



ジュニア競技者と、その保護者のための  
アントラージュプログラム  
指導者(コーチ)編①

ファシリテーターズガイド

スポーツ庁委託事業  
平成27年度コーチング・イノベーション推進事業  
「アスリート・アントラージュ」の連携協力推進

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。  
※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。

- 〈日程〉
- ・第一部(50分)
  - …休憩…
  - ・第二部(50分)

時間	活動内容	備考
導入 5分	<p><b>1.セミナーの概要を紹介し、参加者の興味・関心を高める。</b></p> <p>①セミナーのテーマを紹介する。</p> <p>これからの指導者(コーチ)には、暴力やハラスメントの根絶はもちろんのこと、指導者(コーチ)自らの人間力を高め、選手の自立を促す指導が求められているということをおさえる。</p> <p>②講師が自己紹介をする。</p> <p>③アイスブレイクを行う。</p> <p>今回のセミナーでは、自分の考えを伝えたり、ディスカッションをしたりというグループ活動が位置づけられていることを伝え、アイスブレイクを行い、参加者の緊張を和らげる。</p>	<p>【準備するもの】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・時計</li> <li>・映像</li> <li>・ワークシート</li> </ul> <p>セミナーの始めに、日程を伝え、セミナーの見通しを立たせましょう。</p> <p>例えば、グループで自己紹介を兼ね、「意外だった選手の成長」を語らせるなどのアイスブレイクがあります。</p>
展開 ① 30分	<p><b>2.指導者(コーチ)の理念と哲学について理解する。</b></p> <p>①理念と哲学の言葉の説明をする。</p> <p>理念：物事のあるべき状態についての基本的な考え。 哲学：自分自身の経験などから得られた基本的な考え。人生観。 出典：三省堂 スーパー大辞林3.0</p> <p>哲学は、自分自身でつくるものだが、理念というものはあるべき姿であるので、今、自分に期待されている役割について認識し、指導者(コーチ)としての理念を理解する必要があることをおさえる。</p> <p>②指導者(コーチ)に求められる理念を説明する。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> ワークシートを配付し、P.4 グッドコーチに向けた「7つの提言」を紹介する。</li> </ul> <p>ということをおさえる。</p> <p>③これからの指導者(コーチ)に求められる哲学を考えさせる。</p> <p><b>！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？</b></p> <p>【個人ワーク 5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 「指導者(コーチ)のジレンマ」を読ませ、考えをワーク①に記入させる。</li> </ul> <p>【グループワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで考えを共有させる。必要に応じて、ワークシートにメモさせる。</li> <li>・これからの指導者(コーチ)に求められる指導哲学について説明する。</li> </ul> <p>突然訪れる危機的な状況に即座に対応できるようにするために、指導哲学を持っておく必要がある。どんな時にも毅然として対応する、ブレない軸をもっていることが、選手からの信頼を高めることにつながるということをおさえる。</p> <p>④自分自身の指導哲学を省みさせ、これからの指導哲学を考えさせる。</p> <p><b>！ワーク② 自己意識を可視化しましょう。</b></p> <p>【個人ワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 「指導者(コーチ)の自己認識」に取り組みさせ、考えをワーク②に記入させる。</li> </ul> <p>【グループワーク 5分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループで考えを共有させる。必要に応じて、ワークシートにメモさせる。</li> <li>・指導者(コーチ)が指導哲学を明らかにしていることの重要性を説明する。</li> </ul> <p>なぜ、自分は指導者(コーチ)をしているのか。指導者(コーチ)としての自分の目的は何なのか。それらを掘り下げて考えることが、指導哲学を確認するために役立つということをおさえる。</p>	<p>言葉の意味を確認した上で、アスリートを育てる指導者(コーチ)として必要な資質についてさらに詳しく考えていくことを伝えましょう。</p> <p>ワークシートを配付したら、氏名を書かせましょう。</p> <p>各グループは3~4人程度がよいでしょう。</p> <p>ワークシートには、グループワークの際にメモできる欄を設けています。</p> <p><b>！ポイント</b></p> <p>自己意識を記述させる時は、思考と内省の時間であることを告げ、落ち着いた状態をつくりましょう。</p>

時間	活動内容	備考
展開 ② 15分	<p><b>3.指導目的を自覚する。</b></p> <p>①スポーツの目的を理解し、自分の立ち位置を自覚させる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「スポーツの3つの主要目的」を説明する。</li> </ul> <p>スポーツの主要目的は主に3つあり、どれに比重が置かれているかは人によって様々である。指導者(コーチ)は、自分の比重の置き方に偏りが無いか、他者との比較を通じて認識しておく必要があることをおさえる。</p> <p><b>！ワーク③ あなたは、何を目的にして指導をしていますか？</b></p> <p>【個人ワーク 10分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 自分の指導を想起させ、得点を算出、ワーク③に記入させる。</li> <li>・指導目的を自覚していることの重要性を説明する。</li> </ul> <p>自分の価値観の偏りに気づき、例えば、「自分は他の指導者(コーチ)よりも『勝利』に重きを置いているな」など、自覚していることが大事であるということをおさえる。</p>	<p>どれが正解か、ということではないことを事前にアドバイスしてから、セルフチェックさせましょう。</p> <p>120分のセミナーです。適宜、休憩を入れましょう。</p>
展開 ③ 45分	<p><b>4.よりよいコーチングスタイルを追求する。</b></p> <p>①3つのテーマに分かれ、自分のコーチングスタイルについて考えを深めさせる。</p> <p><b>！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？</b></p> <p>【グループワーク 15分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ <b>ワークシート</b> 参加者に、「命令スタイル」「従順スタイル」「協働スタイル」の3つから、自分に近いスタイルを選択させ、ワーク④に記入させる。また、なぜ、そのスタイルを選んだのか、選ばなかったスタイルは何がよくないのかを記入させる。</li> <li>・理想のコーチングスタイルについて話し合わせる。</li> <li>・グループごとに、代表者に発表させ、考えを共有する。必要に応じて、ワークシートにメモさせる。</li> <li>・理想のコーチングスタイルについて説明する。</li> </ul> <p>従順スタイルは論外だが、命令スタイルと協働スタイルの、どちらが常に良いということではない。しかし、命令スタイルだけでは、選手の自立を促すことは難しいということをおさえる。</p> <p>②指導者(コーチ)による講話(ビデオの視聴)を聞き、自らのコーチングの参考にさせる。</p> <p><b>▶ 映像視聴 『5人の指導者の「指導哲学」「指導目的」「コーチングスタイル」とは』</b></p> <p>【15分(5人×3分強)】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・トップレベルの指導者(コーチ)の指導哲学の共通点を説明する。</li> </ul> <p>指導哲学はその指導者(コーチ)の状況によって様々ですが、日本代表レベルを目指す指導者(コーチ)の考え方には、共通する部分も多いということをおさえる。</p> <p>③ディスカッションを通して、これからの指導者(コーチ)に求められる哲学について理解を深める。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・哲学について改めて説明する。</li> </ul> <p>哲学とは、自分自身の経験などから得られた基本的な考え。人生観である。現時点で、これから先の人生を通じて、何をやる・何が出来る指導者(コーチ)を目指すのかを考えることが大切であるということをおさえる。</p> <p><b>！ワーク⑤ これからの指導者(中)に求められる「指導哲学」とはどんなものなのでしょう？</b></p> <p>【グループワーク 15分】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・グループでディスカッションさせる。</li> <li>・時間があれば、グループごとに、代表者に発表させ、考えを共有する。</li> <li>・ <b>ワークシート</b> 必要に応じて、ワーク⑤にメモさせる。</li> <li>・指導哲学をもっていること自体の重要性を説明する。</li> </ul> <p>その人その人で指導哲学は様々なものである。時々振り返って自分の哲学を磨きなおり、その哲学に基づいた意思決定・行動をすることが、選手や他のアントラージュとの信頼関係の構築に役立つということをおさえる。</p>	<p><b>！ポイント</b></p> <p>あらかじめ、話し合いの最後に発表があることを伝えたり、司会者・発表者を決めるように指示しておくこと、全体進行がスムーズにいけます。</p> <p>映像を見やすい位置に座席を移動させましょう。</p> <p>全体の時間を延ばすことができる場合は、この部分に時間をかけましょう。</p>
まとめ 5分	<p><b>5.これから、よりよい指導者(コーチ)として力を発揮していこうという意欲を高める。</b></p> <p>①目指す指導者(コーチ)像をはっきりさせる。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・「優秀なスポーツコーチの資質」(国際オリンピック委員会(IOC)提供)を紹介する。</li> </ul> <p>指導者(コーチ)は学ぶべきことが多い。しかし学び続ける姿勢を選手に見せることが、自ら学ぶ選手の育成につながる。確立した指導哲学を持つことが、必ず選手に影響を与えることを伝える。</p>	<p>セミナーの最後には、今後、自分のコーチングがうまくいくように、明るく終わるようにしましょう。</p>

## 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、克己心等の「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・エクスチェンジ評議会(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。