

2009 年度（平成 2 1 年）卒業論文

スポーツにおける
コーチングスキル向上を目指した
支援ツールの作成

慶應義塾大学 環境情報学部

東海林研究会

(学籍番号：70645524)

竹本 淳子

指導教員：東海林 祐子

目次

第1章	序論	4
1.1	はじめに	4
1.2	関連研究	5
1.3	ライフスキルに基づくコーチングの定義	5
1.4	本研究のねらい	8
第2章	研究仮説と実践計画	9
2.1	研究仮説	9
2.2	研究の方法および流れ	9
第3章	プログラムの作成	11
3.1	コーチングシートの作成	11
3.1.1	目的	11
3.1.2	使用方法	12
3.1.3	シート導入および実践結果	15
3.1.4	考察	15
3.2	CPCシートの作成	17
3.2.1	目的	17
3.2.2	使用方法	18
3.2.3	シート導入および実践結果	21
3.2.5	考察	22
3.3	コーチングスキル計測シートの作成	24
3.3.1	目的	24
3.3.2	調査内容	24
3.3.3	調査対象	24
3.3.4	調査方法	25
3.3.5	分析方法	25
3.3.6	データ分析結果	25
3.3.7	シート内容	28
第4章	プログラムの実施	29
4.1	コーチングシートの実践	29
4.1.1	対象	29
4.1.2	方法	29
4.1.3	結果および考察	29

4.2 CPCシートの実践	31
4.2.1 対象	31
4.2.2 方法	31
4.2.3 結果および考察	31
引用・参考資料	35
謝辞	36
資料	37
1) コーチングシート	37
2) CPCシート	43
3) コーチングスキル計測シート	48

第 1 章 序論

1.1 はじめに

近年、日本ではコーチングに関する本が多く出版され*、ビジネスにおいてもスポーツにおいてもコーチングに対する関心が高まっている。そして、世の中が多様化するにつれて、コーチングの方法も多様化しているという現状がある。また、一概に“コーチになる”といっても、コーチの資格を取得し職業として行う場合もあれば、スポーツにおいては、選手の延長としてコーチになるという場合もある。更に、後者においては、トップアスリートからコーチになる人もいれば、学生が母校でコーチとして指導するといったように、様々なコーチが存在する。

そして、どのコーチにとっても常に考え、求めていることは、どのようにコーチングを行うかということである。実際に現場で実践できるスキルを獲得するためには、コーチングに関する書籍を読むか、有料のコーチング講座を受講するといった方法がある。しかし、いずれにせよ金銭的な負担が生じたり、コーチングの概念の理解はできるものの、実際にコーチングの現場で活かすことは難しかったりする。南川（2008）は「日々のトレーニング指導において、トレーニング指導者は、トレーニングの目標の達成や、競技パフォーマンスの向上に貢献するために、日々の時間的制限の中で、最大限の効果や効率を目指してトレーニングを展開していこうと努力しますが、実際の指導現場では、そう簡単にいかないのが現実である」と指摘している。その原因は、人間（選手）を相手にしていることと、現場のトレーニング指導では、知識や技能だけでなく、優れたパーソナリティやコミュニケーション能力など幅広い分野に対しての高い見識が要求されるためであると主張している。このような指摘からもわかるように、コーチにとって対象にするものや人、場面などの状況がそれぞれ異なってくるため、得た知識をそのまま現場に適応させることが容易ではないと考えられる。また一方で、指導経験の少ないコーチの悩みとして挙げられることは、コーチングがしっかり相手のために役立っているか、コーチングスキ

* amazon.com において、「コーチング」をキーワードに書籍を検索した結果、2435 件がヒットした。
URL : <http://www.amazon.co.jp> (2010/01/27 12:08 アクセス)

ルがしっかりと身に付いているかということに不安に思っているということである。

これらの問題点を解決するために本研究では、コーチが現場で活用できるコーチングツールを考案すると共に、コーチ自身のコーチングスキルを視覚的に把握できるようなツールを考案することを目的とする。ただし、対象フィールドはスポーツに限定する。

1.2 関連研究

スポーツコーチングにおいて、前述にも挙げたように、コーチがあらゆる指導場面において、どのように指導することが、選手の競技力向上やチーム集団維持機能の向上がはかれるかということに悩んでいるという現状がある。そこで、田中は、これらの問題点を改善する方法のひとつとして、選手によるコーチング評価に注目し、今までに例の無い、選手側の視点からコーチングを検討することを試みた。その結果、40項目からなり、5つの下位尺度で構成された Coaching evaluation の開発に成功している。また、Adams.S (1979) は「コーチング評価をすることは競技者の育成上非常に重要である」と述べており、このことからコーチング評価を行うことの必要性が伺える。

そこで、田中によって行われたコーチング評定尺度の開発を参考に、コーチにとって役立つコーチング評価を行うことを考えるに至った。

1.3 ライフスキルに基づくコーチングの定義

ここでは、本研究におけるコーチングの定義について述べることにする。

まず「コーチ (Coach)」という言葉の語源は、もともと地名であった。ハンガリーに Kocs (発音コウチ) という小さな村があり、15 世紀にその村の馬車職人が鉄製のばねを用いたサスペンション付きの馬車を製造し、好評を博した結果、ヨーロッパ全土に広がっていった[†]。そして、16 世紀に入り、乗合馬車として広く使われたことから「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」

[†] 出典：www.hungary.com

という動詞の意味が派生した[‡]。1840年代には、英国オックスフォード大学で学生の受験指導をする個人教師を指して「コーチ」と呼ぶようになり、さらにスポーツ分野で使われるようになったのは、1880年代のことであった。

この言葉の語源を元に、国際コーチ連盟（International Coach Federation：アメリカ 以下 ICF）では、コーチの倫理規定を定めている。また、それをもとに日本コーチ協会（Japan Coach Association：以下 JCA）では、「コーチングは、クライアントの生活と仕事における可能性を最大限に発揮することを目指し、創造的で刺激的なプロセスを通じ、クライアントに行動を起こさせるクライアントとの提携関係を目指す」と定義している。

以上のように、コーチングとは、「選手の可能性を引き出し、目標に向かって行動を起こさせること」であると言える。しかし、この定義ではコーチが現場で指導をするにあたり、具体的な行動に移しにくいと考えるため、本研究では“ライフスキル”という概念を取り入れることにする。

ライフスキルとは世界保健機構（WHO）によって「日常生活の中で生じる様々な問題や要求に対して、建設的かつ効果的に対処するために必要な能力」と定義されている。具体的に、ライフスキルは、「自己意識（Self-awareness）」「共感性（Empathy）」「意思決定（Decision making）」「問題解決（Problem solving）」「効果的コミュニケーションスキル（Effective communication）」「対人関係スキル（Interpersonal relationship skills）」「創造的思考（Creative thinking）」「批判的思考（Critical thinking）」「情動への対処（Coping with emotions）」「ストレスへの対処（Coping with stress）」の10個の項目に分けられている。自己実現のサポートを目指すゲンキポリタンを運営している（株）マートワンは、10個のライフスキルを更に「自己認識スキル」「意思決定スキル」「コミュニケーションスキル」「目標設定スキル」「ストレスマネジメントスキル」の5つのスキルにまとめている。（図1）

[‡] 出典：Evered and Selmen, Coaching and the Art of Management, Organizational Dynamics, Autumn, 1989.

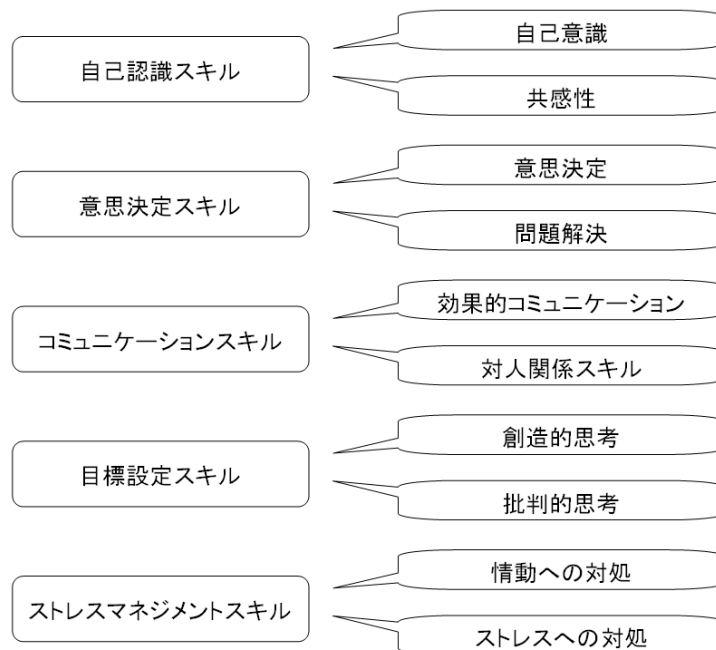


図 1：5つに集約したライフスキル項目

現在、学校におけるライフスキル教育の重要性が高まり、ライフスキルプログラムの開発が各国で進められている[§]。また、スポーツにおけるライフスキルの重要性も指摘され、アスリートのためのライフスキルプログラムが開発されている。そこで、コーチにとってもこのライフスキルを意識した指導が必要であると考えられる。なぜなら、コーチがライフスキルを意識しながら指導をすることで、選手に対するライフスキル教育へとつなげていける点、更に、選手のライフスキル獲得によって、効果的に勝利に導くことが出来る環境づくりを行えるという、以上の2点が期待されるためである。

また、アスリートのためのライフスキルプログラムに携わっている石井（1998）は「指導者と選手のコミュニケーションは選手のやる気を高めるための動機づけとして、技術的な習得法や矯正法として、またお互いを理解し親密な信頼関係をつくりながら目標を達成するための手段として必要不可欠なもの」と述べている。ここでの目標とコミュニケーションの関係性および、それぞれの重要性から考えられることとして、ライフスキルにおける「コミュニケーションスキル」と「目標設定スキル」の必要性に深く関わっているとい

[§] 「ライフスキルは、すでに世界中の多くの国々で指導されている。ある国では、いくつかの学校で先進的な取り組みが行われている段階であり、その他の国々では、多くの学校でさまざまな年齢の子供にライフスキル教育が実施されている。NGO、教育局、宗教団体など、まったく異なったグループによるライフスキル教育が、複数実施されている国もある。」

うことが挙げられる。

以上より、本研究では、ライフスキルにおける「コミュニケーションスキル」「目標設定スキル」に焦点をおいたスポーツコーチングについて考えることにする。ただし、技術指導を対象としないこととする。したがって、コーチングとは「効果的コミュニケーションスキルによって、選手の可能性を引き出し、目標に向かって行動を起こさせること」と定義する。

1.4 本研究のねらい

スポーツにおいて、選手やチームを勝利に導くためには、選手が成長しやすい環境づくりを提供することがコーチには求められる。そのためには、コーチにとって、選手が考えていることや選手の特徴を把握することが大変重要である。そして、具体的にその選手にあった指導方法を明確にすることが求められ、その後、選手とのコミュニケーションを通じて実際に指導を行うことになる。この一環の流れの中で、コーチをサポートするツールを提供するのが本研究のねらいである。

第2章 研究仮説と実践計画

2.1 研究仮説

本研究における仮説は、二点ある。一つ目に、コーチにとってコーチングスキルの視覚的な把握が、スキル向上に影響を与えるという点である。二つ目に、本研究で提案するコーチが現場で活用できるコーチングツールを活用することにより、コーチングスキルが向上するという点である。以上の仮説を検証するために、以下の方法で研究を進めることにする。

2.2 研究の方法および流れ

コーチが現場で活用できるコーチングツールとして、「コーチングシート」および「Coach & Player Communication シート（以下 CPC シート）」の作成を行う。更に、コーチ自身のコーチングスキルを視覚的に把握できるようなツールとして、「コーチングスキル計測シート」を作成する。これは、結果が数値として現れるもので、最終的にグラフに現在のスキル獲得状況が表れるシートとなっている。次に実践プログラムとして、「コーチングシート」と「CPC シート」の有効性を検証するために、各シートを実践する前後に「コーチングスキル計測シート」を導入し、計測した数値の比較を行う。（図2）以上の流れで研究を行い、コーチのコーチングスキル向上に効果的なツールを提供する。

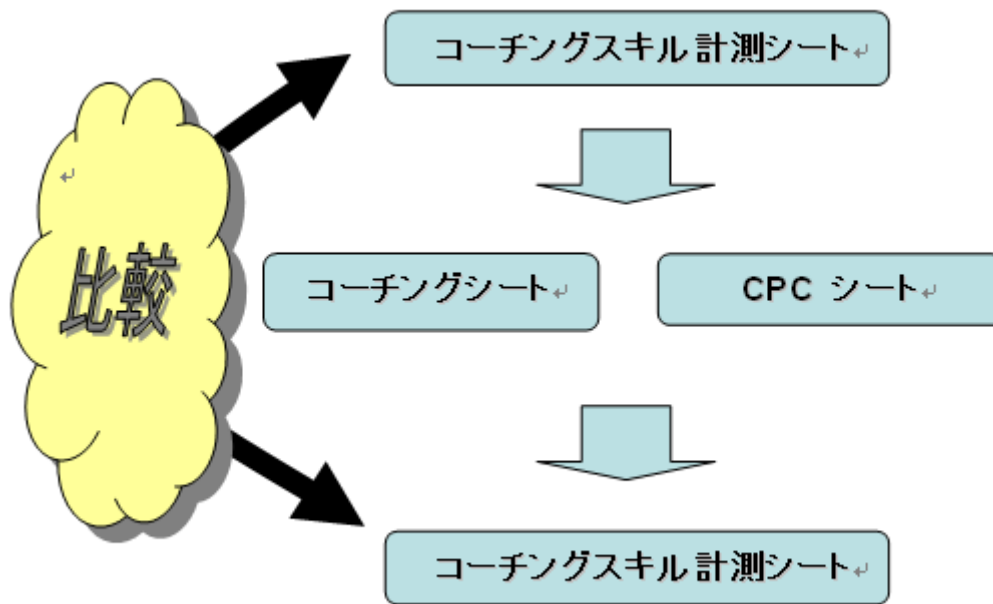


図 2 : 研究の流れ

第3章 プログラムの作成

3.1 コーチングシートの作成

3.1.1 目的

前述において、ライフスキルという概念に基づき、「目標設定スキル」および「コミュニケーションスキル」に着目したコーチングを行うことを前提とした。清水（2010）は、「コーチングにおいて、コミュニケーションは相手のタイプや価値観を理解して、その人が自発的に行動を起こすための非常に大切なツールとなる」と述べている。そして、「信頼関係は日々のコミュニケーションによってつくられる」と考えている。つまり、「コミュニケーションを通じて信頼関係ができていれば、行動を起こさせる指示・命令もできる」ということである。このことから、コーチにとって選手を育成するためには、コミュニケーションスキルが必要であることがわかる。

そこで、石井（1998）が「コーチと選手のコミュニケーションで留意すべきこと」について、「情報を受け取るスキル」と「情報を送るスキル」に分けて考えたことを基に、コーチングにおいて必要となるスキルについて分類を行った。（次ページ図参照）ここでは、コーチが「情報を受け取るスキル」を「入力」とし、「情報を送るスキル」を「出力」とした。「入力」では、コーチが選手の癖や短所、長所を見抜く力、また選手の悩みや質問を聴く力が求められ、「出力」では、コーチが選手にプレーを見せたり、言葉を使ってアドバイスを行ったりといった伝える力、伝える雰囲気作りが求められると考えた。また、「入力」と「出力」の間でコーチ自身の中で「処理」されるべきこととして、リーダーシップ、分析力、計画性が必要であると考えた。（図3）

まず、このコーチングシートでは「入力」の見抜く力に焦点をあてた。そして、コーチが特定の選手に注目しながらシートに沿って記入していくことで、選手の特性や選手に対するアドバイスを導くことを可能にするシートを作成することを目的とした。コーチがシートに記入を行いながら、プレーのミスの原因や成功を導いている要因などを考えることで、コーチの見抜く力と共に、分析力を向上させることが狙いである。

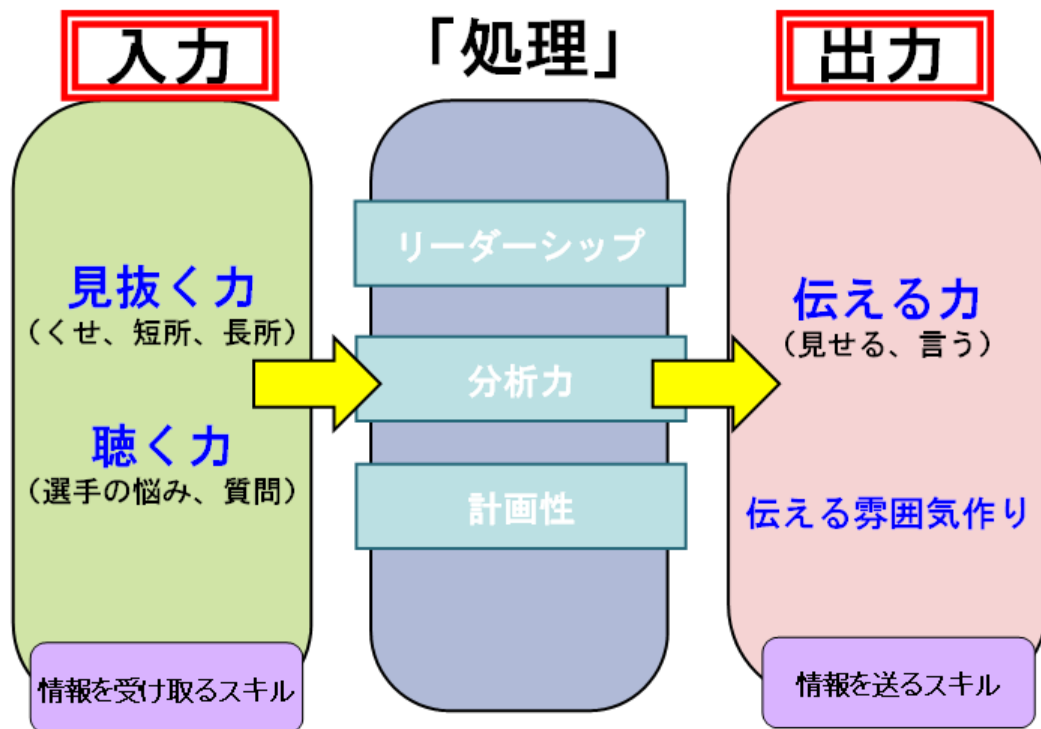


図 3 : コーチングに必要なコミュニケーションの考え方

3.1.2 使用方法

1) 記入の流れ

- ① 注目する選手を決める。
- ② 2枚目の「ミス・成功」などシートに記入された着眼点をもとに、数回の練習で埋めていく。
- ③ ②を行いながら、1枚目の「短所・長所」を発見するページを埋めていく

上記の流れで記入をすることにより、なぜミスが生じているかといったことをもとに、注目した選手の強みや武器になるところを導いていくことが可能になる。その結果、コーチが選手にどのような指導を行えば良いかを考える手助けになる。

コーチングシート

	集中力は？		名前（ ）		
短所	見つけた短所	選手の気付き	なぜ生じているか	改善方法	選手の強み・武器になるところ
	見つけた長所	なぜ生じているか	さらに伸ばすには		

図 4 : コーチングシート (1 枚目)

		体力？	表情に注目！	
ミス	見つけたミス	選手の気付き	なぜ生じているか	その後どんな行動をとったか
	見つけた成功	なぜ生じているか	何につながった	更なるアドバイス
成功		以前やっていたスポーツとの関連は？		周りの声は？

図 5 : コーチングシート (2 枚目)

2) 特徴1：視野を広げるふきだし

コーチングシートでは、ミスや成功からアドバイスを導くシートのいくつかの箇所にふきだしが設けられている。そこには、流れに沿って各項目を埋めていく際に、どういった視点で見れば良いかがわからなくなってしまうときや、選手の特性を見抜く際の視野が狭まっているときに手助けを行う言葉が書かれている。このふきだしの内容は、実際の指導現場でコーチングを行っているコーチにヒアリングした結果をもとに作成した。

3) 特徴2：分析力の向上

選手を見抜く力といっても、見たことを把握するだけではなく、そのプレーの原因や要因といった目に見えない部分を把握することも重要である。そのために、ミスや成功したプレーを見つけた際に、その後の様子を記入し、なぜ生じたかという原因を追究する項目を導入している。その原因に注目することで、改善のポイントやアドバイスすべき点が見つけれられると考えたためである。この流れにそって記入を行うことで、コーチの分析力の向上を図ることが可能になると考えている。

4) 特徴3：選手による気づきを把握するためのコミュニケーションの創出

このシートでは、ミスや成功、長所、短所について、選手自身がそのことを把握しているかを記入する項目を設けている。その狙いは2点あり、1つ目に、選手自身が把握しているかどうかをコーチが知るために、コーチが選手に確認する作業を伴うことになる。そこに、コーチと選手のコミュニケーションが生まれることになるのである。そして2つ目に、選手のスキル向上のためには、選手が自分自身について知ることが重要であり、それを促すということが狙いである。

5) 効果的な利用方法

このシートの記入に関しては、1回の利用で終わらせてしまわずに、同じ選手に対して、数ヶ月のスパンを置いて再びシートへの記入を行うことを勧めたい。そうすることで、指導すべき点の変化を把握すると共に、選手の変化を見ることが出来ると考えるからだ。

3.1.3 シート導入および実践結果

作成したシートの効果を把握し、また改善をおこなうためにコーチングシートを実際に現場で行い、意見を得ることにした。対象者は学生コーチ3名、OBコーチ1名であり、対象スポーツはサッカー、バスケ、ホッケーの3種目である。シート記入期間は1週間に設定した。そして、シート実践後、シートに関する評価、コーチ自身の変化についてアンケート調査を行った。

＜アンケート結果から得たフィードバック＞

【プラス面】

- ・ 普段全体像を見ていたが、一人に注目する良い機会になった。
- ・ 記入に行き詰った際に、ふきだしに助けられた。
- ・ 「なぜ」を問うことによって、改善点が考えられるようになった。
- ・ 普段目立たない選手でも、シートを書くために注意して見ていると、新たな発見があった。

【マイナス面】

- ・ 練習中にすべての項目を埋められない。
- ・ 多くの選手を対象に実施する場合、負担が大きい。
- ・ 「ミス・成功」は「短所・長所」と重複していて無駄に感じる。
- ・ ミス・成功を見つける着眼点が不明確。
- ・ 説明不足と着眼点の提示に弱さがある。

3.1.4 考察

今回のシート実践によって、ふきだしの効果があったことが見受けられた。そして、シートの流れに沿って記入していくことで、選手に対する改善点やアドバイスを明確にすることが出来たという意見より、コーチングシートがコーチの分析力の向上に貢献することができた可能性が高いことか見受けられる。一方で、マイナス面としてあがった、「ミス・成功」に注目した後「短所・長所」に注目した記入をすることへの重複が感じられたという意見から、「短所・長所」以降のアドバイスへの流れを抜粋し、より選手の特性がわかるようなシートを作成することを検討することにした。具体的には、「ミス・成功」からアドバイスを導くシートとは別に、「短所・長所」を記入し、その後、選手の傾向をレーダーチャートに表し選手の全体像をつかんでいき、最後に「その選手の強み・

武器になる」ところ」を導くという流れのシートを1枚目として導入することにした。また、説明不足と着眼点の提示に弱さがあるという意見から、コーチングシートを利用する際の説明を提示するページの改善をおこなう行うことにした。

また、プラス面を挙げたコーチの中心は、学生コーチとして経験が浅いコーチであったことより、指導経験が浅いコーチが、このシートを利用することで良い効果が期待できる対象者であるということが言える。そして、シートの実施時期についても検討したところ、新たなメンバーが加入してきたときや、代替わりなどで新チームになった時期にこのシートを導入することで、効果があるのでのではないかと考えられる。また、今回の実践では、コーチ以外にケガをして練習ができない選手にも実践してもらったところ、「ただ見学しているより誰かのためにフィードバックをしてあげられるというやりがいを感じられ、モチベーションを保つことができた」との意見もあった。このことから、コーチ以外にもチームを引っ張っていく選手（上級生や主将など）や、コート内でプレーができないケガ人またはマネージャーにも活用できるのではないかという展望も得られた。

コーチングシート 名前 ()

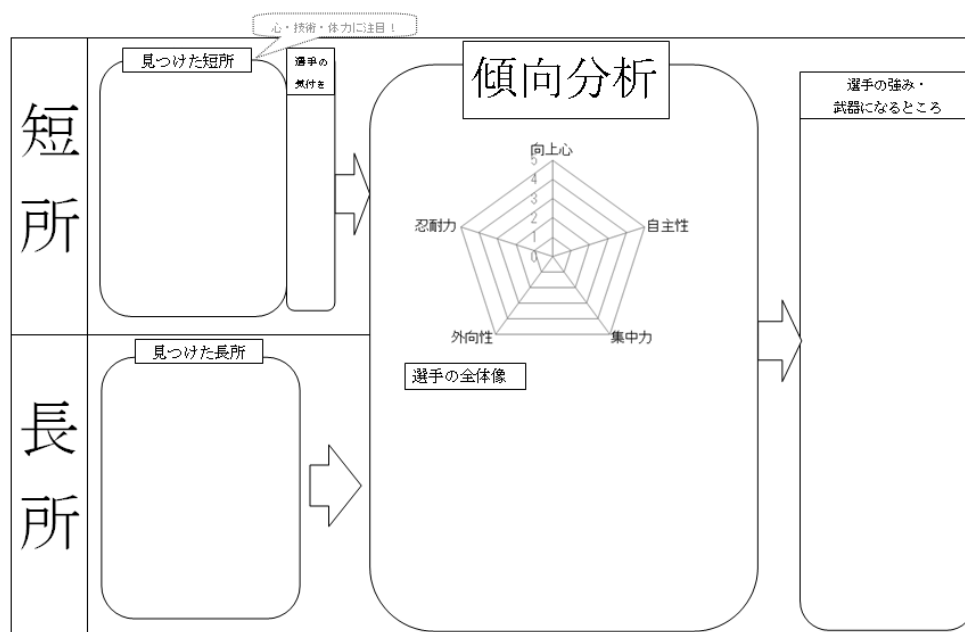


図 6 : 改善後のコーチングシート (1枚目)

3.2 CPC シートの作成

3.2.1 目的

コーチングシートでは、コーチングに必要なスキルにおいて、「入力」の見抜く力に焦点をおいたが、CPCシートでは、「入力」の見抜く力、聴く力、「出力」の伝える力に焦点をおいたシート作成を行うことにした。(図3)永田ら(1997)は、「競技的スポーツ集団において、意思決定者である指導者の目標と行動者である成員との目標の不一致などにより、指導者と成員のコミュニケーションがかけたり、行動者の動機付けがうまくいかなかったりする場合は考えられる」と主張している。この問題を解決するためには、コーチと選手の目標が一致させることが重要である。そして、問題の解決によって円滑なコミュニケーションが可能になり、信頼関係が生まれ、選手のモチベーション向上につながると考えられる。

そこで、このシートでは、①選手の目標設定をサポートすること、②コーチの選手を見抜く力の向上、③対話型コミュニケーションによって、コーチと選手が想像している将来の選手像を一致させること、の以上3つを目的とし、最終的に選手が成長しやすい環境を作り出すことを目標にすることにした。

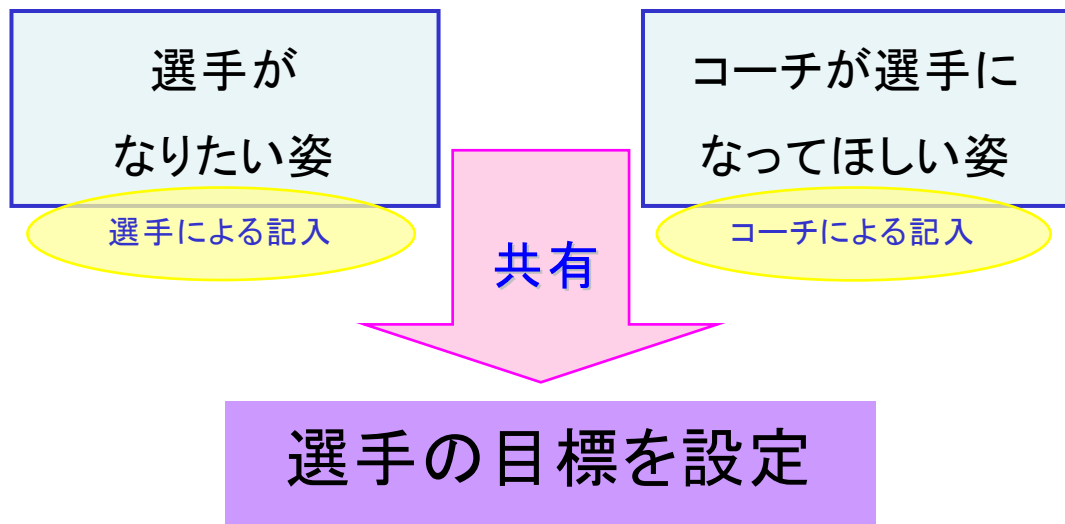


図 7 : CPC シートの流れとねらい

3.2.2 使用方法

1) 記入方法

- ① 選手は、選手用シートを流れに沿って記入する。
- ② 指導者は、指導者用シートを流れに沿って記入する。
- ③ 二人で内容を共有する。
- ④ 二人で話し合いながら、3枚目のまとめシートを記入する。

選手用シートでは、選手が自分自身のプレーの苦手・得意、メンタル面の良い面・悪い面をあげ、流れにそって記入していくことで、将来なりたい理想の姿を導いていく。指導者用シートも選手用シートと同じ流れになっており、最終的にその選手になってほしい理想の姿を導いていく。まとめシートでは、「今取り組むべきこと」を二人で話し合い、最終的に「こんな選手になる」という欄をプレー面とメンタル面とに分けて記入し、コーチと選手が共通認識として、もつ目標設定を行っていく。

指導者用		選手の名前 []		
プレー	苦手		具体的には?	どうすれば、改善することが出来る?
	得意		なぜ得意?	
メンタル	良い面		どのようなときに、それが表れる?	
	悪い面		どのようなときに、それが表れる?	
		将来選手になってもらいたい理想の姿は、これだ!		

図 8 : CPC シート (指導者用シート)

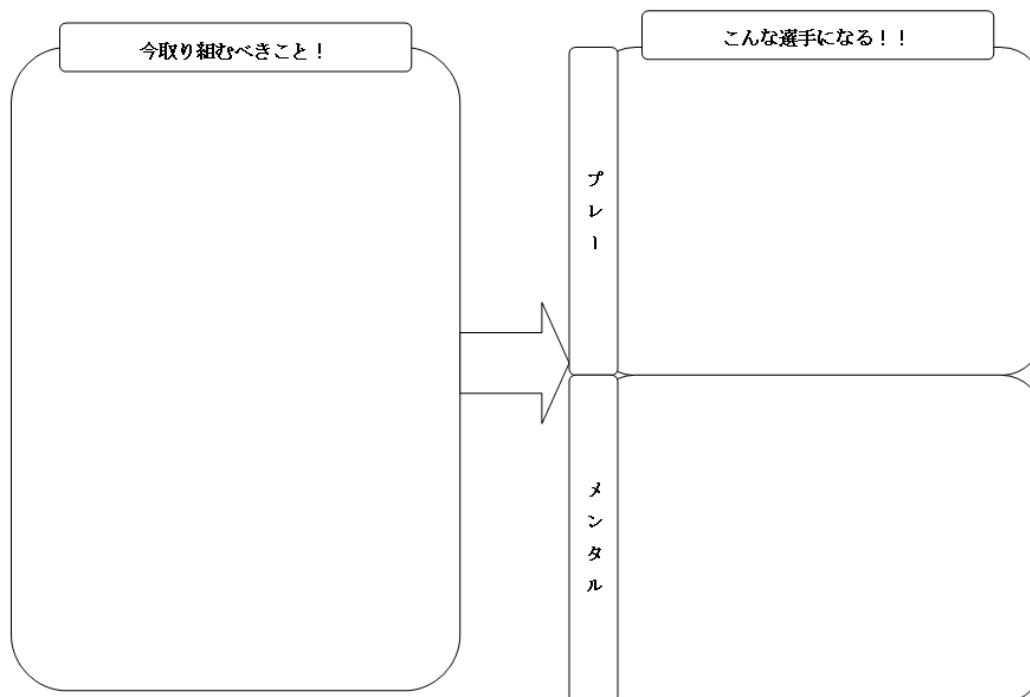


図 9 : CPC シート (まとめシート)

2) 選手による目標設定の有用性

小林 (2002) は、「人生を充実させるには、①経験や知識等の自己資源である「できること (能力)」、②生涯を通じて「したいこと (願望)」、③自分、家族、会社、地域、社会、地球等社会的に生きるために必要な「指針」でもある「すべきこと (価値)」がそろった状態にあることとされている。つまりこの3要素を明らかにすれば、人生の目標作りが出来るわけだ。」と述べている。この考えをこのシートに当てはめてみると、プレーにおける「苦手・得意」やメンタルにおける「良い面・悪い面」を把握することは、「できること」の把握であり、理想像をイメージすることは「したいこと」の把握、最後に、コーチとの話し合いの中で今取り組むべきことを考えることが「すべきこと」の把握につながると考えられる。したがって、選手にとってこの3要素を明らかにすることで、自己を充実させるような目標設定が可能になるということがいえる。

3) 共通認識を持つための話し合いによる効果と有効的な質問方法

諏訪 (2007) は、「誰かに指示・命令された行動に、責任を感じる人は少ない。それに対して、自己決定した行動にはやりがいと責任を伴い、より確かな結果が期待できる。自己決定してもらうためには、考えないと答えられない「開

かれた質問」(答えが限定されていない質問)が欠かせない。そして、この「開かれた質問」をすることが、コーチングの最大の特徴だといえる」と述べている。また、清水(2008)は、コーチングのスキルとして、5W1Hで相手に考えさせる「拡大質問」(オープンクエスチョン)を投げかけることで選手の行動を促すと述べている。それは、拡大質問に対して、選手がたくさん話すことで頭の中の自分の考えが言語スピードに落とされ、自分の言葉を自分で聞く「オートクライン」という現象が起こるためである。(図10)その結果、選手の「気づき」が起きて行動に結びつき、また、指導者に話を聞いてもらったという安心感が生まれ、指導者に対する信頼関係を深めることにもつながっていくのである。このCPCシート記入のための選手とコーチとの話し合いの中で、コーチがこの拡大質問を投げかけることで、選手に「オートクライン」が起こり、気づきが芽生える。そして、コーチと共に納得のいく目標を設定することで、自己決定による行動がおこり、選手の成長へと繋げていくことができると考えられる。一方で、コーチも拡大質問により選手の考えを知ることができ、更に共通認識である目標に対してより具体的な指導をしていくことが可能になる。

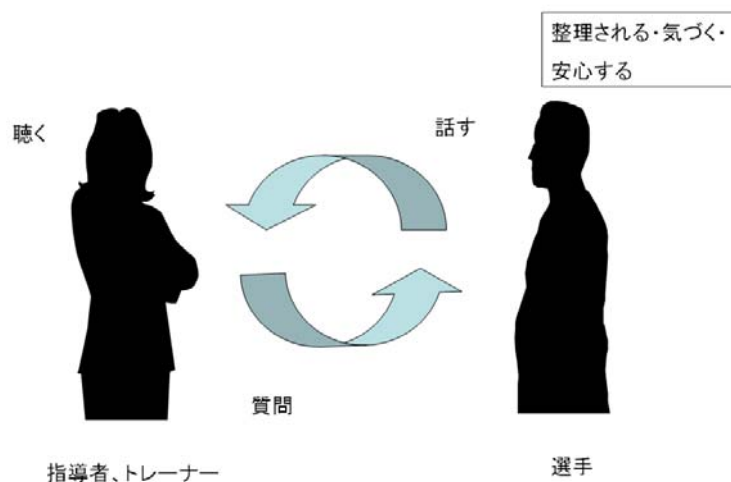


図 10 : オートクライン

4) 今すべきことの優先順位付け

コーチと選手との話し合いの中で目標設定をするためのポイントは、それぞれが書いた内容を照らし合わせながら、伸ばすべきところ改善するところを洗い出し、その各項目に優先順位をつけることである。優先順位をつけることで、具体的な行動に移しやすくする効果があると考えられる。

5) 共有の方法

コーチと選手がそれぞれ書いたシートの見せ方についていくつかの方法を提案する。ひとつは、コーチも選手も書いたものを全て見せ合う方法である。その際に、同じ内容や異なる内容があった場合、色ペンでチェックしながら相違点を視覚的にわかりやすくすることを提案する。そうすることで、両者の相互理解につながり距離が縮めることを可能にすることが可能であるとする。別の方法としては、コーチが書いた内容を全て選手に見せずに、必要な部分だけ選手に見せる、あるいはコーチが書いた内容をまったく見せないという方法である。あえてコーチが考えている内容を伝えないようにすることで、選手に考える力を身につけさせることを狙いとしている。コーチは、話し合いの中で選手がなぜそのような記述をしたのかを尋ねてみたり、選手が気づいていない部分を伝えてあげたり、選手にとって必要となる情報を引き出し、提供するような対話を行うことが求められる。以上のように、選手との話し合いの方法は、コーチの指導方針にしたがって異なってくる。

6) 実施のタイミング

どのタイミングでどの選手に対して、このプログラムを実践するかということについては自由であるが、ここで効果的な時期を提案しておく。まずは、新しいメンバーが加わったり、新しい年度に切り替わったりする際の最初の目標設定としての利用である。その他には、シーズン中に怪我をしてしまった選手への実践が挙げられる。これは、普段の自分を振り返りながら今後の目標を設定することで、怪我を早く治して目標を達成するというモチベーションをあげてあげることへの手助けにもなる。また、特別な立場の選手にこのシートを実践するならば、チームのキャプテンに対して行うことも効果があると考えられる。そこでの目標は、自身のプレーではなく、チームに対する行動の仕方などを記述することで、キャプテンのチームに対する個人目標設定をコーチと共にを行うことで、良いチームを築き上げることに効果を発揮させることも可能であると考えられる。

3.2.3 シート導入および実践結果

作成したシートの効果を把握し、また改善をおこなうために、CPCシートを実際に現場で行い意見を得ることにした。対象者は男子中学生5名（3年生4名、2年生1名）とそのチームの学生コーチ1名である。競技種目は、バスケ

ットボールである。シート記入期間は2週間に設定し、シート実践後、シートに関する評価、感想を問うアンケート調査を行った。

選手5名に対し、選手用シートに記入をしてもらい、その中でも丁寧に記入していた者を選抜して、学生コーチがコーチ用シートに記入し、後日それぞれを照らし合わせ、二人で話し合いながら、まとめシートを完成させた。したがって、シートの最終段階まで進行できたのは2年生の1名のみであった。

<アンケート結果から得たフィードバック>

【選手の意見】

- ・良い具合に質問、流れが区切られており、記入しやすかった。
- ・コーチが考えていることがわかったし、自分になりたい選手像を伝えられた。
- ・改めて自分のプレーを思い返す良い機会になった。
- ・自分の課題に対して優先順位をつけてみることができ、大変役立った。

【コーチの意見】

- ・「メンタル面」の欄に記載する内容がほぼ全員共通になってしまう。
- ・「苦手・得意」の欄があるが、選手のポジションの役割として必要でないこと（他のポジションの人に求められる役割）も書くのかを悩んだ。
- ・選手の意見も知ることができ、目標設定を2人で作成できたことで、選手自身の満足感や責任感を感じ取ることができた。
- ・選手自身も自分のプレーを省みることで、短所の改善方法や長所の活用方法などの試行錯誤を1人でもできる練習になった。

3.2.5 考察

十分に選手用シートに記入することができた選手が多く存在しなかったことより、中学生にとってシートの内容について考えることが難しかったようである。しかし、最後まで記入することができた選手にとっては、自己を振り返り、自分を知るためには良いツールになったという意見から、シートの目的が達成されたといえる。また、コーチと選手が話し合う機会を設けることにより、選手がコーチに対して自分の意見を伝える良い場になったことも、選手のフィードバックから伺うことができる。そして、最終的に、選手とコーチの共通認識された目標設定を行うことができたことから、理想像の一致というシートの目的も達成された。しかし、コーチの意見にあったように、記入に悩んでしまう項目が存在している。これには、2つの理由があると考えられる。ひとつは、

コーチ自身の見抜く力が低いことや視野の狭さなど、スキルの不足のためである。もうひとつは、記入項目自体に問題があるためだと考えられる。各項目において自由に内容を書いてもらうために、記入項目のタイトルが抽象的になっている。これは、CPCシートをスポーツ競技において、幅広く利用してもらうことを考えたため、タイトルを具体化しすぎないように配慮したことに起因する。記入項目のタイトルに関しては、このシートをもっと多くの競技で実施し、今後広く対応させていくことが求められる。

3.3 コーチングスキル計測シートの作成

3.3.1 目的

ここでは、前述で作成したコーチングシートおよび CPC シートによって、実際にコーチングスキルの向上を導くことが出来ているかを検証するためのツールを作成することを目的としている。そのツールが、コーチングスキル計測シートである。コーチングシートおよび CPC シートの前後に、コーチングスキル計測シートの記入を行うことで、コーチングスキルの変化を視覚的に把握することを可能にする。たとえば、コーチングシートや CPC シートを介入しなくても、この計測シートを一定スパンごとに実施することでも効果を発揮させることも狙いとしている。なおコーチングスキル計測シートでは、コーチと選手間でのコミュニケーションおよび、選手の自己意識、目標設定に重点をおいているため、技術指導の方法には触れていない。このことを踏まえた上で、コーチにとって必要なコーチングスキル尺度を作成し、その尺度を利用してコーチングスキル計測シートを作成する。

3.3.2 調査内容

田中ら（1997）が作成した 40 項目からなるコーチング評価に関する調査用紙および、Raymond M.Nakamura が著した「選手が育つポジティブ・コーチング」を参考に、コーチングに必要なスキルとなる構成要素を抽出し、そこから 70 項目からなるコーチングについてのアンケートを作成した。

これらの項目に対して、「あてはまる」「ややあてはまる」「どちらともいえない」「あまりあてはまらない」「あてはまらない」の 5 段階評定尺度への回答を求めた。

3.3.3 調査対象

コーチング経験がある 20 歳から 62 歳までの男女を対象とし、90 名の有効回答数を得た。男 76 名、女 14 名、コーチング経験年数は、半年から 35 年、指導競技は、野球、バレーボール、硬式テニス、ソフトテニス、サッカー、フットサル、ラグビー、タグラグビー、ミニラグビー、アメリカンフットボール、ラクロス、ハンドボール、バスケットボール、水泳、空手、剣道、陸上、器械体操である。

3.3.4 調査方法

作成したアンケートは web による回答形式にし、2009 年 12 月 5 日から 2009 年 12 月 19 日にかけて実施した。

3.3.5 分析方法

70 項目に対する反応から、SPSS における主因子法を用いて、バリマックス回転後、因子負荷量の絶対値 0.4 以上を基準として因子を抽出した。その結果に基づいて、下位尺度を構成した。

3.3.6 データ分析結果

70 項目に対する反応から因子分析を行った結果、8 つの下位尺度が構成されると共に、質問数が 29 項目に絞られた。(表 1)

下位尺度の解釈に基づく命名は以下の通りである。

第 1 下位尺度は、「選手の考えや意見をしっかり受け止めている」「選手をリラックスさせる工夫をしている」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「選手からの信頼・安心感」と命名した。

第 2 下位尺度は、「選手が指導方法について不満をもっているように感じる」「選手が練習に不満を持っていると感じる」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「不満の認識」と命名した。

第 3 下位尺度は、「選手に積極的に話しかける」「選手に対して自分から近づいていく」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「積極的なアプローチ」と命名した。

第 4 下位尺度は、「選手の長所を理解している」「選手の能力を把握している」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「選手を見抜く力」と命名した。

第 5 下位尺度は、「私は判断力がある」「私は決断力がある」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「指導への自信」と命名した。

第 6 下位尺度は、「選手にポジティブな言葉をかけるように意識している」「選手を褒めることを意識して指導している」などが高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「ポジティブさ」と命名した。

第 7 下位尺度は、「選手と接するときは、厳しい態度をとることが多い」「選手に怒鳴ることが多い」が高い負荷を示した。そこで、この下位尺度を「厳しさ」と命名した。

第 8 下位尺度は、「選手は選手自身の長所を理解している」「選手は選手自身

の短所・欠点を理解している」が高い負荷を示した。そこでこの下位尺度を「選手によるスキル自己認識」と命名した。

なお、各尺度において項目数は3つ以上であることが望ましいが、あえて項目数が2つである「厳しさ」と「選手によるスキル自己認識」尺度を、残すことにした。コーチにとって適度な厳しさをもつことが、選手にとって大切だと考えたためである。また「選手によるスキル自己認識」尺度を残すことについては、この研究におけるコーチングについて、ライフスキルの概念をもとに考えたことに起因する。具体的には、ライフスキルを5つに分けたうちの、「自己認識スキル」を選手自身に促すことが、選手の成長にとって大切だと考えたためである。

表 1 : 因子分析の結果抽出された尺度

番号	選手からの信頼・安心感	因子負荷量
Q9	選手の考えや意見をしっかり受け止めている	.735
Q8	選手をリラックスさせる工夫をしている	.671
Q69	選手のモチベーションが維持できていると感じる	.662
Q22	選手と目標について話し合うことがある	.635
Q42	選手の悩みを積極的に聞く	.598
Q11	選手から相談を持ちかけられる	.520
Q23	選手が悩んでいる事について知っている	.481

番号	不満の認識	因子負荷量
Q29	選手が指導法について不満をもっているように感じ	.802
Q43	選手が練習に不満をもっていると感じる	.739
Q32	私に対する選手の態度が不満そうであると感じる	.655
Q58	選手のモチベーションが下がっていると感じる	.513

番号	積極的なアプローチ	因子負荷量
Q33	選手に積極的に話しかける	.891
Q13	選手に対して自分から近づいていく	.821
Q7	怪我をしている選手を気にかけている	.502

番号	選手を見抜く力	因子負荷量
Q14	選手の長所を理解している	.639
Q63	選手の能力を把握している	.576
Q36	選手のプレーでのミスの原因を理解している	.521
Q12	選手の短所・欠点を知っている	.498
Q59	選手の弱みを知っている	.470

番号	指導への自信	因子負荷量
Q34	私は判断力がある	.903
Q66	私は決断力がある	.700
Q68	指導力に自信がある	.412

番号	ポジティブさ	因子負荷量
Q5	選手にポジティブな言葉をかけるように意識してい	.806
Q6	選手を褒めることを意識して指導している	.637
Q51	選手の成功は褒める	.502

番号	厳しさ	因子負荷量
Q1	選手と接するときは、厳しい態度をとることが多い	.754
Q18	選手に怒鳴ることが多い	.743

番号	選手によるスキル自己認識	因子負荷量
Q15	選手は選手自身の長所を理解している	.697
Q17	選手は選手自身の短所・欠点を理解している	.449

3.3.7 シート内容

次に因子分析の結果を元にしてコーチングスキル計測シートの作成を行った。





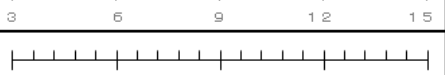
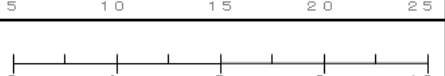


1枚目にはフェイスシートとして氏名、性別、計測日、年齢、指導種目、指導歴、指導対象者、指導頻度、現在の状況を記入する欄を設けた。2枚目の29の質問項目に回答し、要素ごとに合計点を出すことで、尺度ごとの現在の数値を把握することができるようになっている。ここでは、尺度ごとに数値を棒グラフに表すことで、視覚的に現状を見つめることを可能にした。

また、尺度ごとに目指すべき理想の数値が異なっていることに注意が必要である。「厳しさ」尺度においては、数値が2から10のうち平均値である6に近づくことを理想と考えた。これは、尺度を構成する項目内用をみると「選手と接するときは、厳しい態度をとることが多い」「選手に怒鳴ることが多い」がある。「厳しさ」尺度の理想を平均値に近づくことにしたことは、時と場合によりコーチが厳しい態度をとることが必要であったり、試合前などコーチが選手に怒鳴りすぎないことが重要であったりすると考えたためである。

「不満の認識」尺度では、低い数値であることを理想とし、「厳しさ」「不満の認識」以外の尺度においては、高い数値であることを理想とすることにした。

本シートの最後には、結果についての感想を記入する欄を設けた。これは、結果を踏まえた振り返りと足りないスキルを補うといったような、今後に向けた目標設定を促すことが狙いとなっている。

表 2 : コーチングスキル計測結果記入欄

A		選手からの信頼・安心感
B		積極的なアプローチ
C		不満の認識
D		ポジティブさ
E		指導への自信
F		選手を見抜く力
G		選手によるスキル自己認識
H		厳しさ

第4章 プログラムの実施

4.1 コーチングシートの実践

4.1.1 対象

ソフトテニス部に所属する男子中学生を指導しているコーチ(以下コーチA)を対象に、コーチングスキル計測シートおよびコーチングシートを実施した。コーチAは、週6～7日選手への指導を行っており、指導経験2年、年齢24歳である。

4.1.2 方法

1回目のコーチングスキル計測シートを平成21年12月24日に実施し、その後、5名の生徒を対象にコーチングシートの記入を行ってもらった。そして、2回目のコーチングスキル計測シートを平成22年1月17日に実施し、1回目と2回目の計測シートの比較を行い、コーチングシートの効果の有無を検証した。なお、コーチにはプログラム実施後、感想や意見、効果などを問うアンケートを実施した。

4.1.3 結果および考察

1回目と2回目のコーチングスキル計測シートの計測結果は以下のようになった。(表3、4) スキルの向上がみられた尺度は、「選手からの信頼・安心感」「不満の認識」「指導への自信」「選手を見抜く力」「選手によるスキル自己認識」「厳しさ」であった。変化がみられなかった尺度は、「積極的なアプローチ」「ポジティブさ」であった。スキルの下降があった尺度は、存在しなかった。

実施後のアンケートより、コーチングスキル計測シートもコーチングシートも、コーチAにとって自身のコーチングを把握する上で役立ったという意見が得られた。また、「選手の長所・短所、得手・不得手が私と選手との間で一致していないと感じた。今後はそれを重点に選手との間で話し合い「力の入れる練習」「アドバイスの必要な練習」など、個別に普段の練習で必要なものを共有し、モチベーションや技術の向上に役立てたいと思う」というコメントがあった。

以上の結果より、コーチングシートを利用することでコーチのコーチング

スキルが向上することがわかった。また、コーチングスキル計測シートによってコーチ自身の気づきを得ることができたようである。

表 3 : コーチ A 計測結果 (1 回目)

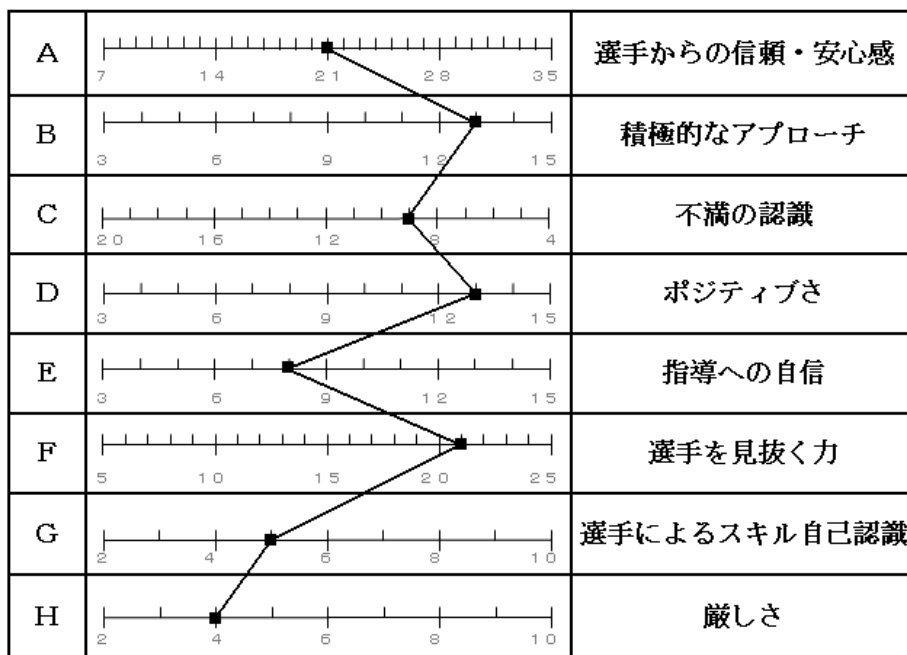
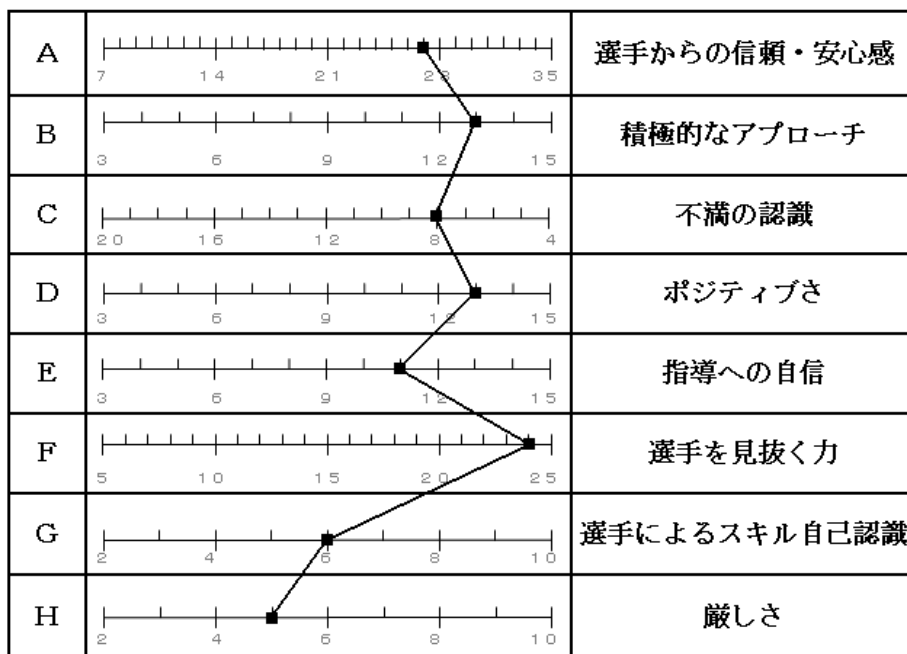


表 4 : コーチ A 計測結果 (2 回目)



4.2 CPC シートの実践

4.2.1 対象

女子サッカー部に所属する女子中学生を指導しているコーチ(以下コーチ B)を対象に、コーチングスキル計測シートおよび CPC シートを実施した。コーチ B は、週 4～5 日選手への指導を行っており、指導経験 8 ヶ月、年齢 19 歳である。

4.2.2 方法

1 回目のコーチングスキル計測シートを平成 21 年 12 月 27 日に実施し、その後、1 名の生徒と共に CPC シートへの記入を行ってもらった。そして、2 回目のコーチングスキル計測シートを平成 22 年 1 月 18 日に実施し、1 回目と 2 回目の計測シートの比較を行い、CPC シートの効果の有無を検証した。なお、コーチにはプログラム実施後、感想や意見、効果などを問うアンケートを実施した。

4.2.3 結果および考察

1 回目と 2 回目のコーチングスキル計測シートの計測結果は以下のようになった。(表 5, 6) スキルの向上がみられた尺度は、「選手からの信頼・安心感」「不満の認識」「指導への自信」「選手によるスキル自己認識」「厳しさ」であった。変化がみられなかった尺度は、「積極的なアプローチ」「ポジティブさ」「選手を見抜く力」であった。スキルの下降があった尺度は、存在しなかった。

実施後のアンケートより、コーチングスキル計測シートもコーチングシートも、コーチ B にとって自身のコーチングを把握する上で役立ったという意見が得られた。また、計測シートについての感想として「まだ選手のことをよく理解していないことや、指導があまり厳しくないかもしれないと、客観的にみることができた」というコメントがあった。CPC シート実施に関しては「選手がどのようなことを考えているのかを理解することが出来るようになった。選手が思ったよりも色々考えていて、自分のことをよく知っていたことに驚いた。」というコメントがあった。

以上の結果から、CPC シートを利用することでコーチのコーチングスキルの向上を図ることが可能であることがわかった。また、CPC シートによるスキル向上の狙いである「選手を見抜く力」について変化が見られなかったことは、

実施対象者が1人であったことに起因すると考えられる。したがって、継続的にかつ複数の選手に対してCPCシートを実施することが必要であるといえる。

表 5 : コーチ B 計測結果 (1 回目)

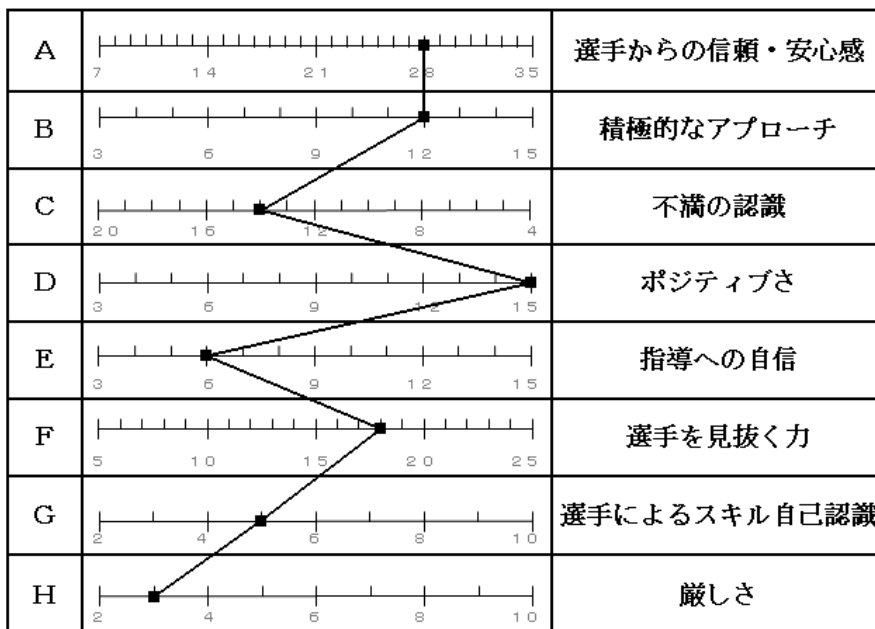
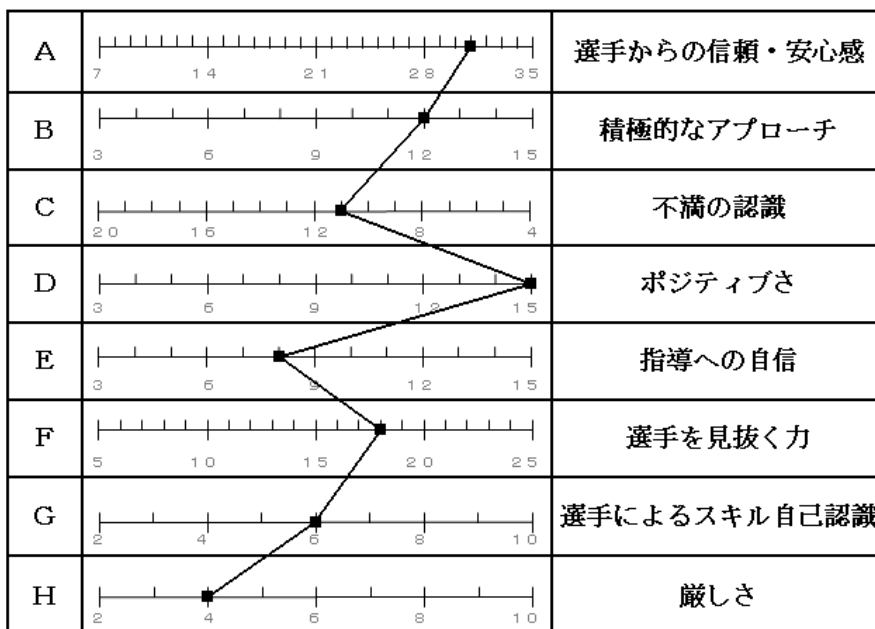


表 6 : コーチ B 計測結果 (2 回目)



第6章 結論

本研究ではコーチング支援ツールの作成を目的として、コーチのコーチングスキル向上に効果的なツールの検証を行った。また、研究仮説としてコーチングスキルの視覚的な把握がスキル向上に影響を与えるという点、そしてコーチングの現場で活用可能なツールを活用することでコーチのスキル向上につながるという点を挙げ、これまでに検証を行ってきた。

1) コーチングスキルの視覚的な把握

コーチングスキルを視覚的に把握するツールとして、コーチングスキル計測シートを作成した。更にこのシートをコーチに行ってもらった結果、客観的に自身のスキルを知ることができたという意見があり、実施した対象者全員がスキル把握に役立ったとの回答をもらえた。これは、コーチ自身のスキルを把握することが自己認識につながり、結果として気づきを得られたためだと考えられる。以上より、一つ目の仮説は実証された。

2) コーチングシートおよび CPC シートによるコーチングスキル向上

コーチングの現場で活用可能なツールとして、コーチングシートおよび CPC シートを作成した。そしてこのシートによってコーチングスキルが向上するかを確かめるために、シート導入の前後にコーチングスキル計測シートを実施し、実際の現場での活用を試みた。その結果、2 回の計測シート記入を比較してみたところ、どの対象者も数値のプラス方向への変化が見受けられた。このことより、介入した現場で活用可能なシートの有効性が確かめられたといえる。以上より、二つ目の仮説も実証することが出来た。

また、特に数値の変化で特徴的だったことは、指導への自身がどの対象者も向上している点である。実際に、頭で考えていることを文章にして書き記していくという行為によって、コーチング力を高めているという意識が芽生えたと考えられる。したがって、コーチにとってこのようなツールを手にとって使用すること自体が、コーチングのスキルアップにつながると考えられる。

3) コーチングシートおよび CPC シートの狙いの検証

本研究で考えるコーチングは、ライフスキルの概念をもとに「コミュニケー

ションスキル」と「目標設定スキル」に着目している。コーチングシートではコーチの見抜く力を向上させると共に、選手の特徴を把握しながら理想とする姿にむけたアドバイスを導いている。CPCシートにおいては、選手の現状把握から理想の姿を考え、選手とのコミュニケーションを通じて、目標設定をおこなっている。両シートとも実践した結果より、狙い通りに記入が行われ選手、コーチ共に充実感を得ることができるということが検証された。

以上より計測シートによるスキル向上の検証、現場で活用可能なコーチング支援ツールの狙いの検証、および計測シートによる効果検証の結果、どの目的も達成された。したがって、本研究のスポーツにおけるコーチングスキル向上を目指した支援ツールの作成という目的を達成した。

引用・参考資料

- 1) 南川哲人 (2008) : 自分を知り,学んでいくためにー評価段階におけるデータ収集の重要性. トレーニングジャーナル, 2008 (3), p74-81.
- 2) 田中靖久・菊池真也・吉川政夫・今村義正 (1995) : コーチング評定尺度の開発. 日本体育学会大会号, p206.
- 3) Adams.S (1979) : A comprehensive plan for evaluating coaches. Athletic Purchasing and facilities, p14-15.
- 4) 本間正人・松瀬理保 (2006) : コーチング入門. 日本経済新聞社, p24-25.
- 5) WHO (1997) : WHO ライフスキル教育プログラム. 大修館書店, p12-23.
- 6) 石井源信 (1998) : コーチングの心理 Q&A. 藤田厚編, 日本スポーツ心理学会, 不昧堂出版, p78-79.
- 7) 清水隆一 (2010) : 「観察力」と「傾聴力」で相手を理解する. コーチングクリニック, 2010 (1), p16-20.
- 8) 永田靖章・市野聖治・永谷稔 (1997) : 競技的スポーツ集団における意思決定に関する研究ー目標による管理と指導者のリーダーシップに着目して. 愛知教育大学研究報告, 46 (3), p1-6.
- 9) 小林恵智 (2002) : [入門]セルフ・コーチングー自分の強みを知り成長させる心理戦略ワークブック. PHP 研究所, p87-88.
- 10) 諏訪茂樹 (2007) : コーチングの原点. 情報管理, vol.50 (2), p107-108.
- 11) 清水隆一 (2008) : チームを動かす人マネジメントの基本の「き」. コーチングクリニック, 2008 (8), p24-27.
- 12) 高野進・植田恭史・渋谷聡・田中靖久 (1997) : 競技意欲とコーチング評価に関する研究. 東海大学紀要体育学部, p19-31.
- 13) Raymond M. Nakamura (2001) : 選手が育つポジティブ・コーチング. サイエンティスト社.

謝辞

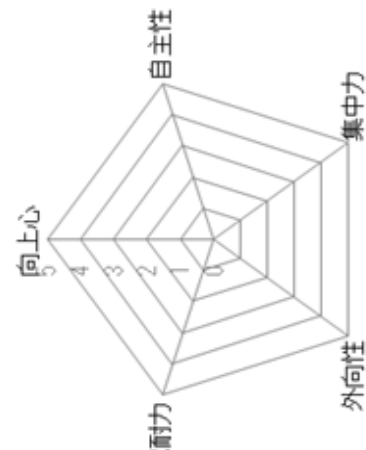
本研究を進めるにあたり、様々なご指導を頂きました東海林祐子先生に、深く感謝申し上げます。東海林先生の研究室に所属し、ライフスキルという概念について知ることができたことは、私にとって人生のターニングポイントであったと思います。先生に出会えたことに感謝いたします。本当にありがとうございました。また、本研究で作成したコーチングシートについて発表の場を設けさせていただき、様々なご指摘をくださいました石井源信先生をはじめとするライフスキルプログラム研究会の皆様にも、感謝申し上げます。そして、コーチング支援ツール作成を共に行った安枝さん、小堺さん、中西くんをはじめとするコーチングユニットの皆様にも深くお礼申し上げます。更に、コーチング支援ツールを作成する中で、様々なアンケートを実施した際にご協力いただきました、東海林研究会のメンバーおよび東海林先生の講義を受講した SFC 生、慶應義塾大学体育スタッフ、慶應義塾大学体育会コーチ、慶應義塾大学湘南藤沢高等学校部活動コーチ、全国の各フィールドでスポーツ指導をおこなっているコーチの皆様にも深く感謝いたします。そして、実際に完成したシートを快く実践してくださった、島田さん、斉藤さん、漆原さんに深くお礼申し上げます。

資料

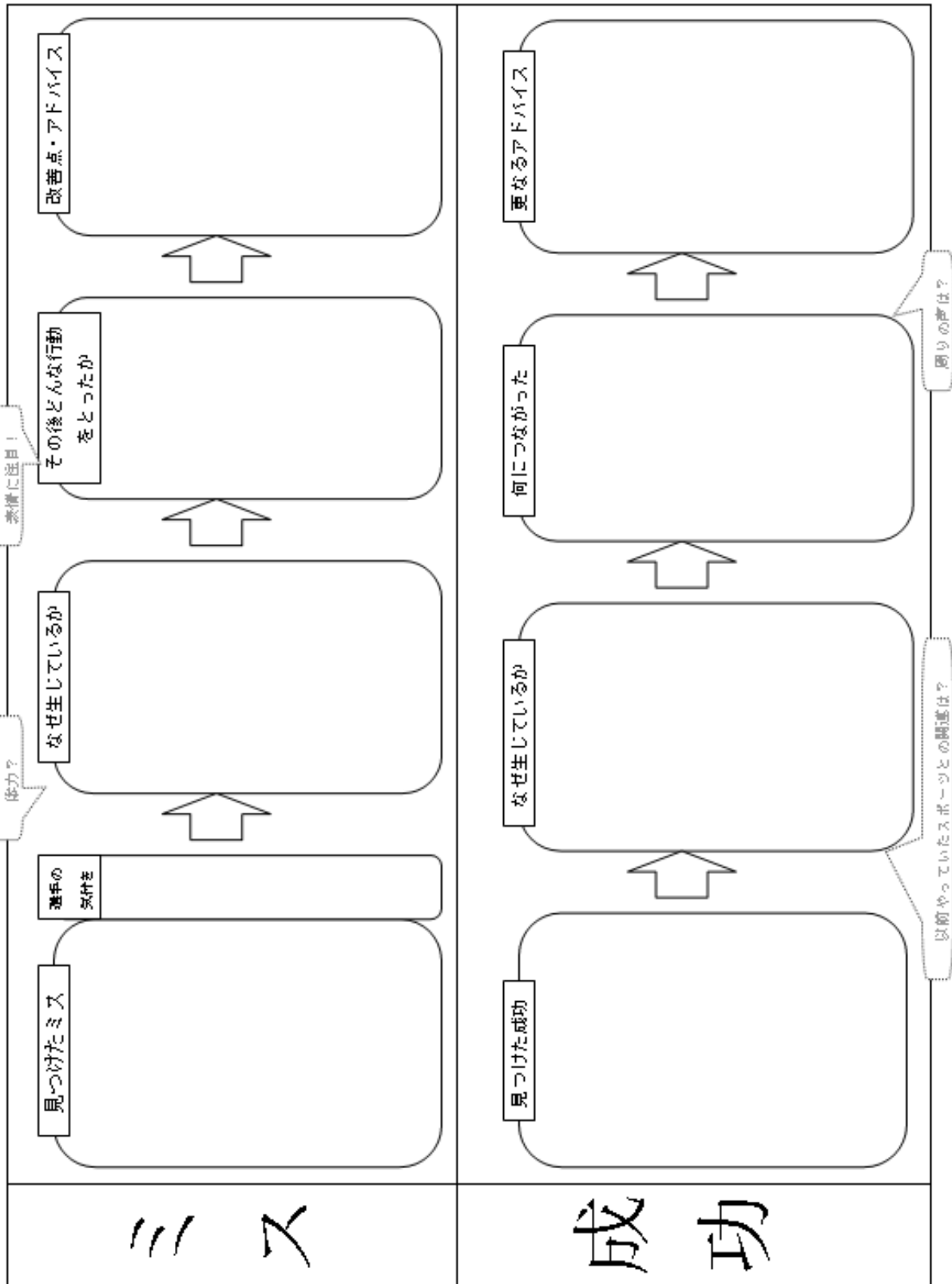
1) コーティングシート

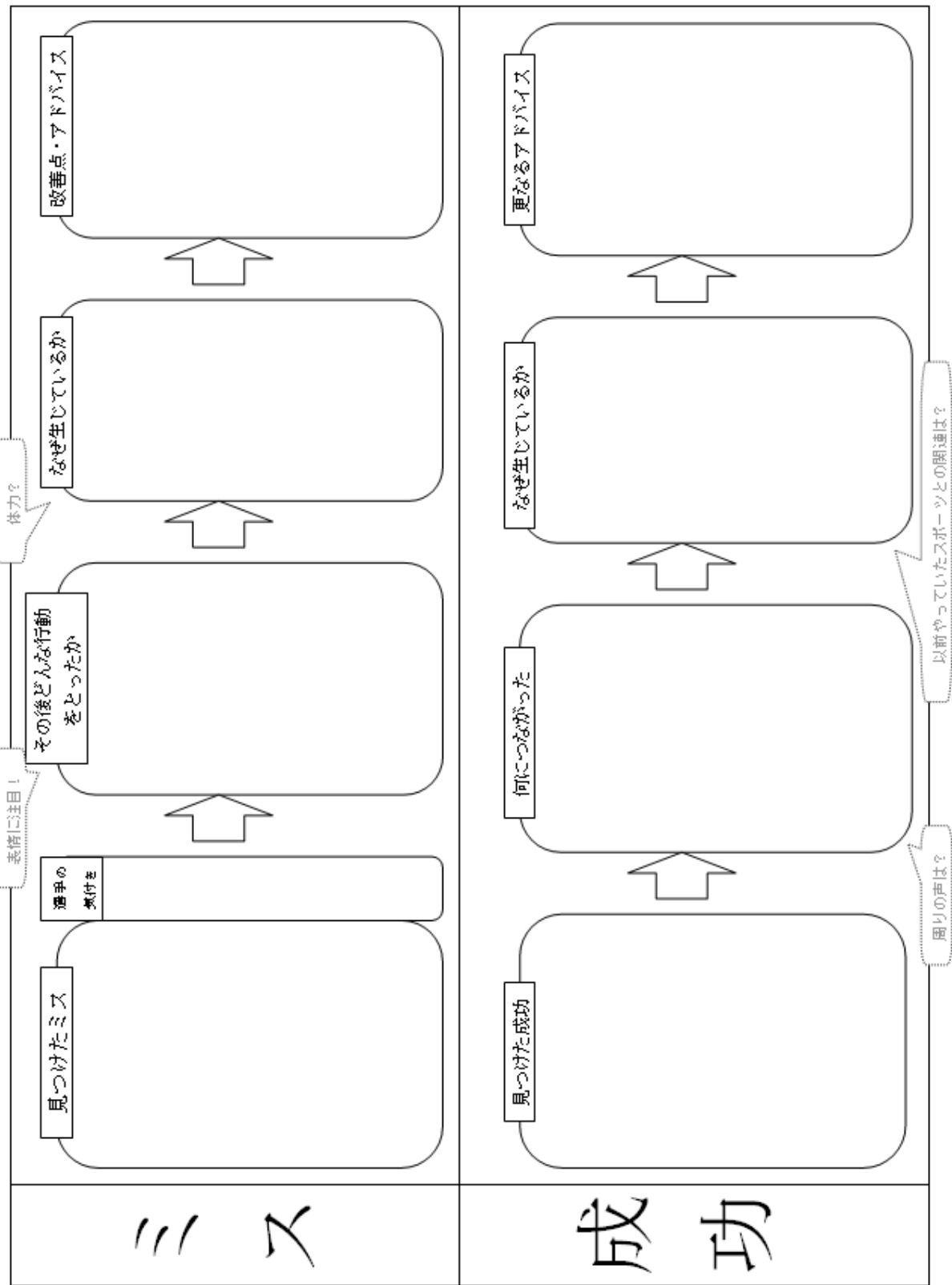
- ① 1 枚目
- ② 2 枚目
- ③ 3 枚目
- ④ コーティングシートの説明
- ⑤ コーティングシート記入例

注) なおコーティングシートの説明に記載されている、4 枚目の白紙の紙については、ここでは挿入しないため、実際に使用する場合は、利用者の手によって挿入する必要がある。

<h1 style="text-align: center;">短所</h1>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 見つけた短所 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 150px; margin-top: 10px;"></div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 5px; text-align: center; font-size: small;"> 選手の 優付き </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <h2 style="font-size: 2em;">傾向分析</h2> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center; margin-top: 20px;">  <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; font-size: small;"> 選手の全体像 </div> </div> </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 選手の強み・ 武器になるところ </div>
	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> 見つけた長所 </div> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; height: 150px; margin-top: 10px;"></div>		

心・技術・体力に注目!





コーチングシート記入方法

シートの目的： 選手一人ひとりの性格や特徴を見抜き、知ることで、その選手への指導方法を導く手助けになること。

記入の流れ：

- ① 2、3枚目の「ミス・成功」を発見するページを、何回かの練習で埋めていく。
- ② 2、3枚目のページを書き込みながら、1枚目の「短所・長所・性格分析」のページを徐々に埋めていく。
- ③ 「ミス・成功」のシートを参考にして、「短所・長所・性格分析」のシートを完成させることにより、
最終的に、プレーヤーの特性が1枚にまとめられていく。

※ 4枚目の白紙のシートは、メモ代わりとしてご利用ください。

記入の際のポイント：

- ・練習中に全てを埋める必要はありません。最低限、見本の太枠を練習中に埋めて、後から、残りの項目を記入していただいても良いです。
- ・名前を書く欄には、注目したプレーヤーの名前を記入してください。
- ・各項目のいくつかには、ふきだしの中にその項目を書く際にヒントとなる言葉が書かれていますので、考える際の参考にしてください。
- ・「ミス」「短所」を発見項目の隣に、「選手の気付き」という項目がありますが、そこには、そのミスや短所に選手自身が気付いているかいないかを、○×などの記号を使って、埋めてください。書き方は、自由です。
- ・見つけたミスや成功が複数あると思いますが、番号付けをしながら、それに対応させて、次の項目に書き込んでください。（見本参照）
- ・リーダーチャートは、主観的な判断で、その時点での評価を5段階で記入してください。

効果的な利用方法：

- ・ 1回の練習で、注目する選手を2、3人にしぼり、シートを記入していく。
- ・ 一人につき、2、3回の練習で注目した上で、1枚目のシートを完成させる。
- ・ 1、2ヶ月後に、再び、シートを記入し、時期による選手の変化をみる。

シートの記入例：(サッカーにおけるコーチング)

コーチングシート 名前 (山田 太郎)

<p>短所</p> <p>気づけた点 ボールを足元な 所に置いてしま う。</p>	<p>性格分析</p> <p>選手の性格像</p> <p>視野が広く、集中力があること から、ほかの選手が気づいて行 くところを、あらかじめ察して 予測がたつ。プレースタイルは 予測がたつ。プレースタイルは 予測がたつ。プレースタイルは</p>
<p>気づけた点 このボールを 蹴る。予測が つく。ボール 蹴る。蹴る。</p>	<p>気づけた点 このボールを 蹴る。蹴る。蹴る。蹴る。蹴る。</p>

<p>ミス</p> <p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>	<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>
<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>	<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>
<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>	<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>
<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>	<p>気づけたミス 1 ボールを 蹴った 2 DF時に空を 出して抜かれ た。</p>

最後に：
疑問・質問等があれば、以下のメールアドレスに連絡ください。
竹本 淳子 t08552jt@sfc.keio.ac.jp

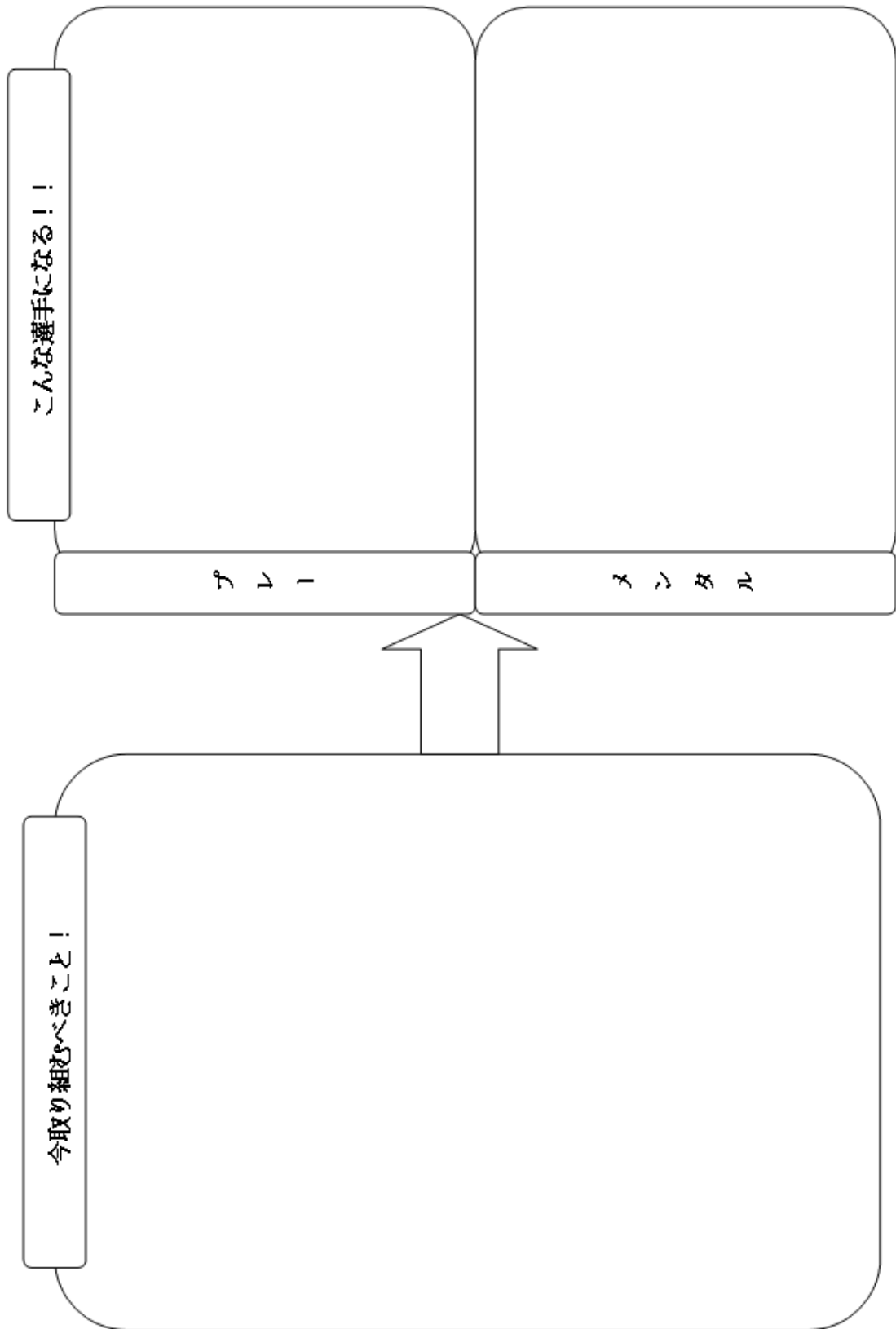
〔シート作成者〕
慶應義塾大学 東海林研究会所属
竹本 淳子・安枝 理佐

2) CPC シート

- ① 選手用シート
- ② 指導者用シート
- ③ まとめシート
- ④ CPCシートの説明

選手用		名前 []		将来自分がなりたい理想の姿は、これだ！
		どうすれば、改善することが出来る？		
プレ	苦手	具体的には？		どうすれば、改善することが出来る？
	得意	なぜ得意？		
メンタル	良い面	ミスが起こるときは？		将来自分がなりたい理想の姿は、これだ！
	悪い面	どのようなときに、それが表れる？		
				どのようなときに、それが表れる？

指導者用		選手の名前 []		将来選手になってもらいたい理想の姿は、 これだ！
		苦手	得意	
プレー		具体的には？		
		なぜ得意？	ミスが起こるときは？	
メンタル		どのようなときに、それが表れる？		
		どのようなときに、それが表れる？		
		良い面		悪い面



CPC シート (Coach Player Communication シート) 記入方法

シートの目的：選手がなりたいたい姿と指導者が選手になってほしい姿を共有し、コミュニケーションを通じて、選手の目標設定を行う。

記入の流れ： ①選手用シート、指導者用シートをそれぞれで、流れに沿って記入する。

※指導者は指導者の目線で、その選手に対しての内容を書く。

②二人で内容を共有する

※指導者が書いた内容を見て、選手に見せる必要はありません。見せ方は自由です。

③二人で話し合いながら、3ページ目のシートを記入し、シートを完成させる。

記入の際のポイント：

- ・二人で内容を共有する際に、指導者が書いた内容を全て見せるよりも、特に考えさせたい項目は見せないようにすることで、選手に考えさせる力をつけることをサポートします。
- ・選手と指導者が同じ内容を書いていた場合や、選手と指導者で異なる内容を書いていた場合など、色ペンで区別すると新たな気付きがわかりやすくなります。
- ・3ページ目のシートでは、今すべきことの優先順位を導いてあげること、目標設定が行いやすくなります。
- ・目標設定では、達成するまでの期間を明記することで、目標の具体性がみえてきます。

効果的な使用タイミング：新チーム発足時期

故障選手がいるとき

キャプテンとしての目標設定をさせたいとき etc...

作成者：慶應義塾大学・東海林研究所属
竹本淳子

何か質問等ございましたら、以下の連絡先をお願いします。

t06552jt@sfic.keio.ac.jp

3) コーチングスキル計測シート

- ① フェイスシート
- ② 質問項目
- ③ 結果記入
- ④ 計測結果

注) 完成版のシート形式は、①～④をB4サイズ用の紙に両面印刷したものである。B5サイズで印刷した②③を左から順に並べ、その裏面に左から④①の順で並べて印刷する。②③の間を谷折にするとコーチングスキル計測シートの完成である。

コーチングスキル計測シート

ふりがな		性別：1. 男 2. 女
氏名		
計測日：()年()月()日		年齢：()才
指導種目：()		指導歴：()年
指導対象者：()		指導頻度：()
現在の状況： (例:合宿前、オフシーズンなど)		

<このシートのねらい>

本シートは、スポーツの指導者が、現段階のコーチングスキルを把握するためのものです。また、本シートでは質問項目に回答することにより、「選手が成長しやすい環境を作り出すために、指導者が注意すべき要素」について知ることができます。

指導者にとって指導に必要なスキルを自身で把握し、スキルが十分に備わっていない部分を意識しながら指導することで、コーチングスキル向上を目指すことが可能になります。

なお、ここで取り上げるコーチングスキルとは、指導者と選手の間におけるコミュニケーションに焦点をあてたスキルになりますので、技術指導について触れておりませんので、ご了承下さい。

<記入の流れ>

- ① 1～29までの項目において、「あてはまる・ややあてはまる・どちらともいえない・あまりあてはまらない・あてはまらない」の5段階の中で最もあてはまるものに○印を記入してください。(表1記入)
- ② ○印を記入後、表2にしたがって合計点を出してください。(表3記入)
- ③ 要素ごとに、合計点が該当する箇所に○印をつけ、すべての○印を線で結んでください。(表4記入)

スポーツコーチングに関する質問項目

以下に、スポーツコーチングに関する質問項目があります。

各文章を読んで、現在の自分について、次ページの「結果記入欄」の中から最も当てはまる選択肢に○印をつけてください。

1. 選手の考えや意見をしっかり受け止めている
2. 選手が指導法について不満をもっているように感じる
3. 選手の長所を理解している

4. 選手をリラックスさせる工夫をしている
5. 選手が練習に不満をもっていると感じる
6. 選手の能力を把握している

7. 選手のモチベーションが維持できていると感じる
8. 私に対する選手の態度が不満そうであると感じる
9. 選手のプレーでのミスの原因を理解している

10. 選手と目標について話し合うことがある
11. 選手のモチベーションが下がっていると感じる
12. 選手の短所・欠点を知っている

13. 選手の悩みを積極的に聞く
14. 選手にポジティブな言葉をかけるように意識している
15. 選手の弱みを知っている

16. 選手から相談を持ちかけられる
17. 選手を褒めることを意識して指導している
18. 選手は選手自身の長所を理解している

19. 選手が悩んでいる事について知っている
20. 選手の成功は褒める
21. 選手は選手自身の短所・欠点を理解している

22. 選手に積極的に話しかける
23. 私は判断力がある
24. 選手と接するときは、厳しい態度をとることが多い

25. 選手に対して自分から近づいていく
26. 私は決断力がある
27. 選手に怒鳴ることが多い

28. 怪我をしている選手を気にかけている
29. 指導力に自信がある

表1. 結果記入欄

質問番号	あてはまらない					質問番号	あてはまる					質問番号	あてはまらない					質問番号	あてはまる				
	1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5		1	2	3	4	5
1	1	2	3	4	5	2	1	2	3	4	5	3	1	2	3	4	5						
4	1	2	3	4	5	5	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5						
7	1	2	3	4	5	8	1	2	3	4	5	9	1	2	3	4	5						
10	1	2	3	4	5	11	1	2	3	4	5	12	1	2	3	4	5						
13	1	2	3	4	5	14	1	2	3	4	5	15	1	2	3	4	5						
16	1	2	3	4	5	17	1	2	3	4	5	18	1	2	3	4	5						
19	1	2	3	4	5	20	1	2	3	4	5	21	1	2	3	4	5						
22	1	2	3	4	5	23	1	2	3	4	5	24	1	2	3	4	5						
25	1	2	3	4	5	26	1	2	3	4	5	27	1	2	3	4	5						
28	1	2	3	4	5	29	1	2	3	4	5												


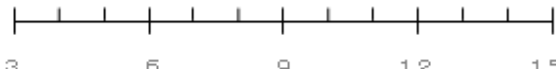
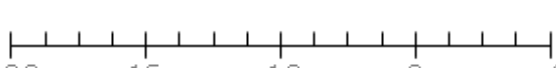
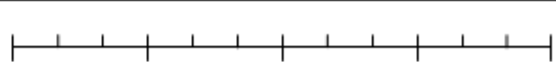
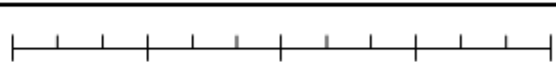
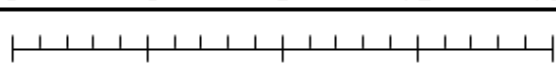
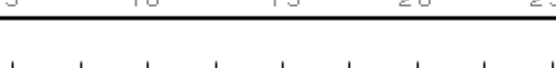
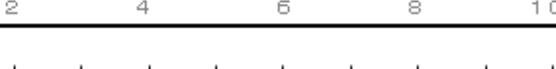
表2

1	A	2	C	3	F		
4		5		6			
7		8		9			
10		11		12			
13		14		15			
16		D	17	G			
19			20			21	
22			E			24	H
25						26	
28		29					

表3

	合計得点
A	
B	
C	
D	
E	
F	
G	
H	

表4. 計測結果

A		選手からの信頼・安心感
B		積極的なアプローチ
C		不満の認識
D		ポジティブさ
E		指導への自信
F		選手を見抜く力
G		選手によるスキル自己認識
H		厳しさ

＜結果の診断＞

表4において、A～Gの得点が高くなるほど望ましいといえます。すなわち、線が右側によっているほど、コーチングスキルが優れており、左側によっている要素は望ましくないもので、その要素については意識して指導する必要があります。なお、Hについては、得点が真ん中にくることが望ましい状態といえます。

各要素の得点を高くするためには、一つ一つの質問項目に注目し、具体的に高くするための指導方法を考えてみてください。また、一定の期間が経過後、再度計測を行い、変化をみることもコーチングスキル向上のために有効な手段です。

＜結果について感想を自由に書いてください＞

質問・疑問等がありましたら、下記へご連絡下さい。
 作成者 慶應義塾大学 東海林研究会 竹本淳子
 連絡先 t06552jt@sfc.keio.ac.jp