

**令和6年度 岐阜県スポーツ指導者研修会  
(地域クラブ指導者育成研修会)**

主催  
 (公財) 日本スポーツ協会 / 岐阜県教育委員会  
 (公財) 岐阜県スポーツ協会 / 岐阜県スポーツ指導者協議会

古川 佑生  
 日本体育大学：研究員  
 日本スポーツ協会：コーチトレーナー

国庫補助事業

**講師紹介**



**専門**  
 スポーツ：陸上競技・走高跳  
 学問：コーチング学（コーチ育成）

**指導**  
 陸上競技：幼児～社会人  
 （初心者から日本チャンピオンまで）

**活動**  
 日本スポーツ協会コーチトレーナー  
 公認スポーツ指導者制度の改訂～講師を担当

日本体育大学 研究員  
 日本スポーツ協会 コーチトレーナー


FURUKAWA Yuki  
**古川 佑生**

**講義内容**


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～

参加型のプログラムです



**この時間  
2つの到達目標**



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説明できる
2. プレーヤーズセンタードなコーチングを実践するため自身の伸び代が特定され、成長に向けたアクションが決まっている

## 研修会3つの心得

### 1 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

### 2 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

### 3 挑戦を楽しむ

- ・ 自分の安心ゾーンから一歩踏み出す



本研修会ではMentimeterというシステムを活用し、  
皆さんと意見交換をしていきます。

一緒にやってみましょう！（任意参加）

QRコードを  
読み取ってください



Mentimeter

## はじめのグループワーク

学びを共にする仲間へ理解を深めよう

### Step1 2人1組を作りましょう！

必要に応じて、座席を移動してください  
この時間の学びを共にする仲間になります

### Step2 お互いに自己紹介をしましょう！

- ・ 名前
- ・ 所属先
- ・ 専門種目
- ・ 指導対象（例：高校生、男子？女子？）
- ・ 指導で大切にしていること  
など。



制限時間 **10分**

第1部  
スポーツ・文化活動における  
コーチングの課題



Q. スポーツ・文化活動におけるコーチングの課題とは？

A. 時代に求められるコーチングへの対応  
 =プレイヤーズセンタードなコーチングの実現

## プレイヤーズセンタードなコーチングとは？

プレイヤー（選手）がスポーツ実施と学びの中心となり、パフォーマンス向上と人間的成長を導くコーチング



### Point

- ✓ プレイヤーがスポーツ実施の主役
  - ✓ 主体的な学びを支援
  - ✓ 個々に合わせて学びを最適化
- ✓ プレイヤーの支援を通じて関わっている人が互いに成長し、幸福を目指す

## Q. なぜプレイヤーズセンタードなのか？

- 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」  
スポーツ指導に変革が求められる
  - 2013年・・・**文部科学省**  
 体罰問題、少子高齢化、グローバル化など我が国のスポーツの現状を踏まえ、  
「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（タスクフォース）
- ~~勝利主義~~ → 人間力育成
- 2019年・・・**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※として、  
プレイヤーズセンタードなコーチングを実現できる「グッドコーチ」の育成を開始  
※モデル・コア・カリキュラム
  - **現在**

## プレイヤーズセンタード・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ます	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ます	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレイ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	
	プレイ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ます	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	プレイ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	
	長期的ビジョンを表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	
コミュニケーションスキル	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	
コーチの学習	判断を控えた話の聴き方ができています	1・2・3・4・5・6・7・8・9・10	
	プレイ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	

Q. なぜプレーヤーズセンタードなのか？

A. 主体的に取り組めば、パフォーマンス向上が効果的に！

MOTIVATION

低

練習効果

高

どんなモチベーションの時は練習効果が「低い⇔高い」？

自己決定理論 (Deci & Ryan, 1985, 2002)

低

自己決定の度合い

高

外発的動機

内発的動機

外的調整

取り入的調整

同一視的調整

統合的調整

内発的調整

誰かにやれと言われた  
やらないと叱られる

恥をかきたくない  
やらないと不安だ

自分にとって重要  
将来のために必要

やりたいと思う  
学ぶことが自分の  
価値や目的と  
一致している

楽しい  
興味がある  
好き

やられる

やった方がいい

自分に必要だ

やりたい

やらずにいられない

自己決定度が高い方がパフォーマンスは上がりやすく、継続する

好きこそものの上手なれ  
主体的な学びは上達の近道



Q. どうすれば自己決定度を上げられる？

人の基本的な3つの心理欲求を満たす

A.

**有能感** 自分が「できる」という感覚

**自律感** やることは自分で決められている

**関係性** 居場所がある。関わっている感覚

#### 自律支援行動



- 主体的かつ自主的に行動する機会を与える
- プレー、思考を自分で選択できる
- 感情や観点を認める
- メニュー、意思決定内容などの根拠を提示
- 選手の自我関与を防ぐ

(Mageau & Vallerand, 2003)

#### 制御行動



- × 有形の報酬
- × 制御的フィードバック
- × 過度な個人制御
- × 驚異的な振る舞い
- × 自我関与の促進
- × 条件付きの関心

(Bartholomewら, 2009)

Q. なぜプレーヤーズセンタードなのか？

A. 主体的に取り組めば、  
パフォーマンス向上が効果的に！



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～

## 効果的なコーチング=相手に合わせたコーチング

効果的なコーチングに必要なのは、

**コーチング文脈**に合わせてコーチングを最適化していくこと。

### プレイヤーの特性



年齢、性別、身長、体重、筋力、障がい、目的、思考など

### スポーツの特徴



競技特性、ルール、施設、用具、など

### コーチング現場の特徴



施設、気候、文化、時間など

etc...

**コーチング文脈は時事刻々と変化する。常に最適化の調整が必要**

学びを最適化する 4つのアプローチ

← TELL 指示    SELL 提案    ASK 質問    DELEGATE 委譲 →

## プレイヤーズセンタードなコーチングに挑戦

お題

ちょうちょ結びをコーチングする

制限時間：1分

- ペアで、コーチ役/プレイヤー役を決めましょう！
- プレイヤー役はヒモを全部ほどいて待機。
- 全員一斉にスタートします！



観察アクティビティ

## 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、**黒の服**を着たグループと**白の服**を着たグループがボールをパスしあいます。

◆みなさんは、**白の服**を着たグループに注目してください!

◆**白の服**を着たグループが何回パスを回したか教えてください。

後ほど、みんなで答え合わせをしましょう!

## なぜ見えないものがあるのか?



人には判断を制限する様々な  
バイアス  
**「偏見」**がある

## 例：人の判断に影響を与えるもの

アンカリングバイアス	とりあえずの仮説や結論がアンカー（錨）になり新たな情報が提供されても修正できない。
生存バイアス	表面化（生存）している情報（サンプル）のみを利用して仮説や結論を出してしまう
ハロー効果	特徴的な部分に目がいき、それ以外の評価に影響を受ける
確証バイアス	支持する情報ばかりを集め反証する情報を集めようとしらない
後知恵バイアス	過去を振り返る際、自分が正しく予測していたと無意識に思いたがる傾向。
現状維持バイアス	人は変化を起こして利益を得るよりも現状維持してリスクを回避する傾向にある。
多層化バイアス	前任者が利用した前提や判断を後任者が疑うことなく鵜呑みにして分析を行うバイアス。
ミラー・イメージング	他者も自分と同じように行動すると思いつむ
因果関係バイアス	物事には必ず因果関係があると思いつみ偶然性を考慮できない

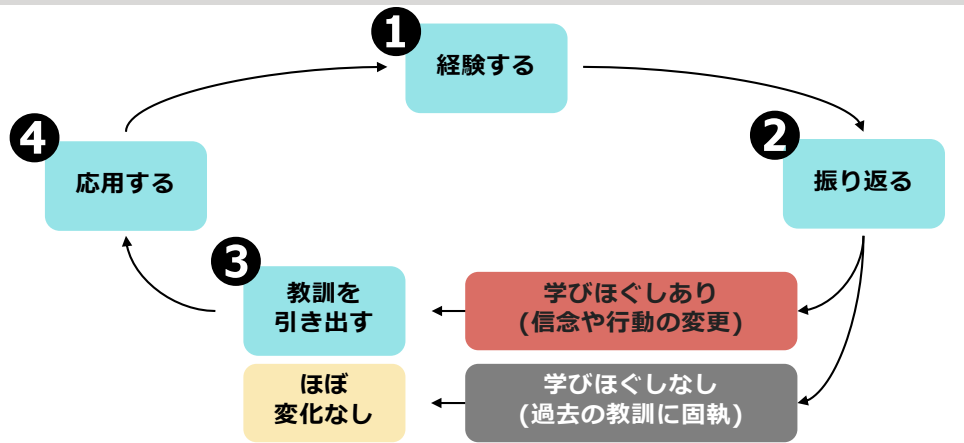
## 過去の成功が今の失敗の原因にも

判断基準、方法…  
過去にうまく行ったことが  
今回はうまくいかない…

**有能さの罠**



# 大人の学びのサイクル



Kolb(1984), 松尾(2021)をもとに作成

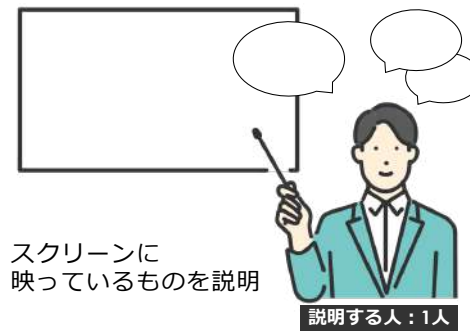


指示力を高めよう

## 指示力を高めよう①

次のスライドに ● が  
何個あるでしょうか？

## 指示力を高めよう②



スクリーンに  
映っているものを説明

説明する人：1人

説明されたものを描く



描く人：2~3人

<注意点>

説明する人：言葉のみで伝える。見本・ジェスチャー禁止  
描く人：スクリーンは絶対見ないで説明を頼りに描く

制限時間 **3分**



## 指示力を高めよう②

### 振り返り (2分)

次の3つの手順に沿って、それぞれの役割から振り返りのコメントを  
発表しましょう！

- 1.説明した人：指示内容の**うまくいった点、改善できる点**
- 2.描いた人：指示内容の**良かった点、改善できる点**
- 3.説明した人：指示内容の**改善案を一言で！**

## 指示力を高めよう③

あなたはダンス教室の先生です。

今日は視覚障がいを持った生徒に1つのポーズを教えることになりました。  
生徒は先天的な視覚障がいを持っているので、あなたが「〇〇のような」という比喩  
をしても、生徒と共通のイメージを持ってません。  
指導では、指示の正確さにこだわり、言葉の指示だけでお題のポーズをとらせてみま  
しょう。

1. **まずは先生役、生徒役を決めましょう。**  
3人組は2人が生徒役になります。
2. **生徒役は目を閉じましょう。**
3. **準備ができたら、お題のポーズをスクリーンに映します。**
4. **先生役はお題を確認次第、制限時間**3分**でお題のポーズをとらせてください。**

## 指示力を高めよう③

### 振り返り (2分)

次の3つの手順に沿って、それぞれの役割から振り返りのコメントを  
発表しましょう！

- 1.先生役：指示内容の**うまくいった点、改善できる点**
- 2.生徒役：指示内容の**良かった点、改善できる点**
- 3.先生役：指示内容の**改善案を一言で！**



## 質問ゲーム①

ペアorトリオで相手の思い浮かべた動物を当てるゲームをします。

### ① お題を出す人

1人が頭の中に動物を思い浮かべます  
▲相手に思いやりを持った設定を！



はい

### ② 質問者

「はい」 or 「いいえ」で答えられる質問で探りをかけます  
3人組は質問者2人が交互に質問しましょう



家で飼えますか？

### ③ お題を出す人

質問をされたら「はい」か「いいえ」でしか答えません

2分間経ったら、「あなたの動物は●●ですか？」と答え合わせをしましょう！

## 質問ゲーム②

ペアorトリオで相手の思い浮かべた何かを当てるゲームをします。

### ① お題を出す人

1人が頭の中に何かを思い浮かべます



### ② 質問者

「はい」 or 「いいえ」で答えられない質問で探りをかけます。  
3人組は質問者2人が交互に質問しましょう

黄色です。  
黒や白、色々あるよ



### ③ お題を出す人

質問をされたら適切に回答をしてください



何色ですか？

3分間経ったら、答え合わせをしましょう！

2つのゲームを振り返ってみましょう

クローズド・クエスチョン

1. 「はい」か「いいえ」で答えられる質問
2. 「はい」か「いいえ」で答えられない質問

オープン・クエスチョン

## 振り返り

クローズド・クエスチョン

(回答が限定的)

オープン・クエスチョン

(回答の自由度が高い)



動物当てゲームでお題と違う質問をした人は？

それぞれの質問に適している人、場面はありますか？

## プレーヤーの考えを引き出す「GROWモデル」

### ある柔道コーチの例「考えていない？」

コーチ:なんで引手を先に持たへんの?持たれへんの?

選手:はい…

コーチ:意識しとかなでできるようになれへんで?

選手:はい…

コーチ:触れたら握るねんで?

選手:はい!

コーチ:握ったら離すな!

選手:はい!



## プレーヤーの考えを引き出す「GROWモデル」

### Goal

何をやろうとしたのかな?

### Reality

実際どうだった?どんな感じ?

### Option

もっとうまくやる方法はあるかな?

### Will

じゃあ次は何を意識してやってみようか?



### あの柔道コーチがGROWを実践してみると…

Goal→Reality→Option→Will

コーチ:今のはさあ…まず、どこを持ちたいん?(Goal)

選手:本当は引手を持ちたいんですけど…、なかなか取れなくて…

コーチ:なんで取れへんねんやろうか?(Reality)

選手:相手がこうやって手を引いてくるのでなかなか持てなくて…手はこうやって引いてくるし、体は向こうに開いてしまってるんで、手を伸ばしても遠い感じがして…届かないんです。

(中略)

コーチ:他に方法ないか? (Option)

選手:こうとか?(不安げな表情を浮かべながら)

コーチ:引手が不十分なときに右に動いたら、相手についてしまえへんか?こわない?

選手:こわいです(笑)

コーチ:じゃあどうすればええかな?2つ持ったら何をかけたい?どの形に持っていきたい?

選手:足技から背負いに繋げていきたいんですけど…いつも引き手が不十分のまま技へいってしまうので返されたり技へいけなかったりしちゃいます…引き手をとるときって足がこうなってしまうのも大丈夫ですか?足を入れ替えるのがなんか少し怖くて…

コーチ:怖いであれば、やめといたら?でも胸を張ってまっすぐの姿勢の状態であれば怖くないと思うねんけど、結構姿勢が丸くなってしまいがちやん?どう?

選手:あ~確かに、あ、(実際にやってみる)あ、怖くないかもです。怖いから姿勢が丸くなっちゃうんですけど、丸まると不安定で余計に怖くなります(笑)。

コーチ:じゃあさ、そこを意識してやればええんちゃう?(Will)

選手:はい!意識できそうです。やってみます! 2つ持てたときには掛けれる状態になったらこう(背負い)いけば…(独り言)



一番重要なのは  
本当に相手を知りたいと思う心

自分の答えを準備して  
質問してませんか?

「聞き上手は教え上手」



コーチング実践で  
4つのアプローチを  
使い分けよう

### コーチング実践

目的：指示-提案-質問-委譲を使い分けてコーチング実践

---

**0 準備：役割分担**

① 役割分担：コーチ役/プレーヤー役×3R分 ※3人組は1人が観察orプレーヤー  
② コーチングテーマの決定

---

**1 コーチング実践** 3分


or


ペン回し                      指パッチン

いずれかが **上手くなるように指導**  
※コーチングネタは好きなテーマでもOK

**2 振り返り** 3分

プレーヤー役がコーチ役に振り返りインタビュー



**G**：コーチングで意識したことは？  
**R**：実際の結果として、良かった点、改善点は？  
**O**：もっとうまくやる方法がありましたか？  
**W**：次は何を意識してコーチングしますか？



振り返りと成長計画の立案

### 成長計画作成シート

名前 \_\_\_\_\_

**私の成長課題**  
自分が今後伸ばしていきべき課題を1つ決めましょう！

**成長に向けた計画**  
課題解決に向け、何から始めますか？具体的な行動を書き出しましょう！



ワークシート

# 指示力を高めよう記入シート

# 成長計画作成シート

名前 \_\_\_\_\_

## 私の成長課題

自分が今後伸ばしていくべき課題を1つ決めましょう！

## 成長に向けた計画

課題解決に向け、何から始めますか？具体的な行動を書き出しましょう！

# 付録



## 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ます	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ます	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	
	オープンクエスチョンとクローズドクエスチ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

# 1. 基本的姿勢

- 練習場所の安全確保
- 応急処置の準備
- 怪我予防に配慮したメニュー

- ハラスメントがない
- 良好な人間関係の構築
- 失敗できない雰囲気×挑戦できる雰囲気○

- 「やらされる」ではなく「やりたい」と思える働きかけになっている
  - プレーヤー自身が考える機会がある
  - 成功体験がある
  - 練習の目的が明確

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えている

- 発育や発達段階を考慮して指導している
  - 年齢
  - 競技レベルなど

- コーチング哲学=コーチングでの行動指針を持っている
- 哲学に基づく一貫した行動がとれている
- 時代や対象の変化に応じて、更新しようとしているか

- あなたのコーチとしての活動は誰かの犠牲の上に成り立っていないか？

## 2. トレーニング実践

- 長期的な計画を持っているし、周りに共有している
- 長期的な目標への道すじとなる中期・短期の目標設定（マイルストーン）がある
- 定期的な計画の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

アウトカム=練習で出したい成果

- アウトカムを設定している
- アウトカムをプレイヤーと共有している
- プレイヤーが「自分に必要だ」と感じられるアウトカムを設定している

- 一つ一つの練習は試合でのパフォーマンスに繋がりを意識して組み立てられているか？
- ゲーム性を持たせてプレイヤーのやる気を刺激できているか？

- 練習量が多すぎないか？
- 十分な休養を確保できているか？
- 学業や仕事とのバランスに気を配っているか？

# 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？
- 思考を広げる提案を提供できているか？
- 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

オープンクエスチョンとクローズドクエスチ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

判断を控えた話の聞き方ができている

オープン=はい/いいえで答えられない  
クローズド=はい/いいえで答えられる

- 意識的に質問を使い分けて思考を促しているか？

- 相手に理解を深める姿勢を取っているか？

- 時には視点を変えて物事を観ようとしているか？

- 質問をしても結局、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？