

平成26年度都道府県スポーツ指導者研修会

## 第3回福島県スポーツ指導者研修会

「スポーツ指導の勘どころ その技と心」

国立大学法人福島大学人間発達文化人類教授 白石 豊 先生

平成27年 1月25日(日) 郡山市「ユラックス熱海」

第3回福島県スポーツ指導者研修会・全県研修会は昨年引続き、福島大学人間発達文化人類教授の白石豊先生をお迎えし、「スポーツ指導の勘どころ その技と心」と題して講演をいただきました。

皆さんもご存じのとおり、白石 豊先生は日本のメンタルトレーニングの第一人者で、数多くのスポーツ選手のメンタルトレーニングを指導し、プロ野球では日本ハムファイターズのメンタルコーチを務め、サッカーにおいては、2008年南アワールドカップ日本代表岡田武史監督のチームづくりをサポートするなど、また、オリンピック選手の指導は、バスケットボール、新体操、スピードスケートなど多くの種目の選手指導にあたり大きな成果をあげています。

また、メンタルトレーニング関係の著作も数多く、その理論と実践編はスポーツ選手のみならず、ビジネスマンにも読まれています。

受付の様子



越尾会長の主催者あいさつ



当日の受講者は166名でした。



大塚製薬(株)による情報提供



さらに今回の研修会では、県内公認指導者の指導実態を把握するために実施したアンケート結果を公表し本協会として、公認指導者が社会的な認知を得ることや、スポーツ指導を行うために必要な知識と技量を備えた人材であることをアピールして、その必要性を世間に認識してもらうような方策を考えていただく機会とするための研究協議の場を設けました。いろいろなご意見をいただきましたが、今後はそれらのご意見を一つ一つ具体化できるよう努力をしていきたいと考えています。

## 日本男子体操オリンピック5連覇の秘密（1960年～1976年）

- (1) 初優勝までの道のり（1952年～1960年まで）  
ソ連を徹底分析して、真似る（モデリング）
- (2) 世界で誰もやらない技（ウルトラC）の開発

## 2 ドグマからの脱出（やり方を変えれば、結果は変わる）

- (1) 金子明友先生の実技授業の衝撃（1972年）  
従来の指導は「神話」＝「常識のウソ」に満ちている
- (2) すべての運動には、上手にできるコツ（技術）がある
- (3) よくできる人がよく教えられる人とは限らない



よく観える人がよく教えられる人

## 3 運動観察眼の訓練

- (1) 動きの違いを見抜くには問題意識をもってミル
  - 1) 「結果」をミルのではなく「経過」をミル
  - 2) DMD=Difference that Makes Difference  
(結果の違いを生み出す経過の違い)をミル
- (2) 鋭い他者観察と精確な自己観察が効果的なコーチングを促進する
- (3) 「指示、命令、恫喝」ではなく「対話（問答）」型の指導が可能



## 4 “教え込む指導” から “引き出す指導” へ

- (1) “教え込む”指導で三度の日本一（1980年～1985年）  
指示・命令・恫喝でも日本一にはなれる
- (2) 私が学んだ教育者の心構え = 佐保田鶴治先生に諭されたこと
  - 1) 「教育」(Education、Erziehung)の本来の意味  
人間のうちにあるすばらしいものを内から外へ「引き出す」
  - 2) 「調教」は外から中へ詰め込む
  - 3) “教え込む”指導から“引き出す”指導への転換  
アメリカのビジネスコーチングに学ぶ
- (3) コーチングとは  
「より良いコミュニケーションを行えるようにする」という目的に対して、「役に立つ技術」を集めて作り上げたコミュニケーションスキルの体系
- (4) コーチングの基本は、コーチと選手の対一の「対話」にある
- (5) 良き「対話」＝コーチングのための3つのスキル
  - 1) 聴く
    - ・ 聞く (hear) か聴く (listen) か
    - ・ 聴く姿勢、聴く距離
    - ・ 聴く技術（うなづく、オウム返し、言い換え）

## 2) 質問する

- ・クローズドクエスチョン (イエスかノーか)
- ・オープンクエスチョン(5W1H)

## 3) 誉める (承認) と叱る

- ・認められたいと思っていない人はいない
- ・誉められたいところを誉めるための観察力

叱るは、for you, 怒るは、for me

# 5 指導者もメンタルトレーニングを

## (1) 8つのメンタルスキル

- 1) 意欲
- 2) 自信
- 3) 感情コントロール能力
- 4) イメージ想起能力 (視覚化)
- 5) 集中力
- 6) リラックス
- 7) コミュニケーションスキル
- 8) セルフコミュニケーションスキル



## (2) 感情コントロールのテクニック

- 1) すべての感情は、しぐさ、表情、目線、言葉などに表れる



Emotion をコントロールしたければ、Motion をコントロールせよ

- 2) モデリングのすすめ (小出監督、平井コーチ、フィル・ジャクソン)

**\* 出演した2つの番組が視聴できます。**

白石豊公式ホームページ

[shiraishiyutaka.com](http://shiraishiyutaka.com) にアクセスしてください。

トップページから2つの番組

2014/09/29 放送の「フローゴルフへの道」(80分)

2013/09/30 放送の「夢をかなえるコツ」(120分)

が視聴できます。



今年度の3回の研修会の大きなテーマは「暴力・反倫理行為の根絶をめざして」でしたが、そのためにはどのような指導方法があるのか、その答えは指導者の観察眼と、プレーヤーとともに歩む姿勢、そして豊かなコミュニケーション能力につきるのかなと思いました。

指導者は常に勉強の姿勢が大切です。