

令和4年度岐阜県コーチングセミナー・岐阜県スポーツ指導者研修会
(地域部活動指導者育成研修会)

スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題
プレーヤーズセンタードに基づくパフォーマンスづくり
～「個性」と「才能」を引き出す～

日本体育大学「女性エリートコーチ育成プログラム事業」
特別研究員 古川 佑生

日本スポーツ協会コーチトレーナー

1

導入

2

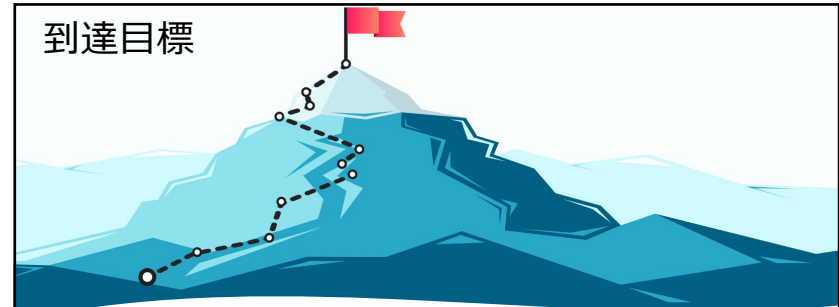
本日の内容

第1部
スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題

第2部
プレーヤーズセンタードに基づくパフォーマンスづくり
～「個性」と「才能」を引き出す～

3

到達目標



1. プレーヤーズセンタードなコーチングとはどのようなものかを説明できる
2. これまでの自身のコーチング実践を振り返り、理想とするプレーヤーズセンタードなコーチングと自身のコーチングのギャップを明確に説明できる
3. そのギャップを埋めていくための具体的なアクションが決まっている

4

研修会の心得

- **心理的安全を感じる学習環境を全員で作り出す**
 - ・ 守秘義務を守る
 - ・ 他者の意見を否定せず受け入れる
- **積極的に参加し、お互いの成長に貢献する**
 - ・ 聴く、話す、行動する、問う
 - ・ 本研修会プログラム内容の多くは参加型の内容となっています
- **挑戦を楽しむ**
 - ・ 安心ゾーンから一歩踏み出す



5

研修会運営方法

- 本研修会では参加者⇄講師のみならず、受講者間の学び合いを大切にしていきます。
- みんなの意見交換の道具として、**Mentimeter**というオンライン投票システムを活用していきます。

まずはやってみましょう！



ご自身の携帯電話でQRコードを読み取ってください

【QRコードがない場合】

1. お手持ちの携帯電話でインターネットブラウザを開いてください (safari, Google, Yahoo! など)
2. アドレスバーに「www.menti.com」を入力してください
3. コード入力欄に「2010 1954」を入力し、**Submit**を押してください。



この画面が出たら準備完了です！

6

第1部

スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題

7

スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題

時代に求められるコーチングへの対応

=

プレーヤーズセンタードなコーチングの実現

スポーツ活動において、プレーヤーが自ら考え、成長する自律支援を行い、パフォーマンス向上と人間的成長を促すコーチング

8

プレーヤーズセンタードなコーチングが求められる背景

- 2012-2013年** スポーツ界で次々と体罰・ハラスメント問題が明るみに。
当時の文部科学大臣（下村博文）「我が国のスポーツ史上最大の危機」
コーチに変革が求められる。
- 2013年**・・・文部科学省
スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議（タスクフォース）設置
スポーツ指導での暴力根絶、少子高齢化や高度情報化、グローバル化といった我が国を取り巻く環境の変化も踏まえ、我が国のスポーツの現状を分析し、「新しい時代にふさわしいスポーツ指導者のあり方」を提言した。
- 2016年**・・・日本体育協会（現日本スポーツ協会）
新しい時代にふさわしいスポーツ指導者育成カリキュラム「モデル・コア・カリキュラム」を発表
国が育成を目指すべき指針として、「グッドコーチ像」を提示。コーチング方法としてプレーヤーズセンタードなコーチングが中心的な概念に。
- 2019年**・・・日本スポーツ協会が公認スポーツ指導者制度にてグッドコーチ育成を展開

9

日本スポーツ協会が育成を目指すグッドコーチ像

人物像	キーワード
スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる人	人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解
グッドプレーヤーを育成することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人	プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ
プレーヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人	課題発見・課題解決、自立支援、プレーヤーのニーズ充足、卓越した専門知識（スポーツ教養）、内省、継続した自己研鑽
いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレーヤーと共に成長することができる人	逆境・困難に打ち克つ力、ポジティブシンキング、真摯さ、継続性、同情・共感、対象に合わせたコーチング
プレーヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人	プレーヤーズセンタード、プレーヤーのキャリア形成・人間的成長、中長期的視点
いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレーヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる人	暴力・ハラスメント根絶、相互尊敬（リスペクト）、公平・公正さ
プレーヤーが、社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるよう導くことができる人	社会の中の自己認識、社会規範・モラルの理解・遵守、暴力・ハラスメント根絶意識のプレーヤーへの伝達
プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者（アントラージュ）が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境をつくることができる人	社会との関係・環境構築、チームプレー、感謝・信頼、協力・協働・協調

（日本体育協会、2016）

10

スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題

時代に求められるコーチングへの対応

=

プレーヤーズセンタードなコーチングの実現

スポーツ活動において、プレーヤーが自ら考え、成長する自律支援を行い、パフォーマンス向上と人間的成長を促すコーチング

11

なぜプレーヤーズセンタードなのか？

効果的なコーチングとは、
「あるコーチング文脈において、一貫して専門的知識、対他者の知識、対自己の知識を駆使し、プレーヤーの**有能さ**、**自信**、**関係性**、**人間性**を向上させること」
（Cote & Gilbert, 2009）



4C's

4C'sの要素は、いずれもコーチが制御し直接的に向上させることは不可能
コーチの役割は、プレーヤーを学びの中心と捉え、自ら考え、成長する自律支援を行い、パフォーマンス向上と4C'sを中心とした人間的成長を促すことにある。

12

プレーヤーズセンタード セルフチェックの実施

プレーヤーズセンタード・セルフチェックシートの実施を経て、プレーヤーズセンタードなコーチングについて理解を深め、自分の伸び代を明確にしましょう！

15

プレーヤーズセンタード・チェックリスト

領域	項目
基本的姿勢	身体的な安全・安心を確保するための取り組みができている
	心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができている
	プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる
	プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている
	スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている
トレーニング実践	プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行っている
	長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている
	アウトカムが明確なトレーニングを実施している
コミュニケーションスキル	試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている
	運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している
	指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意図的にやっている
	オープンクエストとクローズドクエストの使い分けを意図的にやっている
	相手の置かれている状況を理解(共感)しようとしている
コーチの学習	自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている
	判断を控えた話の聴き方ができている
	プレーヤーの成長目標とは別にコーチとしての自身の成長目標をたてている
コーチの学習	自身のコーチングスキルを振り返る時間を確保している
	第三者からの評価を受けている

チェックリスト
プレーヤーズセンタードな
コーチングとして望ましい
コーチング行動をチェック
リスト化したもの

4つの領域
全18項目

チェックリストを実施し、
自分の伸び代を明確にしま
しょう！

16

プレーヤーズセンタードチェックリスト

領域	項目	自己評価(低1⇨高10)	メモ
基本的姿勢	身体的な安全・安心を確保するための取り組みができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	自分の現在地を マーク！
	心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
トレーニング実践	プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	講師の解説を聞きながら、自分の現在 地をマークしていきましょう！
	長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	アウトカムが明確なトレーニングを実施している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コミュニケーションスキル	試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意図的にやっている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	オープンクエストとクローズドクエストの使い分けを意図的にやっている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	相手の置かれている状況を理解(共感)しようとしている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コーチの学習	自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	判断を控えた話の聴き方ができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤーの成長目標とは別にコーチとしての自身の成長目標をたてている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コーチの学習	自身のコーチングスキルを振り返る時間を確保している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	第三者からの評価を受けている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	

17

1. 基本的姿勢

- 環境の把握
- 練習会場の安全確保
- 適切な用具・服装
- 応急処置の準備
- 適切なウォームアップとクールダウン

- ハラスメントフリー
- 良好な人間関係
- 新しいことに挑戦できる雰囲気

- 「やらせる」ではなく「やりたい」と思える働きかけになっている
- プレーヤーを操作する「アメとムチ」からの脱却
- 主体的な取り組みを促す
 - プレーヤーの意見に耳を傾けている
 - プレーヤーが自分たちでメニューを考える機会がある
 - コーチセンタードになっていないか

身体的な安全・安心を確保するための取り組みができている

心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができている

プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる

プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている

スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている

プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行っている

- 発育や発達段階(競技レベルやトレーニングレベルなど)に応じたニーズを考慮している
- 学術的根拠をもってトレーニングの意味を説明できる

- コーチング哲学・コーチとしての行動の指針、行動を裏付ける目的・目標
- 結果(目標)に向けて挑戦することで何をしようとしているのか(目的)
- 自分のコーチング哲学にもとづいて一貫した行動がとれているか
- 自分のコーチング哲学自体を疑い、更新しようとしているか

- プレーヤーズ「ファースト」を言い訳にしているか
 - あなたの「プレーヤーのために」は誰かの犠牲の上に成り立っていないか?

18

2. トレーニング実践

- シーズン最後の試合を戦っているところをイメージして、そこへ到達するための戦略が練られている。
- プレーヤーと長期的ビジョンおよびそのビジョンのWHYが共有されている。
- 関係者全員が魅力的に感じるSMARTなマイルストーンが設定できている。
- 評価の指標を設定し、定期的な評価と軌道修正を行っている。

長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている

アウトカムが明確なトレーニングを実施している

試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている

運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している

- 練習量がすぎないか。
- 十分な休息を確保できているか。
- プレーヤーの声を聞いているか。
- プレーヤーの精神的健康にも気を配っているか。
- 適切な栄養補給・水分補給ができているか。
- 学業や仕事とのバランスに気を配っているか。

- アウトカム=トレーニングによって出したい成果
- アウトカムの設定は長期的ビジョンとマイルストーンとの繋がりが明確になっている。
- プレーヤーが「自分に必要だ」と感じられるアウトカムを設定している。

- 試合でのパフォーマンスに直結するトレーニングになっているか。
- どの程度、実際の試合で現れる現象を再現してトレーニングできているのか（オーセンティックなトレーニング）
- トレーニングにゲーム性を持たせてプレーヤーのやる気を刺激できているか。

19

3. コミュニケーションスキル

- 指示だけになっていないか。
- 相手が理解できる言葉で伝えているか。
- コーチの考えを提案として提供できているか。
- 質問を使って思考を刺激しているか。
- 委譲=放任になっていないか。

指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意識的に行っている

オープンクエスションとクローズドクエスションの使い分けを意識的に行っている

相手の置かれている状況を理解（共感）しようとしている

自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている

判断を抑えた話の聴き方ができている

- プレーヤーの意見を聞いているか。
- 相手がうまく言葉で表現できるよう質問の質を工夫しているか？
 - 上位と下位の質問を使い分け
 - SWIHLを意識した質問
- 誘導尋問になっていないか？
 - 答えを持って質問していないか？
- 相手に理解を深める姿勢を取っているか
- 自分の思考のクセを知っているか。
- 異なる観点から物事を観ようとしているか。
- 自分の考えを言うための順番待ちをしているだけの聞き方になっていないか。
- プレーヤーが発する言葉の背景を理解しようとしているか。

今日の研修ではこの領域のスキルアップを中心にアクティビティを行います。

20

4. コーチの学習

- プレーヤーの目標とコーチの成長目標とが区別できている。
- 自分の理想のコーチ像が具体的にイメージできる。
- 自身の成長目標を書き出している。
- 自身の成長を評価する術を持っている。

プレーヤーの成長目標とは別に**コーチとしての自身の成長目標**をたてている

自身のコーチングスキルを**振り返る時間を確保**している

第三者からの評価を受けている

- 行動前省察の機会を確保している。
- 行動中省察の機会を活用している。
- 行動後省察の機会を確保している。
- 回顧的省察の機会を確保している。

- プレーヤーからの評価を受けている。
- コーチ仲間からの評価を受けている。
- 上司からの評価を受けている。
- 保護者からの評価を受けている。
- 自分も他者のコーチングを評価している。
- 自身のコーチング行動をビデオで撮影している。

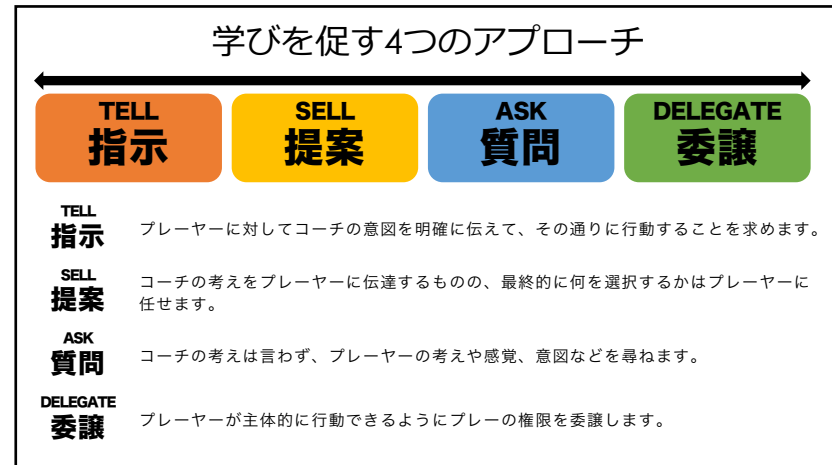
21

第2部

プレーヤーズセンタードに基づくパフォーマンスづくり

～「個性」と「才能」を引き出す～

22



23

観察アクティビティ

24

観察アクティビティ



- ◆ 今から1本の映像を流します。
- ◆ 映像では、**黒いシャツ**を着たグループと**白いシャツ**を着たグループがボールをパスしあいます。
- ◆ みなさんは、白いシャツを着たグループに注目してください！
- ◆ **白いシャツ**を着たグループが何回パスを回したか数えてください。
- ◆ 後ほど、みんなで答え合わせをしましょう！

25



28

指示力UPアクティビティ

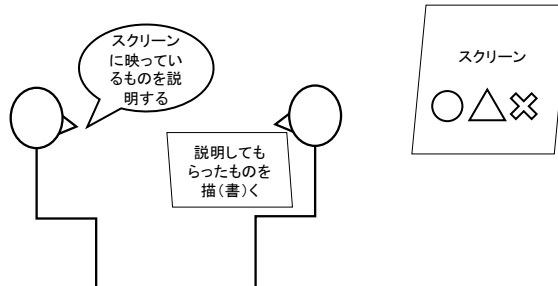
29

指示力UPアクティビティ①

次のスライドに ● が何個あるでしょうか？

30

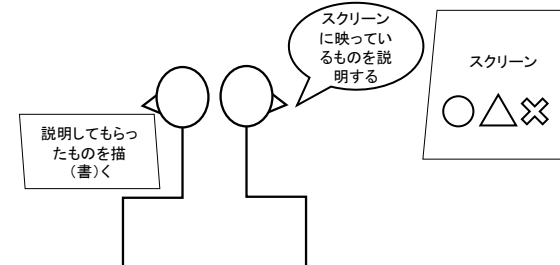
指示力UPアクティビティ②



タスク
 説明する人：言葉で伝えるのみ（ジェスチャー禁止）
 描く人：スクリーンを見ないで言葉の情報のみを頼りに描（書）く

37

指示力UPアクティビティ③



タスク
 説明する人：言葉で伝えるのみ（描（書）いているものを見ない）
 描く人：黙ってひたすら描（書）く（質問等は禁止）

38

質問力UPアクティビティ

39

質問力UPアクティビティ①

1. 2人組でそれぞれ頭の中に動物を思い浮かべて下さい。
対戦相手の思い浮かべた動物を当てるゲームです。
※3人組の場合、1人は観察者として2人の質問内容を観察しましょう。
2. 「はい」もしくは「いいえ」で答えられる質問を交代交代にしてください。
3. 質問をされた人は「はい」か「いいえ」でしか答えません。
ただし、「はい」か「いいえ」で答えることが難しい場合は「いいえ」と答えて下さい。例)「白ですか？」→(白もあれば黒もあるぞ・・・)→「いいえ!」
4. 2分間経ったら、「あなたの動物は●●ですか？」
→答え合わせをしましょう!



40

質問力UPアクティビティ②

1. 2人組でそれぞれが頭に思い浮かべた動物を当ててみましょう。
※3人組の場合、1人は観察者として2人の質問内容を観察しましょう。
2. 「はい」もしくは「いいえ」で答えられない質問を交代交代にしてください。
3. 聞かれた側は適切に回答をしてください。
4. 4分間経ったら、「あなたの動物は●●ですか？」
→答え合わせをしましょう!



41

質問力UPアクティビティ③

1. 2人組でそれぞれが思い浮かべた「何か」を当ててみましょう。
2. 質問をする側は5W1Hの質問を1回ずつ投げかけましょう。どの順番で質問をするかは自由です。1回ずつしか使えないので戦略的に 質問を投げかけてみましょう。
・WHAT、WHERE、WHEN、WHO、WHY、HOW
・禁じ手:それは何ですか?のように直接答えを求める質問



44

5W1Hで多様な質問を

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 誰？	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？

45

ロールプレイで 4つのアプローチを使い分けよう

50

ロールプレイ

目的：指示-提案-質問-委譲を使い分けてコーチング実践

コーチングのお題：〇〇

【実施方法】

必要な役割：コーチ役 / プレーヤー役※3人組は1人が観察者役

Step 1 コーチング実践

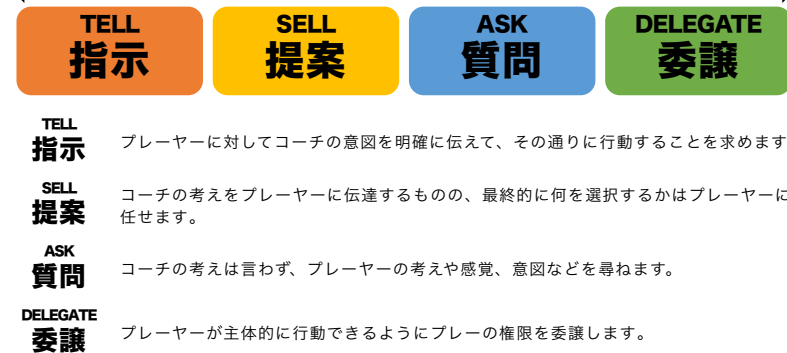
Step 2 振り返り

- 2-1 コーチ役から、よかった点、改善できる点
- 2-2 プレーヤー役&観察者役から、よかった点、改善できる点
- 2-3 コーチ役から「次やる時の改善案」

×3ラウンド実施

51

4つのアプローチを使い分けよう！



52

振り返りと成長計画の立案

53

まとめ

54

専門家としての人の行動は、
良き手本に影響され、学びとられる(ロールモデル効果)

(Bandura, 1977&1986)



教師は未来永劫にまで力を及ぼす。
影響がどこでとまるか、自分でもわからない。
(アメリカの思想家:ヘンリー・アダムス)

55

質疑応答

56

付録

各アクティビティ記録シート

プレーヤーズセンタード・セルフチェックシート

領域	項目	自己評価(低 1⇔10 高)	メモ
基本的姿勢	身体的な安全・安心を確保するための取り組みができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	心理・社会的な安全・安心を確保するための取り組みができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤー本人が内在化した動機で取り組んでいる	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤーの発達段階に適したトレーニング方法を採用できている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	スポーツの価値を高めるためにコーチング哲学を常に磨いている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレーヤー以外の自分の身近な人の幸福を考えたバランスのとれた活動を行えている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
トレーニング実践	長期的ビジョンを実現させるマイルストーンの設定を行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	アウトカムが明確なトレーニングを実施している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	試合でのゲーム性を失わないトレーニングを行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	運動・栄養・休養のバランスがとれるよう常に意識し、実践している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コミュニケーション スキル	指示・提案・質問・委譲アプローチの使い分けを意識的に行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	オープンクエスションとクローズドクエスションの使い分けを意識的に行っている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	相手の置かれている状況を理解(共感)しようとしている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	自分の先入観を自己認識したうえでコミュニケーションをとっている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	判断を控えた話の聴き方ができている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
コーチの学習	プレーヤーの成長目標とは別にコーチとしての自身の成長目標をたてている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	自身のコーチングスキルを振り返る時間を確保している	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	第三者からの評価を受けている	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	

今後取り組むコーチとしての成長課題	改善に向けた行動案

指示力UPアクティビティ②記入シート

指示力UPアクティビティ③記入シート

質問力UPアクティビティメモ

ロールプレイ振り返りシート

コーチ役から	
よかった点	改善できる点
プレーヤー役・観察者から	
よかった点	改善できる点
次同じことをやる時の改善案	