

---

# 選手強化指導者研修会

---

## 1 目的

選手強化推進実行委員会が指定する指導者等を対象とし、最新のスポーツ推進方策とスポーツ医・科学に関する情報を提供することにより、指導者の資質を高め、もって本県の競技力向上を図る。

## 2 主催

福岡県選手強化推進実行委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター  
(公財) 福岡県スポーツ協会 福岡県高等学校体育連盟 福岡県中学校体育連盟

## 3 共催

福岡県教育委員会

## 4 期日

令和2年11月19日(木)

## 5 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室

## 6 対象

- (1) 県内各競技団体の選手強化委員長、又は国民体育大会(九プロ含む)監督、コーチ等から1名
- (2) 県高体連各競技専門委員長等から1名
- (3) 県中体連各競技専門部長等から1名
- (4) 県高野連理事長、副理事長、常任理事、理事等から1名

※ 本研修の内容を、各団体の関係者に周知することが可能な人材を派遣

## 7 参加人数

77名

## 8 内容

- (1) 基調講演「アスリートの実力発揮に役立つスポーツ心理学～多角的なコーチングの在り方～」

講師 ハイパフォーマンスセンター 国立スポーツ科学センター  
心理グループ 前任研究員 立谷 泰久 氏



【講師 立谷 泰久 氏】

### ア コーチのジレンマ・ストレス

- ・コーチは選手選考、選手評価、選手とのコミュニケーションにジレンマ、ストレス、葛藤を抱えている。
- ・コーチは専門家のサポートの必要性を感じている。

### イ コーチングとは

- ・戦略的なコミュニケーションスキルの一つであり、コーチとは、会話を広げ、会話を促進するコミュニケーションのファシリテーターである。
- ・優秀なコーチは指導する際、選手のこころの状態を考えて、効果的な声掛け、言動、行動、態度をとりながら指導している。

- ・優秀なコーチは、優秀なスポーツ心理学者であり、優秀なカウンセラーである。

## ウ コミュニケーションについて

- ・コミュニケーションとは、もともと英語で「伝達、報道、連絡すること」である。
- ・「上手に伝える」「上手に聴く」という基本的なコミュニケーションスキル  
→ここで言う「上手な人」とは、うわべだけ誰とでも仲良くなる人でなく、きちんと相手のことを考えて心が通じ合ったコミュニケーションのとれる人のことを言う。
- ・コミュニケーション力=(内容+声+態度)×思いやり

## エ 「上手に伝える」方法

- (ア) 伝えたいことは、相手に直接伝える。
  - ・伝えたいことを大げさに言ったり、思いを隠して言ったりせず、直接「そのまま」をありのままに伝えることが大切。
- (イ) 自分の気持ちや考えを伝える。
  - ・あいまいな表現では、きちんと伝わらないことがある。
- (ウ) 相手に理解できるように伝える。
  - ・相手がきちんと理解できるように、伝えたい全ての情報を伝達することが大切。
- (エ) 表現・内容は一つにする。
  - ・一つのことにポイントを絞ってメッセージを送ると効果的な伝達ができるようになる。
- (オ) 「事実のメッセージ」と「自分の意見のメッセージ」を混同しない。
  - ・事実を伝えた後に、自分の意見や感想を述べる。
- (カ) 伝えた方がいいことはすぐに伝え、また相手に配慮してメッセージを送る。
  - ・相手の気持ちや立場を配慮して、相手を支持・支援する姿勢を伝える。
- (キ) 「言葉のメッセージ」と「態度やしぐさのメッセージ」は同じにする。
  - ・相手に「ミスしても大丈夫」と言っても、態度やしぐさでは「許さない！」では混乱してしまう。
- (ク) 受け止めてから伝える。
  - ・まずは相手の言いたいことを受け止めてから、こちらの言いたいことを伝える。
- (ケ) できるだけ、「でも(否定形)」を使わない・But(否定)マンにならない。
  - ・「でも」という言葉は性質上、後に続く言葉が相手を否定して自分を肯定する内容になりがちなので、「あるいは」という言葉に置き換えると伝わりやすい。

## オ 「上手に聴く」方法

- (ア) 「聴いているよ！」という態度で聴く
  - ・聴く姿勢を作り、話に集中できる心身や環境の準備をすることが大切。
- (イ) 共感を持って聴く
  - ・傾聴：耳を傾けて聴くこと。熱心に聴くこと。
  - ・「オウム返し」を活用する。人から言われたこと言葉をそっくりそのまま返答すること。  
→相手が言いたいこと・話したいこと・伝えたいことを受容的・共感的な態度で真摯に聴く。

(ウ)「大きな心」で聴く

- ・相手の話を聴く時に評価するような態度や批判する姿勢で聴くと話をしてくれなくなる。

(エ)「本題」を聴く

- ・話の中心となることをきちんと聴く。

(オ)「言葉のメッセージ」と「態度やしぐさのメッセージ」が同じか注意する

- ・言葉で表現されることよりも、態度やジェスチャーに本心があるとも言われている。

(カ)先入観を持たずに聴く

- ・相手の見かけや評判で判断しないことが大切。

(キ)「よい聴き手」になる努力をする

- ・日頃から周りの人に関心を持つ習慣を身に付けることが大切。

(ク)やめるべき聴き方

- ・腕組みをする
- ・足を組む
- ・目をつぶる
- ・頬杖を突く
- ・反応をしない
- ・「～しながら」話を聴く

## カ 話をする、聴くときの座り方

(ア)対面法：正対して座る方法。正対し、両者が緊張関係となるため、指導・命令に有効。

(イ)90度法：90度の角度で座る方法。両者がリラックスできるため、お互いが共通のものを見ることができ、必要によっては相手のことも見ることができる。

(ウ)平衡法：隣に並んで座る方法。両者が最も親しくなれるため、お互いが共通のものを見ることができ、考えていることが違っていると平行線（交わらない）のままになってしまうことがある。

## キ 指導者からのコミュニケーション技能

- ・ほめることは、運動技能の獲得と定着を促すことが科学的に証明されている。
- ・短期的な結果ではなく、部分的にできているところやプロセスをほめることでプレイヤーの主体性を引き出すことになる。

## ク 一流の指導者が注目する「素直さ」

→ここで言う「素直さ」とは、言われたことを何でも受け入れるということではなく、一度受け入れ、本当にそれが自分に合うのかを考えて、選択できるということ。

- ・「素直さは『心の才能』（アーティスティックスイミング日本代表ヘッドコーチ：井村雅代）
- ・「伸びる選手には3つの要素がある。素直さ、謙虚さ、朗らかさ。」（読売巨人監督：原辰徳）
- ・「一流選手は『素直』。素直でないと伸びない。」（日本大学大学院教授：林成之）
- ・『素直』、『負けず嫌い』、『野球が好き』この3つが大事。」（九州共立大学：仲里清）

## ケ パフォーマンスに影響するコーチの行動・言動

### (ア)「悪影響」となるコーチの行動・言動

- ・試合に向けた最終の準備段階で過度に神経質になる。
- ・試合に向けて、選手の気持ちを無理に引き上げようとする。
- ・試合間際に技術的なアドバイスを過度にする。
- ・自信を強化するフィードバックをし損なう。
- ・計画性の低さ及び責任、組織化、心理的・身体的準備が欠如。
- ・試合の結果で「コーチの首がかかっている」という印象を与える。
- ・順位を予想してプレッシャーをかける。
- ・適切な回復・休息時間を与えない。
- ・熱意や努力の欠如、あるいは職業倫理の欠如。(プロフェッショナルでない)
- ・重要な情報を提供しない。(貧弱なコミュニケーション)

### (イ)「効果的」となるコーチの行動・言動

- ・心理的準備を提供(指導)する。
- ・有効な技術・身体的コンディショニングを提供(指導)する。
- ・選手をコーチングで落ち着かせ、リラックスさせることができる。
- ・選手が一人である時間をとれるようにする。(適度な距離感)
- ・注意散漫にならないように見守る。
- ・良いコミュニケーションをとる。
- ・言葉によるサポートと自信の向上のフィードバック。(客観的指標があるとなお良い)
- ・チーム(個人)の持ち味を作り上げる。
- ・うまく組織化する。
- ・選手が目標を見通せるよう支援する。

## コ 教育評価の特質～代表的なもの～

- ・ピグマリオン効果：指導者が期待した方向に選手の成績が向上してしまう現象。逆に成績は向上しないだろうという期待を抱けば、選手が本来持っている能力とは無関係に選手の成績は下がってしまう。
- ・ハロー効果(光背効果)：ある人物が望ましい特性を持っていると考ええると、適切な観察や調査を行わずに他の特性も望ましいと評価してしまう。望ましくない特性を持っている場合には、他の特性も望ましくないと推測、判断してしまう。評価を行う者は、評価すべき対象に先入観を持たずに接し、より客観的な判断を下すことが求められる。

## サ 防衛的悲観主義

- ・防衛的悲観主義とは、前に上手くいったにも関わらず、これから迎える状況に対して最悪の事態を予想する認知的方略のことである。
- ・防衛的悲観主義は、不安傾向が強い人に有効とされる認知的方略である。

## シ リスクマネジメント

- ・常に最悪を想定し、その準備をしておく。
- ・ネガティブからは何も生まれないため、リスクが起きたら、楽観的に考え、対処する。

### (2) 講義「継続的・計画的な競技力向上を目指して ～望ましい競技者育成・強化システムの構築に向けて～」

講師 日本大学 スポーツ科学部

教授 森丘 保典 氏



【講師 森丘 保典 氏】



【講義中の様子】

## ア 相対年齢効果とは

- ・同じ学年であっても、先に生まれた人の方が日単位で計った実年齢が上であるため、肉体的、精神的にも成長が早く、学業やスポーツでよい成績を収めやすい傾向にあること。
- ・陸上競技における小・中学校の全国大会出場者は相対年齢効果の影響を大きく受けているが、日本選手権・オリンピック世界陸上代表選手となると相対年齢効果の影響を一切受けず、各誕生月が均等な割合に分布している。

## イ 陸上競技日本代表選手の競技ヒストリー調査

- ・小学校期：ほとんどが陸上競技を行っていない。
  - ・中学校期：約6割が全国大会に出場していない。
  - ・高校期：約8割が全国大会に出場し6割が入賞しているが、高校で全国に出場していない2割がその後、日の丸を背負っている。
- 日本代表選手は子どもの頃から常にトップ選手であったわけではない。

## ウ ユース・ジュニア期以降のパフォーマンス発達曲線

- ・早熟型：成長因子の変化が停止し、トレーニング因子の変化のみに依存するが、その変化は容易には起こらない。発達速度は低下し、やがてプラトーになる。
- ・晩熟型：成長因子の変化が著しく、形態・筋力の増大、ホルモン量やバランスの変化、身体の機能的な要因の向上などトレーニング因子の変化が容易。

## エ 運動有能感とは

→運動行動に対する有能さの感覚を大きく分けて次の3つから感じ取ることが出来る。

- (ア) 運動できるという自信「身体的有能さの認知」
- (イ) 努力すればできるようになるという自信「統制感」
- (ウ) 指導者、仲間から受け入れられているという自信「受容感」

## オ 競技力のピークとは

- ・競技力は身体能力、発揮能力、考察力に分けられる。
- ・早熟型が大成しにくいのは、早くに競技力がトップレベルに達してしまったことで環境が変化し、考察力、発揮能力が成長しにくいことに原因がある。

→早熟型の特徴を理解し、身体能力以外の部分の向上を目指すなら、そのピークの高さはどのタイミングであろうとも変化はないと考える。

#### カ ジュニア指導に望むもの

- ・身体の基本（土台）となる体力に目を向ける。
- ・トレーニングを早期に専門化しない。
- ・決められた動きの習得を目指すのではなく、動きの調整力（応用力）をつけさせる。
- ・自分や他人の動きの観察や動きや感覚を言葉で表現する機会を増やす。
- ・自ら考え、行動する選手を育てる。

#### キ 競技者育成に関する国際的な動向

- ・生涯にわたってスポーツを継続し、楽しむことのできる生活習慣を獲得するためにジュニア期には組織化されていない様々な運動への参加を積極的に奨励する。
- ・多種目のスポーツを経験させること、あるいは、1つのスポーツの中で変化を持たせることを積極的に実践すべきである。
- ・若い競技者のタレント発掘、育成に関する基本理念は個々の競技者の長期にわたる幅広い発達過程に基づくものでなければならない。

### 9 総括

本研修会は、各競技団体を代表する指導者が参加する研修会として位置付けられている。

講師それぞれが各競技団体に向けて、福岡県の競技者育成・強化システムを構築していくために、「多角的なコーチングの在り方」と「パフォーマンスの発達段階」について述べられた。

立谷氏の講演は、伝え方や聴き方をはじめとする戦略的なコミュニケーションスキルと高いパフォーマンスを効果的に引き出す行動・言動を活用した多角的なコーチングに関する内容であった。

森丘氏の講演は、陸上競技の相対年齢効果やパフォーマンス発達段階を例示し、競技者育成における国際的な研究動向に関する内容であった。

本研修会は、参加した各競技団体にとって、継続的・計画的な競技力向上を目指した望ましい競技者育成・強化システムの構築につながる研修会となった。