

平成 28 年度スポーツ庁スポーツキャリアサポート戦略事業

「コーチとしてのキャリア形成支援プログラム」報告書

日本体育大学

平成 29 年 3 月

目次

I.	事業の趣旨・目的.....	1
II.	実施事業.....	2
1.	モデル・コア・カリキュラムを本学競技スポーツ領域授業読み替えリスト作成	2
2.	教材の開発・改善とトライアル授業の実施.....	10
1)	教材の開発・改善.....	10
3)	トライアル授業実践と評価.....	22
3.	他大学・組織の調査	26
1)	大阪体育大学.....	26
2)	カナダコーチング協会他	27
III.	まとめ	31
IV.	事業実施体制	32

I. 事業の趣旨・目的

最近のスポーツ選手やコーチの問題行動は、スポーツのインテグリティを貶め、スポーツの価値を失墜させてしまいかねない。2020年東京オリンピック・パラリンピック競技大会を控え、スポーツに対する前向きな気運を高め、さらには2020年オリンピック・パラリンピック競技大会のレガシーとして、より良いスポーツ文化を残していくためには、グッドコーチの育成が欠くことのできない喫緊の課題である。

本学のようにトップアスリートだけでなく、多くのコーチを輩出している体育大学がこの課題に対して負う責任は大きい。コーチとしての学びはアスリート時代から既に始まっており、学生時代に受ける教育が、その後のコーチング実践に大きな影響を与えることは想像に難くない。しかし、世界的に批判があるように、これまでの大学教育課程におけるコーチ養成は、細分化された学問領域を、その専門の研究者が講義をするタイプのものであり、効果が疑問視されていた。

そのような中、平成28年3月にコーチ育成のためのモデル・コア・カリキュラムがまとめられ、日本のコーチ育成の進むべき方向性が示された。多くのトップアスリートが学び、また多くの指導者を輩出してきた本学が率先してこのモデル・コア・カリキュラムを実践することは社会的な意義も大きい。幸いにして、本学は平成22年より世界各国のコーチ教育現状調査を開始し、コーチ教育の国際的なネットワーク作りを積極的に展開すると同時に、それまでの日本には存在しなかったコーチング実践力向上を主眼とした大学院プログラムを平成23年4月に提供し始めた。その成果を受け、平成26年には文部科学省委託事業(現在もスポーツ庁委託事業として継続中)としてコーチを育成する人材の養成を行うNSSU Coach Developer Academy (NCDA)を開設した。NCDAには、世界中からコーチ育成分野で活躍している人材が集まり、さらに高いレベルのコーチ育成を可能にするために、お互いに学びを深めている。NCDAではまさに、モデル・コア・カリキュラムの中心教授概念であるアクティブ・ラーニングによるコーチ育成を扱っており、本学におけるモデル・コア・カリキュラムの導入は比較的スムーズに行うことができると予測される。

本事業では、コーチングのモデル・コア・カリキュラムを本学の授業に取り入れ、将来コーチとして活躍することが期待される体育大学の学部学生を対象としたグッドコーチに向けた方向付けを試みた。本事業はモデル・コア・カリキュラムの試験的現場運用の性格があるものの、この事業で行われる授業に参加した者は、社会から求められる人材となり、スポーツに限らず、様々な領域で活躍できるものと考えている。この過程において、モデル・コア・カリキュラムを展開するに当たって必要と考えられる教材を開発することにより、今後他大学や他団体がモデル・コア・カリキュラムに準じたコーチ教育プログラムを展開する際の手助けとなることが期待できる。

II. 実施事業

平成 27 年 3 月に公益財団法人日本体育協会が発行した「平成 27 年度コーチ育成のための『モデル・コア・カリキュラム』作成事業報告書」によれば、モデル・コア・カリキュラムは多様化・高度化・専門化する体育スポーツにおいて、体育系大学等の学生が卒業後にコーチとして現場に立つことを見据え、コーチに求められる資質能力を確実に習得するために学ぶべき内容を「教育目標ガイドライン」として提示するもので、体育系大学等におけるカリキュラム作成の参考となるものとして位置づけられている。そして、各大学等における授業科目名や履修順序を指定するものではなく、既存授業科目との読み替えや内容の修正、新たな科目としての導入など、柔軟な適用が可能であることが記されている。しかし、カリキュラムの中身を詳細に吟味すると、これまで多くの大学がとってきた典型的な講義スタイルの授業展開では、モデル・コア・カリキュラムで挙げられた各資質能力を効率的に向上させることは困難であることが推察される。これは、モデル・コア・カリキュラムの「講義の進め方(参考)」をみると明らかで、基本的に全ての授業が「課題の発見と解決に向けて主体的・協同的に学ぶ学習」形態であるアクティブ・ラーニングを採用することを前提としている。モデル・コア・カリキュラムでは扱う内容に関して、「人間力」養成に関わる内容が大幅に増えたばかりでなく、教授法についても大きな改革が必要である。

これらのことを実践するために、本事業では授業読み替えリストの作成、教材開発とトライアル授業の実施を行ったので、それらについて以下に報告する。

1. モデル・コア・カリキュラムを本学競技スポーツ領域授業読み替えリスト作成

コーチングのモデル・コア・カリキュラムの基礎は総時間数 45 時間を要するものとして設定されている。これは一般的な大学で半期授業ひとつ(2 単位)と同等である。すなわち、モデル・コア・カリキュラムにもとづいた授業科目をひとつ設定することで、対応可能になるよう設計されている。しかしながら、大学はそれぞれの特色を活かしたカリキュラム展開を行っており、モデル・コア・カリキュラムに完全に一致した授業科目を持つことは容易ではない。また、応用実践まで考えれば、追加で 90 時間の学びを確保する必要がある。大学カリキュラムが種々のプロセスを経て数年間をかけて改善されることを加味しても、即座にモデル・コア・カリキュラムに特化した授業科目を設置することは難しい。現実的に考えれば、既存の授業科目を読み替えることが必要である。ただし、重要な点は、既存の授業科目を読み替えるだけであれば、これまでと何も変わらないため、授業展開方法や内容をモデル・コア・カリキュラムのコンセプトに沿った形で修正していくことである。

そこで本事業では、日本体育大学の中でコーチ育成を念頭に置いたプログラムである体育学部体育学科競技スポーツ領域のカリキュラムをモデル・コア・カリキュラムに対応させるべく読み替えリストを作成した(リストは 4 頁以降を参照)。

モデル・コア・カリキュラムの特徴的な部分であると考えられる「人間力」の資質能力区分について

は学部2年次の必修科目「コーチング学」および学部3年次の選択科目「コーチング演習」が基幹科目となる。本学では2013年から実施しているカリキュラムからコーチング演習を新規で導入しており、コーチの実践力を高めるためにアクティブ・ラーニングを取り入れていた。そのため、今回のトリアル導入は比較的円滑に行えた。思考・判断区分のコーチングの理念・哲学領域についてはコーチング学およびコーチング演習以外にスポーツ哲学、スポーツ人類学をリストアップした。胎動・行動区分の対自分力についてはスポーツ研究A、スポーツ心理学、キャリアデザインAを加え、対他者力にはスポーツ社会学、スポーツ経営管理学、生涯スポーツ論、キャリアデザインA、スポーツ哲学、スポーツ研究Aを加えた。スポーツ研究Aは体育学部1年次の必修科目で、スポーツに関する様々な研究領域を幅広く学ぶ科目であり、多様な思考法を学ぶことができる。

知識・技能区分については、これまでと同様の知識を伝達するタイプの授業科目に加え、より実践的な学びとしてスポーツトレーニング論A～C、トレーニング実践演習、パフォーマンス分析演習等を組み込んだ。実習については、教育実習(運動部活動指導)および競技力向上実践プロジェクトおよびサポートプロジェクトを設定した。

様々な授業科目を通して専門的な知識を深く学び取っていくことに加え、各種演習科目を活用して、得た宣言的知識を実践知として使えるようにしていく必要がある。

表 1-1 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 1/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			MCC 講義の概要	授業科目の読み替え	
			基礎	応用実 践	計			
人間力	思考・判断	コーチングの理念・哲学	プレーヤーとともに学び続けるコーチ	9h	18h	27h	プレーヤーのパフォーマンス向上や生きる力の獲得などは全て「学び」の結果として表れるものです。また、成長し続けるコーチになるためには自らの「学び」について理解を深める必要があります。本講義は、コーチングはプレーヤーとコーチ両者の「学び」を扱うプロセスであることを理解し、効果的な学び方に関する知識を得ることを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)
			コーチング及びコーチとは				コーチングでは、プレーヤーの主体的な学びを発達段階に合わせて支援していくことが重要です。また、それぞれのコーチはより良い社会の形成に寄与するコーチング文化を構築していく一員であることを自覚し、自らの能力開発に対して積極的に取り組んでいく必要があります。本講義は、コーチングの本質について考え、自身のコーチング理念・哲学を確立していくことを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)
			コーチに求められる資質能力				効果的なコーチングを実施していくには目指すべきプレーヤー像およびコーチ像を明確に持つ必要があります。これらが設定されれば、その目標を達成するために必要とされる思考・態度・行動・知識・技能といった資質能力について具体的に考えることが可能となります。本講義は、目標とするプレーヤー像およびコーチ像を実現させるために、複雑で動的なコーチング現場で、より適切な意思決定と行動を可能にするコーチの資質能力について考え、学びに対する動機を高めることを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)
			スポーツの意義と価値				スポーツ基本法では、スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことは、全ての人々の権利であると謳われています。また、スポーツは人々の障害にわたる健全な心と身体を培い、豊かな人間性を育む基礎となるものです。これらをふまえれば、コーチはすべてのプレーヤーがスポーツに親しめる場やスポーツの意義と価値を知る機会が得られるようにサポートする責任があります。本講義は、コーチとしての望ましい考え方や行動とはどのようなものかを学び、コーチとしてのコーチング哲学の基礎を作り上げることを目的とします。	スポーツ哲学(1年必) スポーツ人類学(3年選) コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)
			コーチの倫理観・規範意識				プレーヤーが主体的に判断し、行動する機会を確保する上で、スポーツ活動を直接的にサポートするコーチの役割はたいへん重要です。本講義は、プレーヤーの競技力向上のみならず、人間的な成長を促す上で、コーチングに求められる倫理観・規範意識を育成し、向上させることを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ哲学(1年必)
			コーチの役割と使命(職務)				国際競技団体や各国のコーチングに関する組織(国際コーチング・エクセレンス評議会(ICCE)など)においては、コーチの主な職務とコンピテンスが提示されています。それらに共通した職務として、6つの思考・行動が実行できるようになることが目指されています。本講義は、この世界に共通したコーチの主な職務とコンピテンスについて理解すると共に、それらをコーチング現場で実践できる能力の向上を目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)

表 1-2 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 2/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			講義の概要	授業科目の読み替え
			基礎	応用実 践	計		
人間力	対 自 分 力	多様な思考法	6h	12h	18h	コーチとしての活動には様々な責任と役割が伴います。この責任と役割を果たしていくためには、コーチング現場の状況について「論理的思考」をはじめ「分析的思考」「創造的思考」「批判的思考」など多様な考え方をもちて観察、分析、解釈などをおこない、表現していくことが重要になります。こうした思考を身に付けることは、自身の指導への自信とともに、プレーヤーの指導に対する説得力も増すことにもつながります。本講義では、コーチング現場における課題発見・解決に向けての思考法を理解するとともに、それらを実践できる能力の向上を目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ研究A(1年必)
		コーチのセルフ・コントロール				コーチは、日々の指導現場で悩み、プレーヤー以上のストレスを抱えたり感情が高ぶることがあります。そのため、コーチにとって、様々な状況におかれた時に生じる自分の心理状態や行動パターン、対処・克服方法について理解しておくことは重要です。本講義は、自分の心理的、行動的な特徴を知り、セルフコントロールの各種技法の基礎を身につけることを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ心理学(3年必)
		コーチのキャリア・デザイン				コーチング活動を最適化するためには、プレーヤーのキャリアデザインだけでなく、コーチとしてのキャリア形成の重要性について理解し、自身のライフスタイルを客観的に評価することや、望ましいコーチキャリアを展望することも大切です。本講義は、自身のコーチング活動における思考及び行動変容を促進するための実践的方法について理解を深めることを目的としています。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ研究A(1年必) キャリアデザインA(2年必)
	対 他 者 力	コミュニケーション	6h	12h	18h	コーチングの対象者を理解し、それぞれの目的・関心に応じた指導や環境づくりを行うとき、効果的な言語・非言語のコミュニケーションが不可欠です。特に、コーチの言葉かけとその影響を理解することは、強い信頼関係を築くことにつながります。本講義は、よりよいコーチングの基盤となるコミュニケーションスキルについて、基礎的な知識と実践力を身につけることを目的としています。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選)
		人的環境(関係者との信頼関係)の構築				コーチが良好な関係を構築しなくてはならない対象は、プレーヤー個人だけではなく、プレーヤーの集合体としてのチームや、プレーヤーをとりまく関係者、そしてプレーヤーが所属するクラブ・チーム、つまり集団に対しても適切に関与していかなくてはなりません。そのような場面では、ビジョンや計画を共有すること、それらを策定する過程でメンバーの合意を形成することが必要になるでしょう。本講義は、実際のクラブ・チーム(集団)におけるコミュニケーションで必要となる知識や対象方法を身につけることを目的とします。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ社会学(3年選) スポーツ経営管理学(3年選)
		プレーヤーのキャリア・デザイン				生涯にわたってスポーツ文化を豊かに教授するためには、プレーヤーとしてだけでなく、一人の人間(社会人)としての成長や成熟も必要です。本講義は、プレーヤーの将来を見据えたキャリア形成の重要性について理解し、自分自身および他者へのコーチング活動に活かすための実践的方法について理解を深めることを目的としています。	スポーツ研究A(1年必) スポーツ哲学(1年必) 生涯スポーツ論(1年選) コーチング学(2年必) キャリアデザインA(2年必)

表 1-3 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 3/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			講義の概要	授業科目の読み替え
			基礎	応用実 践	計		
知識・技能	共通	トレーニング科学	9h	18h	27h	優れたコーチは、実践の場においてプレーヤーやチームが直面する様々な問題を解決しながらパフォーマンスを向上させることができます。本講義は、プレーヤーやチームを成功へと導くコーチへと成長するために必要不可欠であるトレーニングについて紹介します。また、トレーニングでは一連の問題解決型の思考・行為に関するサイクルを循環させており、そのフレームワークごとに行う内容について理解するとともに、トレーニング実践能力の向上を目的とします。	スポーツ研究 A(1年必) トレーニング学(2年必) スポーツトレーニング論 A(心)(2年必) スポーツトレーニング論 B(技)(2年必) スポーツトレーニング論 C(体)(2年必)
						スポーツパフォーマンスを向上させるためには、各プレーヤー・チームの協議水準や目的、課題に応じて、心理面、技術面、体力面を適切に強化することが不可欠です。3つの中でも、体力の強化を目指して行われるものが体力トレーニングになります。本講義は、体力トレーニングに関する基本的な原理および原則を把握するとともに、筋力トレーニング、パワートレーニング、持久力トレーニング、柔軟性トレーニングなどの手段および方法について理解することを目的としています。	スポーツ生理学(2年必) トレーニング学(2年必) 運動処方演習(2年選) スポーツトレーニング論 C(体)(2年必) トレーニング実践演習(2年選) 測定評価学(3年必)
						パフォーマンスを向上させるためには、心理面、技術面、体力面を適切にトレーニングすることが不可欠ですが、特にスポーツ技術の獲得を重視して行われるものが技術トレーニングです。本講義は、技術の観察・分析・評価および技術トレーニングの手段と方法について理解することを目的としています。	スポーツ心理学(3年必) スポーツバイオメカニクス(3年必) スポーツトレーニング論 B(技)(2年必) コーチング演習(3年選) パフォーマンス分析演習(4年選)
						プレーヤーのパフォーマンスを向上させるためには、心理面、技術面、体力面をバランスよく強化することが大切です。特に心理面のトレーニングをうまく活用することで、技術・体力を効率よく向上させることが可能となります。また、身につけた実力(競技力)を試合で発揮するためにもメンタルトレーニングは重要です。本講義では、効果的なトレーニングを進めるために有効となる動機づけ理論や各種の心理技法の基礎を学びます。そのことでバーンアウトの予防やスランプへの適切な対処法をも理解します。さらに試合で実力を発揮するための心理技法を学びます。そのことであがりの克服、試合場面での実力発揮の支援法を理解します。	スポーツ心理学(3年必) スポーツトレーニング論 A(心)(2年必)

表 1-4 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 4/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			講義の概要	授業科目の読み替え	
			基礎	応用実 践	計			
知識・技能	共通	スポーツ医・科学	スポーツと健康	9h	18h	27h	健康とはどのような状態をいうのか、また、スポーツ活動や運動によって健康への効果がもたらされるのかについてなど、スポーツ活動と健康(QOL)との関わりについて学びます。また、世代、年代別の健康とスポーツ活動・運動についての考え方を学びます。本講義は、コーチがスポーツ医学に関する知識を持つことの重要性について理解を深め、知っておきべきスポーツ医学の基礎的知識を得ることを目的とします。	スポーツ医学(2年選) 衛生学・公衆衛生学(運動衛生学を含む)(1年選) スポーツ生理学(2年必)
			外傷と傷害の予防				スポーツで起こりうる外傷や障害に対して基礎的な知識を有することは、プレーヤーのコンディショニングだけでなく、競技生活そのものに深く影響するものである。本講義は、スポーツ活動中に起こりやすい外傷や内科的・外科的障害に関する基礎的な知識を習得し、それに対する具体的な予防法や対処法を理解することを目的とします。	スポーツ医学(2年選) 機能解剖学(1年必) テーピング理論(実習を含む)(2年選) ストレッチング実習(1年選) コンディショニング演習(4年選)
			救急処置				スポーツ活動中には、一次救命処置(BLS: Basic Life Support)を要する状況や、応急処置を要する外傷に遭遇することがあります。本講義は、実際の現場で、的確な判断と救急処置を実現できるように、知識および処置の方法を習熟することを目的とします。	スポーツ医学(2年選) 学校安全(救急処置を含む)(3年選)
			アンチ・ドーピング				コーチが、なぜ、アンチ・ドーピングに取り組まないといけないのかを理解するとともに、アンチ・ドーピングに関する知識を習得することが求められます。本講義は、アンチ・ドーピング活動に関する理解を深め、コーチ自身および指導対象となるプレーヤーが適切に対応できるようになることを目的とします。	スポーツ哲学(1年必) スポーツ医学(2年選) スポーツ社会学(3年選)
			スポーツと栄養				スポーツ活動・運動を支える栄養摂取についての基本的な知識を得るとともに、スポーツにおける影響の役割や適切な食事、トレーニングの目的にあった食事の取り方についての理解を深めていきます。また、水分補給の重要性についても学習します。本講義は、日々の食事を規則正しく摂取することが健康的なスポーツライフをマネジメントするための第一歩であることを理解することを目的とします。	スポーツ栄養学(食品学を含む)(2年選) コンディショニング論(4年選) スポーツ生理学(2年必)
			スポーツの心理				スポーツが個人の人間形成に及ぼす効果や、個人の正確や環境などがスポーツの選択・パフォーマンスに影響することを学びます。また、スポーツは自らが好きで始めて、好きだからこそ目的意識を持って継続していけることを理解し、コーチとしてプレーヤーがやる気を持ち、自らスポーツに取り組むための基本的な考え方とその原理・原則を理解しておくことが重要です。本講義はスポーツが心に及ぼす影響と心がスポーツのパフォーマンスに及ぼす影響などについて基礎的知識を身につけることを目的とします。	スポーツ心理学(3年必) スポーツトレーニング論A(心)(2年必)

表 1-5 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 5/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			講義の概要	授業科目の読み替え
			基礎	応用実 践	計		
専門	現場における理解と対応	ライフステージに応じた コーチング	6h	12h	18h	コーチングを行う上で指導対象者の年齢や運動経験、身体の状態などのライフステージによって配慮すべき点を理解し、指導しなければなりません。本講義では、加齢現象(発育発達期、成熟期、老化期)の特性を理解し、指導対象者の視点に立った指導および指導上の留意点について理解を深めることを目的とします。	発育発達論(1年選) 機能解剖学(1年必) スポーツ生理学(2年必) 生涯スポーツ論(1年選)
		プレーヤーの特性に応じた コーチング				コーチングを行う上で指導対象者の競技レベル、性別、身体状況などによって、その指導法や配慮すべき点を理解し、指導しなければなりません。本講義では、コーチングにおいて、競技レベル、性別、障害の有無・特性を理解し、指導対象者の視点に立った指導および指導上の留意点について理解を深めることを目的とします。	コーチング学(2年必) 発育発達論(1年選) スポーツ生理学(2年必)
		コーチングにおけるリス クマネジメント				スポーツには「内在する危険」があること、さらにコーチが法律上の責任を問われることもあることを理解し、各種スポーツにおける危険の確認、事故の予防、対処・対応方策など、スポーツ活動の実施に際して発生が想定される様々な”危険”をコントロールしなくてはなりません。また、コーチングに名を借りた暴力・暴言やセクシュアル・ハラスメントは基本的人権を脅かすことであり、スポーツ界から根絶しなければなりません。本講義では、スポーツ事故に関するリスクマネジメントとスポーツと人権について、法律上の責任を理解することを目的とします。	学校安全(救急処置を含む)(3年選) スポーツ経営管理学(3年選) 人権教育(3年選)
		クラブ・チームの運営と 事業				スポーツクラブ・チームがそれぞれの目的を果たし、社会において価値ある存在であるためには、クラブ・チームが単なる集団ではなく、組織として機能させることが期待されます。コーチの立場によってはスポーツの技術指導だけではなく、クラブ・チームの効率的な運営能力を高める必要があります。本講義は、クラブ・チームの運営と事業展開におけるマネジメント能力を身につけることを目的とします。	スポーツ社会学(3年選) スポーツ経営管理学(3年選)
		コーチング現場の特徴				コーチはスポーツを指導するにあたり、そのスポーツ組織の理念、目的に沿ったコーチング活動が求められます。本講義は、学校スポーツ・地域スポーツ、トップスポーツ、障害者スポーツといった様々なスポーツ現場の特徴・現状を把握することを目的とします。また、これからの学びによって、コーチング現場で生じる問題を解決する手立てを得ることを目指します。	コーチング学(2年必) コーチング演習(3年選) スポーツ社会学(3年選) スポーツ経営管理学(3年選)

表 1-6 モデル・コア・カリキュラムの読み替え表(日本体育大学体育学部体育学科競技スポーツ領域) 6/6

資質能力 区分	領域	主な内容	必要最低時間数			講義の概要	授業科目の読み替え
			基礎	応用実践	計		
実習	現場実習	コーチングの実践と評価	5日	20日	50h	講義で学んだ知識や技能を実際の活動現場において活用できるようになるためには、明確な目的を持った指導実践が不可欠です。 実際の指導実践にあたっては、事前のプランニングから結果までを自分自身による振り返りや経験豊富なコーチからの評価を得られる体制を整える必要があります。 現場実習により、コーチングの難しさとやりがいを経験し、実践力を高めることを目的とします。	教育実習(4年選) 競技力向上実践プロジェクトA(2年選) 競技力向上実践プロジェクトB(3年選) 競技力向上実践プロジェクトC(4年選) 競技力向上サポートプロジェクトA(2年選) 競技力向上サポートプロジェクトB(3年選) 競技力向上サポートプロジェクトC(4年選)
			10h	40h			

2. 教材の開発・改善とトライアル授業の実施

1) 教材の開発・改善

本事業の対象としたコーチング演習(体育学部体育学科競技スポーツ領域 3 年次授業)で用いる教材としてコーチワークブックを開発し、それと同時に授業展開をしていくためのコーチデベロッパーマニュアルを作成した。

コーチワークブックは受講生が授業で用いる書き込み式の教材である。全 15 回の授業に合わせて以下に示した 15 章で構成した。コーチデベロッパーマニュアルについては、コーチワークブックにコメントを追加し、授業展開する講師が留意すべき点や、展開方法のアイデアを示すようにして作成した。

- 第 1 回 オリエンテーション
- 第 2 回 効果的な練習づくり
- 第 3 回 自己決定した練習
- 第 4 回 練習の種類
- 第 5 回 状況的学習
- 第 6 回 ケーススタディ
- 第 7 回 ポスター発表
- 第 8 回 プロジェクトの省察
- 第 9 回 観察と傾聴
- 第 10 回 問いかけ
- 第 11 回 コーチの役割
- 第 12 回 マイクロコーチング
- 第 13 回 プロジェクト②発表と省察 1
- 第 14 回 プロジェクト②発表と省察 2
- 第 15 回 全体の振り返り

(1) オリエンテーション

初回の授業では、講師の自己紹介から始まり、授業の目的や達成目標、授業展開方法、成績評価の方法について説明するところから始まる。そして、将来現場実習でポートフォリオを作成することを念頭に置き、その準備を兼ねて授業全体にわたってポートフォリオを作成することを伝え、作成方法について解説する項を準備した。

続いて、「自らが経験したコーチング」とこれから「やりたいコーチング」について考えていくアクティビティを実施するようにした。実際にはほとんどの受講生が現役アスリートであり、コーチングを開

始している者は少ないため、理想のコーチングを尋ねたとしても深く考えずに答えてしまう可能性がある。そこで、まず誰もが答えられるであろうコーチングされた経験について考えてもらうことにした。アクティビティは「自らが経験したコーチングを漢字一文字で表してください」というもので、ただ単に過去を振り返って解説するだけでなく、自分の経験をまとめなくてはならないため、より深く自分の経験の本質を探ろうとすることが期待できる。また、漢字一文字に表して、それを他者に説明する過程がゲーム感覚で楽しめることも利点であるといえる。最初に漢字を見せられた相手は、その漢字が持つ意味から何かを想像すると考えられ、時にそれが意外な文字であったり、また別の時には同感できる漢字であったりする。このようなゲーム性も受講生の主体的な参加を促す重要な要素であるといえる。

講師は、経験と理想の両方の漢字を比べてみるように促すことで、受講生の思考が過去のコーチングの影響を受けていることを意識させることができるかもしれない。二つの漢字が同じ、または意味が類似している場合は、おそらく良い経験をしたと感じている人である。逆に二つの漢字が反意語である場合には、選手としての経験を反面教師として、別の経験を自分の選手達にはさせてやりたいと考えている人である場合が多いだろう。いずれにせよ、過去の経験が今の自分や、将来の目標などに大きな影響を与えていることを意識することができるため、自己認識を深めていくアクティビティとしても力を発揮すると思われる。

次に、理想のコーチングとして挙げたグループメンバー全員の漢字を使って、コーチングチームを組んだと仮定して、どのようなコーチングを目標とするかを表現するアクティビティを行う。漢字そのものを使わずとも、構成員全員が記した漢字の意味をくみ取ったものにする必要があるという条件を付ける。このグループワークにより、他者と自分の意見をどうすりあわせて一つの目標を設定していくのかというスキルにも触れることができる。グループで理想のコーチ像を表現することができたら、その理想のコーチが持つ資質・能力について考え、今後自分たちが理想のコーチに近づくために何を身につけていかなくてはならないかを自分たちの力で明確にしてみる。

主たるアクティビティを実施し終えた後に行うのが、その日の授業の振り返りである。この授業を通して新しく学び取ったことや、新しく始めること、他の受講生から得た気づきなどをまとめておくようにした。

(2) 効果的な練習づくり

第2回の授業で目指すアウトカムは以下の3点である。

- 質の高い熟考された練習メニューの要素について説明できる
- 状況的学習の重要性について説明できる
- 学習者中心の練習がなぜ重要かを説明できる

これらのアウトカムを達成するために5つのアクティビティを準備した。まず、受講生が現在実施し

ている練習、あるいは過去に経験した練習を振り返り、試合で役立ったと思う練習メニューと、比較的役に立たなかったと思う練習メニューを挙げ、動作や状況の類似性という観点から練習の効果を考えてもらう。次にテクニック(技術)とスキル(技能)の違いについて考え、いかに試合で生きるスキルを身につけることが大切かについて考える。次のアクティビティではスポーツの運動要素(Motor element)と認知要素(Cognitive element)の関わりについて考えるようにした。多くのスポーツ種目で両要素が重要であるにも関わらず、運動要素にのみ焦点が当たった練習を行っている場合が少なくないことを指摘し、いかに認知要素を組み込んだ練習を作ることができるかが、効果的な練習メニュー作成の成否に関係していることを指摘する。これらのアクティビティを通して、質の高い練習とはどのような練習なのかをグループディスカッションを通して見いだすことを行う。そして、前週に行ったアクティビティで行った理想のコーチング像とそれを行うための資質・能力について振り返り、追加すべきことを話し合う。

(3) 自己決定した練習

第3回の授業では、

- コーチングにおいて自己決定理論が重要である理由について説明できる
- パフォーマンス・プロファイリングの自分なりの活用法が挙げられる

というアウトカムを設定した。

最初のアクティビティでは、小学生時代の教科目を思い出し、それを面白かった順に並べ、面白さのレベルと成績との関係を見ることにする。おそらく、より面白いと感じていた教科のほうが成績が良く、面白くないと感じていた教科のほうが成績が相対的に低いと予測される。次に、学校の教科に関わらず、様々な活動に視点を広げ、親や教員、コーチなどからやらされていたことから、自分で決めて始めたことなどを挙げ、それぞれを楽しめた度合いで並べ替え、各項目にどの程度内在化された行為であったかを書き込む。自己決定した度合いの高いものほど、自分が楽しめている可能性が高いことを実感することを狙いとしている。小学校での授業科目の面白さと成績(パフォーマンス)の関係、そして様々な活動の自己決定度と楽しめた度合いの関係について考えることを通して、自己決定理論を実感してもらう。その後、自己決定理論を解説することで、一つ目のアウトカムの達成を目指す。

自己決定理論に基づけば、コーチら他人に言われた目標よりも、選手自らが設定した目標のほうがやりがいを感じると同時に高い学習効果が期待できる。その具体的な方法論としてパフォーマンス・プロファイリングが挙げられる。まず、テンプレートを用いて自らの目標設定を実施する。そしていくつかのバリエーションを紹介し、手順についても考えていく。最後にパフォーマンス・プロファイリングが活用できるシナリオを提示し、コーチとしてどのようにパフォーマンス・プロファイリングを実施していくことができるのかをシミュレーションしてみる。

(4) 練習の種類

第4回の授業は、

- 最初のプロジェクト学習の大まかなプランが完成し、実際のアクティビティがスタートしている
- ブロック練習とランダム練習、恒常練習と多様性練習の差を述べることができる
- 任意の練習メニュー例を学んだことを使って改善できる

をアウトカムとして設定し、授業を実施する。

プロジェクト学習①の課題は「現在ある練習メニューを授業で学んだ理論的根拠に基づいて改善する」こととする。この課題を5名程度のグループを構成して協力しながら実施していくこととする。

第4回授業ではグループ分けを行い、プロジェクト学習の手順について再確認する。

二つ目のアウトカム(ブロック練習とランダム練習、恒常練習と多様性練習の差を述べる)については、実際に単純な練習をそれぞれのモードを使って実践することで達成を目指す。具体的には非利き手で○を描く練習を4つの方法で実施する。まず、ブロック練習とランダム練習を経験し、受講生に両者の違いについて問いかけをし、練習効果の違いについて感覚を聞き出す。これまでの研究では、練習直後はブロック練習のほうが効果が高いものの、長期的な視点からみるとランダム練習の方が効果が高いことが報告されており、その理由として Elaboration theory や Forgetting theory などが挙げられている。もうひとつのエクササイズである恒常練習と多様性練習でも同様な効果が報告されている。学びの主体が選手であることをこのエクササイズを通して感じてもらい、コーチは選手により多くの深い学びを引き起こすために練習を工夫する必要があることを理解できるようファシリテートする。そして、最後に自分のコンテキストに立ち戻り、普段実施している練習をより意味あるものにするための改善策について話し合う。

(5) 状況的学習

第5回授業では、

- 状況的学習理論に基づいた練習メニューの利点について述べるができる
- 状況的学習理論に基づいて任意の練習メニューを修正できる
- STEPS を枠組みとして、メニューを工夫することができる

をアウトカムとして設定する。

第2~4回授業で、選手の学びを中心においた練習のあり方を考えてきた。第5回ではこれまで扱ってきた理論的背景を踏まえた状況的学習について扱う。まず、日常生活の様々なところを思い起こし、「意図的に学んできたスキル」と「環境に適応する形で身につけてきた(暗黙的に学んだ)スキル」をリストアップすることから始める。このアクティビティを通して、人間が無意識のうちに環境を通して様々なことを学び取っていることに気づき、練習メニューも環境の一つであるという認識を

持てるようにファシリテートする。

この無意識的な学習が選手のパフォーマンスに影響を与えるひとつの興味深い例として、Fordら(2009)の研究結果を紹介する。大人が主導する練習を多く実施することで、プレミアリーグのユースチームに入団できるほどにはなるものの、最終的にプロとして活躍できると判断されるかどうかは小学生期にどれだけプレイをしていたかが影響していることを示すデータである。長期的なアスリート育成と称して幼少期から大人が考える練習をさせすぎ、遊びの要素を奪ってしまうことで、望んでいるはずのパフォーマンス向上を妨げてしまうかもしれない。子どもたちが主体的に内的価値のために行うスポーツ活動も重要であることを認識する。そして、大人が主導するスポーツ活動であったとしても、子どもたちが内的価値、つまり内在化した動機で行えるような学習として Play Practice、TGfU、および Game Sense を紹介する。

次のアクティビティで、典型的なサッカーのドリル練習を TGfU/Game Sense に作りかえる例を示し、別の例を用いて練習メニューを作成する練習を行う。その後、自らの専門種目の練習メニューを TGfU/Game Sense に修正していく練習を行う。TGfU/Game Sense ではメニューを工夫するだけでなく、選手本人の学びを深めるために様々な問いかけを通して本人の気づきを生み出すようにするため、自分たちが作成したメニューの目的を意識した問いかけを具体的に考えていくことをする。さらに、メニューを変化させていくときに便利なツールである STEPS (Space、Task、Equipment、People、Speed)を紹介し、メニューを変化させることを練習する。

(6) ケーススタディ

第6回授業では、

- プロジェクト①のポスター制作が始まっている
- いくつかの具体的なケースに対して自分なりの解決策立案ができています
- 自ら(のチーム)が抱える課題をケースとして記述できている

ことをアウトカムとして設定する。

プロジェクト①では第2～5回授業で扱った内容を活用し、これまで自分が行ってきた練習メニューを改善し、それをポスターとして発表するという課題を設定している。グループワークで他者から改善のコメントをもらうことで、新しい視点から批判的に自分のプロダクトを評価しつつ、修正メニューを洗練させていく。

ケースとして扱う最初の事例は、大学女子サッカーチームのアシスタントコーチのものである。受講生が大学生であることから、自分たちのチームに置き換えて考えられるようにとの配慮からこのケースを準備した。このケースでは、自身の母校でアシスタントコーチを行っている者が、監督と選手のニーズの狭間でどのように振る舞っていくべきなのかを考えていくケースである。二つ目のケースは高校男子バスケットボールチームのアシスタントコーチのものである。このケースは、今後中学校

や高等学校の教員となっていく可能性ある学生にとってみれば身近に感じられるものだといえる。また、近年問題になってきた体罰に関する道義的な責任も含め、モデル・コア・カリキュラムの思考・判断領域のコーチングの理念・哲学-スポーツの意義と価値およびコーチの倫理観・規範意識に関する意思決定を扱うことができる。

ケースを読み、それに対してグループで、①課題を明確にし、②関連する自分の経験を共有し、③理論的根拠を集め、④ケースを分析し、⑤解決策の提示をする、というプロセスを踏んでいく。これはカナダのコーチ教育で実施されている課題解決型学習 (Problem-based Learning: PBL) と同様の手順であり、論理的な思考と判断をトレーニングすることができる。可能であれば、事前にケースを読むように指示し、理論的根拠についての事前調査を行うように促すことで、より深い議論が可能になると考えられる。

最後のアクティビティは、受講生が自分のケースをまとめてみることである。自分が実際に抱えている課題をケースとして書き起こしてみることで、これまでに気づけなかった本質的な課題なのかを発見することができる可能性もある。優れたケースについては本人の同意を得て、後の授業で活用することもあり得る。

(7) ポスター発表

第7回の授業は、

- 自ら作成したポスターについて、他者からの批判的意見をもとに改善していく具体的なポイントが明確になっている

ことをアウトカムとして設定する。

プロジェクト①で作成したプロダクトであるポスターを使って発表をし、お互いにメニューを改善するために建設的かつ批判的な意見を述べ合う。その際にこれまで授業で扱ってきた内容をチェックポイントとして設定し、それらについては特に意識をしながら議論を進める。そのポイントは、

- 試合の状況に近いものになっていましたか
- 試合の動作に近いものになっていましたか
- 内在化した動機でできるようなものになっていましたか
- ブロック練習/ランダム練習の観点から意義深いものになっていましたか
- 恒常練習/多様性練習の観点から意義深いものになっていましたか
- TGfU/Game Sense のコンセプトが入っていましたか

の6点である。

ポスター発表とグループディスカッションを行うグループ構成は受講者数などを加味して決定する。ただし、できる限り多くの組み合わせでグループディスカッションができるように時間配分なども考慮する。

(8) プロジェクトの省察

第8回授業では、

- 前半授業のポイントを振り返り、自分がより理解できているところと、そうでないところを区別できる
 - プロジェクト学習①を実施したプロセスを振り返り、実施の仕方についての改善点が明確になっている
 - コーチング力向上に対する省察の重要性を述べるができる
- ことをアウトカムとして設定する。

この回では態度・行動区分の対自分力領域のスキルアップも狙っており、授業で扱った内容や、プロジェクト実施を振り返る省察プロセスを経験する。まず、前半授業のポイントを確認し、自分の理解度を認識するためにワークシートを使って個人ワークを行う。観点は第7回のプロダクト評価項目と同じ6項目とする。この6項目に対して、なぜこれらの観点が重要なのかを尋ね、さらに各観点で自分がプロダクトとして作成した改善練習メニューを振り返る。

次に、プロジェクト全体の進行についての省察を行う。この省察を行う理由は、ある項目についてのみ省察を行うのではなく、プロセス全体を振り返ることでダブルループの省察が可能となり、メタ的観点による省察を行う経験をすることである。

これらのアクティビティを行った後、コーチの成長には省察が欠かせないという理論的背景を解説する。このとき、用いる理論的背景は Trudelら(2016)によるコーチのアイデンティティ進化に伴う学習の状況変化と Evelein と Korthagen(2015)による省察のオニオンモデルとすることとした。

(9) 観察と傾聴

第9回授業では、

- 後半授業の進行を確認し、2つめのプロジェクトについてのイメージを抱くことができる
- 自らが観察する際のポイントについて明確に述べるができる
- 自らがフィードバックする際のポイントについて明確に述べるができる
- 自らが傾聴する際のポイントについて明確に述べるができる

ことをアウトカムとして設定する。

観察スキルについては、先入観が観察できる範囲を狭めてしまうことを認識するため、Selective Attention Test の動画(Simons と Chabris, 1999)を用いて、人の情報処理能力について実感する場を設ける。このアクティビティを行うことで、人間が同時に扱える情報量には限界があり、何に意識を払うかによって、何が意味ある情報として脳で処理されるかが決まってくることを実感できると推察される。

次に、エキスパートコーチと初級レベルのコーチがどこに意識を向けて観察をしているのかを調べた写真を提示する。先のアクティビティで、意識を払ったところの情報を人間は処理することに触れるが、その意識するところがエキスパートコーチとそうでない人では異なるという研究結果である。このアクティビティを通して、限られた脳の処理能力をどこに使うのかを戦略的に決めていく必要があることを気づくようファシリテートする。

次のアクティビティは、これまでに受講生達がコーチからどのようなフィードバックを受けてきたのかを振り返り、効果的だったものと効果的でないと思われるものに分けて議論し、効果的なフィードバックのあり方と、避けるべきフィードバックについて考えていくものである。

傾聴に関するアクティビティでは、ペアでお互いに話をしたり聞いたりする際に意識する点を指摘し、それを行った場合にどのようなことが起こるのか、感じるのかを実際に経験するようにファシリテートする。そのプロセスを通して、相手をよりよく理解できる話の聞き方について考えるきっかけ作りをする。

(10) 問いかけ

第10回の授業では、

- プロジェクト学習②のチームが決定し、チームとしての方向性と各個人の次週までのタスクが決定している
- クローズドクエスチョンとオープンクエスチョンの特徴の違いを述べるができる

ことをアウトカムとして設定する。

問いかけは学習者の主体的な学びを支援するためにとっても重要なスキルである。問いかけを実践しているというコーチであったとしても、実際には本来避けるべきクローズドクエスチョンや誘導質問を行っており、その行為が選手達の主体的な学びを妨げている可能性も無視できない。そこで、ここでは問いかけのゲームを通して、実際にクローズドクエスチョンとオープンクエスチョンを使い分ける練習をし、我々がクローズドクエスチョンに慣れており、それをしがちであること、オープンクエスチョンを適切に使うことが容易ではなく、練習が必要であるということを実感してもらおう。

また、可能であれば、講師が適切な環境を設定すれば、講師がわざわざ教えなくとも、受講生が自分で講師が伝えたいことを気づくという誘導発見を経験して欲しい。それができれば、受講生にコーチングや教育の本質が教えることよりも、選手や生徒の気づきを促すことにあり、そのためにはコーチや教師が練習メニューを工夫したり、学習環境を整えていくことが重要であることを認識できるようファシリテートしていく。

(11) コーチの役割

第 11 回授業では、

- プロジェクト学習②に関して次週までのアクションプランが設定されている
- LEARNS の具体的な方法が挙げられる
- 自分たちが考えるコーチの果たすべき役割がまとめられている

ことをアウトカムとして設定する。

LEARNS とは Learner-centered(学習者中心)、Environment(環境)、Actively-involved(主体的参加)、Reflection(振り返り)、New(新奇性)、Stretch(挑戦)の頭文字をとったもので、学習者の学びを促すために確保すべき要素であるとされている。プロジェクト学習②で実施する練習メニューが LEARNS の全てと、誘導発見の観点を満たしているかどうかをチェックする。具体的な質問は以下の通りである。

- Learner-centered(学習者中心)
学習者中心にするためにどのような工夫をしていますか。(コーチ中心になっていませんか)
- Environment(環境)
適切な人間関係や環境の構築を実現させるためにどのような工夫をしていますか。
- Actively-involved(主体的参加)
学習者が主体的にモチベーション高く参加できるようにどのような工夫をしていますか。
- Reflection(振り返り)
学んだことを振り返り、将来の実践につなげるためにどのような工夫をしていますか。
- New(新奇性)
学習者にとって新しい学びは何でしょうか。
- Stretch(挑戦)
学習者に適度な挑戦を促すためにどのような工夫をしていますか。
- Guided-Discovery(誘導発見)
学習者の誘導発見を促すような工夫をしていますか。

コーチの役割について考えようとしても、コーチとしての経験がない学生アスリートは意見を持つことは難しいかもしれない。しかし、視点を変えて、自分のコーチはどのようなことをしているだろうかという問いにすることで、学生アスリートはそれなりの意見を述べることができるだろう。ポストイット 1 枚に 1 つのことを書き、グループで意見を集めて、似たものをカテゴリー化し命名することで、コーチの役割をまとめていく。成果物をクラス全体で共有したのち、国際スポーツコーチング枠組みで示されている 6 つの役割を提示する。そこで、自分たちが導き出した結果と比較し、足りていないものがあればそれを自分たちに付け足すようにする。また、自分たちにユニークなものがあれば、それを大切にするように伝える。

(12) マイクロコーチング

第12回授業では、

- プロジェクト学習②のメニューが完成している
- LEARNS を考慮した工夫がメニュー内に明確に示されている
- 練習メニュー内の修正計画が作成されている
- 誘導発見のマイクロコーチングを通して、次に GROW モデルを使う際の留意点が明確になっている
- コーチング実践の順が決まっている

ことをアウトカムとして設定する。

LEARNS は何度も繰り返し適用することで活用できるようになってくる。プロジェクト学習②を進行させる際に何度も用いることで、学習者中心の練習メニューにより近づいていくと考えられる。再度、作成したメニューについて LEARNS を一つひとつチェックしていく。

誘導発見を狙ったコーチングをすることが、プロジェクト学習②で行うコーチング実践の重要な要素である。そのためには練習メニューを工夫することに加えて、問いかけを効果的に行っていく必要がある。そこで、マイクロコーチングによって問いかけのフレームワークの1つである GROW モデルを活用する練習を行うことにする。

マイクロコーチングとは、心理的に安全な状況下で新しいコーチングスキルを身につけるために実施するコーチングの練習のことを指す。また、コーチの学びを支援する役割を担うコーチデベロッパーも導入し、コーチがコーチングしているところをコーチデベロッパーが観察し、マイクロコーチング終了後にコーチに対してコーチングを改善するための質問をおこなう役割を果たすことにする。コーチデベロッパー、コーチ、選手役をローテーションしながら全ての役割を経験するようにマネージメントする。

GROW モデルとは、Goal(目的)、Reality(現実)、Option(選択肢)、Will(意思)の頭文字をとったもので、質問を繰り出す枠組みとしてコーチングで活用できるものである。マイクロコーチング内で、コーチは積極的に GROW モデルを活用し、選手役の受講生から発見を導き出す練習を行う。

コーチデベロッパーは、マイクロコーチング後にコーチに対してデブリーフィングを実施する。デブリーフィングは①歓迎、②コーチの自己評価(良かった点→改善点)、③選手からの声、④コーチデベロッパーからの声、⑤コーチの改善計画、⑥励まし、の手順に沿って進める。

この回で経験するコーチ役とコーチデベロッパー役は、それぞれが選手とコーチの主體的な取り組みを支援する役割を果たすことになる。これまでに指示されることに慣れている学生アスリートで

あるからこそ、繰り返し何度も問いかけによる誘導発見を経験することが必要である。

(13) プロジェクト②発表と省察

第 13 回および第 14 回授業では、

- プロジェクト学習②の発表を全グループが終えている
- LEARNS をもとにプロダクトの評価を行えている
- プロジェクト評価シートをもとにコーチデベロッパーがコーチにデブリーフィングを行えていることをアウトカムとして設定する。

この2回はプロジェクトのチームで開発した誘導発見を起こすための練習メニューを実践し、その練習メニューと実践に対して批判的な意見を心得て改善していくために設定している。第 12 回のマイクロコーチングの際と同様に、コーチデベロッパー役、コーチ役、選手役を決め、コーチ役が作ってきた練習メニューを選手役に対して実践し、コーチデベロッパー役は LEARNS の観点について評価ができるように観察をする。実践の後、コーチデベロッパー役とコーチ役、選手役がグループ内に最低1人はいるように分かれて、それぞれのグループでデブリーフィングを行う。手順はすでに第12回で経験しているため、スムーズに進むことが期待できる。

(14) 全体の振り返り

第 15 回の授業では、

- プロジェクト学習②について振り返り、改善点が明確になっている
- 受講生の今後に対して、この授業がどのような意義があるのかを明確に述べるができることをアウトカムとして設定する。

第 8 回授業でプロジェクト学習①についての振り返りを実施したのと同様に、プロジェクト学習②についても批判的に振り返りを実施する。また、第1回から第 15 回まで全ての授業を振り返り、問授業で設定した目的とアウトカムが達成されたかどうかを確認する。その際に、第1回授業でグループワークを通して作成した理想のコーチング像を受講生に提示することができれば、より効果的な振り返りができる。自らが理想のコーチングをするために必要であるにも関わらず、身につけていないと判断していたスキルがどの程度獲得できたのかを考えてもらう。この15回だけの授業で理想のコーチに到達できるとは考えにくいので、コーチングのスキルは一生をかけて向上させていくものであり、そのためにはコーチとして学び続けていく必要があることを強調する。

成績評価の目的のために凝縮ポートフォリオの提出をさせる。凝縮ポートフォリオは受講生が毎回の授業で構築したフルバージョンのポートフォリオを要約したものである。ポートフォリオは本人の学びの証であり、自分で今後も構築し続けるものである。

2) 模擬授業の実践

本事業で対象としたコーチング演習は3名の教員で担当した。そのうち2名については昨年度から授業担当をしており、かつこれまでもコーチングのワークショップを運営していたため、アクティブ・ラーニングによる授業運営は経験済みであった。しかし、1名の新規担当教員はアクティブ・ラーニングによる授業展開を経験したことがなかったため、当該教員による模擬授業を開催することとした。

模擬授業で受講生として参加したのは、本学大学院体育科学専攻コーチング学系に所属する大学院生とコーチ学研究室に所属する学部学生合計10名であった。ここでは「コーチングスタイルの違い」というテーマを設定し授業計画を作成して模擬授業を行った。コーチになった理由や理想のコーチ像についての個人ワークから始まり、小グループでのディスカッションを通して、様々な意見を交わして新しい気づきを得るようにデザインされていた。このようなアクティビティを通して、最終的には、グッドコーチのあるべき姿をそれぞれが導き出すようにした。



模擬授業の風景

模擬授業終了後に受講生も一緒に模擬授業の振り返りを行った。受講した学生からは、非常に

アクティブで深くコーチングについて考えることができたという良い評価を得ていた。その一方で、講師本人から、アクティビティの時間コントロールが難しいや、不意に出てきた意見に対して適切に対処するには更に経験を積む必要があるという振り返りがあった。受講生からも、質問の質を上げられる、講師の意見も聞きたい、授業計画案通りに進めようとしすぎて受講生の反応に対応し切れていないところもあったといった意見も聞かれた。

この講師は、今回初めてアクティブ・ラーニング・セッションのファシリテートをすることに挑戦したのだが、事前の準備を整えることによって、十分にファシリテーターとしての役割を十分に果たすことができたといえる。この点については、今後モデル・コア・カリキュラムを全国展開する際に懸念される有能なコーチデベロッパー不足の解消に向けて前向きな経験となった。

3) トライアル授業実践と評価

モデル・コア・カリキュラムのトライアル授業は体育学部体育学科競技スポーツ領域3年次授業であるコーチング演習を対象として行った。その際に用いたのが、先に示したコーチワークブックである。コーチング演習は模擬授業を行った講師を含め、3名の教員が担当しており、それぞれの授業を経てコーチワークブックを改善していった。もちろん、コーチワークブックは今後改善し続け、バリエーションを増やすと同時に、質の向上を図っていく必要がある。

この授業を受講している学生からは、授業に対して肯定的な意見が多く聞かれた。そのうちのいくつかを紹介する。

「この授業は競技スポーツ領域に所属する一部の者だけでなく、日本体育大学に所属する学生全員が受講するべきだと思う。」

「実践的な授業で、本来日体大はこのような授業をするべきだと思う。」

「こんなに楽しい授業は初めてだ。」

「初めて休まずに出席しようという気持ちになれた授業だ。」

一方、授業の初期段階では、アクティビティを多く取り入れた授業に対して否定的な意見を持つ者もいた。教師から一方的に情報を伝達してもらうことを望んでいたようであった。この点については我々講師も注意をしなければいけない点であるといえる。我々の研究チームで実践してきたワークショップなどでも、全ての参加者がアクティブ・ラーニングによるセッションを楽しめている訳ではないということを感じてきていた。たとえば事業実施期間に行った高校生向けのコーチングワークショップでは、他者と関わりをとることが苦手な参加者が一人殻にこもってしまったことがあった。また、地方自治体のコーチ研修会では、ペアで実施するアクティビティでパートナーを作ろうとしない参加者もいた。そのような場合には、講師から参加を促すものの、参加を強要することはできない。そ

のような参加者にとってみれば、従来の講義スタイルによるセッションが効果的なものかもしれない。このようなアクティブ・ラーニングに積極的になれない人に対する対応についても、我々は検討を進めていく必要があるだろう。



アクティブ・ラーニングの一場面

大阪体育大学土屋教授による授業参観を実施し、授業に関する評価を頂いた。授業参観は平成 28 年 12 月 8 日に伊藤雅充が担当するクラスで行われた。その回は授業第 10 回にあたり、「問いかけ」がテーマとなっていた。以下に土屋教授からの評価を引用する。

1. カリキュラムについて

- ・モデル・コア・カリキュラムで定めた人間力の養成に適したカリキュラム構成だと感じました。
- ・アクティビティやグループワークなど、アクティブラーニングを取り入れた展開で、新しい時代にふさわしいコーチ養成カリキュラムだと認めます。

2. コンテンツについて

- ・毎回の講義が、これまでの流れの確認、今日のアウトカムの明示、アクティビティの実施など、履修者が取り組みやすいよう、うまく構造化されていると思いました。
- ・コーチ養成においては文脈が大切だと思います。つまり履修者の置かれた状況にマッチしたコンテンツを選ぶことが重要です。この点についても、高評価です。たとえば今回であれば「やらなくてはならないけれどやれていないこと」への傾聴がありました。自我同一性の獲得を発達課題にしている大学 3 年生にとって就職活動はとても切実な問題であり、そのような話題も上がっていました。このように、自身のキャリアとの関係でコーチングを学ぶことはとても重要であると思います。学び続けることの大切さはここにあると思います。

3. 雰囲気について

・全体に和気藹々とした雰囲気でした。講師である伊藤先生の自己開示と履修者間のシェアリングが学びやすい雰囲気を作り出していると思いました。

・学生さんの学びへの意欲も高いように感じました。

4. その他

・同じコンセプトでありながら、本学の「運動部指導」に焦点を当てた取り組みとはまた異なった味わいでした。

・また、見学させていただいたクラスが女子20名弱でしたので、本学の100名を超える男女共同のクラスとは自ずと違ってくるのでしょう。

・今後、全国への展開を視野に入れた場合、それぞれの特徴を活かした展開があることは強みになると思います。今後も相互に情報交換を進めさせていただければ、と感じました。

また、国際コーチングエクセレンス評議会会長のジョン・バールズ氏にシラバス、コーチワークブック、授業映像を見せ、評価を頂いた。以下にバールズ氏からの評価を添付する。コメント中16名の学生という表現が出てくるが、これは例として示したのが受講者数16名の伊藤が担当するクラスであったためである。

Review of the Nittaidai 2016 Winter Semester Coaching Practice Course

John Bales, President, ICCE

23 February 2017

From September to December 2016 Dr. Massa Ito from Nittaidai delivered a Coaching Practice Course based on the new Model Core Curriculum. Sixteen students participated in the 3rd year course, that consisted of fifteen ninety-minute classes.

Positive observations:

The students are provided with an excellent foundation for their own future involvement as coaches by developing an understanding of their own core values and their personal philosophy of coaching (ICCE International Sport Coaching Framework - ISCF 2013). They are also able to appreciate the scope of coaching practice by studying the primary functions of coaches (ISCF 2013).

The course builds on the professional knowledge from other courses and emphasizes

the interpersonal and intrapersonal knowledge recommended in the ICCE International Sport Coaching Framework (ISCF 2013).

For example, time is devoted to developing the reflection skills the students need to continue to learn and develop as coaches (intrapersonal knowledge).

In addition to developing an understanding of observation, listening and questioning in a coaching context (interpersonal knowledge), the students use these skills to deliver a coaching session, and also play the role of a Coach Developer to observe and provide feedback to the student-coach. These practical activities are extremely valuable in helping the students transfer their learning from the classroom to the practice field.

From a strong theoretical foundation (e.g. self-determination theory and situational learning), students acquire the coaching skills and knowledge they will require in the workplace. The students learn how to plan a practice session, analyze and critique case studies, and complete a project demonstrating their ability to devise a variety of practice plans.

The learning process in this course is excellent, with a very strong mix of new knowledge, sharing of ideas with peers, practical application, and review and reflection.

Areas of possible improvement

This is an introductory course to help 3rd year students understand and experience coaching and prepare them for the role as a future high school teacher/coach. It would be ideal if this course could be followed by a 4th year workplace experience course where students can spend time in a high school or club setting as an assistant coach with a team, and a further advanced coaching course building on this practical experience to refine the student's coaching philosophy and skills. Emphasis in the 4th year course could shift from planning and delivering a practice session to a season and annual plan.

Including a coaching experience practicum is an expectation of the ICCE Coaching Degree Standards.

The 3rd year Coaching Practice Course delivered by Dr. Ito comes under tight time and facility constraints. To set up the coaching practice sessions requires a significant amount of open classroom or gymnasium space that must be taken into consideration when scheduling the course. Also the time available for micro-coaching is limited, and especially if a student struggles with the delivery of his or her practice session it would be good to have the time for a second practice opportunity.

Conclusions

This is an excellent course for the delivery of the Model Core Curriculum within a university sport degree program. It provides the students with the opportunity to initiate the development of their coaching philosophy, to practice fundamental coaching skills, and it places ownership for the learning with the learner.

It is a very necessary first step in improving the quality of high school coaching, but is not sufficient on its own to develop the skills needed to become an effective coach so additional coaching courses are recommended.

ベールズ氏からも、コーチング演習が国際的なスタンダードに照らしても優れたものであるという評価が得られた。その一方で、受講生がこの後さらにコーチングスキルを発展させていくことができるようなカリキュラム構成をしていくことが必要ではないかという意見もあった。また、授業構成でマイクロコーチングに割いた時間が少なく、十分な経験ができていない可能性があることが指摘されていたが、その点については我々も同様の意見を持っていた。他の授業との関わりを整理し、より多くの実践を積めるような授業展開を考えていく必要があるだろう。また、教場がアクティブ・ラーニングを実施するのに適していない状態で授業展開していることについても改善が必要ではないかという指摘があった。これは多くの大学にも言えることだろうが、教場が講義を前提に作られているため、アクティブ・ラーニングを実践するには向いていない場合が多い。今後、施設面の整備も重要な課題といえるだろう。土屋教授の指摘にあったように我々が担当するコーチング演習では平均して 20 名程度の受講生で展開しており、より大きなサイズのクラスになった場合、教場の環境も含め、大人数をどのように動かしてアクティブ・ラーニングにしていくのかを研究していく必要があると考えられる。

3. 他大学・組織の調査
- 1) 大阪体育大学

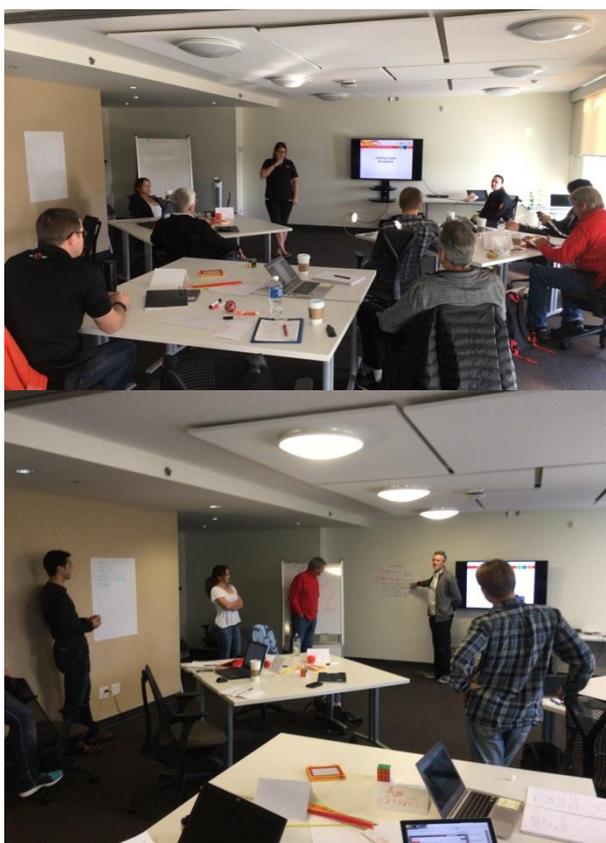
本事業を受託した大阪体育大学を訪問し、モデル・コア・カリキュラムの導入に関する情報交換を行った。本学が読み替えリストを作成し、その中で基幹科目となるコーチング演習をモデルとした事業展開を行う一方、大阪体育大学は運動部指導実践論という授業内でモデル・コア・カリキュラムを実践していくという形をとっていた。そこでは 100 名を超える学生が1つの教室に入り、授業を受けていたが、このサイズのクラスをどのようにアクティブ・ラーニングで深い学びを起こしていくのかは、教員にとって非常に挑戦的な課題であると感じた。我々のコーチング演習では最大 50 名程度に人数が限定されているため、アクティブ・ラーニングでの授業展開が比較的しやすいともいえる。また、モデル・コア・カリキュラムを1つの授業で実践していくスタイルは、多くの一般大学で取り入れられる方法だと感じた。日本体育大学の事業では、様々な科目による読み替えを行うことを前提に進めている。このようなスタイルは、おそらく体育系の学部、大学では可能であるが、体育系教員に限られる一般大学では実践が困難であるかもしれない。特にトータルで135時間が必要とされるモデル・コア・カリキュラムの応用実践までをカバーすることは難しいと推察された。

2) カナダコーチング協会他

平成 28 年 10 月 29 日から 11 月 6 日までの日程でカナダ・バンクーバーを訪問し、カナダコーチング協会 (CAC) が実施するコーチデベロッパー養成講座を受講するとともに、コーチ育成に関する聞き取り調査を実施した。実施したのは伊藤雅充であった。

(1) マスターコーチデベロッパー基礎養成講座

受講したのは National Coaching Certification Program (NCCP) のうち、最上級資格であるマスターコーチデベロッパー (MCD) の基礎養成講座 (Core Master Coach Developer Training) であった。このコースを受講するために CAC が運営するコーチデータベース Locker に登録し、NCCP 登録番号を取得した。日程は 10 月 30 日 (日) 8:00~17:30 であり、講師として CAC コンサルタントである Watson 氏とビクトリアスポーツの Kloos 氏の 2 名であった。この講習会には伊藤以外に、ブリティッシュコロンビア州のマスターコーチデベロッパー候補の 7 名、および ICCE 会長のジョン・ベールズ氏が参加した。



クラスのレイアウトは写真にあるとおりで、3つのテーブルにそれぞれ3名ずつ配置された。途中、席替えが頻繁に行われ、全員とコミュニケーションがとれるようになっていた。アクティビティとしては、ブレインストーミングや小グループディスカッション、全体ディスカッション、ロールプレイなどが用いられていた。

この講習会では、CAC が考える MCD について理解することが目的となっていた。カナダは国としてのスタンダードをしっかりと持ち、それを国全体で、競技や州に関わらず同じ質を確保するためにこのような講習会を精力的に実施している。ちなみにカナダでは、CAC が National Coaching Certification Program (NCCP) の開発を行い、実際にそれを展開するのは州や競技団体に任されている。そしてコーチングに関わる国からの予算は全て CAC を通して競技団体や州に分配されることになっているため、CAC がコーチングのイニシアチブをとりやすいシステムとなっている。

今回、講習会に参加してカナダ NCCP の良いところに気づいた。彼らは教育や学習の要素と資格の要素を別にしてしている。NCCP を受講することで Trained ステータスを得ることができる。特に資格が必要でない場合には Certified ステータスを得る必要はない。Certified ステータスを得るためには所定の評価を受け、必要なコンピテンシーを有していることを示さなくてはならない。Trained ステータスを得るために指導するのが Learning Facilitator で、Certified ステータスのためにコンピテンシーを評価するのが Coach Evaluator である。MCD はこれら二つの資格を指導したり、資格を与えたりする役割を果たすものとして設定されている。ただし、この MCD にも Trained ステータスと Certified ステータスがあるため、Certified ステータスを得るためにはコースを受講するだけでなく、コンピテンシーを評価してもらわなければならない。新しいシステム上では現在全国に5名しか Certified MCD がいないため、当面は MCD Trained の人たちがお互いに評価し合うことで Certified MCD の認定を行うことになるが、将来的には Certified MCD が評価を実施することになるという。

MCD として Certified されるためには2人の Coach Developer (CD) の指導 (certify する) を行って、そのコンピテンシーを示す必要がある。その2名の CD はそれぞれ3名のコーチの指導 (certify) を行う必要がある。したがって MCD が認定されるには6名のコーチが有資格者になる必要がある。コーチや CD は同じ人を対象とすることはできないため、MCD は自分のペースで資格を取得できない可能性が高い。これらの資格の有効期間は5年間で、常に Professional Development (PD) を行ってポイントを稼いでいく必要がある。おそらくコーチの資格更新には20ポイントが必要で、1年のコーチングで1ポイントを稼ぎ、様々なコースやセミナーに参加することでポイントを加算していかななくてはならないようにしている。そのコーチ達が受講するセミナーは certified CD によって行われている。

(2) 大学での NCCP 展開について

11月1日(火)14:00~16:00の日程で大学においてNCCPをどのように展開しているのかについて話し合うミーティングを持った。参加したのはビクトリアスポーツのコーチング&リーダーシップ開発マネージャーの Erick Sinker、CACの教育パートナーシップディレクターの Peter Niedre、CAC 主席コーチングコンサルタントの Laura Watson、ICCE 会長の John Bales と伊藤雅充であった。

大学教員はコーチ育成で扱うコンテンツにとっても詳しく、うまくすれば NCCP の発展に大きな力となる。最近の大学は学問の自由という側面から、職業にむけた準備の強化を加速化していることもあり、NCCP を取り入れることには大きな抵抗はないと考えられる。それは現時点で導入した大学から否定的な意見がないことから分かる。ただ、NCCP 側から無理にやらせている訳ではなく、手を挙げたところから徐々に支援をしながら導入をしているという背景がその理由としてあるかもしれない。大学のカリキュラムの中に NCCP で扱っているコンテンツを配置していき、それらが卒業までに学ばれるようにアレンジしている。その授業を受けてコンテンツに関する知識を得たとされれば単位が付与されるが、単位や卒業が資格を意味するわけではなく、卒業生は Trained ステータスを得るに過ぎない。もし Certified されたければ Coach Evaluator の評価を得る必要がある。Trained と Certified を分けて考えていることがプログラムの発展に大きな影響を与えているように感じた。大学では大人数のクラスで授業を行うこともあるが、それを少人数のクラスでの活動を付加することなどで補うようにしている。ただ、カナダの教育システムは国に責任があるわけではなく、州毎に教育制度が異なっているため、国としての統一性を出すことには苦労している。

以前、サッカーが FIFA の資格をカナダにも導入しようとしたが、それを行うことで、カナダ国内ではコーチに対する政府からの金銭的援助がなくなってしまう(NCCP 資格を持っていないコーチには補助が出ない)ためため、州やサッカーコーチから反対にあい、最終的にはサッカーも NCCP を採用することに決めた。全国で統一性を出すために、国レベルで MOU を締結している。この MOU では、CAC の責任が明確にされ、NCCP に関する全ての商標等が CAC に属し、NCCP が国のコーチトレーニングシステムであることがうたわれているとのことである。

このように国の統一コーチングシステムとして NCCP が確固たる地位を築いていることが、カナダのコーチングシステムを順調に運営しているカギとなっているように思える。この NCCP では、コーチ育成セッションをアクティブ・ラーニング(特に PBL)によって実践することが決められており、大学においてもそれに従う必要がある。ただし、更に重要なポイントは Trained ステータスと Certified ステータスの2つを準備していることだと思われる。大学がたとえ講義形式で学生を教育し、Trained ステータスを修了生に与えたとしても、最終的に資格として Certified されるには、CAC が認定する Coach Developer(正確にはこの場合 Coach Evaluator)によるコンピテンシーの評価を受け、コンピテンシーの条件を満たさないといけないのである。この点は日本においても導入可能

な方法論であると考えられる。

11月2日(水)には各州や競技団体の代表者が集まり、NCCPを全国規模でどのように一貫性を保つのかについての議論が行われ、その会議を傍聴することができた。我々からみればNCCPを上手く展開しているように見えるが、実際には、国の競技団体、州の競技団体、州のコーチング協会、そしてCACの関係性は単純とは言えず、様々な問題を抱えていると述べていた。それを打開するためには、国としての戦略、NCCP展開戦略の単純さ、維持可能性、実現可能性、NCCPのインテグリティを大切にしていく必要があるという。また、NCCPで育成するコアコンピテンスはValuing、Problem-solving、Interacting、Leading、Critical Thinkingであると言っていたことも興味深い。いずれにせよ、問題はどこにでもあるもので、常に改善をし続けることが大切なのだと感じた。

11月3日(木)より、カナダコーチング協会の全国会議がスタートした。その空き時間を利用して、オタワ大学でコーチングの授業を担当しているDian CulverにNCCPコースの展開についてヒアリングを行った。オタワ大学では、これまでPierre TrudelとCulverの2人でコースを担当していたが、Trudelが退職をしたため、現在は新しい人と2人で展開している。授業展開のことを考えると、理想的には1クラス20~25人で実施できるのがよいが、実際には80~120名の受講生がいることもある。この人数をアクティブ・ラーニングで導くのは非常に挑戦的ではあるものの、特に大きな問題が起こることもなく進めることができている。人数も重要な要素であるが、むしろ教室の大きさやレイアウトに苦労することが多い。大学の机や椅子は床に打ち付けられていて固定されている場合が多いというが、これは日本も同じである。Dianが最初にNCCPを大学で展開し始め、PBLを使い始めたときにはとても不安に思っていたという。授業中、あちらこちらでおしゃべりしているけれども、本当に与えたテーマについて話しているのかどうかも分からず、教育になっているのかどうか不安であった。しかし、時がたつにつれ、受講生の中のできる人のレベルが非常に上がっていくことに気づいた。この点は我々の研究チームが感じていることと重なる。ちなみに、コースのテキストとワークブックはNCCPのものを使っているという。

今回のカナダ調査では、実際にマスターコーチデベロッパー養成講座に受講生として参加し、彼らがどのような教育を受けているのかを体感できたことはとても意義深い経験であった。講師側の立場から受講生の立場に視点を移すことで、自らが講師としてセッションを運営する際の注意点が何点か学べた。たとえば、アクティビティ間の移行プロセスやアクティビティのバリエーションなどはとても参考になった。また、大学において100名を超える授業でアクティブ・ラーニングを実践しているという話も参考になった。今後も先方とコミュニケーションを続け、我々としても大人数での授業展開について研究をしていく必要がある。

III. まとめ

本事業では平成 27 年度にまとめられたコーチングのモデル・コア・カリキュラムを本学の体育学部体育学科競技スポーツ領域で展開する場合に、どのように読み替えをするのかを示し、なおかつ「コーチング演習」でアクティブ・ラーニングを実践していくための教材開発を行った。

読み替えに関しては特に問題なく実施することができたが、最も大切な部分は、授業展開の方法であると考えられた。本学の場合、2013 年から展開しているカリキュラムで新設したコーチング演習がアクティブ・ラーニングを取り入れた授業であるため、モデル・コア・カリキュラムを展開するのに大きな支障は表れなかった。また、制作したコーチワークブックをもとに展開したトライアル授業では、学生から効果的な授業であるという趣旨のフィードバックを多く得ることができた。今回作成したコーチワークブックおよびコーチディベロッパーマニュアルについては、日本体育大学が展開するコーチング演習に特化した形で制作されているため、他大学や他組織がモデル・コア・カリキュラムを導入する際には参考になるものの、同じものが修正なく活用できるかどうかは不明である。それぞれのカリキュラム構造や授業の目的、学生のニーズなどを加味しながら、それぞれの文脈にあったやり方を選択する必要があるだろう。ただし、モデル・コア・カリキュラムに基づいた授業は、ほとんどの受講生にとってポジティブな経験となったことは特記するに値すると考えている。モデル・コア・カリキュラムを各大学が取り入れてコーチ育成をしていくことで、学生アスリートが将来グッドコーチとなる礎を築くことになり、社会に必要とされるキャリア形成につながると結論づけられる。

IV. 事業実施体制

<事業実施責任者>

伊藤雅充(コーチ学研究室准教授)

<事業実施委員>

具志堅幸司(副学長)

松井幸嗣(副学長)

荻 浩三(体育学科長)

三輪康廣(コーチ学研究室教授)

藤野健太(大学院コーチング学系助教)

関口 遵(スポーツアカデミー形成支援事業特別研究員)

加瀬弘樹(コーチ学研究室非常勤講師)

<教務、庶務>

菊名博之(学生支援センター学習支援部門事務長)

中嶋基仁(総合スポーツ科学研究センター事務長)

藤田真樹子(総合スポーツ科学研究センター)