

平成26年度都道府県スポーツ指導者研修会

第1回・2回福島県スポーツ指導者研修会

10月26日(日) 伊達市「保原中央交流館」

11月30日(日) 福島市「飯坂学習センター」

本年度の公認スポーツ指導者義務研修は、第1回研修会を相双地区の指導者を、第2回は県北地区指導者を対象に開催いたしました。

研修の基本テーマは、一昨年に大きな社会問題になった「体罰」の問題です。大阪桜宮高校バスケットボール部主将の自殺や、柔道のオリンピック強化選手に対する体罰や暴言が大きく取り上げられスポーツ指導現場における指導者の役割ということに注目があてられたわけです。

しかし、その後も同様の不祥事は後をたたず、競技団体の不正経理問題や日本バスケットボール協会においては、国内リーグの分裂を放置したまま統一ができず、そのことがナショナル協会としての統治能力の欠如とみなされ、国際連盟から国際試合の禁止という、選手にとっては受け入れることができない大きな制裁を受けるという問題も発生しています。

そこで、(公財)日本体育協会では体罰問題だけでなく、スポーツ界にはびこるこのような問題を根絶するために、「暴力・反倫理行為の根絶をめざして」というテーマで、指導者の意識変革を促す目的で義務研修の柱となった訳です。

本協議会では上記の趣旨をふまえ、それでは指導者としてどのような指導方法を模索するべきかを考えたとき、『自発性・潜在能力を引き出すための指導方法』を追求されている、【清水隆一 コーチングカレッジ代表の清水隆一先生】を昨年に引続き講師としてお招きし、その理論のみならず、指導方法の一端を学ぶ実践編を加え、午前・午後の1日研修として開催しました。



【講師のプロフィール】

- 1959年 9月1日 東京都墨田区生まれ
- 1977年 早稲田実業高校野球部主将
春夏甲子園ベスト8
- 1978年 早稲田大学入学 4年次野球部主将
- 1982年 株式会社熊谷組入社 野球部所属
- 1982年～1988年 8年連続都市対抗野球出場
- 1992年 熊谷組野球部主将をへて監督就任
- 2001年 花咲徳栄高校野球部総監督就任
同年夏、甲子園大会初出場

清水先生はスポーツ界ばかりでなく、ビジネスの世界でも「コーチング」の必要性を説き、人を動かすためのコミュニケーション能力の育成を企業研修で広く実践されています。

以下に先生の講演内容と研修会の様子や、実技内容等について掲載いたしましたので、皆さんの指導の参考になれば幸いです。

第1回相双地区研修会（保原中央交流館）の様子

1 従来のスポーツ指導の方法

多くの指導者が陥る伝統的な指導方法とはどのようなものなのか。

その弊害は？

清水先生はこのように指摘しています。



一方的な指示命令型の指導

- 相手とうまくコミュニケーションが取れない
- 相手のタイプや価値観を見分けられない
- 誰にでも同じ方法で教えてしまう
- 自分のやり方を押し付ける
- 過度の管理
 - 自発性・自立性・自律性を奪う
 - 失敗する権利を取り上げてしまう

(支配型)
思い通りに従わせる指導

心当たりはありませんか？このような指導の実態が暴言や体罰の根源となっていることを。

2 上記のような指導方法を改善するためのポイントはコミュニケーションです。

指導者 → プレーヤーという単一方向でなく、両者が双方向で向き合い、一つの目標に向かって行動を起こしていくことが成果につながっていくということを肝に銘じ指導にあたること。

コミュニケーションとは意思の疎通、心や気持ちの通い合い、互いに理解し合うことが起きて、はじめてコミュニケーションが成立したとみなされます。

そのために必要な資質とは。

コミュニケーションの3V

1. Visual: ヴィジュアル → 視覚的な情報
表情、アイコンタクト、ポジショニング、姿勢、しぐさ(うなずき)など
2. Vocal: ヴォーカル → 声の出し方
声の高さ・大きさ、抑揚、スピードなど
3. Verbal: ヴァーバル → 言語
質問、あいづち、リピート、話を深める・まとめる、承認、沈黙、提案、リクエストなど

第2回県北研修会（飯坂学習センター）の様子



そして具体的な指導方法は

質問提案型の指導

(Coaching)

- 自発的な行動を引き出すコミュニケーションスキル
- 行動を起こさせ、個々の潜在能力を引き出す

(協調型)
一緒に歩む指導

3 自発性を引き出すことの重要性

そして 自発性を引き出すには

高い自発性からは、**創造性・積極性・個性・多様性**が発揮さ
『オペラント(自発性を高める)心理』

結果管理 → 怒る → 受動的
経過管理 → 褒める → 能動的

- 高い自発性は、**個人差を容認し、立場を尊重**する指導者の管理態度(環境)から生まれる
- **指導者の管理態度(環境)**とは
選手の気持ちに共感し、否定せずに受け入れようと努力する → **聴かれると安心する**

※ 安心すると**レセプター(聴く耳)**を開く

結果は**安心するとレセプターを開く**

チャレンジをさせなくする (支配型)

チャレンジは褒め、結果には寛容 (協調型)

●レセプター(受容器)

動物体が外界からの刺激及び、体内で生じる刺激を受け入れる器官
(大辞林第2版より)

安心感 = **レセプター(聴く耳)を開く**

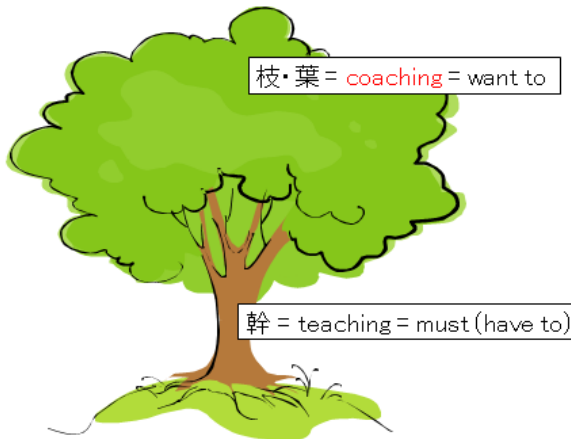
信頼関係が築ける

このようなコーチングを行うための主なコミュニケーションスキルとして
主なコミュニケーションスキル

1. **質問**
クローズドクエスチョン(Yes or No)
オープンクエスチョン(5W1H)
2. **ペーシング**
ヴァーバル(言語) 例: あいづち・同じ言葉を繰り返す
ノンヴァーバル(非言語) 例: うなずき・声のトーン
3. **チャンクダウン・チャンクアップ**
4. **承認**
5. **沈黙**

- 提案
- リクエスト
- フィードバック

共通認識を持ち、考え工夫する環境を作る



コーチングの基本

- 基本理念
個人差の容認、立場の尊重
- 具体的な行動
声かけ・問いかけ
観察
傾聴
承認
共感

午後は実践編です。午前中の理論を福島ノダマ野球倶楽部（軟式）の部員に対して、バットやボールの用具に慣れるコーディネーショントレーニングから始まり、ピッチングやバッティングの基本・グラブコントロールなどを講義の手法を駆使して実際の指導場面を披露していただきました。

実践編は、野球という競技種目を題材にして実施しましたが、指導のベースの部分は全ての競技種目において共通すると思います。ご自分の種目にあてはめて参考にいただければと思います。

バットを使ったリフティングの様子

グラブコントロールを指導の様子



投球の基本・Oポジションの作り方



バッティングのコツは力学 ➡ 作用・反作用の動きがポイント



午後の実践編は、2時間という時間があっという間に過ぎました。福島ノダマ野球倶楽部の子供たちも指導を受けて、目が生き生きと自発性が以前にも増して、自ら意欲的に練習に取り組むようになったそうです。

平成27年度も、県中・いわき地区で同じ研修会を開催します。HPにアップされた27年度実施要項をご覧の上、ご参加下さい。