

体育学講義 2単位(春学期)

日本代表コーチが基本から指導するスポーツコーチング概論
春学期: 火4

鳥海 崇

授業科目の内容:

慶應義塾大学は体育会、サークルを問わずスポーツが盛んである。しかしそれらの組織の多くには専門的な指導スタッフが不在であり、実質的には塾生自身の自主強化、自主運営に依るところが大きい。またそのような組織同士の連携も希薄であり、強化方法、運営方法は個々の担当者の裁量に任されているのが現状である。本講義ではこのようなスポーツ組織に所属し、将来何らかの運営を担当するような塾生を主たる対象として、競技成績が上がるような強化法、組織の運営法を扱う。本講義を受講した塾生が実際にスポーツ組織の強化、運営を担当することで、授業で履修した内容をそのまま実際の組織に活かすことを想定している。

特にコーチとしての基礎的能力である「情報を伝える技術」及び「情報を聞き出す技術」を身に付けることを重視しており、これらの技術向上を目指して毎回テーマに関連させて徹底した練習を行う。本講義を履修した者の大半は、自分の考えていることをうまく伝えられるようになり、また相手の考えていることをうまく聞き出せるようになる。

授業の計画:(内容と順序は変更になる場合があります)

- 1 イントロダクション。講義の目的、教員の自己紹介、履修者の自己紹介など。まだ参加者同士が知り合いでないため、固い雰囲気かもしれませんが徐々に打ち解けていくので安心して講義に参加して下さい。
- 2 コーチングの基礎。相手に伝える技術の習得。どんなに素晴らしい知識や経験を持っていてもそれを相手に正しく伝えることができなければ宝の持ち腐れになってしまいます。しかし自分の考えを相手に正しく伝えること大変難しい技術でもあります。練習してみましょう。
- 3 コーチングの基礎。相手の考えを聞き取る技術の習得。コーチングには伝える技術と聞き取る技術が極めて重要です。前回学んだ伝える技術だけでなく、今回は聞き取る技術を身につけましょう。相手の心理状態を読み取り、相手に合わせた言葉の使い方を学びましょう。
- 4 コーチングの実践。目標を立ててみましょう。物事を実践するには目標を立てることが肝要です。現状を把握し、自分の考えを伝え、相手の考えを聞き取った上で目標を決めましょう。ここまでがきちんとできたら物事の半分はうまくいったも同然です。
- 5 コーチングの実践。目標達成までの計画を立てましょう。現状と目標との間にはどこにどれほどの差があるのでしょうか。そしてその差を埋めるにはどのような方法を取る必要があるのでしょうか。常識にとらわれず様々な切り口から考えてみる必要がありますよ。
- 6 コーチングの実践。計画に優先順位をつけましょう。計画を立てると大抵盛り沢山の内容になります。しかし限られた時間内で目標を達成するには「何を選び、何を選ばないか」の選択が重要です。あれもこれも選ぶのではなく、本当に重要なものを1つ選び抜きましょう。
- 7 コーチングの前半総括。これまで学んできたことを整理しましょう。伝える技術、聞き取る技術の習得。現状の把握と目標の立て方、そしてその差を読み取り、差を埋める方法を考えます。さらには優先順位をつけました。あなたのコーチング計画は準備万端ですか?
- 8 コーチングの応用。現状を把握しましょう。計画通りコーチングが進んでいるか確認しましょう。計画通り進んでいるかどうかはどのように確認したらよいのでしょうか。第三者が見ても判断できる方法について考えましょう。誰が見ても同じ判断になることが重要です。
- 9 コーチングの応用。計画を修正しましょう。計画と実践とで齟齬が生じた場合、修正するか否かを判断しましょう。この場合、修正することのメリットとデメリットを知っておく必要があります。細かい修正で対応可能か、目標の修正が必要か、対応について考えましょう。
- 10 コーチングの応用。モチベーションの維持について知りましょう。目標達成までの道筋が長ければ長いほど、くじけそうにな

る場面が多くなります。ここを乗り越えられるかどうか最大の山場であり、コーチングの醍醐味でもあります。授業も山場です。頑張りましょう。

- 11 コーチングの中盤総括。これまで学んできたことを整理しましょう。目標達成までの道筋に必要なことは現状把握、計画の修正、モチベーションの維持になります。この辺りは経験を重ねることも大事です。例えとして水球の日本代表の場合について紹介します。
- 12 コーチングのまとめ。結果を把握しましょう。コーチングはうまくいきましたか?目標は達成できましたか?誰が見ても同じ理解になるように結果を把握し、伝えることが重要です。目標設定がいい加減だったり、判断基準が明確でない場合はここの効果が得られません。
- 13 コーチングのまとめ。結果の分析。必ずしも結果がうまくいかなかった場合でも、見方を変えれば得られることも多々あります。ここをおろそかにすると、きちんと学び取る人とはこれからの人生で大きな差が生まれます。分析の方法についていくつか紹介します。
- 14 コーチングの終盤総括。これまで学んできたことを整理しましょう。結果を正しく理解して、正確に伝えましょう。必ずしもうまくいかなかった場合でも、きちんと整理することで次に生きるものは多々あります。ここでも水球の日本代表の例について紹介します。
- 15 まとめ。コーチングについて全体を概観しましょう。ここまでくれば計画の立案から実行、結果の判断まで自信を持って行うことができるはずですが。夏休み以降、自分の大学生活における目標の立案と実行をしてみたいかでしょうか。充実した大学生活が送れますよ。

成績評価方法:

【A~Dの点数区分】

A: 80点以上 B: 79~70点 C: 69~60点 D: 59点以下

【点数化のための評価項目および項目間の点数比率】

出席点の満点を60点(60%)とし、他の2項目(態度、理解)を合計40点(40%)とします。

《出席(60%)、態度(30%)、理解(10%)》

出席 欠席1回ごとに5点、遅刻・早退1回ごとに3点を減点します。

テキスト(教科書):

特になし。授業中に配布資料あり。

参考書:

特になし。授業中に紹介あり。

担当教員から履修者へのコメント:

大学院で宇宙物理学を研究し、現在は水球の日本代表コーチをしている担当教員が履修生と共に楽しく語らいながら授業を展開します。本講義は様々な競技、組織からの参加者を想定しており、あるテーマに沿ってそれぞれの競技、組織を題材として議論を深めていく形式で行います。

We welcome many foreign students to participate in this course.

質問・相談:

コーチングに関する質問は授業中いつでも受け付けます。人生に関する相談は四六時中いつでも受け付けます。