

声かけ等を用いた 現代のコーチングと女性指導

an **根本**
研
Nemoto

日本体育大学

体育学部

体育学科

准教授

女性の**ニーズ**を 知ることが大切！



Yasamitsu **伊藤**
雅充
Ito

日本体育大学

体育学部

体育学科

教授

全日本大学選手権13連覇の偉業を達成した伝統ある日本体育大学女子バレーボール部を牽引する根本研氏と伊藤雅充氏が女性アスリートの指導極意を伝授！



女性はもっと 強くなれる

コンディションを整える?

コンディションとは、目標とする試合に向け、期間を限定された中で調整と日常的なトレーニングをいかにより良い状態で効果的に継続していくかということへの対応のことである。

スポーツにおけるコンディションの中には身体的・精神的コンディショニングがあり、競技を行う上では環境的コンディショニングがあげられる。3つのコンディショニングは日々変わるもので、特に**女性のコンディショニングは月経などの問題もあるためその問題への配慮**も必要になる。

コーチングコンテキストとは?

コーチングコンテキストとは、**コーチングが行われる場が持つ特徴**のことを意味し、選手の性別や年齢、スポーツ参加の目的、身体的特徴など、とても多くの要素が絡み合って生み出しているものである。

このコーチングコンテキストを指導の現場に置きかえた場合、とても複雑で動的な特徴を持ち、一見、同じ指導を行おうと思ったとしても、全く同じコーチングコンテキストは、二度と再現できないことを前提に考える。また、このような混沌とした状況の中においても、優れたコーチは一貫して一定の成果を上げている。

優れた音楽家は**その場の雰囲気に合わせて**即興で素晴らしい演奏を行える。女性を指導する時には、女性の特徴や性質を理解し、コーチングスキルに磨きをかけ、その時々コンテキストを適切に読み取り**変化する状況に対して適切な対応**をしていくことが、コーチには求められる。

コーチングスキルを高めるとは?

人間は、一時期に情報をとれる量が限られている。そのため、限られた量の情報をどのように使うのが大切になる。

指導においてコーチが伝えたい情報は約90%は伝わっていないとされている。コーチ自身の情報から一度離れ、常に新しい情報を取り入れることがとても大切である。よって、**自分の価値観にとらわれない練習**を心がけ、普段の行動から少し違った角度から見るのが、特に女性には、有効である。指導者が持つ固定概念を、押しつけた指導を行わないよう、日頃から選手の行動を見極め、日々、変化する現場で客観的な視点で指導を行うことが大切である。

自分が変わり続ける意味とは?

指導を行う上でコーチは教えようとしてしまう。教えることが目的ではなく、選手が良い方向に変化していくことを目的とする。

自分と個性も今までの生き方も違う選手を変えようとするのではなく、自分が変わることが大切になる。

「変えられるのは、自分と未来。」

このことを念頭に置き、変わり続ける人間を目指していくことが大切である。

A I 時代が到来する中で、ロボットにはできない感情を表現する力を高めたり、息遣いを感じとったりすることが必要になると考える。特に女性は、**コーチの言動、チーム状況、自身のコンディションに左右されやすいため、個人のニーズに合ったコーチング**が大切になる。

GROWモデルを用いるとは?

GROWとは

- ◆・・・**G**oal (何をやるようとしていたか)
- ◆・・・**R**eality (実際どうなったか)
- ◆・・・**O**ption (もっとやる方法は)
- ◆・・・**W**ill (次は何を意識するのか)

を示しています!

指導を行う時、GROWモデルを念頭におきながら自己のコーチングスキルを高め、日々のコーチングを見直し教えることが、指導の全てではなく**選手自身に発見させるような問いを投げかけることが大切**である。

選手に対する問いの種類には、指導者が主導権のクローズドクエッションと選手が主導権のオープンクエッションがあるが、指導を行う上で、オープンクエッションが有効である。

指導者が主体となり問いかけを行っても、選手の90%近くは理解していない。特に女性に少しでも多くのことを理解させるには、オープンクエッションを利用し、アウトプットを行うことが有効である。

あなたは、「なぜ?・・・なんだ!!」と選手に指導していませんか?「なぜ」という言葉には相手を批難する意味が込められています。



女性の指導に 有効なポイント！

- コンディショニング（月経）に対する知識を持ち、選手が抱える問題に対応することが大切になる。
- 女性は、共感力が高いので、お互い共感し、そこを選手間、選手とコーチ間で共有することが必要になる。
- コーチとして清潔感に配慮することはとても大切。
- 現在は、いろいろな個性（マイノリティ）やニーズがあり、この部分にも理解・配慮が必要である。
- 実技指導では、常に一人一人のコーチングの見直しが必要であり、チーム状況や各個人の状況において指導の観点を変え続けることが重要である。
- 同じような指導状況になっても、そのコンテキスト（指導が行われる場が持つ特徴）は変わるため、指導者が同じ指導は存在しないことを頭の片隅に残しながら指導を行い、指導者が常に変わり続ける意識を持つことがとても大切である。