

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。

その他 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がでしょうか。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。

体育学講義 2単位(秋学期)

日本代表コーチの実体験に基づいたチームスポーツコーチング
秋学期: 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。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であろう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。本講義では春学期の講義科目『スポーツコーチング概論』の継続科目として、様々な人数を想定した組織運営やチームスポーツ競技に特化した科目である。

チームスポーツには様々な形態があり、そのコーチングの方法も多岐にわたる。そのため、本講義は以下の3点に重点を置いて展開する。①履修者同士によるコーチング体験の共有、②他団体の指導現場へ直接赴き、コーチの指導方法の見学、③様々な指導者が書いた書籍を通じて、チームスポーツコーチングの勘所の読み取り。

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っていないため、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いれば空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 キャプテンの決め方、チーム方針の決め方について、米国ハーバード大学水泳部監督のアドバイスを受けて、シーズン一番最初にキャプテンを決めたりシーズンの目標や方針を決めるとは思いますが、この点をおろそかにするとシーズンを棒に振ることになります。
- 5 やる気のないチームをどのように強くするか、韓国延世大学サッカー部監督のアドバイスを受けて。やる気のない集団をどのように強くするか、モチベーションが一律でないチームにとっては難しい問題です。ポイントを絞って強化を進めていきましょう。
- 6 合宿の重要性とその目的について、米国カリフォルニア州立大学バークレー校水球部監督のアドバイスを受けて。合宿は毎年恒例行事として、ただ何となく実施していませんか?合宿の目的を知ると宿泊場所やスケジュールなどが自然と決まり、チーム強化に役立ちます。
- 7 チームの規律とその運用方法について、ユニバーシアード水球競技出場各国から学ぶ。自由と規律の運用方法は難しい問題です。チームの目標に沿う規律を作り、運用しましょう。国際大会の出場チームを見れば日本で厳しいといわれる体育会でも疑問符が付きまします。
- 8 試合の勝敗を分ける1点の重みについて、2012年水球ワールドリーグアジア大洋州予選の実例から。勝敗を分ける1点の重みを知ることが人生の厳しさを知ることであります。単なる1点ですがこの1点を埋めるにはどれほどの準備が必要になるか、考えてみましょう。
- 9 チームの歴史の重要性について、比較惑星学的思考法と英国オックスフォード大学ラグビー部の実例から。歴史は繰り返します。あなたが悩んでいることはまず間違いなく先達も悩んでいたことです。この歴史やその考え方をすることで、自信を持ってチームを運営できます。
- 10 創造性の重要性について、米国スタンフォード大学教授の講義から。登山はゴール(山頂)が決まっていますがそのルートは無限にあります。コーチングをする際、この事実を知ること、その可能性に挑戦することは目標達成を確かなものにするために極めて重要です。
- 11 データ分析の重要性について、豪州男子水球ナショナルチーム監督のアドバイスから。タブレットPCの進出はスポーツの現場を大きく変えています。まだまだ未開発のこの分野はアイデアひとつで従来の構造を大変革する可能性があります。そのカギを握るのは皆さんです。
- 12 年代別の指導法について、各世代別対応法と一貫指導法の最新科学から。プロを養成するには「10年1万時間の法則」が当てはまるといわれます。しかしその指導内容は各世代で変えるべきです。世代別の指導ポイントを最新科学、論文からひも解きます。
- 13 男女別の指導法について、経験談と最新科学から。男女の指導法について、同じ方法論でコーチングをして失敗する報告が後を絶ちません。コーチングに正解がないことの代表例として男

女別の指導法が挙げられます。この点について過去の経験談と最新科学を紹介します。

- 14 日本代表について、ナショナルトレーニングセンター、国立スポーツ科学センターの紹介。日本代表を支えるトレーニング施設を紹介いたします。日本代表の選手たちの衣食住はどのような環境なのでしょう。コーチングをする際のモチベーションが向上するでしょう。

その他 タレント識別育成プログラムについて、各国・我が国・慶應義塾での取り組みの紹介。今後大きく発展するであろうタレント識別育成プログラム(TID; Talent Identification & Development Program)について紹介いたします。慶應義塾では体育研究所が実践しています。

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。なお、講義の内容は入れ替えることがあります。

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。