

令和4年度

R4.6.12(日)

体力づくり運動指導者研修会

4つのゾーンと学習

パニックゾーン/ワクワクゾーン
コンフォートゾーン/退屈ゾーン

ワクワクゾーンに誘うために
オープンクエスチョン/クローズドクエスチョン
「5W1H」を使った傾聴

コミュニケーションスキルを磨く

新しい時代にふさわしいスポーツ指導方法
～アスリート・センタード・コーチング～
大人が変われば子どもも変わる



日本体育大学 教授

伊藤 雅充 氏



「新しい時代にふさわしいスポーツ指導方法」

～アスリート・センタード・コーチング～

大人が変われば子どもも変わる

講師 日本体育大学 教授 伊藤 雅充 氏

● 4つのゾーンと学習経験



人はワクワクしている瞬間が学びになる。意図が分からない練習が始まったり、指導者から「やらされる」練習を繰り返したりしている時は、パニックゾーン、退屈ゾーンに陥りやすい。

ワクワクゾーン↓学習ゾーン

ワクワクゾーンは学習ゾーンと言い換えることができる。同じことを長く繰り返したり、すでに出来ることばかり取り組んだりしているときは、学びに繋がりにくい。新たなことにチャレンジする、ワクワクしている瞬間が学びになり、記憶にも残りやすい。指導者は、子どもたち（アスリート）をいかにしてワクワクゾーンに導くか、工夫する必要がある。

● やる気の内在化

指導者がスポーツの練習や、学校の宿題をやらせてしまっていることが多い。

一つの同じ練習、宿題でも、やらされていると感じる人、やりたくて仕方ないと感じる人と様々で、取り組み方が違ってくる。技能の向上や、成績が上がりにくいのは後者である。

スポーツの現場では、子どもたち（アスリート）が自ら、「やりたい」と考える前に、指導者が「やらせなくては」と考え、誤った指導をしているケースが多い。「やらされている」と感じている人に対して、指導者の声掛けや工夫で、自ら「やりたい」と考えられるような、やる気の内在化を促すことが指導者の役割である。

● ワクワクゾーンに誘うために

- ・ 4つのアプローチ
 - ア指示 (例) ▶をやってみて
 - イ提案 (例) ▶の方法もあると思うんだよね
 - ウ質問 (例) ▶とBなら、どちらがいいかな？
 - エ委譲 (例) みんなで考えてやってみようか
- 指導者はこれらの4つを即興で使い分けられるようにならなければならない。

★ 演習 質問力アップアクティビティ

- ・ 質問する力を鍛える

クローズド・クエスチョン

- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・ 「はい」もしくは「いいえ」で答えられる質問を順番にする。
- ・ 聞かれた側は「はい」か「いいえ」でしか答えられない。
- ・ 2分間の質疑応答の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

オープン・クエスチョン

- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・ 「はい」もしくは「いいえ」で答えられない質問を順番にする。
- ・ 聞かれた側は適切に回答をする。
- ・ 4分間の質問の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

言葉でポーズ

3人組（ABC）で1列になり、AとBが向かい合う。CはBの背後で任意のポーズをとる。Aは言葉のみでBにCと同じポーズをとらせる。



ジェスチャー伝言ゲーム

6人1組で1列に並び、指示された内容のものを最後の人までジェスチャーのみで伝達する。



★ 演習 コミュニケーションスキルを磨く

- ・ ノンバーバルコミュニケーションの体験

無意識のうちに、子どもたち（アスリート）に「はい」「いいえ」で答えられる質問をしていることが多い。「はい」「いいえ」の回答では学びには繋がりにくい（退屈ゾーン）。オープン・クエスチョンを通して、子どもたち（アスリート）に適切な回答を考えさせることで、より、学びにつながる。指導者はオープン・クエスチョンを上手く活用する練習に積極的に取り組んでいく必要がある。

子どもたち（アスリート）のワクワクを引き出すためのコミュニケーションスキルについて、自分の強みと課題が意識でき、今後、取り組むことを明確にすることが重要である。

★傾聴・質問のポイント

- ・「でもね」の使い方に注意。
- ・「5W1H」を使って広く・深く子ども(アスリート)のことを知ろうとすることが重要

●傾聴アクティビティ

① 聞き手は「でもね」を多用する

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「でもね、それは〇〇したほうがいいよ」と返す親を演じる。

② 聞き手は「5W1H」を使う

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「5W1H」を使って広く・深く子どものことをもっと知ろうとする親を演じる。

①体験後の受講者の感想	②体験後の受講者の感想
<ul style="list-style-type: none">・子ども側は、話していて楽しくない・話したくなくなった・否定されている気持ちになった	<ul style="list-style-type: none">・話を展開しやすかった・相手のことをよく知れた・子ども側は、うれしかったことを鮮明に振り返ることができた

★指導者は、相手の話を聞きたい、相手のことをよく知りたいではなく、「でもね」を使って、自分のことを言いたいという、聞き方をしてしまっていることが多々ある。

●「5W1H」を使ったオープンクエスチョン

種類	例
<u>WHAT</u>	何? 何をした? 何が見えた? 何が聞こえた?
<u>WHERE</u>	どこ? どこにいた? ボールはどこからどこへ動いた?
<u>WHEN</u>	いつ? いつそれに気づいた? どのタイミングで相手は動き出した?
<u>WHO</u>	だれ? だれだった? 誰から誰にパスが渡った?
<u>WHY</u>	なぜ? なぜ上手くいったんだろう? 相手は何を考えてそうしたんだろう?
<u>HOW</u>	どうやって? どのようにすれば変化が持たせられるだろうね? 今どうやったの?

★「5W1H」を使うと、話の視点を変えながら、ワクワクゾーンに誘うことができる。

日本体育大学 教授 伊藤 雅充 氏

伊藤雅充氏は、日本体育大学 体育学部 体育学科の教授であり、日本体育大学 コーチングエクセレンスセンターのセンター長および日本体育大学 コーチデベロップメントアカデミー (NCDA) 副ディレクターも務めている。また、国際コーチングエクセレンス評議会の研究委員会のメンバーであり、アジアコーチング科学協会の第一副会長も務める。東京大学でバイオメカニクス分野で博士号を取得後、日本体育大学に赴任。「アスリートの学びに対する主体的な取り組みを支援し、より高いパフォーマンスの獲得と同時にポジティブな心理・社会的発達を実現させ、スポーツ活動を通じた包括的な人間的成長を可能にするアスリートセンタードコーチング」の第一人者である。



体力づくり運動指導者研修会

1 目的

県民の体力づくりを推進するために、科学的特性に基づいた指導法についての研修会を実施し、体力づくり運動に精通した指導者の養成を図る。

2 主催

福岡県教育委員会 (公財) 福岡県スポーツ振興センター

3 期日

令和4年6月12日(日)

4 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター 第3・4研修室 メインアリーナ

5 対象

- (1) 未就学児の運動指導に携わる者
- (2) 小学校、中学校、高等学校、特別支援学校の運動指導に携わる者
- (3) 総合型地域スポーツクラブ関係者
- (4) スポーツ指導者を目指す者
- (5) スポーツ推進委員
- (6) アクシオンスクール講師

6 参加人数

43名

7 内容

テーマ 「新しい時代にふさわしいスポーツ指導方法」
～アスリート・センタード・コーチング～
大人が変われば子どもも変わる

講義・演習 ワクワク・チャレンジゾーンを作り出そう

実技 コミュニケーションスキルを磨こう

講師 日本体育大学 教授 伊藤 雅充 氏



【講師 伊藤 雅充 氏】

(1) 本研修会のアウトカム (到達目標)

- ①子どもたち (アスリート) のワクワクを引き出す新しい方法が一つは挙げられる。
- ②子どもたち (アスリート) のワクワクを引き出すためのコミュニケーションスキルについて、自分の強みと課題が意識でき、研修会直後に取り組むことが明確になっている。

(2) 4つのゾーンと学習経験

ゾーン	受講者の過去の経験(どんな時にこのゾーンを感じたか)
パニックゾーン	・想定外のことが起こった ・選択肢が多くある
ワクワクゾーン	・新しいことを始めた ・疑問が生まれた
コンフォートゾーン	・褒められた ・怒れなかった
退屈ゾーン	・興味が無い ・達成感がない

人はワクワクしている瞬間が学びになる。意図が分からない練習が始まったり、指導者から「やらされる」練習を繰り返したりしている時はパニックゾーン、退屈ゾーンに陥りやすい。ワクワクゾーンは次のように言い換えられる。

パニックゾーン	パニックゾーン
ワクワクゾーン	チャレンジ (学習) ゾーン
コンフォートゾーン	安心ゾーン
退屈ゾーン	退屈ゾーン

同じことを長く繰り返したり、すでに出来ることばかり取り組んだりしているときは、学びに繋がりにくい。新たなことにチャレンジする、ワクワクしている瞬間が学びになり、記憶にも残りやすい。指導者は、子どもたち（アスリート）をいかにしてワクワクゾーンに導くか、工夫する必要がある。

(3) 自己決定理論

①外発的動機

- ・やらされる、やった方がいい、認められたい → 退屈している

②内発的動機

- ・やりたい、やらずにはられない → ワクワクしている

③やる気の内在化

指導者がスポーツの練習や、学校の宿題をやらせてしまっていることが多い。

一つの同じ練習、宿題でも、やらされていると感じる人、やりたくて仕方ないと感じる人と様々で、取り組み方が違ってくる。技能の向上や、成績が上がりやすいのは後者である。

スポーツの現場では、子どもたち（アスリート）が自ら、「やりたい」と考える前に、指導者が「やらせなくては」と考え、誤った指導をしているケースが多い。「やらされている」と感じている人に対して、指導者の声掛けや工夫で、自ら「やりたい」と考えられるような、やる気の内在化を促すことが指導者の役割である。

(4) ワクワクゾーンに誘うために

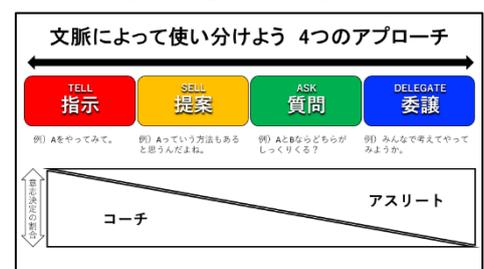
①指導者と子どもたち（アスリート）の関係

- ・教える、教わる「師弟関係」→学びを支援する、自分で学ぶ「学び（成長）のパートナー」という構造に変化してきている。
- ・指導者が学び続け、子ども（アスリート）が学ぶ環境づくりの支援が必要である。

②4つのアプローチ

- ア 指示 (例) Aをやってみて
- イ 提案 (例) Aっていう方法もあると思うんだよね
- ウ 質問 (例) AとBなら、どちらがじっくりくる？
- エ 委譲 (例) みんなで考えてやってみようか

指導者はこれらの4つを即興で使い分けられるようにならなければならない。指導の場では、時には指示（命令）することが必要であるし、子どもたち（アスリート）に委譲して、自ら考えて行動できるように促すことが必要である。



【図1 4つのアプローチ】

図1のように、それぞれのアプローチによって、指導者と子どもたち（アスリート）にかかる意思決定の割合が変わってくる。指導者は指導の場面や、段階を踏まえて使い分けられるようになることが求められる。

③演習：質問力アップアクティビティ

ア クローズド・クエスチョン

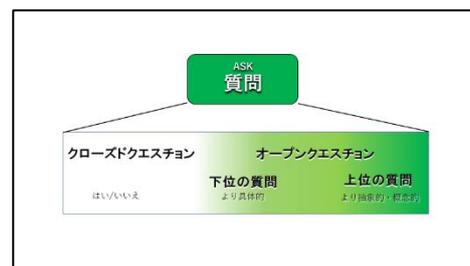
- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・「はい」もしくは「いいえ」で答えられる質問を順番にする。
- ・聞かれた側は「はい」か「いいえ」でしか答えられない。
- ・ 2分間の質疑応答の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

イ オープン・クエスチョン

- ・ 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当てる。
- ・「はい」もしくは「いいえ」で答えられない質問を順番にする。
- ・聞かれた側は適切に回答をする。
- ・ 4分間の質問の後、それぞれファイナルアンサーを決定し、答え合わせをする。

日常生活や、指導の現場では、意識しなければオープン・クエスチョンをすることは難しい。無意識のうちに、子どもたち（アスリート）に「はい」「いいえ」で答えられる質問をしていることが多い。「はい」「いいえ」の回答では学びには繋がりにくい（退屈ゾーン）。オープン・クエスチョンを通して、子どもたち（アスリート）に適切な回答を考えさせることで、より、学びにつながる。指導者はオープン・クエスチョンを上手く活用する練習に積極的に取り組んでいく必要がある。

図2のようにオープン・クエスチョンは下位の質問、上位の質問に分けられる。指導者は子どもたち（アスリート）にとって答えやすい質問や、少し難しい質問をしながら、ワクワクゾーンに入るような質問は何か考えていくべきである。



【図2 質問の種類】

④演習：傾聴アクティビティ

ア 聞き手は「でもね」を多用する

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「でもね、それは〇〇したほうがいいよ」と返す親を演じる。

イ 聞き手は「5W1H」を使う

- ・最近のとてもうれしかったことを話す子どもと、「5W1H」を使って広く・深く子どものことをもっと知ろうとする親を演じる。

④ア体験後の受講者の感想	④イ体験後の受講者の感想
<ul style="list-style-type: none"> ・ 子ども側は、話していて楽しくない ・ 話したくなくなった ・ 否定されている気持ちになった 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 話を展開しやすかった ・ 相手のことをよく知れた ・ 子ども側は、うれしかった時のことを鮮明に振り返ることができた

指導者は④アのように、子どもたち（アスリート）の話をきちんと聞いているようで、自分の話をする順番待ちをしてしまっている場合が多い。相手の話を聞きたい、相手のことをよく知りたいではなく、「でもね」を使って、自分のことを言いたいという、聞き方をしてしまっている。

「でもね」が必要な場面は必ずあるが、子どもたち（アスリート）の成長を考え、ワクワクゾーンに誘うには、「でもね」を使うことは、控えることが望ましい。

④イのように、「5W1H」を使うと、オープン・クエスチョンがしやすくなる。また、「5W1H」を使うと、話の視点を変えながら、ワクワクゾーンに誘うことができる。

種類		例
WHAT	何？	何をした？ 何が見えた？ 何が聞こえた？
WHERE	どこ？	どこにいた？ ボールはどこからどこへ動いた？
WHEN	いつ？	いつそれに気づいた？ どのタイミングで相手は動き出した？
WHO	だれ？	だれだった？ 誰から誰にパスが渡った？
WHY	なぜ？	なぜ上手くいったんだろうね？ 相手は何を考えてそうしたんだろう？
HOW	どうやって？	どのようにすれば変化が持たせられるだろうね？ 今どうやったの？

WHY（なぜ）は、受け取り側が、叱責のように感じたり、プレッシャーを感じたりすることがあるので、使い方には注意が必要である。前向きな捉え方ができるように話を展開できるように配慮する。

(5) コミュニケーションスキルを磨く

①実技：ジェスチャー伝言ゲーム【ノンバーバルコミュニケーションの体験】

- ・6人1組で1列に並び、指示された内容のものを最後の人までジェスチャーのみで伝達する。



【ジェスチャー伝言ゲーム】

②実技：言葉でポーズ【正確な指示の練習】

- ・3人組（ABC）で1列になり、AとBCが向かい合う。
CはBの背後で任意のポーズをとる。Aは言葉のみでBにCと同じポーズをとらせる。



【言葉でポーズ】

③実技：マイクロコーチング（MC）＆プロフェッショナルディスカッション（PD）

- ・指示、提案、質問、委譲を意図的に使い分ける。特に質問が多くなるようにする。
- ・動作を指示あるいは提案した後に、感覚を聞き出すオープン・クエスチョンをする（上位と下位のオープン・クエスチョンを意識し、必要に応じて変化させる）。



【マイクロコーチング＆プロフェッショナルディスカッション】

5W1Hを意識して、プレーヤーに違った視点から考えさせる。

〈実施手順〉

- ・コーチ役1名、アスリート役2名、観察者1名でローテーションしていく。
- ・MCを3～5分、PDを5分（1人10分）
- ・観察者はコーチ役の目的を確認しておき、MCの進行中にエビデンスを集める。
- ・MC終了後、観察者はPDをファシリテート（コーチ役やアスリート役の意見を引き出す）。
目的に対して良かった点、目的に対して変化させられる点、次に意識する点を確認する。

→子どもたち（アスリート）のワクワクを引き出すためのコミュニケーションスキルについて、自分の強みと課題が意識でき、研修会直後に取り組むことを明確にする。