



氏名

セミナー  
の  
ねらい

- 指導者(コーチ)それぞれの、スポーツ指導哲学を再確認する。  
※スポーツ指導哲学：指導者(コーチ)として、コーチングで大切にしていることや目指していくことなど、人生観。
- 指導哲学をもった指導者(コーチ)の姿勢が、選手の育成につながることを理解する。



## ワーク① 指導者(コーチ)であるあなたは、Kを出場させますか？させませんか？

### 1. 次の文を読み、あなたならどうするか、自分の考えを書きましょう。

#### 【指導者(コーチ)のジレンマ】

あなたは高校サッカー部の指導者(コーチ)だと仮定します。

練習試合中に主力のミッドフィルダー「K」がプレーを勝手に中断して、怠慢なプレーをしたディフェンダーに怒鳴り始めてしまいました。怒りに心頭した「K」はフィールドを離れ、その日は戻ってきませんでした。

あなたの部では、試合を控えた選手は必ずすべての練習に参加する義務があり、たとえ怪我をしていてプレーができなくても、フィールドから離れることは許されていません。当然「K」の行動は部のルールに反しています。

今週末は地区代表を決定する重要な試合があり、この試合で勝ち進むために、みんなで努力を重ねてきました。しかし主力である「K」が出場しないと、チームの戦力に影響を及ぼすことは間違いありません。

①指導者(コーチ)であるあなたは、「K」を出場させるか、させないか、どうしますか。

### 2. グループで話し合しましょう。必要に応じてメモしましょう。

選手は指導者(コーチ)をロールモデルの一人として見ています。指導者(コーチ)に賞賛すべき点があれば、それを吸収していきます。指導者(コーチ)は、口で伝えるその内容だけでなく、指導者(コーチ)自身の品格や哲学が選手に大きな影響を及ぼすことを忘れてはなりません。

メモ

---

---

---



## ワーク② 自己意識を可視化しましょう。

1.ここは思考と内省の時間です。以下の問いを読み、しばらく考えてから答えを書きましょう。

①なぜ、あなたは指導者（コーチ）をしているのですか？

②あなたは理念に沿った指導をしていますか？

③あなたの指導者（コーチ）としての目的は何ですか？

④あなたの毎日の行動は、その目的にふさわしいですか？

⑤どうしたら、あなたはもっと良い指導者（コーチ）になれますか？

2.グループで話し合しましょう。必要に応じてメモしましょう。

### 【参考資料】

#### スポーツの3つの主要目的

指導者（コーチ）が掲げるスポーツの目的は、以下の3つのカテゴリーに分類されることが多い。

- 勝てるチームを作ること
- 若者に楽しみを与えること
- 若者の成長を助けること
  - 体力的成長: トレーニングを通じて体調を改善し、健康的な生活習慣を身につけ、怪我を防ぐ。
  - 精神的成長: 感情をコントロールすることを学び、自分に自信が持てるようになる。
  - 社会的成長: 競い合う環境の中で、協力しあうことや行動規範を学ぶ。



### ワーク③ あなたは、何を目的に指導をしていますか？

1. 次の3つの質問に対する自分の考えを、a.b.c.の3つの考え方にそれぞれ10点配分して答えましょう。

①最高の指導者（コーチ）とはどんな指導者（コーチ）だろうか？

- a. 常に選手の成長に注意を払い、個々の良いところを伸ばし悪いところを修正すること。
- b. 楽しんで参加できる練習メニューや試合を計画すること。
- c. 勝つために必要な技術を伝えること。

a	b	c
---	---	---

②もし自分のことが新聞で報道されるとしたら、どんな指導者（コーチ）だと伝えられたいだろうか？

- a. 若者の成長に貢献した指導者（コーチ）である。
- b. 選手にスポーツを心から楽しませた指導者（コーチ）である。
- c. 勝負にとってもこだわる指導者（コーチ）である。

a	b	c
---	---	---

③指導者（コーチ）として大切にしたいことはどんなことだろうか？

- a. 若者が競技の場面で使えるのはもちろんのこと、後の人生まで使える「人間力」を学ばせること。
- b. このスポーツを楽しませること。
- c. このスポーツで勝利させること。

a	b	c
---	---	---

2. 配点を合計しましょう。

合計

a	b	c
---	---	---



### ワーク④ どのような指導スタイルがベストなのでしょう？

1. それぞれ3つの指導スタイルから自分に近いものを選びましょう。

なぜ、そのスタイルを選んだのでしょうか。また、選ばなかったスタイルはどこがよくないと考えますか。

#### 命令スタイル

命令スタイルのコーチングでは、指導者(コーチ)が全てのことを決定する。選手の役割は、指導者(コーチ)の命令に従うことである。指導者(コーチ)には知識と経験があるので、何をなすべきか選手に命令するのが指導者(コーチ)の役割であるということが、このスタイルの前提をなしている。選手の役割は聞いて、覚えて、従うだけである。

#### 従順スタイル

従順スタイルの指導者(コーチ)は、自身の決定権をできるだけ小さくする。練習場所を確保したら、後は選手にお任せするようものだ。指導者(コーチ)はほとんど指示を出さず、チームの活動にも最低限のガイダンスをするだけで、どうしても必要な規律の問題がおきた時は解決に尽力する。このスタイルの指導者(コーチ)は①指導や指示をする能力が欠けているか、②選手に対して指導者(コーチ)として無責任か、③指導についてまちがった信念を持っているにすぎない。

#### 協働スタイル

協働スタイルを選択する指導者(コーチ)は、意思決定を選手と話し合っで行う。指導者(コーチ)はリーダーシップを発揮し、若者を目標達成へ導く責任があることは認めているが、若者自身が自ら選択することを学ばなければ、責任のある大人になれないということも知っている。協働スタイルの難しいところは、指導者(コーチ)が選手を指導する部分と、選手が自ら行うことの適切なバランスが求められることだ。

2. グループで話し合しましょう。必要に応じてメモしましょう。



### ワーク⑤ これからの指導者（コーチ）に求められる「指導哲学」とはどんなものなのでしょう？

1. グループで話し合しましょう。必要に応じてメモしましょう。

## 新しい時代にふさわしいコーチングの確立に向けて ～ グッドコーチングに向けた「7つの提言」 ～

「コーチング推進コンソーシアム」(以下、「コンソーシアム」という。)は、「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議(タスクフォース)報告書」(平成25年7月)に基づき、オールジャパン体制でコーチング環境の改善・充実に向けた取組を推進するため、我が国を代表するスポーツ関係団体や大学、クラブ、アスリートなどを構成員として設置(平成26年6月)されたものです。

我が国においては、2020年オリンピック・パラリンピック東京大会を契機として、世界に誇れる我が国のコーチングを確立するとともに、2020年以降も有形無形のレガシーとして、持続可能なスポーツ立国の実現に向けた取組が一層求められています。

そこで、コンソーシアムでは、全ての人々が自発性の下、年齢・性別・障害の有無に関わらず、それぞれの関心・適性等に応じてスポーツを実践する多様な現場でのコーチングを正しい方向へと導くため、「グッドコーチングに向けた『7つの提言』」を取りまとめました。

さらには、グローバル化が進展する現代において、国内はもとより、諸外国で活躍するコーチなど、国際社会の中でコーチングに関わる全ての人々にも参考としていただくとを期待しています。

今後、コンソーシアムの構成団体を通じて、7つの提言を広く関係者に呼びかけ、コーチング環境の改善・充実に図っていただくこととしていきます。

平成27年3月13日  
コーチング推進コンソーシアム

## グッドコーチングに向けた「7つの提言」

スポーツに関わる全ての人々が、「7つの提言」を参考にし、新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実現することを期待します。

- 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。**  
暴力やハラスメントを行使用するコーチングからは、グッドプレーヤーは決して生まれぬことを深く自覚するとともに、コーチング技術やスポーツ医・科学に立脚したスポーツ指導を実践することを決意し、スポーツの現場における暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くすことが必要です。
- 2 自らの「人間力」を高めましょう。**  
コーチングが社会的活動であることを常に自覚し、自己をコントロールしながらプレーヤーの成長をサポートするため、グッドコーチに求められるリーダーシップ、コミュニケーションスキル、論理的思考力、規範意識、忍耐力、己心等の「人間力」を高めることが必要です。
- 3 常に学び続けましょう。**  
自らの経験だけに基いたコーチングから脱却し、国内外のスポーツを取り巻く環境に対応した効果的なコーチングを実践するため、最新の指導内容や指導法の習得に努め、競技横断的な知識・技能や、例えば、国際コーチング・エグゼクティブ評議会(ICCE)等におけるコーチングの国際的な情報を収集し、常に学び続けることが必要です。
- 4 プレーヤーのことを最優先に考えましょう。**  
プレーヤーの人格及びニーズや資質を尊重し、相互の信頼関係を築き、常に効果的なコミュニケーションにより、スポーツの価値や目的、トレーニング効果等についての共通認識の下、公平なコーチングを行うことが必要です。
- 5 自立したプレーヤーを育てましょう。**  
スポーツは、プレーヤーが年齢、性別、障害の有無に関わらず、その適性及び健康状態に応じて、安全に自主的かつ自律的に実践するものであることを自覚し、自ら考え、自ら工夫する、自立したプレーヤーとして育成することが必要です。
- 6 社会に開かれたコーチングに努めましょう。**  
コーチング環境を改善・充実するため、プレーヤーを取り巻くコーチ、家族、マネージャー、トレーナー、医師、教員等の様々な関係者(アントラーズ)と課題を共有し、社会に開かれたコーチングを行うことが必要です。
- 7 コーチの社会的信頼を高めましょう。**  
新しい時代にふさわしい、正しいコーチングを実践することを通して、スポーツそのものの価値やインテグリティ(高潔性)を高めるとともに、スポーツを通じて社会に貢献する人材を継続して育成・輩出することにより、コーチの社会的信頼を高めることが必要です。