



講師紹介

ふるかわ ゆうき
古川 佑生
岩手県盛岡市出身

未来の
日本代表コーチを育成

日本体育大学
「女性エリートコーチ育成プログラム」特別研究員

- ◆ 専門: 陸上競技・走高跳 / コーチング学
- ◆ 指導: 日体大陸上部・跳躍コーチ
かけっこ教室 (小中学生)
- ◆ コーチ育成: 日本スポーツ協会コーチトレーナー

2022-2024年受講者


 黒木 幸 KUROKI YUKI 2022年受講者	 岩野 由希 IWANO YUKI 2023年受講者	 上野 由希 UENO YUKI 2023年受講者	 宮崎 由希 MIYAZAKI YUKI 2023年受講者
 山田 由希 YAMADA YUKI 2023年受講者	 田中 由希 TANAKA YUKI 2023年受講者	 佐藤 由希 SATO YUKI 2023年受講者	 鈴木 由希 SUZUKI YUKI 2023年受講者
 中村 由希 NAKAMURA YUKI 2023年受講者	 小林 由希 KOBAYASHI YUKI 2023年受講者	 岩野 由希 IWANO YUKI 2023年受講者	 宮崎 由希 MIYAZAKI YUKI 2023年受講者
 山田 由希 YAMADA YUKI 2023年受講者	 田中 由希 TANAKA YUKI 2023年受講者	 佐藤 由希 SATO YUKI 2023年受講者	 鈴木 由希 SUZUKI YUKI 2023年受講者

本日の内容

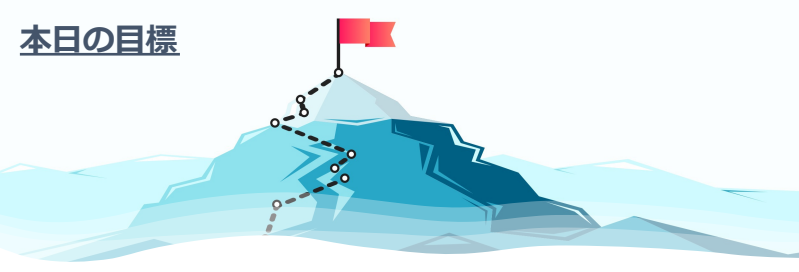
第1部 スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題

第2部 プレーヤーズセンタードに基づくパフォーマンスづくり
～「個性」と「才能」を引き出す～

参加型の
プログラムです



本日の目標



1. 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が説明できる
2. プレーヤーズセンタードなコーチングを実践するため自身の伸び代が特定され、成長に向けたアクションが決まっている

研修会の心得

積極的に参加し、お互いの成長に貢献する


- ・聴く、話す、行動する、問う

心理的安全を感じる学習環境を全員で作出す

- ・守秘義務を守る
- ・他者の意見を否定せず受け入れる

挑戦を楽しむ

- ・自分の安心ゾーンから一歩踏み出す



はじめのグループワーク

学びを共にする仲間へ理解を深めよう

Step 1 2人1組または3人1組を作りましょう!
必要に応じて、座席を移動してください
 その組み合わせが今日学びを共にする仲間になります

Step 2 お互いに自己紹介をしましょう!

- ・名前
- ・所属先
- ・専門種目
- ・指導対象 (例: 高校生、男子? 女子?)
- ・指導で大切にしていること
- ・最近ハマっていること、好きなこと・ものなどなど。



13:55まで



第1部

スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題


14:05-14:30

Q. スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題とは？

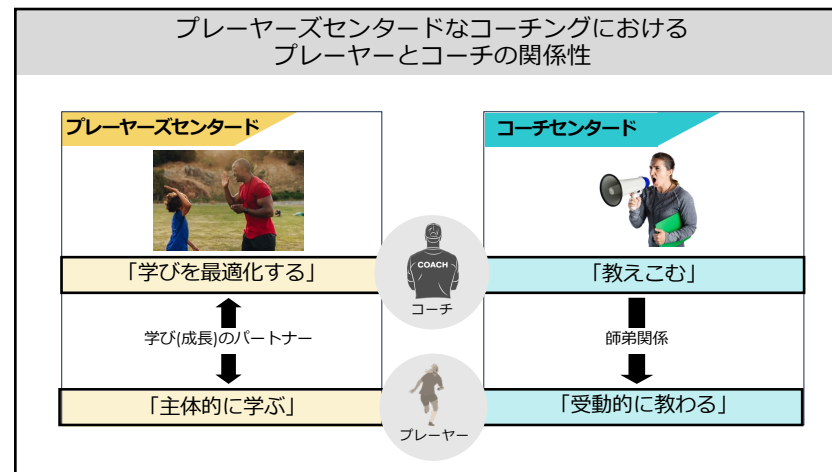
A. 時代に求められるコーチングへの対応
 ≡ プレーヤーズセンタードなコーチングの実現

プレーヤーズセンタードなコーチング

プレーヤーがスポーツの実施と学びの中心となり、パフォーマンス向上と人間力向上を促すコーチング



- プレーヤーがスポーツ実施の主役
- プレーヤーのパフォーマンス、人間的成長を周囲の人みんなで支援
- プレーヤーの支援を通じてみんなが互いに成長
- 支援を通じて、プレーヤーに関わる人みんなの幸福を実現



Q なぜプレーヤーズセンタードなのか？

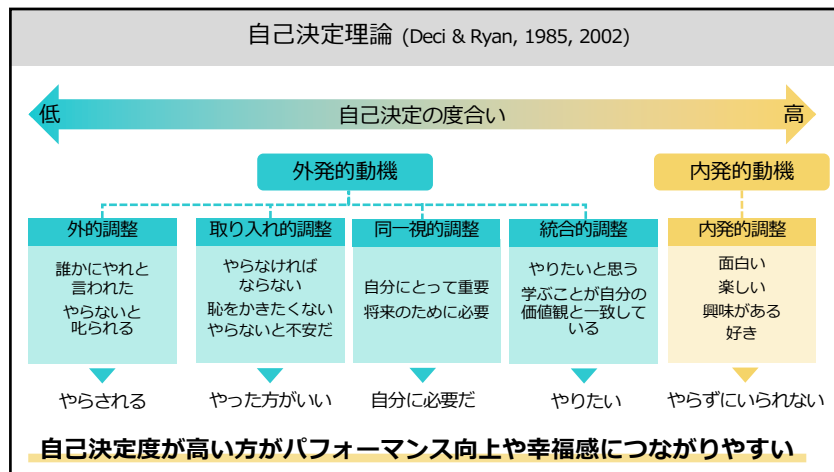
- 2012-2013年 **スポーツ界で次々と体罰・ハラスメント問題が明るみに**
当時の文部科学大臣（下村博文）「我が国のスポーツ史上最大の危機」
スポーツ指導に変革が求められる
- 2013年・・・文部科学省
体罰問題、少子高齢化、グローバリ化など我が国のスポーツの現状を踏まえ、
「新しい時代にふさわしいスポーツ指導者のあり方」を提言（タスクフォース）

~~勝利主義~~ → 人間力育成

- 2019年・・・日本スポーツ協会
新しい時代にふさわしいスポーツ指導者育成カリキュラム※として、
プレーヤーズセンタードなコーチングを実現できる「グッドコーチ」の育成を開始
※モデル・コア・カリキュラム
- 現在

Q. なぜプレーヤーズセンタードなのか？

A. 主体的にスポーツ活動に取り組めば、パフォーマンス向上&人間力向上が効果的に！



Q. どうすれば主体的に取り組める？

A. 人の基本的な3つの心理欲求を満たす

- 有能感** 自分が「できる」という感覚
- 自律感** やることは自分で決められている
- 関係性** 居場所がある。関わっている感覚

自律支援行動

- ルール、制限の中で選択肢を与える
- タスクや制限についての根拠を提示
- 感情や観点を認める
- 主体的かつ自主的に行動する機会を与える
- 選択肢のないフィードバックを避ける
- 選手の自我関与を防ぐ

(Mageau & Vallerand, 2003)

制御行動

- × 有形の報酬
- × 制御的フィードバック
- × 過度な個人制御
- × 驚異的な振る舞い
- × 自我関与の促進
- × 条件付けの関心

(Bartholomewら, 2009)

Q. なぜプレーヤーズセンタードなのか？

A. 主体的にスポーツ活動に取り組めば、パフォーマンス向上&人間力向上が効果的に！



プレーヤーズセンタードなコーチングとは？

プレーヤーがスポーツの実施と学びの中心となり、パフォーマンス向上と人間力向上を促すコーチング

アスリートセンタード



「学びを最適化する」

学び(成長)のパートナー

「主体的に学ぶ」

学びを最適化する方法って？

相手の文脈に合わせて
4つのアプローチを使い分けよう

TELL
指示

SELL
提案

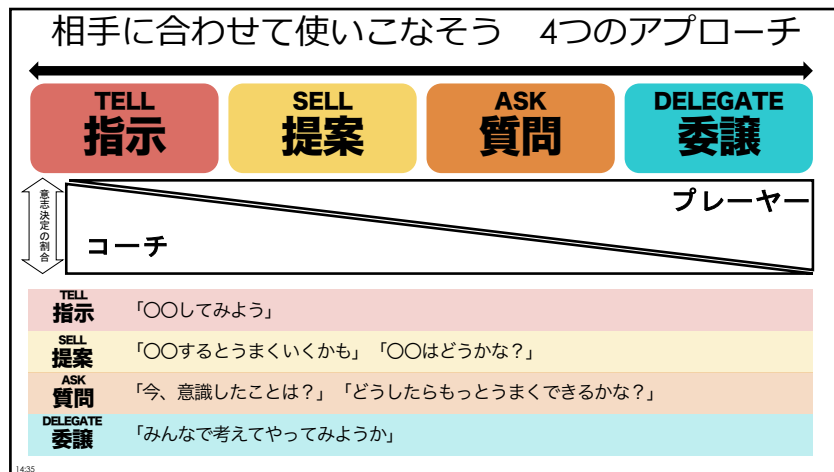
ASK
質問

DELEGATE
委譲

プレーヤーズセンタードの重要な観点の1つが、プレーヤーが学びの主役になるような導をすることです。

コーチには目の前にいるプレーヤーの学びを最適化するため、状況に応じた適切なアプローチを選択することが求められます。

具体的な方法としてどのようなアプローチが求められるのか？実践を通じて理解を深めるとともに自身の課題を明確にしていきましょう！



観察アクティビティ


今から1本の映像を流します。
 ◆映像では、**黒の服**を着たグループと**白の服**を着たグループがボールをパスしあいます。
 ◆みなさんは、**白の服**を着たグループに**注目してください!**
 ◆**白の服**を着たグループが**何回パスを回したか数えてください。**
 後ほど、みんなで答え合わせをしましょう!




質問力UPアクティビティ①

ペアorトリオで相手の思い浮かべた動物を当てるゲームをします。

- ① **お題を出す人**
1人が頭の中に動物を思い浮かべます
▲相手に思いやりを持った設定を！
イリオモテヤマネコ× 猫○
- ② **質問者**
「はい」 or 「いいえ」で答えられる質問で探りをかけます
- ③ **お題を出す人**
質問をされたら「はい」か「いいえ」でしか答えません



はい




家で飼えますか？

2分間経ったら、「あなたの動物は●●ですか？」と答え合わせをしましょう！


質問力UPアクティビティ②

ペアorトリオで相手の思い浮かべた動物を当てるゲームをします。

- ① **お題を出す人**
1人が頭の中に動物を思い浮かべます
▲相手に思いやりを持った設定を！
イリオモテヤマネコ× 猫○
- ② **質問者**
「はい」 or 「いいえ」で答えられない質問で探りをかけます
- ③ **お題を出す人**
質問をされたら適切に回答をしてください



茶色。
白や黄色もいるかな。



からだは何色？

4分間経ったら、「あなたの動物は●●ですか？」と答え合わせをしましょう！

2つのゲームを振り返ってみましょう


クローズド・クエスチョン

1. 「はい」か「いいえ」で答えられる質問
2. 「はい」か「いいえ」で答えられない質問

オープン・クエスチョン

クローズド・クエスチョン
(回答が限定的)

オープン・クエスチョン
(回答の自由度が高い)



プレイヤーの思考をより引き出せるのはどっち？

それぞれの質問に適している人、場面はありますか？

プレーヤーの考えを引き出す「GROWモデル」

ある柔道コーチの例「考えていない？」

コーチ: なんで引手を先に持たへんの? 持たれへんの?
選手: はい…

コーチ: 意識しとかなでできるようになれへんで?
選手: はい…

コーチ: 触れたら握るねんで?
選手: はい!

コーチ: 握ったら離すな!
選手: はい!

プレーヤーの考えを引き出す「GROWモデル」

- G**oal
何をやろうとしたのかな?
- R**eality
実際どうだった? どんな感じ?
- O**ption
もっとうまくやる方法はあるかな?
- W**ill
じゃあ次は何を意識してやってみようか?

あの柔道コーチがGROWを実践してみると…
Goal→Reality→Option→Will

コーチ: 今のはさあ…まず、どこを持ちたいん?(Goal)
選手: 本当は引手を持ちたいんですけど… なかなか取れなくて…
コーチ: なんで取れへんねんやろうか?(Reality)
選手: 相手がこうやって手を引いてくるのでなかなか持てなくて…手はこうやって引いてくるし、体は向こうに開いてしまってるんで、手を伸ばしても遠い感じがして…届かないんです。
(中略)
コーチ: 他に方法ないか〜?(Option)
選手: こうとか?(不安げな表情を浮かべながら)
コーチ: 引手が不十分なときに右に動いたら、相手についてしまえへんか? こわない?
選手: こわいです(笑)
コーチ: じゃあどうすればええかな〜? 2つ持ったら何をかけたい? どの形に持っていきたい?
選手: 足技から背負いに繋げていきたいんですけど…いつも引き手が不十分のまま技へいってしまうので返されたり技へいけなかったりしちゃいます…引き手をとるときって足がこうなってしまっても大丈夫ですか? 足を入れ替えるのがなんか少し怖くて…
コーチ: 怖いであれば、やめといたら? でも胸を張ってまっすぐの姿勢の状態であれば怖くないと思うねんけど、結構姿勢が丸くなってしまいがちやん? どう?
選手: あ〜確かに、あ、(実際やってみる)あ、怖くないかもです〜、怖いから姿勢が丸くなっちゃうんですけど、丸まると不安定で余計に怖くなります(笑)。
コーチ: じゃあさ、そこを意識してやればええんちゃう?(Will)
選手: はい! 意識できそうです、やってみます! 2つ持てたときには掛けれる状態になったらこう(背負い)いけば…(独り言)

一番重要なのは
本当に相手を知りたいと思う心

自分の答えを準備して
質問してませんか?

「聞き上手は教え上手」



傾聴のアクティビティ①「嬉しかったこと×不同意」

お題に沿って会話をしてみましょう！

話の節々で不同意
明確な否定や「でもね…」
の発言や仕草

最近、あるいはこれまでにコーチング
してきた中で嬉しかったこと

時間は90秒

聞き手 話し手

3人組の場合、
1人は聞き手・話し手のコミュニケーションを観察

傾聴のアクティビティ②「大切にしていること×肯定」

お題に沿って会話をしてみましょう！

話の節々で肯定の
発言や仕草

コーチングするときに大切にしていること

時間は120秒

聞き手 話し手

3人組の場合、
1人は聞き手・話し手のコミュニケーションを観察

傾聴のアクティビティ③「困った、悩んだこと×共感と質問」

お題に沿って会話をしてみましょう！

自分の考えは言わず、共感を示し、
話の節々で相手の話を掘り下げたり
広げる質問をして、相手をより
理解できるように心がける

最近、あるいはこれまでにコーチングを
していて（最も）困ったこと、悩んだこと

時間は180秒

聞き手 話し手

3人組の場合、
1人は聞き手・話し手のコミュニケーションを観察



指示力UPアクティビティ①

■

が何個あるか数えましょう！

役割分担をしよう

- 説明する人=1人
- 描く人=1~2人

指示力UPアクティビティ①

スクリーン

○△✖

制限時間 3分

タスク

説明する人：言葉で伝えるのみ(ジェスチャー禁止)

描く人：スクリーンを見ないで言葉の情報のみを頼りに描(書)く

指示力UPアクティビティ①

振り返り (2分)

3つの手順で振り返りをしましょう！

1. 説明した人：指示内容のうまくいった点、改善できる点
2. 描く人：指示内容の良かった点、改善できる点
3. 説明した人：指示内容の改善案を一言で！

指示力UPアクティビティ②

あなたはダンス教室の先生です。
 今日は視覚障がいを持った生徒に1つのポーズを教えることになりました。
 生徒は先天的な視覚障がいを持っているので、あなたが「〇〇のような」という比喻をしても、生徒と共通のイメージを持ってません。
 指導では、指示の正確さにこだわり、言葉の指示だけでお題のポーズをとらせてみましょう。

- まずは先生役、生徒役を決めましょう。
3人組は2人が生徒役になります。
- 生徒役は目を閉じましょう。
- 準備ができたなら、お題のポーズをスクリーンに映します。
- 先生役はお題を確認次第、制限時間3分でお題のポーズをとらせてください。

時間になったら生徒役全員でポーズの答え合わせをしましょう！

指示力UPアクティビティ②

振り返り (2分)

3つの手順でアクティビティの振り返りをしましょう！

- 先生役：指示内容のうまくいった点、改善できる点
- 生徒役：指示内容の良かった点、改善できる点
- 先生役：指示内容の改善案を一言で！



コーチング実践で
4つのアプローチを
使い分けよう

相手に合わせて使いこなそう 4つのアプローチ

TELL 指示	SELL 提案	ASK 質問	DELEGATE 委譲
↑ 選手決定の割合 ↓			プレイヤー
↓ コーチ ↑			

TELL 指示	「〇〇してみよう」
SELL 提案	「〇〇するとうまくいくかも」「〇〇はどうか？」
ASK 質問	「今、意識したことは？」「どうしたらもっとうまくできるかな？」
DELEGATE 委譲	「みんなで考えてやってみようか」

コーチング実践

目的：指示-提案-質問-委譲を使い分けてコーチング実践

0 準備：役割分担

① 役割分担：コーチ役/プレーヤー役×3R分 ※3人組は1人が観察orプレーヤー
 ② コーチングテーマの決定

1 コーチング実践 3分


or


ベン回し 指パッチン

いずれかが**上手くなるように指導**
※コーチングネタは好きなテーマでもOK

2 振り返り 3分

プレーヤー役がコーチ役に振り返りインタビュー



G：コーチングで意識したことは？
R：実際の結果として、良かった点、改善点は？
O：もっとうまくやる方法がありましたか？
W：次は何を意識してコーチングしますか？

3 コーチング実践振り返りシート

プレーヤー役がインタビュアーになり、コーチ役の実践の振り返りを支援しましょう！

G ：コーチングで意識したことは？（指示、質問などの使い分け等）
R ：実際の結果として、良かった点、改善点は？
O ：もっとうまくやる方法がありましたか？
W ：次は何を意識してコーチングしますか？

コーチング実践の振り返り

TELL
指示

SELL
提案

ASK
質問

DELEGATE
委譲

それぞれのアプローチは、
どのような時 / どのような相手
 に適しているでしょうか？

16/35

振り返りと成長計画の立案

成長計画作成シート

名前 _____

私の成長課題
整理した資質能力から、自分が今後伸ばしていくべき課題を1つ決めましょう！

成長に向けた計画
課題達成に向け、何から始めますか？具体的な行動を書き出しましょう！

書き出したらグループで記載内容をグループで宣言しましょう！

シートへの記入が終わったら、
Mentimeterへ今日の気づきや
感想を投稿しましょう

16:45
まで



ワークシート

1

指示力UPアクティビティ記入シート

コーチング実践振り返りシート

プレイヤー役がインタビュアーになり、コーチ役の実践の振り返りを支援しましょう！

G：コーチングで意識したことは？（指示、質問などの使い分け等）

R：実際の結果として、良かった点、改善点は？

O：もっとうまくやる方法がありましたか？

W：次は何を意識してコーチングしますか？

名前 _____

私の成長課題

整理した資質能力から、自分が今後伸ばしていくべき課題を1つ決めましょう！

成長に向けた計画

課題達成に向け、何から始めますか？具体的な行動を書き出しましょう！

書き出したらグループで記載内容をグループで宣言しましょう！

付録

プレーヤーズセンタード・セルフチェックシート

領域	項目	自己評価(低1⇔10高)	メモ
基本的姿勢	身体的な安全・安心を確保するための取り組みができています	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができています	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行えている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
トレーニング実践	長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	アウトカムが明確なトレーニングを実施している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コミュニケーション スキル	指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意識的に行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	オープンクエスチョンとクローズドクエスチョンの使い分けを意識的に行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	相手の置かれている状況を理解(共感)しようとしている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	判断を控えた話の聴き方ができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コーチの学習	プレーヤーの成長目標とは別にコーチとしての自身の成長目標をたてている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	自身のコーチングスキルを振り返る時間を確保している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	第三者からの評価を受けている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	

今後取り組むコーチとしての成長課題	改善に向けた行動案

1. 基本的姿勢

- 練習場所の安全確保
- 応急処置の準備
- 怪我予防に配慮したメニュー
- ハラスメントがない
- 良好な人間関係の構築
- 失敗できない雰囲気×挑戦できる雰囲気○
- 「やらされる」ではなく「やりたい」と思える働きかけになっている
 - プレーヤー自身が考える機会がある
 - 成功体験がある
 - 練習の目的が明確
- 発育や発達段階を考慮して指導している
 - 年齢
 - 競技レベルなど
- コーチング哲学=コーチングでの行動指針を持っている
- 哲学に基づく一貫した行動がとれている
- 時代や対象の変化に応じて、更新しようとしているか
- あなたのコーチとしての活動は誰かの犠牲の上に成り立っていないか？
- 身体的な安全・安心を確保するための取り組みができています
- 心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができています
- プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる
- プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている
- スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている
- プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたとった活動を行っている

2. トレーニング実践

- 長期的な計画を持っているし、周りに共有している
- 長期的な目標への道すじとなる中期・短期の目標設定（マイルストーン）がある
- 定期的な計画の評価と軌道修正を行っている
- アウトカム=練習で出したい成果
 - アウトカムを設定している
 - アウトカムをプレーヤーと共有している
 - プレーヤーが「自分に必要だ」と感じられるアウトカムを設定している
- 長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている
- アウトカムが明確なトレーニングを実施している
- 試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている
- 運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している
- 一つ一つの練習は試合でのパフォーマンスに繋がりを意識して組み立てられているか？
- ゲーム性を持たせてプレーヤーのやる気を刺激できているか？
- 練習量が多すぎないか？
- 十分な休養を確保できているか？
- 学業や仕事とのバランスに気を配っているか？

3. コミュニケーションスキル

- 指示だけになっていないか？
- 相手が理解できる言葉で伝えているか？
- 思考を広げる提案を提供できているか？
- 質問を使って思考を刺激しているか？
- 委譲=放任になっていないか？
- オープン=はい/いいえで答えられない
- クローズド=はい/いいえで答えられる
- 意識的に質問を使い分けて思考を促しているか？
- 相手に理解を深める姿勢を取っているか？
- 時には視点を変えて物事を観ようとしているか？
- 質問をしても結局、自分の考えを言うための順番待ちをしているだけの聞き方になっていないか？
- 指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意識的に行っている
- オープンクエスションとクローズドクエスションの使い分けを意識的に行っている
- 相手の置かれている状況を理解（共感）しようとしている
- 自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている
- 判断を控えた話の聴き方ができている