

選手用

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？	将来自分になりたい理想の姿は、これだ！
	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？		

指導者用

選手の名前 []

プレ	苦手		具体的には？	どうすれば、改善することが出来る？	将来選手になってもらいたい理想の姿は、これだ！
	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？		

今取り組むべきこと！

こんな選手になる！！

プ
レ
ー

メ
ン
タ
ル

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全て、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づ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で、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・東海林研究会所属

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@sfc.keio.ac.jp