
スポーツ医・科学専門講座

1 目的

県民の体力及びスポーツ選手の競技力向上を図るため、最新のスポーツ医・科学情報を提供する専門的な講座を実施し、スポーツ医・科学分野に精通したスポーツ指導者の育成を図る。

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 共催

（公財）福岡県スポーツ協会

4 期日

令和7年1月17日（金）

5 会場

福岡県立スポーツ科学情報センター（アクション福岡）第3・4研修室

6 対象

- 福岡県選手強化推進事業強化指定指導者 ○福岡県スポーツ協会加盟団体関係者
- 中学校、義務教育学校、中等教育学校、高等学校、特別支援学校、高等専門学校運動部活動指導者 ○大学・短期大学関係者 ○総合型地域スポーツクラブ関係者
- スポーツ推進委員 ○アクションスクール講師 ○リーダーバンク登録指導者

7 参加人数

41名

8 内容

「プレイヤーのやる気と可能性を引き出すメンタルコーチング」

講 師

メンタルコーチングスクール JAPAN 代表 池 努 氏



池 努 氏

《講義》

（1）メンタルコーチの役目

選手の…「成長の加速」「実力発揮」

※メンタルコーチングでは「コーチング（米国国際コーチ連盟基準）」「メンタルスキルトレーニング（スポーツ心理学）」の大きく2つの科学的根拠のあるスキルを活用。

(2) コーチングとは

○コーチング…心理学、脳科学を活用した相手のリソースを活用し、ゴールへの思考や行動を引き出す対話。

※リソース（資源）…目標や価値観、知識や経験、強みなど

○人の価値観は様々なので、どのような声かけでやる気になるかも人それぞれ。

例. 教員の皆さんなら上司のどのような声かけがやる気になりますか？

- a. 生徒の成長のために頑張ろう
- b. 効率の良い仕事をして自分の人生を楽しみましょう
- c. あなたが素敵な自分になればそれが生徒のためになります
- d. 未来の日本のために良い教育を生徒へ
- e. 家族のために仕事をしましょう
- f. よりよい教育を探究、進化するために

○コーチングでは質問を多用。人は質問されると脳内から「答え・考え」を検索し言語化しようとするので、コーチングでは質問を使い「言語化」を支援。

○カタルシス効果…不安を言語化することでストレスが減少、アクションプランを言語化することで集中、ゴールを言語化することでやる気向上、など。

→自分の言葉を自分の耳で聴き気づき（アウェアネス）が起きる。

○コーチングでは質問をした相手の答えを「傾聴」「承認」する。

→傾聴されることで心理的安全な状態で自分の言葉を発することができる。

○「傾聴」…相手の言葉を念を入れて聴くこと（姿勢（表情）、あいづち、反射など）。

※「聞く」は音が聞こえてくること。

○傾聴は社会心理学にも相手に社会的報酬（自己重要感・自己肯定感・自己効力感など）を与える行為とされている。

→何を聴いてほしいのか？何を受け取ってあげれば安心して深い対話につながるか？

○人が話をする目的に「情報の共有」「感情の共感」があり、“情報と感情”を受け取ることがポイント。

→聴く側が話の内容（情報）とキモチ（感情）を理解することで、話す側は承認を感じて心理的安全性、信頼関係（ラポール）が形成される。

○「承認と承認」…コーチングスキルのひとつで、相手の存在・人格・行動・変化などを認めること。ラポールの形成に重要。

○3つの承認…①存在承認：存在、性格、可能性を認める

②行動承認：その人の行動面を認める

③成長承認：その人の変化、進化、成長を認める

※日本では、マズローの5段階欲求説における「生理的欲求」「安全欲求」「社会的欲求」をほとんどの人が満たしているが、「承認欲求」「自己実現」を満たしていない。

○結果承認の弊害…結果（試合やテストなど）に対する承認、否定を繰り返されると

- ①結果主義志向になる
- ②結果があらわれにくい行動や挑戦を怖がる
- ③失敗のリスクで行動が小さくなる
- ④他者と成果を気にして心理的に病む

※結果の有無に関わらず、裏側の行動や成長を認める。課題はフィードバックする。

○コーチング・セッション実践①

《方法》

- ・ ペアで質問側・回答側を交替しながら実践
- ・ 傾聴、承認を意識

《質問内容》

- ・ 現在の指導力において、何が得意で、何が足りないと思いますか？
- ・ 1年後の理想の状態（ゴール）は？
- ・ ゴールに向けて何が必要ですか？
- ・ ゴールに向けてどのような行動をしていきますか？

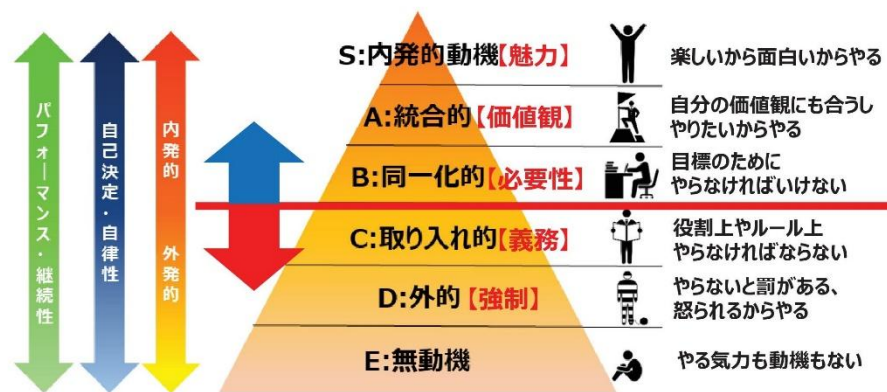
（3）メンタルスキルトレーニングについて

○メンタルスキルトレーニング…スポーツ心理学を活用したメンタルスキル習得のためのトレーニング。

○自己決定理論…自己決定の度合いが高いほど、主体的に健全な感情で高いパフォーマンスにつながり、更に行動の継続性も高まる傾向がある。

→自分で決めること（自己決定）をコーチング、支援する。「やらないと」から「やりたい・やる」へ。「やれ」から「今日はどう取り組む？」へ。
指導者はティーチングからコーチングへ。

【自己決定理論からみるクライアントの行動レベル（有機的統合理論）】



有機的統合理論

※勉強に対するモチベーションを有機的統合理論に置き換えると…

- S：できることが多くなるのは楽しいからもっと学びたい（内発的）
- A：点数が上がることは楽しいから宿題と予習しよう（統合的）
- B：次のテストでは高得点をとりたいから宿題をしよう（同一化的）
- C：明日発表で当たるから宿題をしないと（取り入れ的—義務）
- D：怒られるから宿題をしないと（外的—強制）
- E：やらない（無動機）

○コーチング・セッション実践②

《質問内容》

- ・指導する選手の自己決定レベルをどこにあげたいか？
- ・そのために何が必要か？

○ゴールセット…ゴールは「ビジョンや目標など」、ビジョンは「未来の理想像」、目標は

「ビジョンへのステップ、階段」を指し、それらを設定することが自己決定理論では重要である。ゴールは“Have to”より“Want to”が理想的だが、“Want to”が見つけれられない選手には「ここまでしてほしい」「ここを最低限目指そう」とリクエストすることもよい。

※①結果目標（全国大会出場など）

②成長目標（～なスキルを習得する）

③行動目標（〇〇を意識して、△回挑戦する）

など、「3つの目標」設定がある。「やる気はすぐにリバウンドする」ので、定期的な目標設定が重要。

○コーチング・セッション実践③

《質問内容①》

テーマ設定は2～3年後のビジョンとし…

- ・2～3年後にどんなチーム、選手になっていたい？どんな結果が出ていたら嬉しい？
- ・その時、どんなプレーができている？どんなフィジカルを持っている？
- ・達成できたら誰が喜んでくれる？どんな気持ちになる？

《質問内容②》

テーマ設定は1年以内のビジョンとし…

- ・1年後どんなプレーができたら嬉しいですか？
- ・1年後どんな結果が出せたら嬉しいですか？
- ・いいプレーをするために練習で意識したことは何ですか？
- ・達成できてどんな気持ちですか？

※2～3か月以内などより短期の目標設定にも有効

○モチベーションについて

人のモチベーションは主に…①達成動機②権力動機③親和動機④回避動機の4つがある。

※①達成動機：うまくなりたい、成長したい、など

②権力動機：影響力がほしい、注目されたい、など

③親和動機：チームに貢献したい、親に恩返ししたい、など

④回避動機：～なるのは嫌だ、～なるのは避けたい、など

○ドーパミン型モチベーションの使い方

人が幸福感を感じる時、大きく分けて3つの脳内物質が分泌されている。

→①ドーパミン（達成・成長・快楽）

②セロトニン（リラックス・爽やかな感覚）

③オキシトシン（人とのつながり）

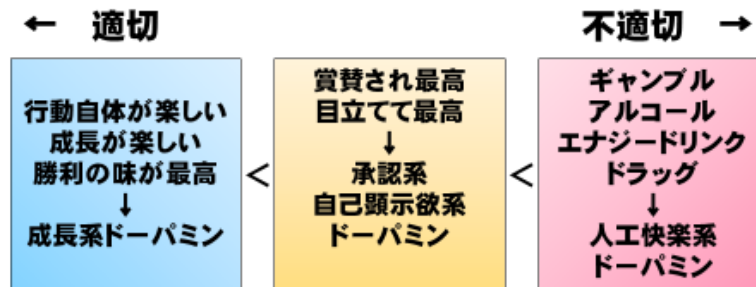
上記の脳内物質が分泌され多幸福感を味わうことで、またその多幸福感を得るために行動したくなる。

○行動と脳内物質の関係

行動 → 報酬 → 脳内物質分泌 → 多幸感

例. スポーツ → 達成し褒められる → ドーパミン → 高揚感
キャンプ → 気持ちいい → セロトニン → 幸せ
同窓会 → 昔話で楽しい → オキシトシン → やすらぎ
人は多幸感につながった行動を繰り返そうとする。

○適切なドーパミン分泌と不適切なドーパミン分泌



適切なドーパミン分泌がよいモチベーションの維持・向上に影響を与える。

9 成果

参加者は学校関係者が多く、アンケートでは「運動部活動に限らず学級経営や授業等でも身になる内容であった」という回答が多数見受けられた。「コーチングスキル」「モチベーション」についての感想が多く、メンタルコーチングに関する関心の高さを感じた。講義の中で参加者同士のペアワークも行われ、実践的な研修を通してメンタルコーチングについて深く学ぶことができる研修会であった。