ワークブック及び課題による事後学習 |
|--|

令和元年度から公認スポーツ指導者資格の共通科目Ⅱ講習会の運営方法が、それまでの講義形式からアクティブ・ラーニング形式に変更となりました。さらに令和3年度は新型コロナウイルス感染症対策としてオンラインでの展開を余儀なくされたこともあり、これまでに皆さんが経験してきた講習とは大きく異なる可能性が高いため、一つひとつの注意事項をしっかりと把握するように努めて下さい。

<注意事項>

ワークブックの使い方

皆さんにお配りしているこのワークブックは皆さんの事前学習と遠隔学習を円滑に進めていくための書き込み式ガイドです。最初から読み進み、指定されたタスクを実施(書き込み)して下さい。事前学習で書き込んだ自分の考えをオンライン遠隔学習で他の受講者やコーチデベロッパーらと共有しながら、さらに新しく学んだことなどを記入していくように設計されています。共通科目Ⅱにおける皆さんの学びのポートフォリオ(足跡)であり、講習会がおわり、無事に皆さんが資格取得できた後、いつでも自らのコーチングを批判的に振り返るためのツールとして活用してください。

アクティブ・ラーニング形式の講習を受講するにあたっての心構え

公認スポーツ指導者資格の共通科目Ⅱ講習会は、令和元年度より講義スタイル中心から、いわゆるアクティブ・ラーニング方式に変更となりました。オンライン遠隔学習を取り入れた令和3年度についても、できる限りアクティブ・ラーニングが実現できるように、受講者同士で議論したり、グループワーク等を行う時間を多数設けています。これまで講義スタイルの講習会に参加し慣れている方は、最初、いくらかの戸惑いを感じるかもしれません。しかし、時間が進むにつれて、この形式を気に入ってくれると思います。事前学習においても、皆さんが受け身ではなく、自分の経験にもとづき、積極的に自分で考え、それを第三者的な視点から評価してみるといった、主体的な(受講者である皆さんが主体となる)学習活動を展開してください。

受講者の皆さんは、これまでにさまざまな経験をしてきています。コーチングに絶対的な正解はなく、皆さんそれぞれの経験や考えを共有しあいながら、よりよいコーチング実践のあり方を問うていくことがとても重要です。日本スポーツ協会として示したグッドコーチ像にもあるように、よりよいコーチングとはどのようなものなのだろうかと自分自身に問い続け、実践を改善し続けていくことが求められるのです。

アクティブ・ラーニング方式では、その場を構成する全参加者が主体的に参加していくことが必要です。皆さん一人ひとりの言動がグループ内や全体といった「場」の状況に影響を与えます。そして、同時に「場」からも皆さんは多くの影響を受けて新しい発想を得ることができます。この「場」を実り多いものにしていくためには、皆さんの協力が欠かせません。この場を効果的な学びの場にしていくためにいくつかのことをお願いします。

講習会の心得

1. 心理的安全
 - ・ 守秘義務を守る
 - ・ 他者の意見を否定せず受け入れる
2. 積極的参加（貢献）
 - ・ 聴く、話す、行動する、問う

ひとつめは、全参加者が心理的な安全を感じられるような雰囲気作りに努めてください。それぞれの経験談や考えを共有し、そこから学びを得るためには、そこが安心して話ができる場であることが大前提となります。ここで得た個人的な情報をこの場以外で口外しないようにしてください。また、良し悪しの判断を控えて、まずは他者の意見をしっかりと受け入れてください。同意するかどうかは別として、まずはここに参加している人達が自分の意見を表明しやすい雰囲気を作ってください。

ふたつめは、積極的参加です。ここは学びの場であり、他者の意見をしっかりと聞くと同時に、自分の考えをしっかりと言葉として表明しましょう。また、さまざまなアクティビティに自ら参加し、疑問点があれば積極的に問いましょう。「別の立場から見たら、こうとも考えられるのではないのでしょうか」といったように、意図的に違った観点からの見方を提示してみてください。

本ワークブックにおけるアイコンの見方

	オンライン講習前に個人で実施するワークを示します。オンライン講習受講前までに必ずワークを実施するようにしてください。
	オンライン遠隔学習時に実施するワークとなります。上記の個人ワークが行われている前提で実施します。
	オンライン講習会に参加する前に事前課題として、スマートスタディ上から入力していただきます。文字数の設定はありませんが、第三者に伝わるよう簡潔に入力ください。

講習会への導入

いよいよ皆さんの学びの旅がスタートします。ここからは講習会への導入ということで、まず皆さん自身がどのような動機で共通科目Ⅱを受講したのか、そして、講習全体を経て、どのような指導者へと成長したいのか整理していきましょう。

1. 講習会を受講する動機

皆さんはどのような動機で共通科目Ⅱの講習会を受講したのでしょうか。その動機を言葉にしてみましょう。次のボックス内に記載してください。自分自身に正直に書いてください。このワークブックに書き込んだ内容の一部を、スマートスタディから入力していただきます。その内容をコーチデベロッパーが確認をしますが、ここに何を書いたかで皆さんの評価が決まることはありません。先にも述べましたが、このワークブックは皆さん自身の学びの記録でもあるので、本心で記載をしていくことが重要です。記載する分量は特に定めませんので、自分で好きなだけ書いてください。この後のタスクでも同様ですが、ワークブックに用意されているボックスの初期の大きさに囚われることなく、書きたいだけ書いてください。



【受講動機】

2. 講習会を終えるときにどのような自分になっていたいのか

受講動機について記載ができれば、今度はこの講習全体を通して自分がなりたい指導者像を書きだしておきましょう。この講習では、コーチングに関するさまざまな視点を学ぶことになるため、講習修了時にどのような考えになるのかも興味深いところです。その比較をするためにも現時点での目標設定をしておきましょう。遠い将来の理想像というよりも、この講習が終わる時、〇〇という指導者になりたい、という書き方にしましょう。



【講習会終了時の目標】

この講習会が終わるとき私は、

プレーヤーズセンタードを理解しよう

最初に日本スポーツ協会が進めるプレーヤーズセンタードなコーチングについての理解を深めていきましょう。この項は、

1. 文脈に依存するコーチング
2. なぜプレーヤーズセンタードなのか
3. 複数のアプローチを使い分けよう

の3つのブロックから構成されています。どのようなコーチングが効果的なのかと考えると、考える人の数だけ異なる答えが出てきます。そしてそれが本当にコーチングを受けるプレーヤーにとって効果的なのかを答えることも困難を極めます。どのようなコーチングが効果的かを考えていくとき、そのコーチングがどのような場で行われるかという、その場が持つ特徴である文脈が重要な意味を持ちます。まず、その文脈について考えることにします。文脈について理解が進むと、なぜプレーヤーズセンタードなコーチングが重要なのかが見えてくると思います。2つめのブロックではプレーヤーズセンタードの理論的な背景についても扱います。そして最後に、プレーヤーズセンタードを実現させるための具体的な方法についていくつかの例を学ぶことになります。

文脈に依存するコーチング

到達目標

- 自分がコーチングする文脈の特徴を説明できる

効果的なコーチングは文脈(コンテキスト)に依存するといわれています。「文脈」とはコーチングが行われる場の特徴と言い換えることができます。指導対象の年齢や性別、発育発達段階、運動実施の目的、地域の文化、保護者の考え方、コーチングスタッフの数や背景など、文脈を構成する要素は無数に考えられます。無数の要素が複雑に絡み合ってその場の文脈を作り上げているからこそ、それぞれの文脈に適したコーチング行動も異なってくるのです。

まずは、受講者であるみなさん自身のコーチングの文脈を考えてみましょう。オンライン遠隔学習では、他の受講者と少人数グループを組み、それぞれが分析してきた各自の文脈を共有することになります。他の受講者が活動する文脈と比較することで、さまざまな気づきが得られることと思います。自分も他の受講者に独創的な視点を提供できるように、しっかりと自分自身の文脈を多様な視点から分析しておきましょう。

明らかにしていき、そこにどのようなコーチングの課題があるのかを整理していきたいと思います。自分自身ではしっかりと把握しているようでも、改めて考えてみたり、他の受講者のコーチの方々と共有してみたりすることで、また新たな側面が見えてくるかもしれません。今一度、自分自身の文脈と課題を明らかにしてみましょう。

1. 下の表を埋めていきながら自分の文脈の特徴を考えてみて下さい。文脈の特徴について考える刺激として、参考の質問も活用してください。



私の文脈

氏名:	活動地:
指導対象:	種目等:
その他特徴的な点	

【参考の質問】

- 指導対象者の年齢、性別、人数、性格、体力的な特徴(発育発達段階等も含む)、心理的な特徴(認知の発育発達段階等も含む)、性格などにはどのようなものがありますか？
- 種目の特徴(ルール、運動強度、プレーする人数、大会システムなど)にはどのようなものがありますか？
- 地域性に関してどのような特徴がありますか？ 例えば文化的側面(熱狂的な高校野球のサポーター多い、運動には積極的でないなど)、人口や交通の便などが挙げられます。
- 経済的な側面についてはどのような特徴がありますか？ 例えば、徴収している活動費がどのくらいか、裕福な家庭から子どもが集まっているといった視点が挙げられます。
- 社会的な側面ではどのような特徴がありますか？ 例えば学校運動部活動、地域クラブ、商業クラブ、プロチームといった活動の場の違いや、学校運動部活動であれば、許可された活動時間や、学校の部活動に対する理解などが考える視点として挙げられます。

2. この部分についてはオンライン遠隔学習時に実施します。事前学習時には空欄でかまいません。オンライン遠隔学習時に小グループを組み、グループメンバーが自己紹介をしていくときに、それぞれの文脈についても情報共有していきます。グループメンバーの文脈の特徴について下の表にメモしていきましょう。

このアクティビティを行う際に、質問力と傾聴力を高める練習も行います。手順は以下の通りです。

- ① グループ内で自己紹介する順番を決める。
- ② 1番から順番に自己紹介をするが、次の番号の人はグループ内でのファシリテーター(進行役)をする。
- ③ 1番の人が制限時間内に自分の文脈を含めた自己紹介おこなう。ファシリテーターは時間を計り、指定された時間になれば自己紹介が途中で強制的にストップする。

- ④ ファシリテーターは他のメンバーに質問を促す。質問者は発表者の文脈をより深く理解するための質問をする。そのとき、必ずオープンクエスチョン(「はい/いいえ」で回答できない、何らかの説明を行わなくてはならない質問)を使う。ファシリテーターは全員が最低1回は質問ができるように時間配分と進行を行う。ファシリテーターも質問を最低一度は行う。
- ⑤ 発表者以外は下の表に、発表者の氏名と文脈についてのメモをする。
- ⑥ 決められた時間がきたら、ファシリテーターは次の発表者とファシリテーターを確認し、次のファシリテーターへ引き継ぐ。
- ⑦ その後、順番に全員が自己紹介を終えるまで続ける。

※質問と傾聴で意識して欲しいこと

【質問】

- 人権やハラスメント等に抵触する質問は行わない
- 質問は答えやすいものか？概念的、哲学的すぎないか？
- 相手が回答に困ったら状況に合わせて、噛み砕いた内容に変えてみましょう

【傾聴】

- 話を遮らない
- 話を否定せず、まずは受け入れる(承認)
- 相手が話しやすい姿勢を意識してみましょう(表情、口調など)



氏名	文脈についてのメモ

良好な人間関係の構築

到達目標

- 対他者に関連するスキルと具体的な活用方法を書き出すことができている
- 自身の指導現場を取り巻く多種多様な関係者とより良い関係性を構築していくための具体的な行動案を持てている

ここからは対他者の知識について学んでいきます。はじめに、プレーヤーズセンタードなコーチングを行う上で、なぜ対他者の知識が必要なのかについて考えてみましょう。

1. 対他者の知識に関連するスキルにはどのようなものがありますか？また実際のコーチングの現場では、どのように活用できますか？ リファレンスブック p. 33-52 も参考にしながら、下表に記載された例にならって最低3つ書き出してみましょう。



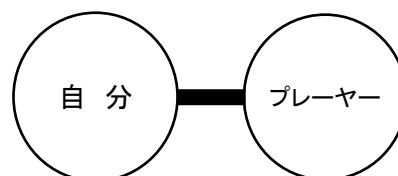
対他者の知識（スキル）	コーチングでの活用法
例) コミュニケーションスキル	プレーヤーの理解、傾聴、問いかけの工夫、非言語的メッセージの重要性
①	
②	
③	

【コーチングに関わる人や組織のマップ化】

1. コーチングに関わる人や組織のマップ化

コーチングは社会的活動と言われます。コーチングにはとても多くの人や組織が関わっており、指導者やプレーヤーはその複雑なつながりを理解した上でスポーツ活動を実施することが求められます。まず、あなたのコーチングに関わっている人や組織をマップ(ステークホルダー図)として描いてみましょう。





自分の周りにはどのような人や組織が描かれたでしょうか。コーチングについて考えるとき、自分のプライベートなつながりも無視することはできません。自分の家族やパートナーのことが描かれているでしょうか。プレーヤーズセンタードなコーチングは、プレーヤーだけを一番に考えることは想定されていません。指導者の人生のなかで、コーチングと他のライフイベントとのバランスをどのようにとっていくかも今後の重要な観点です。指導者が自分のプライベートな生活を重要視せず、コーチングに全てをかけることで、プレーヤーにもそのようなコミットメントを強要してしまう危険性もあります。ハイパフォーマンススポーツにおいては競技に対する高度のコミットメントが重要である場合も

あるでしょう。だからといって指導者の家族が不幸になってよいという理屈は成り立ちません。スポーツを通して人生を豊かにしていくことができはじめてスポーツの価値を向上させることができるのです。そのためにも、普段から自分を支えてくれている家族らへの思いやりが重要です。しっかりと、自分のプライベートを充実させることも考えていきましょう。

ステークホルダー図を描いてみることで、コーチングに関わるさまざまな関係性が見えてきます。続いては、それらを眺め、どこにどのような課題があるか、あるいは生じ得るかを考えてみたいと思います。全ての関係性を細かく見ていくことが望ましいのですが、今回はプレーヤーとの関係性、プレーヤー以外との関係性、プライベートな関係性の3つについて考えてみましょう。

- まず、プレーヤーとの関係性について考えてみます。プレーヤーとの関係性において、あなたが悩んだり、課題に感じていること、その関係性に影響を与えている可能性がある要因について考えてみましょう。現時点で可能性ある改善策が思いつくようであれば、それも記入しておきましょう。もし、改善策が自分で見つけられなければ空欄のままにしておいてください。その場合、オンライン遠隔学習で他の受講者らと情報交換をしながら改善策を見つけ出し、後で記入しましょう。今ある行数にこだわることなく、必要に応じて行数を増やしてください。



課題の内容	可能性ある要因		可能性ある改善策 (課題解決に必要な行動・スキル)
	相手	自分	
例) プレーヤーに指示がうまく伝わらない	目的意識のズレ・認知の発達段階	目的意識のズレ・説明の仕方が適切でない	

- プレーヤー以外との関係性についての課題や気になっていること、可能性ある要因、改善策について同じ要領で考えてみましょう。



課題の内容	可能性ある要因		可能性ある改善策 (課題解決に必要な行動・スキル)
	相手	自分	
例) 試合に出られないプレーヤーの保護者が怒って試合に出すように迫ってくる。	自分の事しか見えていない	説明(コミュニケーション)不足	保護者に対する定期的な情報提供、例えば保護者会の開催等。ロジカルに話すスキル。

4. プライベートな関係性についても、上の二つのアクティビティと同様に行いましょう。ただ、他者に知られたくない内容についてここに書く必要はありません。そのような課題は、ぜひ自分で別にメモを用意して書き出してみてください。



課題の内容	可能性ある要因		可能性ある改善策 (課題解決に必要な行動・スキル)
	相手	自分	
例)			

プレーヤーとの関係性、その他との関係性、プライベートな関係性について考えてもらいました。可能性ある改善策が見つまっている場合もあれば、そうでない場合もあるでしょう。可能性ある解決策として、ひとつの考え方を紹介します。意見の相違(コンフリクト)を解決するためのアプローチ方法についてです。

【コンフリクトマネジメント】

- 次に挙げる場面(ゲーム)を想像し、あなたが思いついた方法を下の表に書き出してみてください。
- あなたは外交官で隣国の外交官と話しています。あなたと相手の間には国境(物理的に何かの線があると想像して下さい)があります。あなたも相手も自分の領地へ相手を招き入れる目的を持って会談に臨んでいます。30秒であなたの目的を達成してください。



1	
2	
3	
4	
5	

実際にこのタスクを大人数の講習会場で行ってみると、多様な課題達成方法が挙がってきます。どうしてよいか分からずフリーズしてしまうペア、お金や物品、食べ物を交換条件として提案して相手を招き入れようとするペア、相手を力づくで領地へ引きずり込む人など、さまざまです。あるペアは同時に「せーの」で相手の領地に入り合ったり(時折相手をだまして相手だけを自分の領地にジャンプさせる人もいますが！)、「最初に自分が行くので、その後来て下さい」と提案する人もいます。面白い解決策を思いつく人もいます。たとえば、国境としておいてあるロープを取り払って、一つの国にしてしまうという発想です。

ここで考えてもらった課題は、いわゆる意見の相違(コンフリクト)をどのように解決するか(コンフリクトマネジメント)というものでした。みなさんが考えた解決策はどのようなものでしたか？例として挙げたのとは別のユニークな解決策が出てきたでしょうか。例として挙げたもののうち、前半で挙げたものは「競合的アプローチ」と呼ばれる、片方が勝ちもう片方が負けるという構図です。後半で挙げたものは「協調的アプローチ」と呼ばれるウィン・ウィンを作り出すやり方です。みなさんが考えた解決法はどちらに分類されるでしょうか。

人間関係、あるいはコミュニケーションの課題に直面したとき、私たちはよく相手に問題の所在を見つけようとしがちです。プレーヤーとの関係性に関する課題とその解決について考えるアクティビティを行った際に、可能性ある要因として「相手」と「自分」の両方について考えてもらったのは、人間関係やコミュニケーションに関する課題がある場合、双方の課題として捉える必要があることを考えてもらうためでした。

意見の相違がある場合に、自分の主張を押し通して競合的に相手に自分の考えを認めさせることはできるかもしれません。しかし、その場合、相手は表面上納得したようなそぶりをするかもしれませんが、自分の意見を認めてくれなかったというフラストレーションをためていくことになる可能性は高くなります。指導者とプレーヤーという関係になれば、自然に指導者の立場が上になりがちで、プレーヤーは表向きには指示に従うという行動を取るかもしれませんが、指導者とプレーヤーの関係性は事ある毎に悪くなっていくかもしれません。それと同時に、指導者は信頼関係ができていくという思い込みをより強くしていつてしまうという、不幸な状況になっていく可能性があります。

指導者は協調的アプローチを積極的に採用するべきでしょう。ただし、競合的アプローチが必ず失敗するという訳ではありませんし、場合によっては競合的アプローチが必要なこともあります。問題は、自分のとっているアプローチが戦略的に選択されたかどうかです。知らず知らずのうちに競合的アプローチを使っているのは人間関係がどんどん悪くなっていつてしまう可能性が高くなります。競合的アプローチを使うときには、その危険性も認識しつつ、戦略的に用いることを心がけましょう。

3. 【オンライン遠隔学習】 オンライン講習時に、ロールプレイ:対人関係の問題を解決していくスキルアップのアクティビティを行うことを予定しています。

これまで、コーチングのステークホルダー図を作成し、コーチングにはさまざまな人間関係が関わってくることを学びました。さまざまな関係性においてどのような課題が存在するのかについても考えました。先ほどはコンフリクトマネジメントとして競合的アプローチと協調的アプローチを学びました。これから、自分が直面している課題、あるいは今後直面するであろうというリアルな場面を想定したロールプレイを行い、対人関係の問題を解決していくスキルアップを図りましょう。

ロールプレイ1では、自分が小学生サッカーチームのコーチをしているという想定でロール

プレイを行いましょう。他のメンバーは、ロールプレイの意図を理解し、練習している人が新しい学びを得るのに十分な負荷(簡単には成功しない負荷)をかけてあげてください。ロールプレイが終わったあと、グループ全員でより良い実践に向けた意見交換をしましょう。

ロールプレイ2では、勝利至上主義で暴言等が目にする上役コーチに対して、部下である皆さんが協調的アプローチで対応する場面を練習してみましょう。

ロールプレイ1および2の条件設定を読み、自分だったらどうするかを事前に考えて、オンライン遠隔学習に臨んで下さい。

ロールプレイ1



文脈	練習したいスキル	条件設定	気づき
小学生のサッカーチーム。一番上手いプレイヤーの保護者が試合の出場時間が短すぎると怒って訴えてくる。コーチとしては全員に同じプレー機会を提供したいと考えている。	興奮状態で電話してきた保護者と話し、電話では相手を落ち着かせ、直接会って話をするように提案し、相手に納得してもらう。	・電話 ・元プロ選手の父親 ・途中で母親が出てくる ・この場で回答しろ、自分の子どもをもっと出場させると約束することを迫ってくる	

ロールプレイ2



文脈	練習したいスキル	条件設定	気づき
中学の野球部。勝利至上主義で頻繁にプレイヤーに暴言を浴びせる独裁的な監督。アシスタントコーチ(あるいは保護者)であるあなたはもっとプレイヤーが主体的に活動するプレイヤーズセンタードなコーチングを望んでいる。	プレイヤーのミスに対して怒鳴り付け、試合に負けた後、コーチ室でイライラしている監督に話しかけ、協調的アプローチで、監督を冷静にさせ、プレイヤーズセンタードなやり方に挑戦するよう促したい。	・ミスが多発し敗戦した後 ・コーチ室には二人のみ ・勝たせることで人間力向上を実現させようとしている監督。裏では自分が勝ちたい気持ちが強い。	

人間関係に関するパートで学習したことを振り返り、自分が最も得意とする部分と、これから更に力を入れてスキルアップしようとするところを挙げると同時に、このセッションにおける新しい学びを書き留めておきましょう

なぜプレーヤーセンタードなのか

到達目標

- 日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格保有者として「プレーヤーズセンタード」なコーチングの要点を理解し、実践することができるようになる
- プレーヤーズセンタードなコーチング実践に向けて、効果的な傾聴と観察、問いかけのスキルを伸ばすために、今後挑戦する内容が決定している

日本スポーツ協会では「プレーヤーズセンタード」なコーチングを目指しています。リファレンスブックにはプレーヤーズセンタードなコーチングとはどのようなものかについて多くのスペースを割いて解説していました。※参考:『リファレンスブック』P.7～20

1. まずはその内容について現時点で知っていることやイメージについてまとめておきましょう。ここに書き込む内容が正解かどうかを考える必要はありません。ここでの目的は皆さん自身が現時点でどのようにプレーヤーズセンタードなコーチングを理解しているのかを確認することです。講習が終わるときに、再度この講習スタート時の自分の認識を見たときにどのように感じるかのほうが重要です。



【プレーヤーズセンタードなコーチングに関する理解やイメージ】

2. プレーヤーズセンタードなコーチングの必要性を理論的に理解するため、次のアクティビティに進みましょう。まず、小学生や中学生の頃の授業を思い出し、次の表を使って、教科を自分が好きだった順に並べてみましょう。参考の欄にいくつかの教科名の例を出していますので、適宜活用してください。この参考に含まれない教科名を入れてもかまいません。現時点では※の欄は気にしないでください。この欄は次のタスクで使います。



好きな順	教科名	参考:	※1	※2
1		国語 算数 理科 社会 英語 体育 音楽 図工 家庭 ...	1	
2			2	
3			3	
4			4	
5			5	
6			6	
7			7	
8			8	
9			9	
10			10	

3. 次のタスクに進みます。同じく児童・生徒時代の教科について考えてください。教科名を眺めながら、それぞれの科目の成績を思い起こしましょう。そして、成績の順に教科を並べ替えてみてください。※1には「成績順」、※2に「教科名」と書き入れて、表を全て完成させてみてください。

記入が終わった表からどのようなことが言えるでしょうか。順位が全て同じになったという人もいるかもしれません。全く逆になった人はいないのではないかと思います。「好きこそものの上手なれ」という言葉がありますが、まさにその点を表す関係がみえるのではないのでしょうか。好きだから成績がよくなるのか、成績がよいから好きだと感じるのか、どちらが原因でどちらが結果かははっきりしませんが、どうもこの2つの間には関係がありそうだということは読み取れると思います。

子どもの頃、苦手な教科の授業のときには教室の時計に何度も目が行き、時間が進むのがとても遅く感じたことがないでしょうか。逆に大好きな教科であれば、「えっ？もう終わり？」といった具合に、光陰矢のごとし、と楽しい時間が一瞬で過ぎ去る経験をしたことがあるでしょう。大好きでやられずにはいられないような動機で行動を起こす場合のことを内発的動機による行動と呼びます。それに対し、苦手な授業でありながらそこに座っておかなくてはならず、時計に何度も目が行ってしまうような、自分の外部から行動に対する動機が与えられる場合を外発的動機による行動と呼びます。内発的動機でも外発的動機でもないもの、すなわち動機が起こらないので行動も起こらないものを無動機と呼びます。

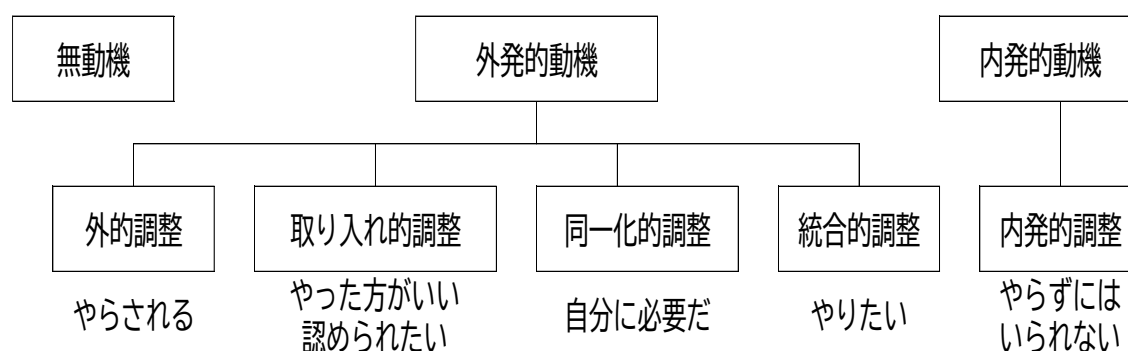
内発的動機と外発的動機という言葉は、スポーツ界でも広く使われるようになっており、皆さんもすでに何度も聞いたことがあるかもしれません。スポーツは内発的動機によって行われるべきものであって外発的動機によるコーチングが悪であるように言われることもあります。実はそうとも言えないのです。たとえば応援してくれる誰かのために頑張るというのも種類で言えば外発的動機に分

類されます。外発的動機が何かを乗り越えるための原動力になることも否定してはなりません。では、どうすれば良いのかと迷う人もいるかもしれませんが、外発的動機にはいくつかの種類があると聞けば、きっと納得すると思います。

外発的動機には完全にやらされている状態である「外的調整」もあれば、徐々に動機が内在化していく(内発的なものに近づいていく)につれ、「取り入れ的調整」「同一化的調整」「統合的調整」と呼ばれる種類の動機に分類できると考えられています。つまり、外発的動機と一口に言っても、自己決定している度合いによって、いくつかの種類に分けることができるのです。これを自己決定理論とよびます。

ワークブックの最初に、あなたがこの講習を受講する動機について伺いました。あなたの動機はどこに当てはまるでしょうか。資格がないと指導ができないため、仕方なく受講している人もいます。その場合は外的調整といえるでしょう。やらないよりはやったほうがよい、資格を持っていることで外部からの評価がよくなるといったように完全にやらされている状態ではなく、少しでも自分の中に受講の意義を見いだしている状態であれば取り入れ的調整であると言えます。世の中の変化に対応した新しい知識やスキルが自分には必要だといった、自分のニーズとして捉えているくらいになれば同一化的調整であるといえるでしょう。講習会を受講するという動機の所在が自分の外にあるものから、徐々に自分の内側に行為の意義を見いだしているのが分かるでしょうか。そして、もっとも自分の中に行為の目的を取り込んだ状態が統合的調整です。資格や講習会のことを協会や友人などから聞いたかもしれませんが、その後はとても面白そうだ、受講が待ち遠しいといった気持ちになっていたとしたら統合的調整の動機でこの講習会に参加していると言えます。

【自己決定理論】



この講習会にはとても多くの方がさまざまな動機をもって参加しています。この講習で扱う内容を最も身につける人はどの動機を持った人でしょうか。講習がワクワクして待ち遠しいといった内発的調整や統合的調整の動機を持った人は、外的調整で講習を受講する人よりも、この講習での学習効果は高そうです。それもそのはず、自分がやりたいと思っているので、意味が不確かなところがあれば、何度も繰り返して読み返すでしょうし、それぞれのアクティビティにかかる労力や時間も多くなりがちです。

4. ここで、自分が最初に書いた講習会受講の動機をさかのぼって読んでみて下さい。そして、自分が書いた内容から、自分がこの講習を受講する動機について、自己決定理論のどの段階に該当するか記入してみてください。



【自己決定理論からみた私の受講動機分析】



5. 次に、みなさんが指導するプレイヤーの動機について分析をしてみましょう。

【自己決定理論からみた私の指導するプレイヤーの動機分析】



6. さらに、プレイヤーを「やらずにはいられない！（内発的調整）」状態へと促すためにコーチはどのようにすればよいのかを考えてみましょう。

【内発的調整を促すための具体的なアイデア】

プレイヤーズセンタードなコーチングの理論的背景の一つとして自己決定理論について学びました。自己決定した行為ほど、その人が一生懸命にその行為に取り組むことを理解するのはそう難しくはありません。しかし、どこかから、「自分の意思だけでは本当に厳しい練習を行うことは不可能で、プレイヤーの目的を達成するためには、指導者が強制的にやらせ、壁を乗り越えることをさせてやる必要がある」や「信頼関係ができていますので強制的にやらせても大丈夫だ」「理不尽を経験させてやるのが人間的成長には必要だ」といった声が聞こえてきます。この点については後ほど、倫理的考察のパートで議論をするので、ここでは特に触れません。自己決定理論ではやらせることがダメと言っているのではなく、自己決定された行動ほど、行為者の学習効果や幸福感に好影響が期待できると言っています。制御的な行動は、一時的に成功したように見えるかもしれませんが、多くのネガティブな結果を引き起こすことは多くの研究が明らかにしています。外発的にでも強制的にやらせることによって行為は起こります。しかし、そこから何を学ぶか、行為によって幸福感を得るかどうかという観点から考えれば、より自己決定したスポーツ実践を実現させた方が好ましいということです。プレイヤーの人間的成長と競技力向上を目的にしている指導者の皆さんであれば、日本スポーツ協会が推奨するプレイヤーズセンタードをより高いレベルで実施できるようになりたいと感じることでしょう。

みなさんにある著名な教育学者が述べたという言葉を紹介しましょう。

他人に教えることのできるものは比較的つまらないものであり、行動にたいした影響を与えないように思われます。(中略)行動に重要な影響を与える“学び”とは、自分で発見し、自分のために生かした“学び”以外のなにものでもありません。(中略)自分で発見したこのような“学び”、すなわちわが身に生かされ経験と同化した真実を、他人にそのまま伝えることはできません。このような経験を直接、しかもたいていは熱心に伝えようとする、これは教えることになり、無益な結果しか生みません。

いまでもまだ教えようとするがありますが、そんなとき、少しは役に立ちそうに見えるその結果にゾッとします。教えることがうまくいくように思われるときもありますが、教えた結果が何かを傷つけることもよく分かっています。教えられた者は自分の経験を信頼せず、大切な“学び”がその命を失ってしまうのです。そのため、教えた成果は価値がないか、または有害であると感じるようになりました。

カール・ロジャース (バーンズほか著、高木訳、『ケース・メソッド教授法』より引用)

指導者はプレーヤーの有能さを向上させる(つまり、パフォーマンスを向上させる)とともにスポーツ実践を通した幸福感を得られるような指導をすることが求められます。有能さを向上させようと、指導者は一生懸命に「教えよう」とするのですが、その教えようとする行為が有害であると感じるとまでロジャースは言っています。なぜならば、学習は学習者本人の中で行われることであり、何かを学ぶかどうかは本人次第だからです。

この講習を受講する皆さん自身の学びについて考えてみましょう。皆さんは今、ワークブックを使いながら学習をしています。日本スポーツ協会やコーチデベロッパーはこのワークブックの中身を皆さんに学んで欲しいと思っています。皆さんがここに書いてある内容を自己学習とオンライン遠隔学習で深く学び、実際の指導実践の場で学んだことを使ってみて欲しいと願っています。しかし、日本スポーツ協会やコーチデベロッパーが何を思ったか、何をしたいのかは、あくまでも皆さんがどのような経験をするのかには影響をしますが、皆さんが何を学び取るかということを決定するものではありません。何を学び取るかは、皆さん次第なのです。

そもそも学びは学習者主体で行われるものです。たとえ、学習者が生まれたての赤ん坊であったとしても学ぶかどうかは赤ん坊本人の問題であり、親や他の指導者が完全にコントロールすることはできません。ただ、学習者がどのような経験をするかに関しては、指導者は大きな責任を負います。指導者が作った環境の中で、プレーヤーは何らかの経験をし、その経験から何かを学んでいます。指導者が作るトレーニングメニューやかける声、見せる態度や表情、チームメイトの反応など、プレーヤーにとってみれば何を学習するかに影響する外的環境要因となります。指導者も学習者の環境の一部であることを忘れないようにしましょう。

3. この項のまとめとして、文脈に応じたコーチングについて、整理していきましょう。

次に挙げる文脈を構成する要素について、異なる対応が必要なことを考えていくと同時に、本質的にはどのような文脈においても共通した対応ができることはどのようなことかを考えてみましょう。表の下部には要素が空欄となっているところがあります。そこには皆さんが考えつく文脈の要素を入れてみてください。



要素	異なる対応が必要なこと	本質的に共通した対応が可能なこと
年齢の違い(ジュニア)		
年齢の違い(高齢者)		
男女や LGBT		
障がいの有無や程度		
文化の違い		
言語の違い		
地域の違い		
一度に扱う人数の違い		
家族構成の違い		
競技レベルの違い		

複数のアプローチを使い分けよう

到達目標

- プレーヤーズセンタードなコーチング実践に向けて、4つのアプローチのうち今後伸ばしていく必要があるスキルが特定され、改善に向けた第一歩が決定している

プレーヤーズセンタードの重要な観点の一つが、プレーヤーの学習を中心においた指導をするということです。自己決定した行動を重要視するのもこのためです。この講習会をできるだけアクティブ・ラーニングにしようとするのも、この講習会を学習者中心(みなさんをプレーヤーに例えればプレーヤーズセンタード)に運営したいからです。学習者が自分の経験を通して、より意義深い学びを実践してもらえるように改善を繰り返しています。時に問い、時に理論的背景をもとに提案し、時に指示をし、事前学習のように皆さんに委譲したりしています。指示-提案-質問-委譲という4つのアプローチを行き来しながら、受講者(学習者)である皆さんが主体的に学ぶことができるように一生懸命工夫しています。

指示-提案-質問-委譲という4つのアプローチは、様々な指導場面で学習者の主体的な学びを確保するために活用できるものです。それぞれのアプローチについて見ていくことにしましょう。



指示

指示(Tell)は、「〇〇しよう」「△△しない」のように、プレーヤーに対してコーチの意図を明確に伝えて、その通りに行動することを求めるものです。コーチングにおいて指示することがよくないことと考えられているかもしれませんが、必ずしもそうとは限りません。後に解説する委譲が「放任」になってしまうようであれば、指示のほうが機能することもあるでしょう。質問しているふりをして、コーチがあらかじめ持っている答えを言わせようとしているだけならば、明確な指示をしたほうが効果的かもしれません。

本人の主体的な取り組みを内発的動機による活動、コーチによる指示が外発的動機による活動として捉えていると、指示があたかも悪者のように見えてしまいます。もちろん、コーチの指示が、プレーヤーの行動を制限し完全に「やらせている」状態となっていることもあります。一方で、コーチが指示をしたとしても、その内容がプレーヤーにとって魅力的で、プレーヤーがワクワクして取り組む場合もあるのです。前者のような状態を外発的動機の中でも外的調整、後者を統合的調整と呼びま

す。外発的動機の中にはあと二つの状態があると言われているので、それらも紹介しましょう。外的調整から少しだけ自分の中に意味を見いだした状態で、やったほうがいい、やることで認められたいといった気持ちで取り組む状態を取り入的調整と呼びます。外から与えられたことに対して、もう少し自分自身の意義を見だし、自分に必要だと思って取り組んでいる状態を同一化的調整と呼びます。このように、外から与えられた課題であっても、より内発的動機に近い状態になっていることを動機、あるいはやる気の内在化と呼びます。

指示が一律によくないという訳ではなく、そのときのプレーヤーの状態やその他の文脈(場が持つ特徴)、コーチの指示の与え方(内容、タイミング、声のトーン、表情、姿勢など)などによって、効果的な指示になったり、勧められない指示の仕方になったりするのです。時と場合によって、効果的な指示が異なるということなので、絶対これをしてはいけない、これをすれば絶対うまくいくというのを特定することは困難です。おそらくそういうものはありません。しかし、一つだけ言うとすれば、指示だけしかできないというのは避けた方が無難でしょう。

提案

提案(Sell)は、「□□をすとうまくいくかもしれないね」のように、プレーヤーが思いつかない、あるいはやってみようという意味決定がうまくできない場面において、コーチから選択肢を示し(売り込み)、プレーヤー本人が自分の意思でやってみようと思うようなアプローチです。指示に比べ、提案は選択権がプレーヤー側に来ます。プレーヤーの経験が少なかったり、年齢が低い場合などには、そもそも自分では何をやってよいか分からない場合もあるでしょうから、提案をうまく使っていくことで、プレーヤーの事前の経験や知識の少なさを補っていくことができるでしょう。

また、「A という方法と、B という方法があると思うんだけど、どっちをやってみたい？」のように、質問の形を使った提案をすることも考えられます。選択肢を提供していけば、やらされ感を低減させることができるかもしれません。「これをやれ」と選択権がない外的調整によるやらせ方ではなく、どれを選んでもコーチとしては OK だと思っているものを選択肢として提示することで、より内在化した行動が期待できます。

質問

質問(Ask)は、「今のはどんな感じだった？」「うまくいったのはなぜなんだろうね？」のように、プレーヤー本人が自分で発見をするための枠組みをコーチが提供したり、コーチがプレーヤーのことをより理解するために用いるアプローチです。

質問にもさまざまな種類があります。その文脈にあった質問を戦略的に用いることでより大きな効果が期待できます。プレーヤーの年齢や競技水準が高くなってくると、概念的、哲学的な質問も意味をなすかもしれませんが、そのような質問は低年齢や競技水準がそれほど高くないプレーヤーにはそぐいません。

注意が必要なのが誘導尋問です。質問をしているように見えるかもしれませんが、結局はコーチの思うとおりの回答を要求していくような質問をしていると、プレーヤーはコーチに制御されているという感覚を持ちます。否定の意味をもつ「なぜ」にも気をつけましょう。あくまでも建設的、前向きに考えられるような質問を心がけてください。

委譲

委譲(Delegate)は、プレーヤーが主体的に取り組んでいく時間を確保したり、プレーヤー同士で教え合ったりする場を整えたりといったアプローチのことです。熱心なコーチほど、あれこれ手をか

けなくなるものですが、プレーヤーを信じて任せてみることも重要です。委譲したときにプレーヤーらがどのような振る舞いをとるのかを観察することで、プレーヤーのことをより深く理解することもできます。自分で考え、自分で行動し、自分で振り返って問題解決をしていく経験をさせてやることで、そのプレーヤーのリーダーシップスキルを伸ばしていくことにもつながります。

注意すべきは、放任にならないようにすることです。だからこそ、委譲だけでなく、指示や提案、質問をしながら、時に委譲し様子を観察し、次の手を考えていくということが必要です。

組み合わせが大切

指示－提案－質問－委譲のそれぞれをみてきましたが、それぞれが単独で機能するわけではなく、それぞれがお互いに効果を高める役割を果たすので、相手の文脈や指導場面にあわせて使い分けていくことが重要です。例えば、試合終了間際のタイムアウト時に時間がない中でプレーヤーに戦術をつたえるときには「指示」が有効であるかもしれませんが、シーズン序盤の練習で色々と試す時間があるときには「移譲」が重要であるかもしれません。また、思い悩んでいるプレーヤーには、「質問」をすることで考えを整理してあげられるかもしれませんし、経験が浅く年齢も低いプレーヤーの場合には「提案」のほうが功を奏するかもしれません。結局はプレーヤーズセンタード、つまりプレーヤーがワクワクしてやりたくなってしまうようにするために、コーチ側がさまざまなアプローチを使い分けていく必要があるのです。簡単ではありませんが、意識してコーチングの道具箱の中身を充実させていきましょう。

1. 自分の指導場面を想定し、4つのアプローチそれぞれがどのようなプレーヤーの文脈、または指導の場面に適しているのかを考えてみましょう。



アプローチ	適した学習者の文脈や指導場面
指示	
提案	
質問	
委譲	

オンライン遠隔学習では、4つのアプローチのうち、指示と質問の練習をすることになります。

2. 【オンライン遠隔学習】

(ア)「指示と質問を練習してみよう！」

オンライン遠隔学習では、「指示」と「質問」に焦点を当てて練習を行う予定です。詳細はコーチデベロッパーの指示に従ってください。



(イ)「指示と提案を練習してみよう！」振り返り

全てのグループが実践し終わったら、振り返りを行いましょう。下にメモ欄を用意してあるので、気づいたことは書き留めておきましょう。



Memo

セーフスポーツを実現させよう

ここではプレーヤーの安心・安全を確保するセーフスポーツについて理解を深めていきましょう。この項は、

1. コーチングの倫理
2. 安心・安全な環境を構築するために

の 2 つのブロックから構成されています。それぞれのブロックに組み込まれたアクティビティを通じて、セーフスポーツを実現させるための具体的な方法を学んでいきます。まずは、セーフスポーツとはどのようなものなのか、確認していきましょう。

コーチは、ただ単にプレーヤーの競技力やパフォーマンスを伸ばすという役割のみならず、広くさまざまな役割を果たすことが期待されるようになってきています。そのなかでも、安心安全な環境をプレーヤーに提供することは、第一に心がけるべき事柄と言えるのではないのでしょうか。反対に、プレーヤーにとって安心安全が感じられないスポーツの環境は、それだけで有害とも言えるかもしれません。安心安全というのは、環境的な面や身体的な面のみならず、心理的な面も含みます。施設など環境的な面がしっかりと管理されていないせいで、怪我のリスクが高まることあるでしょうし、心理的な安全が常に脅かされているような状態では、プレーヤーの主体的な取り組みが損なわれ、メンタル面に悪影響を及ぼす可能性も高まります。環境的な面としては、練習環境のなかで設備や用具などに不具合がないのか、コーチは常に意識しておく必要があります。また、本質的に競争を含むスポーツという活動のなかでは、プレーヤーに心理的に大きな負担がかかることもありますので、コーチとしてしっかりとケアしてあげることも必要でしょう。さらに、残念ながら、これまでにコーチ自身が暴力や暴言によってプレーヤーの心理的な安心安全を脅かしてきたという事例もあり、それにより、スポーツをやめざるを得ないプレーヤーもいたことをコーチは覚えておかななくてはなりません。

プレーヤーにとって上述のような安心安全があるスポーツは、「セーフスポーツ」と呼ばれます。日本ではまだあまり聞かれない言葉かもしれませんが、すでに諸外国ではスポーツの現場に求められる概念として、よく使われるようになっていきます。例えば、2016 年に国際オリンピック委員会の合意声明では、「あらゆるプレーヤーは『セーフスポーツ』に従事する権利を有している。この場合の『セーフスポーツ』が意味しているのは、お互いを尊重し、公平さが実現され、意図的な暴力がないスポーツ環境のことである」と「セーフスポーツ」が定義されています。そのようなスポーツの環境では、精神的虐待、性的虐待、身体的虐待、セクシャルハラスメント、ネグレクトなどといったことは無縁でしょう。また、カナダコーチング協会によれば、「セーフスポーツとは、全ての人がポジティブで健康的な充実したスポーツ経験を得られるような環境を創造、発展、維持していくために、私たちが担うべき責任である。セーフスポーツ環境とは、スポーツに関わる全てのステークホルダーが悪質な行為を認識・報告し、常に全ての人の幸福、安全、権利を優先させる環境である」とされています。コーチには、こうした「セーフスポーツ」を実現することが求められるはずです。

そこで、ここからの時間では、コーチとして「セーフスポーツ」を実現させるために、まずコーチングの倫理を見ていき、倫理的判断を高めるためにどのように物事を考えればよいのかを見ていきます。また、実際どういった行為や振る舞いが実際にパワーハラスメントやセクシャルハラスメントに該当

するのも考えていきます。さらに、物理的な側面と心理的な側面からプレーヤーにとっての安心・安全な環境をどのように構築することができるのかを見ていくことにしましょう。

この箇所は、社会的な存在であるコーチにとって非常に重要な箇所ですので、コーチの皆さんが自分自身に対しても厳しい目を向けつつ、プレーヤーの将来に向けてよりよい環境を提供してあげるためにどういったことができるのかを考える時間にしてください。

コーチングの倫理(倫理的判断)

スポーツも社会の一部であり、法令を遵守することは最低限必要なことです。スポーツをする皆さんならよくわかりだと思いますが、スポーツに規則があるように、社会には守るべき法律があるのです。そして、その法律は時代に合わせて改正されていることにも気を付けなくてはなりません。ややもすると、「スポーツの場は特別」という考え方を無意識のうちにしてしまっているかもしれません。スポーツの指導をするにあたって、どのような法律の適用を受けるのかをチェックしておくようにしましょう。

1. 最初に、(公財)日本スポーツ協会を含むスポーツ界の5つの組織が平成25年4月25日に

採択した「スポーツ界における暴力行為根絶宣言」を確認しましょう。 

スポーツ界における暴力行為根絶宣言

【はじめに】

本宣言は、スポーツ界における暴力行為が大きな社会問題となっている今日、スポーツの意義や価値を再確認するとともに、我が国におけるスポーツ界から暴力行為を根絶するという強固な意志を表明するものである。

スポーツは私たち人類が生み出した貴重な文化である。それは自発的な運動の楽しみを基調とし、障がいの有無や年齢、男女の違いを超えて、人々が運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、絆を深めることを可能にする。さらに、次代を担う青少年の生きる力を育むとともに、他者への思いやりや協同精神、公正さや規律を尊ぶ人格を形成する。

殴る、蹴る、突き飛ばすなどの身体的制裁、言葉や態度による人格の否定、脅迫、威圧、いじめや嫌がらせ、さらに、セクシュアルハラスメントなど、これらの暴力行為は、スポーツの価値を否定し、私たちのスポーツそのものを危機にさらす。フェアプレーの精神やヒューマニティーの尊重を根幹とするスポーツの価値とそれらを否定する暴力とは、互いに相いれないものである。暴力行為はたとえどのような理由であれ、それ自体許されないものであり、スポーツのあらゆる場から根絶されなければならない。

しかしながら、極めて残念なことではあるが、我が国のスポーツ界においては、暴力行為が根絶されているとはいえない現実がある。女子柔道界における指導者による選手への暴力行為が顕在化し、また、学校における運動部活動の場でも、指導者によって暴力行為を受けた高校生が自ら命を絶つという痛ましい事件が起こった。勝利を追求し過ぎる余り、暴力行為を厳しい指導として正当化するような誤った考えは、自発的かつ主体的な営みであるスポーツとその価値に相反するものである。

今こそ、スポーツ界は、スポーツの本質的な意義や価値に立ち返り、スポーツの品位とスポーツ界への信頼を回復するため、ここに、あらゆる暴力行為の根絶に向けた決意を表明する。

【宣言】

現代社会において、スポーツは「する」、「みる」、「支える」などの観点から、多くの人々に親しまれている。さらに 21 世紀のスポーツは、一層重要な使命を担っている。それは、人と人との絆を培うスポーツが、人種や思想、信条などの異なる人々が暮らす地域において、公正で豊かな生活の創造に貢献することである。また、身体活動の経験を通して共感の能力を育み、環境や他者への理解を深める機会を提供するスポーツは、環境と共生の時代を生きる現代社会において、私たちのライフスタイルの創造に大きく貢献することができる。さらに、フェアプレーの精神やヒューマンティーの尊重を根幹とするスポーツは、何よりも平和と友好に満ちた世界を築くことに強い力を発揮することができる。

しかしながら、我が国のスポーツ界においては、スポーツの価値を著しく冒瀆し、スポーツの使命を破壊する暴力行為が顕在化している現実がある。暴力行為がスポーツを行う者の人権を侵害し、スポーツ愛好者を減少させ、さらにはスポーツの透明性、公正さや公平をむしろむしむことは自明である。スポーツにおける暴力行為は、人間の尊厳を否定し、指導者とスポーツを行う者、スポーツを行う者相互の信頼関係を根こそぎ崩壊させ、スポーツそのものの存立を否定する、誠に恥すべき行為である。

私たちの愛するスポーツを守り、これからのスポーツのあるべき姿を構築していくためには、スポーツ界における暴力行為を根絶しなければならない。指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織は、スポーツの価値を守り、21 世紀のスポーツの使命を果たすために、暴力行為根絶に対する大きな責務を負っている。このことに鑑み、スポーツ界における暴力行為根絶を以下のように宣言する。

七. 指導者

指導者は、スポーツが人間にとって貴重な文化であることを認識するとともに、暴力行為がスポーツの価値と相反し、人権の侵害であり、全ての人々の基本的権利であるスポーツを行う機会自体を奪うことを自覚する。

指導者は、暴力行為による強制と服従では、優れた競技者や強いチームの育成が図れないことを認識し、暴力行為が指導における必要悪という誤った考えを捨て去る。

指導者は、スポーツを行う者のニーズや資質を考慮し、スポーツを行う者自らが考え、判断することのできる能力の育成に努力し、信頼関係の下、常にスポーツを行う者とのコミュニケーションを図ることに努める。指導者は、スポーツを行う者の競技力向上のみならず、全人的な発育・発達を支え、21 世紀におけるスポーツの使命を担う、フェアプレーの精神を備えたスポーツパーソン育成に努める。

二. スポーツを行う者

スポーツを行う者、とりわけプレイヤーは、スポーツの価値を自覚し、それを尊重し、表現することによって、人々に喜びや夢、感動を届ける自立的な存在であり、自らがスポーツという世界共通の人類の文化を体現する者であることを自覚する。

スポーツを行う者は、いかなる暴力行為も行わず、また黙認せず、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーの精神でスポーツ活動の場から暴力行為の根絶に努める。

三. スポーツ団体及び組織

スポーツ団体及び組織は、スポーツの文化的価値や使命を認識し、スポーツを行う者の権利・利益の保護、さらには、心身の健全育成及び安全の確保に配慮しつつ、スポーツの推進に主体的に取り組む責務がある。そのため、スポーツにおける暴力行為が、スポーツを行う者の権利・利益の侵害であることを自覚する。

スポーツ団体及び組織は、運営の透明性を確保し、ガバナンス強化に取り組むことによって暴力行為の根絶に努める。そのため、スポーツ団体や組織における暴力行為の実態把握や原因分析を行い、組織

運営の在り方や暴力行為を根絶するためのガイドライン及び教育プログラム等の策定、相談窓口の設置などの体制を整備する。

スポーツは、青少年の教育、人々の心身の健康の保持増進や生きがいの創出、さらには地域の交流の促進など、人々が健康で文化的な生活を営む上で不可欠のものとなっている。また、オリンピック・パラリンピックに代表される世界的な競技大会の隆盛は、スポーツを通じた国際平和や人々の交流の可能性を示している。さらに、オリンピック憲章では、スポーツを行うことは人権の一つであり、フェアプレーの精神に基づく相互理解を通して、いかなる暴力も認めないことが宣言されている。

しかしながら、我が国では、これまでスポーツ活動の場において、暴力行為が存在していた。時と場合によっては、暴力行為が暗黙裏に容認される傾向が存在していたことも否定できない。これまでのスポーツ指導で、とすれば厳しい指導の下暴力行為が行われていたという事実を真摯に受け止め、指導者はスポーツを行う者の主体的な活動を後押しする重要性を認識し、提示したトレーニング方法が、どのような目的を持ち、どのような効果をもたらすのかについて十分に説明し、スポーツを行う者が自主的にスポーツに取り組めるよう努めなければならない。

したがって、本宣言を通して、我が国の指導者、スポーツを行う者、スポーツ団体及び組織が一体となって、改めて、暴力行為根絶に向けて取り組む必要がある。

スポーツの未来を担うのは、現代を生きる私たちである。こうした自覚の下にスポーツに携わる者は、スポーツの持つ価値を著しく侵害する暴力行為を根絶し、世界共通の人類の文化であるスポーツの伝道者となることが求められる。

【おわりに】

これまで、我が国のスポーツ界において、暴力行為を根絶しようとする取組が行われなかったわけではない。しかし、それらの取組が十分であったとは言い難い。本宣言は、これまでの強い反省に立ち、我が国のスポーツ界が抱えてきた暴力行為の事実を直視し、強固な意志を持って、いかなる暴力行為とも決別する決意を示すものである。

本宣言は、これまで、あらゆるスポーツ活動の場において、暴力行為からスポーツを行う者を守り、スポーツ界の充実・発展に尽力してきた全てのスポーツ関係者に心より敬意を表するとともに、それらのスポーツ関係者と共に、スポーツを愛し、豊かに育んでいこうとするスポーツへの熱い思いを受け継ぐものである。そして、スポーツを愛する多くの人々とともに、日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障害者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟は、暴力行為の根絶が、スポーツを愛し、その価値を享受する者が担うべき重要な責務であることを認識し、スポーツ界におけるあらゆる暴力行為の根絶に取り組むことをここに宣言した。

この決意を実現するためには、本宣言をスポーツに関係する諸団体及び組織はもとより、広くスポーツ愛好者に周知するとともに、スポーツ諸団体及び組織は、暴力行為根絶の達成に向けた具体的な計画を早期に策定し、継続的な実行に努めなければならない。

また、今後、国際オリンピック委員会をはじめ世界の関係諸団体及び組織とも連携協力し、グローバルな広がりを見出しつつ、スポーツ界における暴力行為根絶の達成に努めることが求められる。

さらに、こうした努力が継続され、結実されるためには、我が国の政府及び公的諸機関等が、これまでの取組の上に、本宣言の喫緊性、重要性を理解し、スポーツ界における暴力行為根絶に向けて、一層積極的に協力、支援することが望まれる。

最後に、スポーツ活動の場で起きた数々の痛ましい事件を今一度想起するとともに、スポーツ界における暴力行為を許さない強固な意志を示し、あらゆる暴力行為の根絶を通して、スポーツをあまねく人々に

共有される文化として発展させていくことをここに誓う。

平成 25 年 4 月 25 日

公益財団法人日本体育協会

公益財団法人日本オリンピック委員会

公益財団法人日本障害者スポーツ協会

公益財団法人全国高等学校体育連盟

公益財団法人日本中学校体育連盟

スポーツの場において暴力等の反倫理的行為は絶対におこなってはいけません。公認スポーツ指導者資格の有無によって反倫理的行為の是非の判断が変わることはありませんが、資格保有者は特に反倫理的行為とは無縁であることが求められます。

体罰という用語は学校教育法上の定義では「懲戒」の目的をもって行われるものです。指導者が何の落ち度もないプレーヤーに対して身体的・精神的苦痛を負わせているのは暴力行為であり、体罰とは違います。また、体罰も暴力行為のいずれも法的に禁止されていることには変わらないことにも注意が必要です。

ただし、刑法に定める以下の場合においては、処罰されない可能性がありますので確認しておきましょう。

刑法

第七章 犯罪の不成立及び刑の減免

(正当行為)

第三十五条 法令又は正当な業務による行為は、罰しない。

(正当防衛)

第三十六条 急迫不正の侵害に対して、自己又は他人の権利を防衛するため、やむを得ずにした行為は、罰しない。

2 防衛の程度を超えた行為は、情状により、その刑を減輕し、又は免除することができる。

(緊急避難)

第三十七条 自己又は他人の生命、身体、自由又は財産に対する現在の危難を避けるため、やむを得ずにした行為は、これによって生じた害が避けようとした害の程度を超えなかった場合に限り、罰しない。ただし、その程度を超えた行為は、情状により、その刑を減輕し、又は免除することができる。

2 前項の規定は、業務上特別の義務がある者には、適用しない。

倫理的判断を高めよう

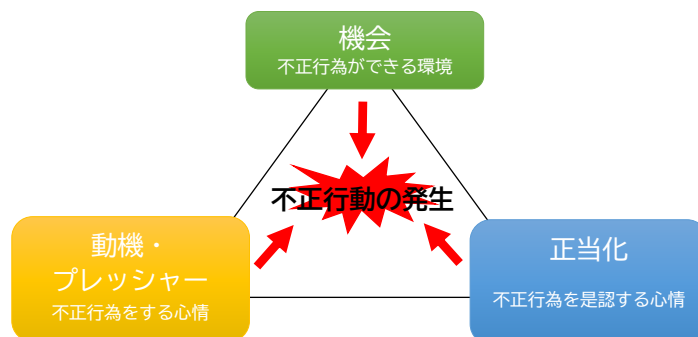
(想定自己学習時間 90 分以上)

到達目標

- プレーヤーに安心・安全な、よりよいスポーツの環境を提供できるようになるために、コーチングにかかわるさまざまな倫理とそれに基づいた倫理的判断ができるようになる。
- 不正が起こる要因について知ることができている
- 自分が関わるスポーツ種目で起こりえる不正について考えることができている

暴力や虐待、ハラスメントが各種のルール違反にあたることは、ほとんどの人が認識していることでしょう。しかし、そのルール違反がどのようにして起こるのか、考えたことはあるでしょうか。この時間を使って、コーチングの倫理的な側面について考えていくことにしましょう。米国の組織犯罪研究者であるドナルド・R・クレッシーは、不正は「動機・プレッシャー」「機会」「正当化」の3つの要因が揃ったときに発生するという考え方を提唱しています。

[不正のトライアングル]



この枠組みを使って、以下に挙げるいくつかの例について、動機・プレッシャー、機会、正当化のトライアングルを考えてみましょう。

1. まず、いくつかの交通ルール違反について考えてみましょう。それぞれの要素について例を示してありますが、皆さんが考える他の動機・プレッシャー、機会、正当化について空欄に追加してみてください。



行動	赤信号を渡る	スピード違反をする	駐車違反をする	
----	--------	-----------	---------	--

動機・プレッシャー	早く家に帰りたい	約束の時間に遅れる	用事を済ませなくてはならない	
機会	誰も見ていない	道路が空いている	道端に車を止められる	
正当化	みんなやっている	制限速度を守るほうが危険だ	一瞬だから大丈夫	

2. 次に、問題となっている体罰について分析してみましょう。体罰をしてしまっている人の立場になり、その人が気付いている動機やプレッシャーだけでなく、その人を突き動かす無意識の動機やプレッシャーについても考えを巡らせてみてください。機会や正当化についても同様に、表面的な考察だけに終わることなく、視点をいろいろ変えて考えてみてください。「なぜ？」の「なぜ？」を何度も自分に問いかけてみるのも面白いと思います。



行動	体罰をする。
動機・プレッシャー	
機会	
正当化	

3. 体罰について考えたことと類似することですが、スポーツ指導で起こりうるハラスメント等についても考えてみることにしましょう。今回は行動のところも自分で考えて記入してください。そのほかのやり方はこれまでと同様です。



行動	
動機・プレッシャー	
機会	
正当化	

4. もうひとつ、指導者としてでもよいですし、プレーヤーとしてでもよいので、スポーツ場面におけるルール違反について考えてみてください。行動として、自分が関わるスポーツ種目の指導場

面で起こりえる不正を設定し、それについて動機・プレッシャー、機会、正当化について考えてみましょう。



行動	
動機・プレッシャー	
機会	
正当化	

暴力が伴う指導は明らかに不正であり、言い訳の余地はありません(自他の防衛や危険回避のためにやむを得ず行った有形力の行使の場合は責任を免れ得る場合がある)。しかし、指導現場において、このケースはどのように判断すればよいのだろうと迷う場合は少なくありません。各種法律に明記されていることは議論の余地はありませんが、それ以外のことについては、その場の状況等を適切に読み取り、判断していくことが必要で、適切な思考力が求められます。この後のタスクでは、事前課題として、まず自分でハラスメントと判断されるかどうか、なぜそう判断するのか、どのような場合にはハラスメントと判断されるのかなどを考えてもらいます。その結果をオンライン遠隔学習の場に持ち込み、他の参加者の考え方などに触れることで、より広い視野と適切な思考力を磨きます。

パワーハラスメント(パワハラ)とセクシュアルハラスメント (セクハラ)の定義と具体例)

到達目標

- 各種ハラスメント行為について考え、その場の状況を適切に読み取り、判断していく思考力を身につけることができる

アクティビティ実施へ進む前に、パワーハラスメント(パワハラ)とセクシュアルハラスメント(セクハラ)の定義について確認しておきましょう。

【パワハラ】

厚生労働省は、パワハラを「同じ職場で働く者に対して、職務上の地位や人間関係などの職場内の優位性を背景に、業務の適正な範囲を超えて、精神的・身体的苦痛を与える又は職場環境を悪化させる行為」と定義しています。そしてパワハラの種類として次に挙げる6つを示しています。

1. 身体的な攻撃
 - 叩く、殴る、蹴るなどの暴行を受ける。丸めたポスターで頭を叩く。
2. 精神的な攻撃
 - 同僚の目の前で叱責される。他の職員を宛先に含めてメールで罵倒される。必要以上に長時間にわたり、繰り返し執拗に叱る。
3. 人間関係からの切り離し
 - 一人だけ別室に席をうつされる。強制的に自宅待機を命じられる。送別会に出席させない。
4. 過大な要求
 - 新人で仕事のやり方も分からないのに、他の人の仕事まで押しつけられて、同僚は皆先に帰ってしまった。
5. 過小な要求
 - 運転手なのに営業所の草むしりだけを命じられる。事務職なのに倉庫業務だけを命じられる。
6. 個の侵害
 - 交際相手について執拗に問われる。妻に対する悪口を言われる。

1. このパワハラ6類型のそれぞれについて、皆さんの指導場面にあてはめて、具体的にはどのような行為が当たるのかを考えてみましょう。



類型	スポーツ場面での例
身体的な攻撃	
精神的な攻撃	
人間関係からの切り離し	
過大な要求	
過小な要求	
個の侵害	

【セクハラ】

会社などでのセクハラには、①対価型セクシュアルハラスメントと、②環境型セクシュアルハラスメントがあるとされています。対価型セクハラは、経営者から性的な関係を要求され、拒否したら解雇されたといったもので、環境型セクハラは、事務所内で上司が腰や胸などを度々触るので、また触られるかもしれないと思うと仕事が手に付かず就業意識が低下してしまうといったものが当てはまります。

スポーツ界におけるセクハラの実態調査(文部科学省, 2013)によると、「性的な行動・言動であって、当該行動・言動等に対する競技者の対応によって、当該競技者が競技活動をする上での一定の不利益を与え、若しくはその競技活動環境を悪化させる行為、又はそれらを示唆する行為も含まれるものとする」となっています。セクハラについてはパワハラよりも判断が明確である場合が多いと

思われますが、セクハラをする側が無自覚であることも少なからずあります。しかし、セクハラをする側が無自覚であったとしても、性的な言葉や行為が認定でき、被害者がセクハラであると認識すれば、原則セクハラであると判断されることになります。

2. これまでの学習を踏まえ、下記の事柄について、一般社会でどのように評価されるか判定(○×)してみましょう。何がなぜ問題となり得るのか、時と場合によって判断が異なるというものについてはどのような場合であれば判定が変わり得るのかについても考察欄に書き込んでみましょう。



事柄	判定	考察
会話の中で下ネタを言ったり、性に関する話題を振る。		
部員の保護者の面前でも平手や竹刀で叩いて指導を行ってきた。部員やその保護者から苦情はなかったため黙示の承諾があると判断し、体罰による指導を続けた。		
女子の生徒やプレーヤーを〇〇ちゃんの呼称で呼ぶ。		
合宿時の夕食をチーム全員で自炊する際、「女子は料理ができて当たり前だから調理を主に担当するように」「男子は調理器具の準備、片付けなど力仕事に徹するように」とのように性別で役割を分担した。		
トレーニング中にやる気を感じられない、ミスばかりするプレーヤーにはトレーニングをやめて帰るよう指示した。		
ラケットスポーツのトレーニング中に、適切なスイングを教えるため、異性プレーヤーの背後から胴体や腕に触れた。		
トレーニングに遅れてきたプレーヤーを正座させてお説教した。		

参考: パワハラ(リファレンスブック:p.103～105)、セクハラ(リファレンスブック:p.107～108)など

ここまで暴力とハラスメントについて扱ってきましたが、スポーツのインテグリティに関わる事項は暴力とハラスメントに留まりません。さまざまな差別の問題もあるでしょう。オリンピック憲章にも「スポーツをすることは人権の 1 つである。すべての個人はいかなる種類の差別も受けることなく、オリンピック精神に基づき、スポーツをする機会を与えられなければならない。オリンピック精神においては友情、連帯、フェアプレーの精神とともに相互理解が求められる。」と謳われています。スポーツ

基本法においても、その前文において、「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人の権利であり、全ての国民がその自発性の下に、各々の関心、適性等に応じて、安全かつ公正な環境の下で日常的にスポーツに親しみ、スポーツを楽しみ、又はスポーツを支える活動に参画することのできる機会が確保されなければならない。」とあります。

リファレンスブックにもインテグリティに関するさまざまな情報が記載されています。この講習内ではもちろんのこと、折に触れてスポーツのインテグリティについて考え続けて欲しいと思います。そのほかにも公的組織が情報提供をしているので、それらも参照してみてください。

- アンチ・ドーピング(公財)日本アンチ・ドーピング機構:<https://www.playtruejapan.org/about/>)
- ガバナンス(公財)日本スポーツ仲裁機構:<http://www.jsaa.jp/guide/governance/>)
- コンプライアンス(スポーツ庁:
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/sports/mcatetop10/list/detail/1404866.htm)
- インテグリティ(スポーツ庁:
https://www.mext.go.jp/sports/b_menu/choukan/detail/1406121.htm)

3. 【オンライン遠隔学習(オンライン遠隔学習時に実施します)】

オンライン遠隔学習では、コーチングの倫理について自分自身だけでは判断できない事柄について他の受講者とディスカッションしていくことを予定しています。そこから導き出された結論は、自分なりに次のページの表に整理してみましょう。ハラスメントとならない行為とはどのようなもので、明らかに問題である行為とはどのようなものでしょうか。また、場合によっては問題となる事柄についても、自分に注意喚起する意味も込めてしっかりと書き出しておきましょう。



考える際には以下の 3つの質問に対して自分で答えてみてください。

1. 相手が不快に思っていますか？
指導者が意識しなくても、指導者とプレーヤーの間には無意識のうちに上下関係ができがちです。相手が反論しないことが相手の同意を直接意味する訳ではありません。
2. 第三者がみても不快に思いませんか？
スポーツは社会的活動です。指導者とプレーヤーの間で同意があるということだけでは、その行為を正当化することは困難です。誰にみられても大丈夫な行為かどうかを意識する必要があります。
3. 他に代替手段がありませんか？
さまざまな指導方法を身につけることで、法律に反する行為や反倫理的な行為による指導を避けることができます。自分にはそのやり方しか方法論がなかったとしても、それは指導者としての学びを怠ったという判断がされる可能性があります。

全く問題ない ←	グレーゾーン	→ 明らかに問題である

安心・安全な環境を構築するために

到達目標

- 自身の指導現場を想定した安全確保のためのチェックリストが作成できている

プレーヤーに安心・安全なスポーツ環境を提供することは指導者の責務です。これまで考えてきた倫理的な判断もその一つです。プレーヤーにとって指導者も環境の一要因であり、指導者がどのような言動をとるのかも、プレーヤーにとって物理的だけでなく精神的にも安心・安全なスポーツ実施環境となるかどうか大きな影響を与えます。

1. ここからは安心・安全なスポーツ環境の構築をより広い観点から考えていくことにしましょう。
下の表にはプレーヤーの安心・安全を脅かすテーマ・場面・場所などが書かれています。今までに皆さんが実際に直面したこと、ヒヤリ、ハッとしたことはもちろんのこと、起こりうることについても記載し、予防法や対処法についても考えてみましょう。



テーマ・場面・場所など	起こりうること(ヒヤリ、ハッと等)	予防法、対処法など
自宅から練習・試合会場まで (会場からの帰路も含む)		
施設・設備について		
用具について		
服装について		
天候について		
外傷について		
プレーヤーの体調		
プレーヤーの精神状態について		
プレーヤーの持病について		
コーチとのパワーバランス (指導体制)		
仲間との関係性		

練習内容		
救急処置用具や対処の準備		

2. 指導者は、練習や試合会場の状態を配慮し、常にプレーヤーの安心と安全を確保しなくてはなりません。上記の内容を踏まえて、あなたが日常的に行っている、または今後行うべき安全性確保の方法について、独自の安全確保チェックリストを作成してみましょう。



チェック項目	✓ 欄	備考(留意点など)

3. リファレンスブック(p.262-307)にはスポーツで起こりやすい内科的障害や外傷などに対する知識がまとめてあります。ここでは自分のスポーツで起こりやすい事故やけがの種類について調べ、起こった場合にどのように対処すべきかについてまとめておきましょう。



事故や怪我の種類	予防方法	発生後の対処方法

4. 【オンライン遠隔学習(オンライン遠隔学習時に実施します)】

オンライン講習時には、安心・安全なスポーツ環境の構築するために記入したリスト(2.)を、他の受講生たちとグループディスカッションをするなかで洗練していくアクティビティを予定しています。その共有をするなかでは、自分自身のリストをよりよいものにしていくと同時に、他の受講生のリストがよりよいものとなるように、ぜひ率直にさまざまな意見を共有してみましょう。意見交換の中で今後取り入れるべき気づきを得た場合は上記(2.)のリストに追加しておきましょう。



よい練習をしよう

ここではプレーヤーのパフォーマンス向上を効果的にしていくための方法を考えていきます。この項は、

1. 計画作りをしよう
2. 効果的な練習をしよう
3. コンディションを整えよう
4. シナリオ学習

の 4 つのブロックから構成されています。よい練習を考えるはじめての一步として、1 つ目のブロックでは実際に解説に沿ってプレーヤーの成長計画を作成していきます。2 つ目のブロックでは、計画された目標達成までの道のりをより効果的に進めるための練習メニュー作りの観点を学び、3 つ目のブロックでは試合でのベストパフォーマンスを導くためのコンディションの整え方について考えていきます。最後のシナリオ学習では、この項のまとめとしてシナリオ学習を扱い、シナリオの中に隠された課題を探し、より良いコーチング実践に向けた具体的なアプローチ方法について考えていくこととなります。

計画作りをしよう

到達目標

- SMART な目標設定に基づいたプレーヤーの成長計画を作成することができる

地図を持たずに山に登るよりも、地図を持って登った方が目的地に効率的・効果的に到着できます。競技大会で勝利を目指す場合でも、個人記録を伸ばす場合でも、体力づくりや健康の維持・増進でも、目標に向かってどのように進むのかを示した計画を準備しておくことは指導におけるコーチの意思決定を手助けするとともに、プレーヤーの状況を把握する大切な情報源となります。また、計画作りにおいては、時事刻々と変化するプレーヤーの状況を見極め、常にベストな計画を試行錯誤し、適時柔軟に修正を加えていくことも重要です。1 日 24 時間という限られた時間を有効に活用するためにも、効果的な計画を立案できるようにしましょう。

1. SMART の内容を整理しよう



目標設定や計画を立てていく際のコツとして SMART という概念があります。このあと、実際に計画を立てていくため、ここで一度 SMART を確認しておきましょう。リファレンスブック p.135～p.136 を参照し、それぞれのポイントを記入してみてください。

- (1) SMART の S～T までの頭文字がどのような単語によって構成されているのか実際に英単語を記入してみよう。

- (2) それぞれの英単語がどのような意味を持っているのか、そして、目標設定や計画を考えていく上でどのような観点が含まれているのか、リファレンスブックの内容を確認しながら、自分の言葉で書き出してみましょう。

S	
M	
A	
R	
T	

2. プレーヤーの成長計画を作成しよう



ここからは事前に配布されているエクセルファイル形式の「プレーヤーの成長計画シート」を使いながら自分自身が指導するプレーヤーの成長計画を立てていくことになります。このワークのゴールは、下記の 2 点です。

- ・令和 3 年度に達成したいプレーヤーの成長目標を設定すること。
- ・設定した成長目標達成に向けた 1 ヶ月分の指導計画を立案すること。

ここで立てる 1 ヶ月分の指導計画とは、遠隔学習の講習会を終えた後、受講者が各自 1 ヶ月間取り組む事後学習期間での内容となります。プレーヤーの成長計画を作成する際には、動画教材内容、「プレーヤーの成長計画シート」2 つ目のシートに記載された作成例、またはワークブックに記載された説明文を参考にしましょう。

なお、リファレンスブックには **SMART** 以外にもプレーヤーの成長計画を考える上で参考になる理論が記載されています。下記の内容も参考にしましょう。

【参考】

ニーズ分析 (リファレンスブック p.135)

対象に合わせたコーチング (リファレンスブック p.322～351、p.355～362)

トレーニング計画論 (リファレンスブック p.139～140)

(1) スケジュール

プレーヤーの活動を左右する行事、大会・合宿などのスケジュールを記入しましょう。

例えば、学校現場で指導を行なっている人であれば、大会や合宿のスケジュールに加えて、学校行事が考慮すべき項目として挙げられます。その他にもコーチ自身のプライベートの予定など、自身が指導するプレーヤーの活動を左右する可能性がある項目を書き出し

ておきましょう。なお、指導現場が複数ある方についてはここでは1つの現場に焦点を絞って考えてみてください。

スケジュール					
日付			項目名 / 予定		
年度	月	週(月曜日)			

(2) 令和3年度の成長目標

- ① 表に令和3年度に実現したい達成目標をExcelデータに記入しましょう。達成目標を設定するには「全国大会ベスト3」、「U20 代表入り」、「陸上 100m10 秒 5」などのように達成の有無が評価できるよう具体的な内容となるよう意識してみてください。また、現時点で指導現場を持っていない人は、今後自身の指導によってどのようなプレーヤーを育てていきたいのか考え、想像上の達成目標を設定してみてください。
- ② 達成目標を実現させているプレーヤーをイメージし、どのようなパフォーマンスを発揮しているのか、またはどのような要素を身につけているのかを「パフォーマンス目標」の列に具体的に言葉で表現してみましょう。その際、「〇〇ができる」のように、外からみて評価ができる言動を示す表現方法にしてください。パフォーマンス目標を記載したら、それぞれの改善に取り組む優先順位の高い順に番号を打ちましょう。優先順位は、重要度、それぞれの要素間の因果関係、そして自身の指導によって影響を与えられる内容であるかなどを考慮して設定してください。

達成目標	パフォーマンス目標	
	内容	優先順位

(3) 事後学習期間の成長目標

ここまでの作業で令和3年度の達成目標実現に向け、優先順位の高いパフォーマンス目標が絞られていることと思います。ここではさらにその内容を深掘りして、遠隔学習終了後の事後学習期間で取り組む指導内容を具体化していきましょう。

- ① 「事後学習期間」に自身の事後学習期間を記入しましょう。事後学習期間とはオンライン学習終了の翌日から1ヶ月間となっています。

事後学習期間（講習会終了翌日から1ヶ月間）： 令和3年 月 日 ～ 月 日

- ② 上記(2)-②で設定した優先順位を高く設定したパフォーマンス目標を「優先順位の高いパフォーマンス目標」の列に書き込みましょう。

優先順位の高いパフォーマンス目標

- ③ 「改善に向けた具体的な取り組み」の列にはパフォーマンス・プロファイリングの「改善策など」で整理しておいた、具体的なトレーニングメニューや指導方法を記入しておきましょう。

改善に向けた具体的な取り組み

- ④ 「評価の指標」の欄にパフォーマンス目標達成の有無を確認するための評価指標を書き込みましょう。「評価の指標」とは、どのような判断基準を設定しておけばパフォーマンス達成の有無が確認できるかということで、例えばパフォーマンス目標としてタイムや挙上重量など具体的な数値を設定しているのなら測定機会を設けることで達成の有無が確認できます。まずはご自身が設定したパフォーマンス目標をどのような方法であれば評価が可能なのか、考えてみてください。

評価の指標

(4) 事後学習期間の指導計画

事後学習期間の成長目標で設定した優先順位の高いパフォーマンス目標を達成するために必要な1ヶ月分の指導計画を書き出してみましょう。

- ⑤ (3)、②の事後学習期間の成長目標のステップで設定した「優先順位の高いパフォーマンス目標」を「パフォーマンス目標」の欄に書き出しましょう。

指導計画					
日付		パフォーマンス目標 / 取組内容			
月	週(月曜日)				

- ⑥ 1ヶ月の事後学習期間内でパフォーマンス目標を達成していくため、どのようなトレーニングメニューや指導内容が必要か考え、具体的な取り組み内容を設定してみましょう。なお、設定するパフォーマンス目標によっては1ヶ月、もしくはそれ以上継続して同じアプローチを取り続ける必要がある内容もあれば、1週間単位でアプローチを変えるべき内容も考えられます。自身が挙げたパフォーマンス目標に基づいて自由に設定してみてください。また、シートの枠は1週間単位ですが、必要に応じて自由にセ

ルを結合していただいて問題ありません。一つのパフォーマンス目標に対して同時に複数のアプローチが必要になる場合は自由に列を追加していただいて構いません。シートには令和 3 年 9 月から令和 4 年 9 月まで 1 年分のカレンダーが用意されているので、可能な方は事後学習期間後の計画作成にもチャレンジしてみてください。

3. **【オンライン遠隔学習(オンライン遠隔学習時に実施します)】**

ここまで学んできた「効果的な計画づくり」については、オンライン講習時に、担当講師による講義と、各受講者が準備してきた計画の共有および見直しを行うことを予定しています。



効果的な練習をしよう

到達目標

- ビジョンや長・中・短期目標に即した効果的な（アウトカムが明確・オーセンティック・主体性を促す）トレーニングを作り出すことができる

【効果的なトレーニングと効果的でないトレーニング】

効果的なトレーニングにはさまざまな観点を挙げることができますが、ここで特に焦点を当てたいのが「アウトカム（目的・目標）が明確なトレーニングか」「オーセンティックなトレーニング」「主体的活動を促すトレーニング」です。それぞれの簡単な説明を下に用意しました。自分自身のプレーヤー、またはコーチとしての経験を思い出しながら、それぞれの観点からどのようなトレーニングが考えられるのか、思考を巡らしてみましょう。

● アウトカム

アウトカムとは、目的、期待される結果、出したい成果のことを指します。最終的に導き出したい成果の達成に向けて、長期的な計画を持つ重要性については計画作りで確認してきました。日々取り組んでいくトレーニングを効果的なものにしていくためには最終的に導き出したい成果を見据え、ゴールまでの道筋として、1 つ 1 つのトレーニングメニュー、そしてそれぞれのトレーニングメニュー1 回 1 回では何を達成していくべきなのか、長期～短期まで計画性のある目的を持たせることが大切になってきます。また、アウトカムを設定する際はプレーヤーズセンタードな視点を忘れてはいけません。プレーヤーの理解と納得を得られ、かつプレーヤー自身が自己成長のため主体的に取り組みたいと思える内容を設定することが重要になります。

● オーセンティックなトレーニングの重要性

皆さんはトレーニングで行っていることがなかなか試合や記録会で現れないという経験をしたことがないでしょうか。そのような場合、トレーニングが試合の実際の状況からかけ離れた状態で行われていることが原因である場合が少なくありません。効果的なトレーニングを考えていく観点の一つとして、その練習が「オーセンティックであるか」が挙げられます。オーセンティック(Authentic)の単語には「本物の、正真正路、信頼できる」という意味が含まれており、この観点をトレーニングメニュー作りに置き換えると、実践で必要となるスキルを考慮された内容であるか、1 つ 1 つのトレーニング内容は科学的根拠(エビデンス)に基づくものなのか、実践でのパフォーマンス向上へのつながりを意識されたものであるか、について考えておく必要があります。

● 主体的活動を促すトレーニングメニューづくり

プレーヤーが主体的に取り組むことによって、より高いトレーニング効果が期待できることは既にみてきました(P.18 自己決定理論参照)。問題は、どのようにその状態を作り出すかです。プレーヤーの動機付けを高めていく一つの観点として、プレーヤーがもつ基本的欲求を満たすことが挙げられます。基本的欲求には「有能さ(自分の上達を感じたい)」「自律性(自分の意思で行動したい)」「関係性(他者との結びつきを持ちたい)」の 3 つが含まれ、それぞれの欲求を満たすことで動機付

けが高まる、つまり主体的活動を促すことができると言われています。コーチングをする際にはそれぞれの欲求を満たすため、どのようなトレーニングメニューの仕掛けやコーチ自身の声かけをすべきか、工夫を凝らして考えておくことが重要になります。

1. 皆さん自身の経験とリファレンスブックによる事前学習を踏まえ、効果的と効果的でないトレーニングの特徴を整理していきましょう。表にはすでにアウトカム、オーセンティック、主体性それぞれに関連したテーマが記載されています。まず、それらについて考え、余裕があれば空欄にあなた自身が考えるテーマを加えてみましょう。



「効果的と効果的でないトレーニングの特徴の対比」

テーマ		効果的なトレーニングの特徴	効果的でないトレーニングの特徴
アウトカム	目的・目標		
	発育発達		
	習熟度		
	計画性		
オーセンティック	試合との関連		
	科学的根拠		
主体性	時間		
	面白さ・ゲーム性		
	練習強度・難易度		

2. 【オンライン遠隔学習】

オンライン遠隔学習ではそれぞれが事前学習で作成してきた「効果的と効果的でないトレーニングの特徴の対比」内容をグループで共有します。他の人から新たなアイデアが得られたら、内容を表に追加しておきましょう。



3. 実際に次ページのシートを使って、アウトカム、オーセンティック、主体性、または自身が設定したテーマ、それぞれのチェックポイントを押さえたトレーニングメニューを作成してみましょう。作成の際は、p.52 記載の作成上の留意点を参考にしてみてください。
 - 1) 次ページのシートを使って、アウトカム、オーセンティック、主体性それぞれのチェックポイントを押さえたトレーニングメニューを作成してみましょう。

作成例

2021 年度 JSPO トレーニングメニュー			
メニュー名			
対象			
目的			
アウトカム (目標)	長期	このコーチング実践によりプレーヤーは()までに、 ができるようになっていることが期待される。	
	1 回	今日のセッションでプレーヤーは、 ができるようになっていることが期待される。	
準備物			
指導計画			
内容・レイアウト		コーチングと評価のポイント	
修正計画			
備考			
管理情報			
作成日		実施日	
作成者			

2021 年度 JSPO トレーニングメニュー			
メニュー名	事例(水泳短距離選手おける脚力向上のためのレジスタンストレーニング)		
対象	中学校 県選抜 男子 30 名		
目的	2021 年 全国中学選抜大会における競技力向上		
アウトカム (目標)	長期	このコーチング実践によりプレーヤーは(2021 年全国中学校選抜大会))までに、 100m でベストタイムを 1 秒短縮するために、キックにおける推進力が毎秒1mから1.2 秒に 速く打てるようになり、全国大会での優勝が期待される。	
	1 回	今日のセッションでプレーヤーは、目標達成のため、レッグエクステンションの荷重を 10 キロから 15 キロになり、セット数も 5 回から 7 回に増加することにより、脚力強化が図れるようになっていることが期待される。	
準備物	自重トレーニングマシン、その他		
指導計画			
内容・レイアウト		コーチングと評価のポイント	
修正計画			
備考			
管理情報			
作成日		実施日	
作成者			

2019年度 JSPO トレーニングメニュー		
メニュー名		
対象		
目的		
アウトカム (目標)	長期	このコーチング実践によりプレーヤーは()までに、 ができるようになっていることが期待される。
	1回	今日のセッションでプレーヤーは、 このトレーニング1回が終わったときに、プレーヤーのパフォーマンスが具体的にどのようになっていることが期待されるのか。ここも「●●」できるようになっていることが期待される」とアウトカムが確認できるようなものになっていることが必要。
準備物		
指導計画		
レイアウト		コーチングと評価のポイント
トレーニングの内容を文字やイラストを使って、分かりやすく表現する。 その場の状況に合わせて、練習内容を柔軟に修正していくことで、より効果的な練習の実施ができる。どのような場合にどのような修正を行うとよいのか、予め想定しておく。例えば、難易度が思ったよりも低すぎた(簡単だった)場合にはどのような修正を即座に施すべきかなど。		コーチングを行う際に観察すべきキーポイント、どのようなアドバイスが必要と考えられるのか、どのような問いかけが考えられるのか、どのようなタイミングでフィードバックを提供するのかなどを予めまとめておく。
修正計画		
備考		
管理情報		

長期的な視点から、この練習を行っていくことで、プレーヤーは具体的にいつまでに何ができるようになることが期待されるのか。「このコーチング実践によりプレーヤーは▲▲までに●●ができるようになることが期待される」のように記述。具体的な「できるようになる」ことになっているかどうかをチェック。

このトレーニング1回が終わったときに、プレーヤーのパフォーマンスが具体的にどのようになっていることが期待されるのか。ここも「●●」できるようになっていることが期待される」とアウトカムが確認できるようなものになっていることが必要。

コンディションを整えよう

到達目標

- 日常的にコンディションを整えていくためにコーチが意識すべきポイントが明確になっている

世界選手権のような大会でも、地域でおこなわれる草野球などのような大会でも、ベストなパフォーマンスを発揮するためには、プレーヤーのコンディションを良い状態に保つことが必要です。また、スポーツは心身に負荷をかけるものであるため、コンディションを整えておくことが体調の悪化防止や怪我予防の観点からも重要です。

ここでは、プレーヤーのベストなコンディションを引き出すためのコンディショニング方法について考えていきましょう。

1. 効果的なコーチングを実践するためにはスポーツ医学やスポーツ科学の活用が欠かせません。また、コーチは自分が実践しているコーチングの理論的根拠を説明できるようにしておく必要があります。下表にはすでにコンディショニングを考える観点として、いくつかのテーマが設定されています。それぞれのテーマ別のコンディションを整えるための注意点や具体的方法を考えてみましょう。リファレンスブック第Ⅱ章には、さまざまなスポーツ医・科学領域の知識が紹介されていますので、参考にしてみてください。すでに記載されたテーマ以外にあなたが日常的に行っているコンディショニングの方法があれば空欄に記載しておきましょう。



テーマ	コンディショニングの注意点や具体的方法
運動と休養のバランス	
食事(栄養摂取)	
障害予防	
心理的な コンディショニング	
女性プレーヤーの コンディショニング	

天候や施設の環境	
ジュニアプレイヤーの長期的育成の観点からみたコンディショニング	

【参考】

運動強度(p.139-140) 休養(睡眠)・疲労度(p.152-154) メディカルチェック(p.265-268)

栄養(p.243-259) 女性プレイヤー(p.276-278) メンタル(p.203-213)

環境・施設(p.26-27)

※その他、競技に特化したコンディショニングなど

2. 【オンライン遠隔学習】(オンライン遠隔学習時に実施します)

他の受講者が実践しているコンディショニング方法をメモしましょう。



実践内容	コンディショニングの注意点や具体的方法
●	●
●	●
●	●
●	●

3. 【オンライン遠隔学習】(オンライン遠隔学習時に実施します)

指導するプレーヤーたちのより良いコンディショニングを引き出していくため、今後どのようなコンディショニング方法を取り入れていく必要がありますか。また、そのためにはどのような行動をとっていく必要がありますか。



取り入れたいコンディショニング	活用に向けた具体的な行動
● ● ● ●	● ● ● ●

シナリオ学習

到達目標

- 自らのコーチング実践についてより妥当な説明責任を果たすことができるよう、様々なスポーツ医・科学に関する学びを深めていくための計画ができている

1. シナリオ学習

下記のシナリオを精読した上で課題を分析し、スポーツ医・科学等の知識を使って課題解決の方法をさまざまな観点から探ってみましょう。



① どこに課題があるか	② どの分野の知識がどのように役立ちそうか	③ 課題の解決方法(案)

【シナリオ】

コーチ Ken は JSPO 大学女子バレーボール部のヘッドコーチである。日本一を目指して日々のトレーニングを精力的に指導している。しかし、最近(7月末)受講した JSPO 講習会での学びから、一つ上のレベルにチームを導くためには新しい何かを取り入れていかなくてはならないと実感した。そして、スポーツ医・科学の知識をベースに、一度立ち止まってチームの現状を振り返ってみることにした。

JSPO 大学チームには 25 人のプレーヤーが所属し、Ken の他に専属コーチ 1 名、男子学生コーチが 1 名指導している。チームは 12 月にある日本学生選手権での「大学日本一」を目標に掲げており、日々のトレーニングに対する取り組みも特に問題はないように見える。

プレーヤーは全員が寮生活をしている。ただし、バレーボール部専用の寮ではなく、他の部や一般学生も利用している。朝夕の食事は寮で用意され、昼食は日常的に学食を利用している。

練習は基本的に月曜日を完全休養日に設定し、火曜日から金曜日までは 17 時から 21 時まで部活動を実施している。平日は繰り返しドリル中心のメニューで、特にオーバーハンドパス等の基本テクニクに 30 分を割り、丁寧に実施している。土日は 9 時～13 時に活動しており、試合形式のトレーニングが中心である。なお、1 週間の内 1 時間は体力トレーニングに充てている。

トレーニングの雰囲気はポジティブなものだと感じている。コーチから罵声が飛ぶことはなく、プレーヤーに問いかけ、考えさせてトレーニングに取り組めるように心がけている。トレーニングではプレーヤーが素晴らしいパフォーマンスをしばしば見せ、手応えを感じている。しかし、Ken

の心配事のひとつが、試合でこのような場面をみるのが期待するよりも少ないことであった。特に試合が長引いてくるとなかなか勝ちきれない。最終局面でのミスが目立つという印象を受けていた。

もうひとつ気になっているのが、プレイヤーのケガである。膝、腰、肩に不安を抱えているプレイヤーが少なくない。高校時代からその不安を抱えているプレイヤーがほとんどであり、この状況を何とか改善できないものかと頭を悩ませている。

目標を達成するためには、スパイクやブロックでの絶対的な高さとパワーが必要だとも感じている。身長が低いわけではないが、他のチームに比べて何となく劣っている感じがしてならない。

スポーツ医・科学をどう活用するか、いろいろ考えてはみたものの、なかなかこれといった手が見つからず、コーチ仲間に相談することにした…

2. 【オンライン遠隔学習】(オンライン遠隔学習時に実施します)

事前学習で導き出したシナリオの課題解決方法をグループで共有しましょう。自身の観点になかった課題解決方法をメモしておきましょう。



① どこに課題があるか	② どの分野の知識がどのように役立ちそうか	③ 課題の解決方法(案)

3. 自身のコーチング実践をより良いものにしていくため、そして現場を取り巻く関係者への説明責任を果たすために、どのような理論的根拠(スポーツ医・科学等)を学ぶ必要があるでしょうか。下記の表にメモしておきましょう。(オンライン遠隔学習時に実施します)



領域	具体的な内容	理由	それを手に入れる方法

コーチとしての成長を楽しもう

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有するコーチとして重要なことは、プレーヤーズセンタードなコーチングを目指して、学び続けていくことです。そのため、講習会後にも事後学習として自身の成長計画にもとづいて実際に学び続けていることを見える形で示してもらうこととなります。この項は以下の5つのブロックから構成されています。

1. 日本スポーツ協会が育成を目指すコーチ像に理解を深めよう
2. コーチに求められる資質能力をまとめてみよう
3. コーチ自身の幸福について考えてみよう
4. コーチング哲学を設定しよう
5. コーチとしての成長計画の作成

各ブロックを通じて、自身の成長課題を明確にし、実際の成長計画として見える化していきましょう。

日本スポーツ協会が育成を目指すコーチ像に理解を深めよう

到達目標

- 日本スポーツ協会が育成を目指すコーチ像について理解を深め、自身の伸ばすべき成長課題を上げることができる

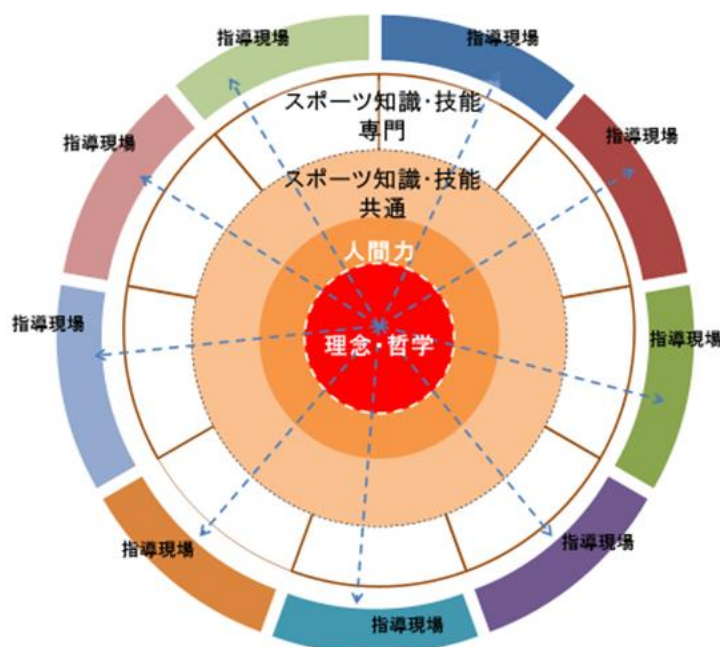
コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」

◆モデル・コア・カリキュラムとは、平成26～27年度に、日本スポーツ協会がスポーツ庁から委託を受けて作成したグッドコーチ育成のための指針です。

◆多様化・高度化・専門化するスポーツ界において、グッド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を「教育目標ガイドライン(講義概要・到達目標・時間数)」として提示しました。

人間力(思考・判断):自分自身のコーチングを形づくる中心にあるもの 人間力(態度・行動):プレーヤーや社会との良好な関係を築くために必要な資質能力 知識・技能(スポーツ知識・技能):スポーツ指導を行ううえで必要となるスポーツ科学の知識・技能		
人間力	思考・判断	スポーツの意義と価値の理解、コーチングの理念・哲学(人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解、プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ、社会規範、スポーツの高潔性)

	態度・行動	対自分力	学び続ける姿勢(自己研鑽)、前向きな思考・行動、くじけない心、課題発見力、課題解決力、自己統制、内省、社会規範
		対他者力 (人、社会)	基本的人権の尊重、相互理解、プレーヤーズ・ファースト、暴力・ハラスメントの根絶、コミュニケーションスキル、目標設定、協力・協調・協働、長期的視点、関係構築力
知識・技能	スポーツ 知識・技能	共通	あらゆるコーチング現場に共通するスポーツ科学
		専門	個々のコーチング現場別(競技別、年齢別、レベル別、障がいの有無など)に求められる専門知識・技能



公認スポーツ指導者制度の概要

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者制度 基本コンセプト

日本スポーツ協会及び加盟団体等は、スポーツ文化を豊かに享受するというすべての人々がもつ基本的な権利を保障するため、ライフステージに応じた多様なスポーツ活動を推進することのできるスポーツ指導者を公認スポーツ指導者として育成し、望ましい社会の実現に貢献する。

公認スポーツ指導者とは(理想像)と3つの方針

公認スポーツ指導者とは (理想像)	スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタードの考え方のもと暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献できる者。
資格認定方針 (ディプロマポリシー)	日本スポーツ協会及び加盟団体等は、公認スポーツ指導者育成の基本コンセプトに基づき、養成講習会の受講等により所定のカリキュラムを修了し、以下の資質能力(思考・判断、態度・行動、知識・技能)を身に付けた者を、公認スポーツ指導者として認定する。 ・スポーツの価値や未来への責任を理解することができる。 ・プレーヤーズセンタードの考え方のもとに、暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除できる。 ・常に学び続けることができる。 ・プレーヤーの成長を支援することを通じて、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献できる。 ・求められる役割に応じて、スポーツ医・科学の知識を活かし、「スポーツを安全に、正しく、楽しく」指導することができる。 ・求められる役割に応じて、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えることができる。
養成講習会実施方針 (カリキュラムポリシー)	日本スポーツ協会及び加盟団体等は、スポーツ指導者に資格認定方針に掲げる公認スポーツ指導者として必要な資質能力(思考・判断、態度・行動、知識・技能)を修得させるため、すべてのスポーツ指導者に共通して求められる資質能力に関する科目と、役割に応じて求められる専門的な資質能力に関する科目を体系的に編成し、養成講習会を実施する。
受講者受入方針 (アドミッションポリシー)	日本スポーツ協会及び加盟団体等は、公認スポーツ指導者育成の基本コンセプトに賛同する者で、養成講習会を通じて、スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタードのもとに暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通じて、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献する意欲がある者を、養成講習会の受講者として広く受け入れる。

また、公認スポーツ指導者が目指すグッドコーチ像は以下のとおりです。以下のすべてに該当するスポーツ指導者は存在しないかもしれませんが、いつでも立ち戻るところと捉え、これに近づけるよう共に学びを深めていきましょう。

公認スポーツ指導者が目指すグッドコーチ像

公認スポーツ指導者が目指すグッドコーチ像	
人物像	キーワード
スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる人	人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解
グッドプレーヤーを育成することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人	プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ
プレーヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人	課題発見・課題解決、自立支援、プレーヤーのニーズ充足、卓越した専門知識(スポーツ教養含)、内省、継続した自己研鑽
いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレーヤーと共に成長することができる人	逆境・困難に打ち克つ力、ポジティブシンキング、真摯さ、継続性、同情・共感、対象に合わせたコーチング
プレーヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人	プレーヤーズセンタード、プレーヤーのキャリア形成・人間的成長、中長期的視点
いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレーヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる人	暴力・ハラスメント根絶、相互尊敬(リスペクト)、公平・公正さ
プレーヤーが、社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるよう導くことができる人	社会の中の自己認識、社会規範・モラルの理解・遵守、暴力・ハラスメント根絶意識のプレーヤーへの伝達
プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者(アントラージュ)が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境をつくることができる人	社会との関係・環境構築、チームプレー、感謝・信頼、協力・協働・協調

コーチが果たすべき 6 つの機能と役割

日本スポーツ協会が掲げる公認スポーツ指導者の定義はモデル・コア・カリキュラムを意識したものです。そのモデル・コア・カリキュラムが参考にした国際的なコーチングの枠組みが存在します。それが国際コーチングエクセレンス評議会 (ICCE) が発行した「国際スポーツコーチングの枠組み」です。この枠組みの中ではコーチの主な機能や知識がまとめられています。それによると、スポーツを始めたばかりの子どもであれ、国際舞台で活躍をするハイパフォーマンスアスリートであれ、コーチが果たすべき機能や役割は 6 つに代表されることが解説されています。その 6 つとは、「ビジョンと戦略の設定」「コーチング環境の整備」「人間関係の構築」「練習の実施と試合の準備」「コーチング現場の理解と対応」「学習と内省」です。

詳しくはリファレンスブック p24～26 にかけて記載されていますので、自身の成長計画を立てる前に確認しておきましょう。下にそれぞれの内容について、メモができるスペースを設けてありますので、気づいたことは書き留めておきましょう。

ビジョンと戦略の設定

Memo

コーチング環境の整備

Memo

人間関係の構築

Memo

練習の実施と試合の準備

Memo

コーチング現場の理解と対応

Memo

学習と内省

Memo

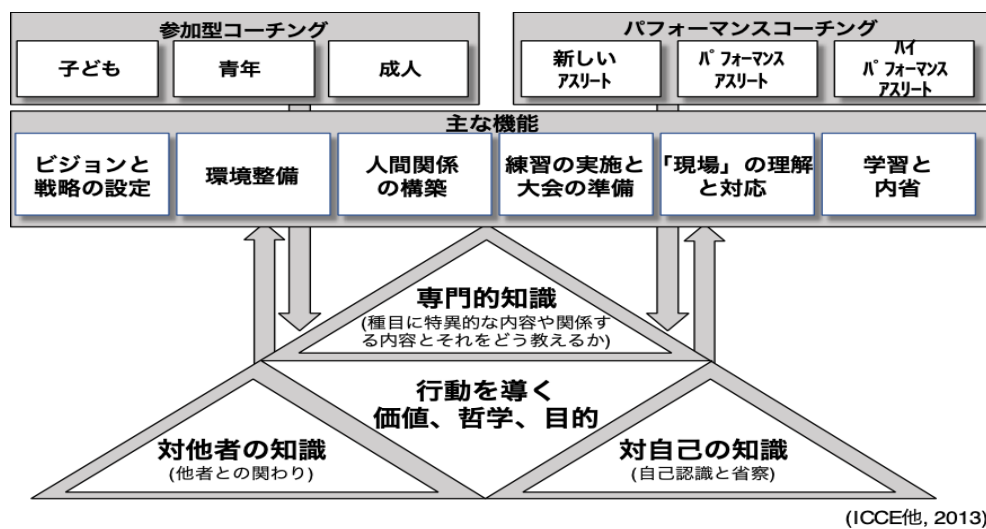
コーチに求められる資質能力をまとめてみよう

到達目標

- 目指すグッドコーチが持ち合わせる資質能力についてリストアップができ、自分のコーチングについて改善を要する点が明確になっている。

ワークブックの中で、コーチに必要とされる知識やスキルについて扱ってきました。もちろん、ワークブックやリファレンスブックで扱えなかった重要なものもたくさんあるはずです。それらも含めて、グッドコーチに必要だと考えられる資質能力を自身で省察し、資質能力の自己確認、自身の強みとより大きな改善要素、パフォーマンス・プロファイリングを実施しながら進めていきます。

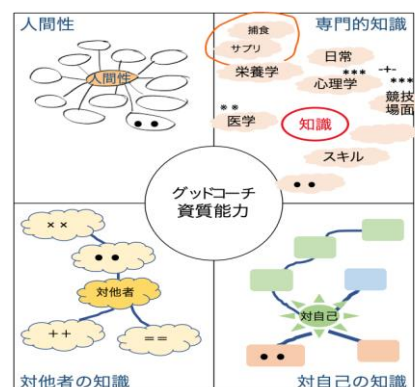
まずは、グッドコーチに必要だと考えられる知識やスキル、特質などについて、様々な分析ツールがありますが、今回はマインドマップ(※)風にまとめてみることにしましょう。その他のツールでも実施された方は、オンライン遠隔学習の際にご紹介していただくと学びの機会が増えそうです。今回はフレームワークとして図(リファレンスブック p.25)の「専門的知識」「対他者の知識」「対自己の知識」と、「人間性(哲学を含む)」の4つを設定してまとめていってみましょう。それぞれの内容はリファレンスブック(p.29～70)にまとめられているので、作成の際には参考にしてみましょう。



(ICCE他, 2013)

※マインドマップ

マインドマップとは、検討するテーマに対して、どのような意見が出るかわからない時や、様々な意見を引き出したいときに有効なテクニックです。ロジックに縛られず、思いつくままに書いてみましょう。コーチング場面でも、ミーティングなど有効なツールになると思います。



1. マインドマップを作成しよう

マインドマップを作成する際、それぞれの項目に対して、連想されるものを書いていきましょう。書く場所や書く順番などは自由です。その中で、似ているもの、反対なものが出てくるかもしれません。関係があるものを丸で囲ったり、線を用いたり、思いつくままに書いてみましょう。絵を用いても良いでしょう。そして、書いていく中で様々なことが連想され、意外な気づきがあるかもしれません。また4つのフレーム全て入っている「●●」のように全てに共通する内容もあるかもしれません。このような共通する部分も、コーチの資質として、重要な要素として考えることができます。

作成する中で、多くのことを記述できる方、書きづらい、またはイメージできない方もいらっしゃると思います。今回の内容を記録に残しておき、オンライン遠隔学習後に再度マインドマップにチャレンジしてみると、様々な気づきが生まれてくるでしょう。



【人間性(哲学を含む)】	【専門的知識】
グッドコーチ 資質能力	
【対他者の知識】	【対自己の知識】

2. 【オンライン遠隔学習(オンライン講習会時に実施します)】

オンライン講習会時には、グッドコーチの資質能力についてそれぞれが作成したマインドマップをもとに、グループ内でそれをより詳細なものとして描き出していくアクティビティを実施する予定です。



3. 【オンライン遠隔学習(オンライン講習会時に実施します)】

完成したグッドコーチの資質能力マップを参照し、今後自分が伸ばしていきたい要素を選んで下の表に書き込んでおきましょう。それぞれの理由も具体的に記載してください。記載する中で、自分の理想や、なりたい自分につながっているか、自分が指導する文脈に見合った内容であるかについても考えてみましょう。なお、グループメンバーなどに確認してみることで、様々な角度からヒントを得られることもあるかもしれません。



	資質能力	その理由
今後、伸ばしていきたい要素		

コーチ自身の幸福について考えてみよう

到達目標

- コーチングに関わる人の関係図を描き、プレーヤーの幸せだけでなく、コーチは自分自身およびその身近な家族、その他の関係者らの幸福についても考えていく必要があることに気づき、バランスの取れたコーチングキャリアを歩んでいくための方策が練られている。

ステークホルダー図(p.12)を作成した際にも指摘しましたが、指導者自身のプライベートライフを犠牲にしたコーチングは健全とは言えません。これまでプレーヤーに対していかに質の高い支援を提供するかを考えてきたので、ここでは最初に指導者自身の幸福について考えてみることにします。

日本スポーツ協会が目指す「プレーヤーズセンタード」なコーチングでは、プレーヤーの学びを中心としたコーチによる支援が行われます。その場合、コーチは何よりもまずはプレーヤーの成長を大切なことと考えてコーチングに関わることが求められます。そうした状況のなかでコーチのなかには、自らの生活のすべてをコーチングに捧げる人もいるかもしれません。例えば、家族との団らんや友人との交流の時間を取らず、寝る時間やリラックスする時間を削り、生活費をプレーヤーやチームのために使うコーチもいるでしょう。それによって競技成績を伸ばすことができるかもしれませんが、同時に、家族や友人と不和になり、健康を崩し、生活に支障が出るほど困窮してしまったらどうでしょう。確かにスポーツにおいては競技成績の向上という一定の「成功」を収めているように見えるかもしれませんが、人生全体から見たときにそれを「幸福」や「幸せ」ということができるのでしょうか。

哲学者の三木清は「今日の人間は幸福について殆ど考えないようである」(『人生論ノート』)と批判的に述べています。それは、現代においては、幸福以外にさまざまな追求の対象があるからかもしれません。「成功」は私たちが強く追い求めているものですが、私たちが「成功」を求めれば求めるほど、「幸福」が影に追いやられてしまうものです。しかし、人間誰しも「幸福」や「幸せ」を全く無視することはできないのではないのでしょうか。

こうした問題意識を踏まえたうえで、このブロックでは、プレーヤーの幸せはもちろんのこと、コーチ自身の幸福について考えてみましょう。さらに、身近な家族、その他関係者たちの幸福についても考えてみましょう。バランスのとれたコーチングキャリアを歩んでいくためには、何をすればよいのでしょうか。詩人のあいだみつをが「しあわせはいつも自分のこころがきめる」と言っているように、幸福や幸せの中身はその人次第な部分もあります。かといって、自分がいいと思っていれば幸福かというと、必ずしもそうではないとも言えます。そこで、「幸福」について研究ではどのように言われているのかを見てみましょう。

Well-being(持続的幸福)を考える

心理学者のマーティン・セリグマンは、ポジティブ心理学という呼ばれる分野で、Well-being とは何かを明らかにしようと試みました。この Well-being は、日本語では「持続的幸福」や「幸福な状態」と訳されることがあります。セリグマンは、Well-being を「喜び」あるいは「幸福感」のような単純な要素から構成されるものとして、一元的に理解するのではなく、さまざまな要素から成り立つ複合的なものと考えました。それは、次のような要素から成り立っています。

(1) 肯定的な感情＝楽しみ、喜び、温かさ、心地よさなどを含むポジティブな感情のことで、そうした感情に溢れている人生は、快い人生と言えます。

(2) 深い関与(エンゲージメント)＝これは何か没頭すること、ときが経つのも忘れてしまうくらい無我夢中になることを意味します。その意味で、やっている最中よりも、振り返ったときに自分のやっていることが素晴らしかったということがわかるようなものと言えるでしょう。

※「世間的評価とか、金銭的なことは置いておいて、ひとつのことに没頭して暮らしていくことは本当に素晴らしい。一般的な見方とは違うかもしれませんが、それはものすごく価値のあることで、幸せなこと」(羽生善治『捨てる力』)

(3) 意味や意義＝自分のやっていることを社会的な視点や歴史的な視点といった大きな枠組みから見たときに位置づけることです。あるいは、「なぜそれ(コーチング)をしているのか」といった問いに対する答えが、この意味や意義を構成するとも言えます。

(4) 達成＝基本的には、自分がやっていることの目標に達成することを意味します。チェスをしていたとして、そのなかではゲームとして勝利を目指して行われるわけだから、勝利が「達成(内在する目的)」ということになり、勝利したことによりご褒美で飴がもらえるからといって、その飴をもらうことはあくまで付加的な要素(外在的な目的)であり、「達成」とは異なるものです。

(5) 関係性＝それは文字通りに「他者とのつながり」を意味します。この関係性は多くの重要性を持っています。例えば、どんなに大きな達成をしようとも、人間は関係性のなかでそうした達成をしたいと望むものです。それによって肯定的な感情もよりいっそう増してくるものです。その一方で、自分がうまくいかないときにもさまざまな他者がいることで乗り越えていけるでしょう。

Well-being がこうした5つの要素から構成されているとした場合、皆さんのコーチとしての Well-being(幸福)は具体的にどのような要素によって彩られているでしょうか。また、身近な人達が well-being になっている状態(具体例)はどのようなものでしょうか。もし、気づいたことがあれば下の表にメモしておきましょう。

Memo

1. ここからあなた自身の幸福について少しずつ焦点をあてていくことにしたいと思います。あなたは「幸福」や「幸せ」と聞いてどのような状態を思い浮かべるでしょうか。何があなたを幸福や幸せにするでしょうか。幸福や幸せをもたらしてくれるのはどのような人でしょうか？これまでの経験を踏まえて、あなたの「幸福」「幸せ」な状態と、その状態に関わっている相手を書き出してみてください。相手を考える際はワークブック p.12 で作成したステークホルダー図に関わっている人を参考に見てみてください。



幸福・幸せな状態とは？	関わっている相手

ここまではコーチとしての自分自身の Well-being を考えてきましたが、コーチとして重要なのは、プレーヤーを含めてできるだけ多くの関係者が幸福な状態になることです。もちろん、その中心にあるのはプレーヤーです。「プレーヤーズ・センタード」なコーチングには、プレーヤーの学びと主体性が中心にあることはすでに見てきましたが、プレーヤーの幸福も同じように中心にあることが望ましいのではないのでしょうか。しかし、その場合、プレーヤーは中心にいますが、その周りにはコーチとしてのあなた、プレーヤーの保護者、チームや組織の関係者などいることを忘れてはなりません。そこで、あなたは、どのようなコーチングをすることで、より多くの人たちを幸福な状態にすることができるのか、具体的なコーチングを考えてみることにしましょう。

2. コーチとしてのあなた、プレーヤー、プレーヤーの保護者や関係者がより幸福であるためには、どのようなコーチングをすればよいか考えてみましょう。



--

コーチとしての役割としては、プレイヤーの有能感を高めるという重要な要素があります。しかし、コーチの方々はよくわかりだと思いますが、プレイヤーはただ単にスポーツをプレーする機械的な存在ではありません。身体と精神を持った人間という存在です。彼らにもまた、家族との暮らしや学校や職場での生活、さらに人生のなかでさまざまな悩みを抱えた存在でもあります。そんな彼らが幸福な状態であると同時に、コーチであるあなた自身が幸福な状態になるとすればどのようにすればよいのでしょうか。まず、あなた自身の言動を振り返ってみてください。そのうえで、自分やプレイヤー、そして身近な人達がより幸福な状態となれるようにするにはどのように行動すればよいのかを考えてみましょう(ここでは、狭い意味でのコーチングのみならず、スポーツのフィールドやコートに限定されない、より広い範囲で考えてみるようにしてください)。

3. 自分の言動を振り返り、自分やプレイヤー、そして身近な人達がより幸福な状態となれるようにするには、具体的にどのように行動すればよいのかを考えてみましょう。

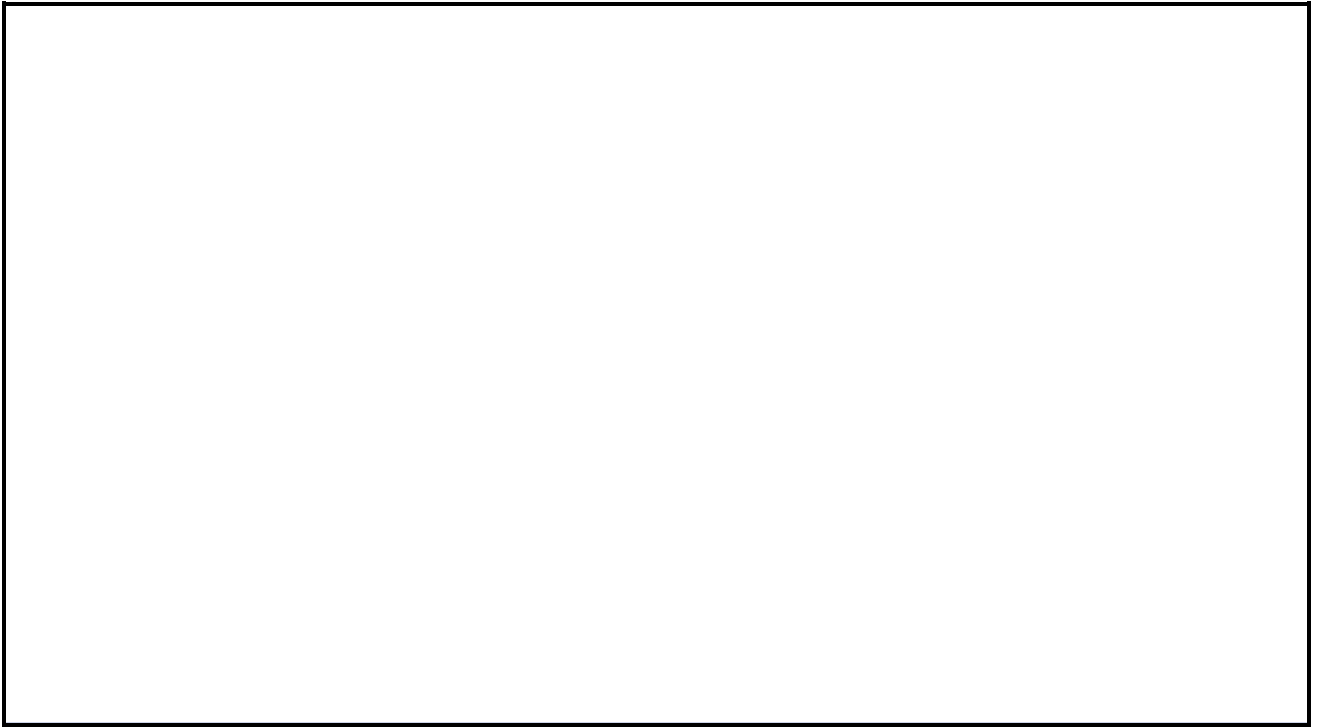


4. **【オンライン遠隔学習(オンライン講習会時に実施します)】**

オンライン講習会時には、ここまでの内容を踏まえたうえで、コーチの幸福についてグループ内で一緒に考えていくアクティビティを実施する予定です。



Memo



コーチング哲学を設定しよう

到達目標

- 自身のコーチング哲学について言葉で表すことができる

1. あなたのコーチング哲学を明らかにする前に、まず自分の行動のクセとその理由について考えてみます。あなたは次に挙げた状況に直面した時、どのような行動をとりますか。実際にとった行動、あるいはとるであろう行動を記入してみましょう。そして、それぞれのコーチ行動の裏にある行動の理由を考えて記入してください。
一番下の欄が空欄になっています。指定されたケースを参考に自分で状況を設定し、そこでとる行動とその理由を書いてください。欄は1つしかありませんが、もっと思いついた場合には行を増やして書いてみてください。



状況	行動	理由
プレイヤーがとても良いプレーをしたとき		
プレイヤーが失敗を繰り返したとき		
試合に勝ったとき(勝ち続けているとき)		
試合に負けたとき(負け続けているとき)		
プレイヤーが反対意見をしたとき		
プレイヤーがルール違反をしたとき		
審判の判定と意見が合わないとき		
プレイヤー間でのいざこざ(いじめ含む)		

プレーヤーが何かに悩んでいるとき		

上で行ったアクティビティは、あなたが意識的であれ無意識的であれ、何を大切にして行動をしているのかを考えてもらうためのものでした。コーチとしての行動には説明責任(アカウンタビリティ)が伴います。以前は「黙って俺に着いてこい」というやり方でも通用したかもしれませんが、今はそれが通用しませんし、今後はさらに厳しい目で説明責任が問われるようになるでしょう。そうした説明責任は、主としてプレーヤーに対するものですが、それだけではなくプレーヤーの保護者やその他の関係者(アントラージュ)に対するものでもあります。

次に、自分で書いた行動と理由を縦に見ていってください。行動と理由には一貫性があるでしょうか。その時々状況(たとえば相手が誰なのか、いつなのかなど)によって適切な行動が異なることはもちろんあり得ますし、状況を見ないでやり方は逆に問題となりやすいと言えるでしょう。しかし、その場その場で言っていること、やっていることが異なると、指導を受けるプレーヤーや、周りにいる他のコーチ、保護者らからの信頼を得ることは難しくなります。たとえ状況が変わったとしても、自分の行動の指針となる考えがはっきりしていれば、その状況に合わせて一貫した意思決定ができるようになります。このような、指導の際の行動の指針となる考え方、行動の背景にある目標のことを「コーチング哲学」と呼びます。もし、表に書き込んだ行動やその理由に一貫性が欠けていると感じた人は、コーチング哲学がはっきりとしていない人なのかもしれません。

- あなたはコーチとして何を大切にして(何に価値を見いだして)指導をしていきたいですか。上のアクティビティを踏まえて考えてみましょう。



- その価値を根底に置いた時、どのようなコーチング哲学(行動の指針となる考え方、行動の背景にある目標)を書き出すことができるでしょうか。言葉として書きだしてみましょう。既に文章として表現している人は、それを書き写したもので大丈夫でしょう。上のアクティビティをやってみて、自分の大切にしているものを初めて意識した人はそれを言葉として紡ぎ出してみてください。
コーチング哲学は一度決めたら一生守り続けるといった類いのものではありません。ある程度

長い目で見たとき、状況が変われば常に改善していかなければなりません。ただ、書き出す際に注意して欲しいのは、上述のように目の前の細かい状況の変化で右往左往することのない、行動指針となるようなものにしておく必要があることです。コーチング哲学として書かれたものの例を示していますので、参考にしてみてください。



【私のコーチング哲学】

・コーチング哲学の例

[行動の指針となる考え方]

- ・「コーチングでは教えられる側を主体に考えるようにする」(落合博満『コーチング』69 頁)
- ・「運命をプレイヤー自身で切り開かせるようにする」(フィル・ジャクソン『イレブンリングス』25 頁)
- ・「コーチは自ら積極的に教えず、プレイヤーが乞うたときには教える」(落合博満『コーチング』18-19 頁)
- ・「すべてを教えるのではなく大部分を伝え、最後の部分は自分で考えて理解させるようにする」(羽生善治『大局観』89-91 頁)
- ・「選手一人ひとりがイマジネーションを持つだけではなく、チームとして組織として、どうしたいかという目的と戦略を原因で共有したうえで、練習やプレーの中にクリエイティブなアイデアを見つけ、現実化する構想力を養っていくようにする」(岩出雅之『常勝のプリンシプル』114 頁)
- ・「いついかなるときでも柔軟であるようにする」(マイク・シャシェフスキー『コーチ K のバスケットボール勝利哲学』21 頁)
- ・「指導法や練習方法で間違っと思ったら、迷わずに修正する」(加藤廣志『日本一勝ち続けた男の勝利哲学』154 頁)
- ・「短期的および長期的な目標に見合ったものにして、選手にそれぞれ異なる量の注目を与える」(ジョン・ライル『コーチング戦略』32-33 頁)

[行動の背景にある目標]

- 「自分ができることのできるまさに最高の状態になる」(ジョン・ウッデン『育てる技術』143 頁)
- 「プレイヤーもコーチ自身も幸福になれるようなコーチングをする」
- 「自律したプレイヤーを育成することを目指す」

4. 【オンライン遠隔学習(オンライン遠隔学習時に実施します)】

遠隔学習ではいくつかの小グループに分かれて、自己紹介と共に上に書いたコーチング哲学を他のメンバーと共有します。他のメンバーはどのようなコーチング哲学を掲げているのかを聞き、自分との共通点や相違点を探してみましょう。



【グループの他のメンバーのコーチング哲学】

コーチとしての成長計画の作成

到達目標

- パーソナルゴール、具体的な行動、実施計画、評価方法が明確になっている
- SMART なコーチの成長計画が立てられる

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格を有するコーチとして重要なことは、プレーヤーズセントードなコーチングを目指して、学び続けていくことです。そのため、オンライン遠隔学習後にも事後学習として自身の成長計画にもとづいて実際に学び続けていることを見える形で示してもらうことになります。ここでは、その成長計画を作ります。

成長計画を立てる前にあなたが目指すコーチングの指針について考えてみましょう。

ワークブックでは、プレーヤーの競技力向上年間計画を作成する練習をおこないました。そのときに作成した年間計画を準備してください。プレーヤーが成長する計画を立てたのと同じ要領で、コーチとしての成長を計画してみます。プレーヤーの年間計画にあるスケジュールにあわせて、いつ、どのようにコーチとしての学びを進めていくのかを決めましょう。コーチングの他にもさまざまなことをこなさなくてはならないと思いますので、具体的でありながらも現実的な学び計画を立てるようにならしましょう。

1. コーチの成長計画の作成

ここからは事前に配布されているエクセルファイル形式の「コーチの成長計画シート」を使いながら自分自身のコーチとしての成長計画を立てていくことになります。これまで学習したワークブックの内容を振り返りながら、コーチとして成長計画を立案しましょう。



① 価値とコーチング哲学

あなたが、コーチとして何を大切にしているのか、何に価値を見出して指導していきたいのかを明らかにします。「コーチング哲学」の章でまとめたあなた自身のコーチング哲学を記載してください。オンライン遠隔学習を通して、新たなコーチング哲学を思いついた場合は、内容を更新しておきましょう。

大切にしたい価値		コーチング哲学	
----------	--	---------	--

②-1 長期の成長目標「達成目標」

「達成目標」の列にあなたの目指しているコーチの姿を記載してください。1年後や5年後にどのようなコーチになりたいかをイメージして言葉にしてください。

達成目標	コーチとしてのパフォーマンス目標

②-2 あなたの成長課題を整理しよう

ここでは、開いていたエクセルファイルはいったん閉じて、ワークブック内で作業をします。「コーチとしてのパフォーマンス目標」を書き出す前に、あなたが目指しているコーチになるため、自分が伸ばす必要があるスキルと、そのスキルをどのように伸ばしていくのか、また達成の有無をどのように評価するのか具体的に整理していきましょう。目指すコーチならどのようなことができるのか、ここまでの学習内容を振り返り、かつ想像を巡らして、できるだけ多くの要素を書き出しておきましょう。伸ばしたいスキルを書き出す際は「〇〇ができる」のように、外からみて評価ができる言動を意識してください。

目標設定の例が示してあるので、参考にしてみてください。設定例をそのまま自身の成長課題として設定するのも良いでしょう。

伸ばしたいスキル	具体的な方法

【目標バンク】

伸ばしたいスキル	具体的な方法	達成の評価基準・方法
相手の文脈に適した対応ができる	複数いる指導対象者の文脈を書き出し、留意点をまとめる	指導対象者それぞれの特徴的な文脈がリストアップされている
相手の意見を引き出すことができる	指導中に意識的にオープンクエスションを使う	プレーヤーとの会話では最低 1 回はオープンクエスションの質問ができています。 ボイスレコーダーで記録をとる。同僚コーチに評価してもらう。
相手に共感した傾聴ができる	相手の話の後はまず共感を示す	一言目が「でも」など否定的な言葉になっていない。

る	コメントをする	ボイスレコーダーで記録をとる。同僚コーチに評価してもらう。
安全な環境を整備できている	安全管理チェックリストの作成、スタッフ間での共有をする	安全管理のためのチェックリストが作成できている。スタッフ間で共有され、チェック項目の役割分担ができている。
指導対象者のニーズに沿った計画を作成できる	指導対象者の目標を整理し、年間計画を立案する。	ヒアリングを通じて、プレーヤーとコーチが互いに納得する目標を設定し、年間計画として見える化できている。
アウトカムが明確な練習が実施できる	練習メニューに対する長期～短期のアウトカムを設定する プレーヤー、スタッフと共有する	各練習メニューに対する長期～短期までのアウトカムが書き出せている。 プレーヤー、スタッフとアウトカムが共有できた状態で練習を実施している
試合で必要となるスキル獲得を意識した練習メニューを実践できる	STEPS(リファレンスブック p.19～20)の枠組みに基づいて、練習メニューを作成＆実践する	考案した練習メニューを書き出し、STEPS それぞれの要素を満たしているか同僚コーチにチェックしてもらう。
プレーヤーの状態に合わせて練習強度を変更できる	日々の練習前にプレーヤーそれぞれの主観的疲労度合いを10段階で評価してもらい、練習メニュー実施の判断材料とする	練習を実施した日は全ての指導対象者に主観的疲労度合いのアンケートを収集している。練習の強度に修正を加えた場合は事前に作成された練習計画を変更し、データで残しておく。
家族とのコミュニケーションを大切にできる	毎日、妻、息子と1日の出来事を振り返る時間を作る。話す内容は必ず楽しかったことについて触れる	毎日欠かさず、家族との1日の振り返りの時間を確保できている。些細なことでも話すことができたなら自身の手帳上のカレンダーに☑チェックを入れる。
コーチとして日々の実践を振り返ることができる	指導を行う際は、1日の指導上での目標を設定し、振り返りノートをつける	振り返りノートに自身の取り組みを書き出している

②-3 長期の成長目標「コーチとしてのパフォーマンス目標」

成長課題の整理ができたら、再度成長計画作成用のエクセルファイルを開き、「パフォーマンス目標」の列を記載していきましょう。上のアクティビティで整理した「伸ばしたいスキル」をそのまま書き出しても良いです。

達成目標	コーチとしてのパフォーマンス目標

③ 1ヶ月で達成したい課題「パーソナルゴール」

長期の目標、コーチとしてのパフォーマンス目標を達成するために、講習会後の1ヶ月で何を改善、評価していくかを言葉で表していきます。上記②-2 で考えた内容を参考に、優先順位をつけて記載しましょう。

ここで注意すべき点は、コーチの課題とチームやプレーヤーの課題を混在してしまうことです。例えば、コーチのパーソナルゴールとして「1ヶ月後の大会で優勝する」と設定することがありますが、これは「チームの目標」です。また、「プレーヤーが積極的に発言する」という目標を設定することがありますが、これは「プレーヤーの目標」です。プレーヤーが積極的になるために、あなた

がコーチとしてどのように課題を設定し、行動したらよいかを考えてみてください。

1ヶ月で達成したいパーソナルゴール	パーソナルゴールを達成させるための具体的な行動

※パーソナルゴールを SMART の視点からチェックしましょう！！

④ コーチの幸福

これからのコーチはプレーヤーだけでなく、コーチ自身及びその身近な家族の幸福についても考える必要があります。そこで、バランスをとれたコーチングキャリアを歩んでいくための方策についても計画しておく必要があります。「コーチの幸福」のブロックも参考に記載してください。

幸福な状態	具体的な行動

⑤ パーソナルゴールの評価方法

あなたが立てたパーソナルゴールを達成するための具体的な行動について、達成を評価するための評価基準と評価方法を設定してみましょう。客観的に評価できる方法を考え、記載しましょう。考える際は上記の「目標バンク」も参考にしてみてください。

評価基準	具体的な方法

⑥ 日々の計画の作成

カレンダーに具体的な行動計画を記載していきます。オンライン遠隔学習終了後から始めていきます。ここでのポイントは[a]の欄にチームのスケジュール、[b]の欄にパーソナルゴールを達成するためのあなたの具体的な行動、[c]の欄にあなたの幸福のための具体的な行動を分けて記載することです。それぞれ目的が違うので、チームのスケジュールとあなたのスケジュールを調整する必要があります。これまで学んだ、内容を踏まえ、具体的に記載しましょう。

	事前学習				オンライン講習会			
	月	火	水	木	金	土	日	
	/	/	/	/	/	/	/	
a →								
b →								
c →								

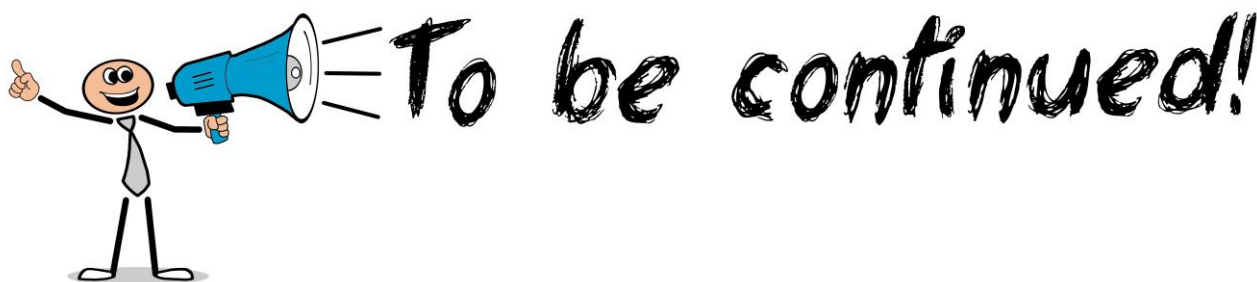
事後学習に向けて

事後学習については、LIVE 講習の最後にご案内いたします。

これで講習会は終了となりますが、ここで学びが終わるわけではなく、資格を取得した後もプレーヤーズセンタードの考え方に沿って学び続けていただきたいと思います。

自分になれる最高の自分になろう！！

皆さんのコーチングの旅は



資料編

スポーツ宣言日本 21 世紀におけるスポーツの使命

はじめに

本宣言は、日本のスポーツ 100 周年を記念して、先達の尽力をたたえ、その遺産を継承し、更なる 100 年の発展を願う日本スポーツ界の志を表明するものである。

日本体育協会、日本オリンピック委員会の母体である大日本体育協会は 1911 年に創立され、日本のスポーツは、初めて全国的なまとまりをもつに至った。また、翌年、同協会はアジアで初めての代表選手団をオリンピック競技大会に派遣し、日本のスポーツは国際的にもその地位を確立したのである。

大日本体育協会の創立に際して、創設者嘉納治五郎は、国民体育の振興とオリンピック競技大会参加のための体制整備をその趣意書に表した。本宣言は、この趣意書の志を受け継ぎ、新たな 100 年に向けた 21 世紀スポーツを展望する視点から、それを現代化したものである。

なお、本宣言は、記念事業のスローガンである「誇れる未来にあらたな一步」を導くために、「日本のスポーツ 100 年 これまでとこれから」をテーマに、福島、京都、広島 の 3 会場で行われたシンポジウムの成果を基に、加盟団体とパブリックコメントに寄せられたスポーツ愛好者等の意見を 21 世紀におけるスポーツの使命に集約し、東京総括シンポジウムにおいて協議、採択したものである。

宣言

スポーツは、自発的な運動の楽しみを基調とする人類共通の文化である。スポーツのこの文化的特性が十分に尊重されるとき、個人的にも社会的にもその豊かな意義と価値を望むことができる。とりわけ、現代社会におけるスポーツは、暮らしの中の楽しみとして、青少年の教育として、人々の交流を促し健康を維持増進するものとして、更には生きがいとして、多くの人々に親しまれている。スポーツは、幸福を追求し健康で文化的な生活を営む上で不可欠なものとなったのである。

既にユネスコは、1978 年の「体育とスポーツに関する国際憲章」において、スポーツが全ての人々の基本的な権利であることを謳っている。しかし、今もなお、様々な理由によりスポーツを享受できない人々が存在する。したがって、遍く人々がスポーツを享受し得るように努めることは、スポーツに携わる者の基本的な使命である。

また、現代社会におけるスポーツは、それ自身が驚異的な発展を遂げたばかりでなく、極めて大きな社会的影響力をもつに至った。今やスポーツは、政治的、経済的、さらに文化的にも、人々の生き方や暮らし方に重要な影響を与えている。したがって、このスポーツの力を、主体的かつ健全に活用することは、スポーツに携わる人々の新しい責務となっている。

この自覚に立って 21 世紀のスポーツを展望するとき、これまでスポーツが果たしてきた役割に加えて、スポーツの発展を人類社会が直面するグローバルな課題の解決に貢献するよう導くことは、まさに日本のスポーツが誇れる未来へ向かう第一歩となる。

このことに鑑み、21 世紀における新しいスポーツの使命を、スポーツと関わりの深い 3 つのグローバルな課題に集約し、以下のように宣言する。

一． スポーツは、運動の喜びを分かち合い、感動を共有し、人々のつながりを深める。人と人との絆を培うこのスポーツの力は、共に地域に生きる喜びを広げ、地域生活を豊かで味わい深いものにする。

21 世紀のスポーツは、人種や思想、信条等の異なる多様な人々が集い暮らす地域において、遍く人々がこうしたスポーツを差別なく享受し得るよう努めることによって、公正で福祉豊かな地域生活の創造に寄与する。

二． スポーツは、身体活動の喜びに根ざし、個々人の身体的諸能力を自在に活用する楽しみを広げ深める。こ

の素朴な身体的経験は、人間に内在する共感の能力を育み、環境や他者を理解し、響き合う豊かな可能性を有している。

21 世紀のスポーツは、高度に情報化する現代社会において、このような身体的諸能力の洗練を通じて、自然と文明の融和を導き、環境と共生の時代を生きるライフスタイルの創造に寄与する。

三．スポーツは、その基本的な価値を、自己の尊厳を相手の尊重に委ねるフェアプレーに負う。この相互尊敬を基調とするスポーツは、自己を他者に向けて偽りなく開き、他者を率直に受容する真の親善と友好の基盤を培う。21 世紀のスポーツは、多様な価値が存在する複雑な世界にあって、積極的な平和主義の立場から、スポーツにおけるフェアプレーの精神を広め深めることを通じて、平和と友好に満ちた世界を築くことに寄与する。

現代社会におけるスポーツは、オリンピック競技大会等の各種の国際競技会において示されるように、人類が一つであることを確認し得る絶好の機会である。したがって、スポーツが、多様な機会に、グローバル課題の解決の重要性を表明することは極めて重要である。

しかし、スポーツに携わる者は、そのような機会を提供するだけではなく、スポーツの有する本質的な意義を自覚し、それを尊重し、表現すること、つまりスポーツの 21 世紀的価値を具体化し、実践することによって、これらの使命を達成すべきである。その価値とは、素朴な運動の喜びを公正に分ち合い感動を共有することであり、身体的諸能力を洗練することであり、自らの尊厳を相手の尊重に委ねる相互尊敬である。遍く人々がこのスポーツの 21 世紀的価値を享受するとき、本宣言に言うスポーツの使命は達成されよう。

スポーツに携わる人々は、これからの複雑で多難な時代において、このような崇高な価値と大いなる可能性を有するスポーツの継承者であることを誇りとし、その誇りの下にスポーツの 21 世紀的価値の伝道者となることが求められる。

おわりに

本宣言は、日本のスポーツ 100 年の歴史の上に立つ。この 100 年の歴史は決して順風満帆であったわけではない。本宣言は、苦難の道においてスポーツを守り育てるために尽力した全てのスポーツ人に心より敬意を表し、その篤き思いを継承するものである。したがって、日本体育協会、日本オリンピック委員会は、総力を挙げてこれらの使命の達成に取り組まなければならない。

そのためには、本宣言及びその趣旨を加盟団体はもとより、広く人々に周知するとともに、長期的な視野と国際的な広がりを展望し、使命の達成に向けた実行計画等を早期に策定し、実施に努めなければならない。

また同時に、国際オリンピック委員会をはじめとする国際的なスポーツ団体はもとより、国内外のスポーツ関係者とスポーツ組織、さらに国連諸機関、世界中の志ある NGO 等と、希望あるスポーツと地球の未来のために連携協力し、本宣言におけるスポーツの使命の達成に努めることが求められる。

こうした営みが順調で強固なものとして発展するためには、政府及び地方公共団体等の公的諸機関が、これまでの支援に加えて、本宣言の重要性を理解し、積極的に協力、支援することが望まれる。

最後に、日本のスポーツ 100 年を記念するこの年に、我が国は東日本大震災という未曾有の災害を被った。亡くなられた多くの方々に深く哀悼の意を表するとともに、本宣言におけるスポーツの使命の達成を通じて、復興を支援し、日本と地球を希望にあふれた未来へと導くことを誓う。

平成 23 年 7 月 15 日

日本体育協会 日本オリンピック委員会

創立 100 周年記念事業実行委員会

会長 森 喜朗

主な参考・引用文献等

- ◆スポーツ宣言日本～21 世紀におけるスポーツの使命～
(日本体育協会・日本オリンピック委員会)
<https://www.japan-sports.or.jp/news/tabid92.html>
- ◆コーチデベロッパーマニュアル(日本体育大学コーチ学研究室 伊藤雅充、関口遵、三輪康廣)
http://www.mext.go.jp/prev_sports/comp/a_menu/sports/micro_detail/_icsFiles/afieldfile/2017/11/07/1398022_3.pdf
- ◆新たなスポーツ価値意識の多面的な評価指標の開発-第 2 報-(日本体育協会:平成 27 年度)
- ◆バーンズほか著、高木訳、『ケース・メソッド教授法』
- ◆スポーツ界における暴力行為根絶宣言(日本体育協会、日本オリンピック委員会、日本障がい者スポーツ協会、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟:平成 25 年)
<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid931.html>
- ◆人生論ノート(三木清)
- ◆平成 27 年度スポーツ庁委託事業【コーチング・イノベーション推進事業】
平成 27 年度コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」作成事業報告書
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid1160.html>

You are the future of sport.

スポーツと、望む未来へ。