

日本体育大学体育学部
体育学科競技スポーツ領域
コーチング演習

コーチデベロッパー マニュアル COACH DEVELOPER MANUAL

日本体育大学コーチ学研究室
伊藤雅充、関口遵、三輪康廣

Ver. 1.0

目次

はじめに

第1回	オリエンテーション	1
第2回	効果的な練習づくり	9
第3回	自己決定した練習	16
第4回	練習の種類	28
第5回	状況的学習	34
第6回	ケーススタディ	42
第7回	ポスター発表	51
第8回	プロジェクトの省察	55
第9回	観察と傾聴	61
第10回	問いかけ	67
第11回	コーチの役割	73
第12回	マイクロコーチング	79
第13回	プロジェクト②発表と省察1	85
第14回	プロジェクト②発表と省察2	90
第15回	全体の振り返り	95

おわりに

はじめに

皆さんはこれまでにどのようなコーチングを受けてきたでしょうか。日本体育大学体育学部体育学科の競技スポーツ領域に所属する皆さんは、何らかのスポーツに打ち込み、比較的高い競技成績を達成した人が多いことと思います。しかし、皆さんが将来コーチとして指導をすることになった際、皆さんの経験自体が皆さんの新しい学びを妨げてしまうということが往々にしてあり得ます。時代は常に変化しています。スポーツもそれと同時に大きく変化してきています。スポーツ科学研究が発達し、新たに様々なことが分かってきました。また、技術的な革新によって、競技力向上の効率を上げる様々なツールが開発されています。コーチはこれまで以上に多くのことを学び続けていく必要があるのです。2016年に競技スポーツ領域の学生を対象に実施したアンケート調査では、皆さんのデリバレット・プラクティスを阻害している要因として、コーチングに関わる内容が36%を占めました。大学で先端的科学知識を学んでいる学生アスリートは、最新の知識を持ち合わせていないコーチが問題であると判断したのだと思います。翻って皆さんはいかがでしょう。皆さんがコーチとして活動している間、情報を更新し続けることができるでしょうか。将来、同じようにアスリートから言われたりしないでしょうか。自分が受けたコーチングは皆さんの人生にとってとても重要な意味を持つことは疑いのない事実ですが、その経験のみに頼るのではなく、コーチとして新しい学びを得ていくことがこれからのコーチに必要不可欠なのです。

コーチが新しい知識を身につけることを妨げてきた要因のひとつが、コーチの学びを支援する構造が十分でなかったことが挙げられます。大学の講義を聞き、筆記試験に合格することで本当にコーチとしてのスキルアップにつながるでしょうか。先行研究によれば、コーチは多くをコーチング実践の中で学んでいることが報告されています。逆に大学の講義形式の学びはコーチの学びに必ずしも有効ではないという意見もありました。しかし、それはその講義のやり方に課題があるのであって、大学で効果的な学びができないという意味ではないはずです。本学では、このテーマにいち早く取り組み、2013年度から施行された2013カリキュラムより、実践的にコーチングスキルを高めていくことを目的とした「コーチング演習」を開設しました。この授業は2016年3月に国によってまとめられたコーチングのモデル・コア・カリキュラムにも対応するものです。これからのスポーツ界を牽引するコーチングを、皆さんはこれからまさに学ぼうとするのです。さあ、これからの15時間を楽しみましょう。

伊藤雅充

第1回 オリエンテーション

【目的とアウトカム】 本授業を通して、コーチを目指す学部学生がコーチングのモデル・コア・カリキュラムで望まれる基礎スキルを身につけることが目的である。特に状況的学習法によるコーチングについて理解を深め、実際に練習メニュー作りとその改善が行えるようにする。

【授業展開方法】プロジェクト学習スタイルを採用し、少人数のグループワークを中心に受講生自らが課題解決法を発見していく。

【授業の進行】

回	日付	授業タイトル	授業内容
1		オリエンテーション	<ul style="list-style-type: none"> ● 本授業の目的や展開方法、成績評価方法、ポートフォリオの作成について ● 受けたコーチング、やりたいコーチング、身につけるスキル
2		効果的な練習づくり (より高度なアスリートの学びを引き起こす練習)	<ul style="list-style-type: none"> ● 質の高い熟考された練習メニューとはどういうものか ● 状況的学習の重要性について考える ● 学習者中心の練習の重要性
3		パフォーマンスプロファイリング	<ul style="list-style-type: none"> ● 学習者中心の練習をいかにつくるか ● 自己決定理論
4		プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) ● 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合つて、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5		プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の進行 ● 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6		プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター作成 ● 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7		プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーションしながら説明と質疑応答を行う。
8		プロジェクト①で作成した改善練習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の振り返りを行う。 ● 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。
9		自己認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 観察スキル、フィードバック、傾聴スキル ● コアバリュー、コアクオリティ
10		プロジェクト②計画と クエスチョニングスキル	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト②の課題、スケジュールの提示 ● チーム決定、プロジェクト進行計画立案 ● クローズ vs オープンクエスチョン
11		プロジェクト②進行と コーチの果たすべき役割	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● LEARNS ● コーチの役割に関する討議
12		プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● コーチング実践の練習
13		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
14		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
15		全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> ● 学び続けることの大切さ

【成績評価】

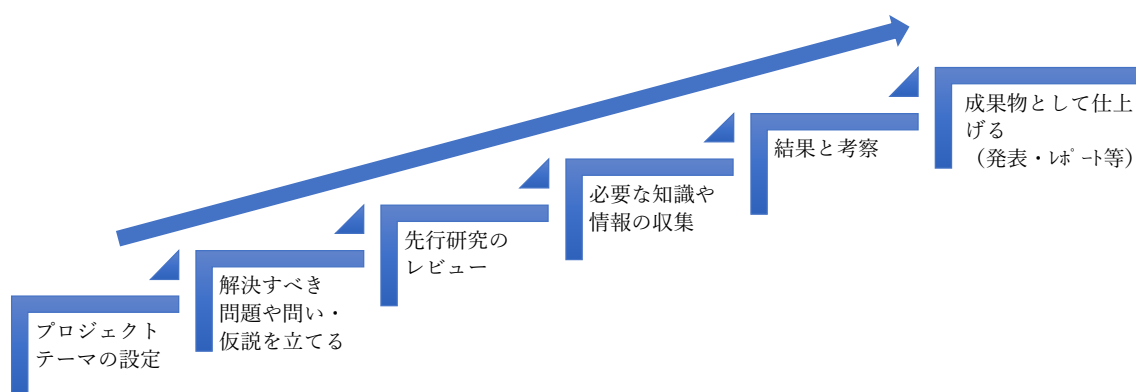
- 出席は2/3が必要。公欠以外で休まないこと。
- プロダクトに対してピア評価と教員評価を実施する。
- 最終レポート(凝縮ポートフォリオ)を教員が評価する。
- 全体を通じた自己評価を行う。

成績評価はポートフォリオ、ピア評価、教員評価、自己評価を組み合わせで行う。

プロジェクト学習

この授業ではグループワークによるプロジェクト学習スタイルを採用します。プロジェクト学習とは、授業の目的に合致した目標を受講生が主体的に設定し、その目標を達成するためのアクションプランをたて、様々な活動を実施して最終的に何らかの成果物(プロダクト)を生み出すものです。目標を達成する過程において、自分に足りない知識があるとすれば、その知識を得るために図書館で情報検索を行ったり、実際に調査を行ったりします。

この授業科目の目的は、科学的根拠に基づいた子ども期のトレーニングのあり方に関する宣言的知識と手続き的知識の両方を得ることにあります。それが先述のアウトカムで、3つに分けて表現したものになります。これまでに日本体育大学児童スポーツ教育学部で様々な学問を学び、教育実習やボランティア活動等を経て様々な指導経験を重ねてきた皆さんです。これまでに得た自分の知識を基盤にプロジェクト学習を実施することで、皆さんの実践力がさらに高まり、卒業後に即戦力として子どものトレーニング指導ができるようになるでしょう。



プロジェクト学習の一般的なステップ(溝上, 2016 を改変)

ポートフォリオの作成

プロジェクト学習を効果的に進めながら、この学習経験を自分の宝として将来に活かすため、プロジェクト学習の中で得た学びの軌跡を記録していく必要があります。この記録のことをポートフォリオと呼びます。皆さんがプロジェクト学習を行っている際に活用した資料を時系列で全てファイリングしていきます。たとえば、今日のオリエンテーションで配布された資料は全てポートフォリオの最初にファイリングされることになります。ポートフォリオを作成するために右の写真にあるようなクリアファイルをひとつ購入してください。今日すぐに購入して、さっそく配布された資料を挟み込んでおきましょう。



今日の授業で皆さんがとっているメモも、すぐにこのファイルの中に挟んでおきます。授業が終わってから思いついたことがあったら、近くにある紙にそのアイデアをメモして、またこのファイルに挟み込んでおきましょう。図書館に行って調べ物をしたら、そのページをコピーしてポートフォリオに挟み込みましょう。カフェに行ってチームメイトと課題について話し合っているときに、思わずメモとした紙ナプキンもこの中に挟んでおきます。チームメイトと共有するときにはコピーをとってそれぞれが自分のポートフォリオに挟み込みましょう。スマホで写真を撮ったら印刷してファイリングします。何から何までプロジェクトに関係のあるものはこのファイルの中に納めていきます。ただ、何百ページもある書籍を読んだとしたら、それを挟み込むことは不可能なので、その書籍の情報を記したメモを挟み込んでおくことにしましょう。

最近では電子ポートフォリオを使うという手もあります。たとえば OneNote や Evernote というアプリケーションが有名です。ミーティングでホワイトボードを使って描いた絵を写真に撮って OneNote や Evernote に貼り付けて簡単なメモをしたり、会話音声を録音して貼り付けたりと、とても便利です。これらのアプリケーションの魅力のひとつがクラウドの活用にあります。PC とスマホで簡単に情報が同期できるため、シーンに合わせて様々な活用ができます。外出先ではスマホで写真や動画を使いながらメモをし、情報をまとめるときには PC の多くの機能を使って行うということもできるのです。ただ、電子ポートフォリオよりもアナログポートフォリオのほうが優れている部分もあります。用途に合わせて使い分けていくことが重要でしょう。いろいろ試してみてください。

この授業の終わりには、皆さんが一生懸命に構築した完全版のポートフォリオをもとに「凝縮ポートフォリオ」を作成して提出してもらいます。半年の学びの記録を全て提出してもらって評価をすることは現実的に不可能です。また、構築したポートフォリオは皆さんの宝ですので、こちらがもらい受けるわけにはいきません。そこで皆さんには最終的に完全版のポートフォリオの要約を作成してもらい、それを提出してもらうのです。それを凝縮ポートフォリオと呼びます。

PC版OneNote画面



iPhone版OneNote画面



【アクティビティ①-1】

私の 受けてきた コーチングを漢字一文字で表すと・・・

漢字で表現することでゲーム感覚になる。

一文字で表さなければならないことによって、自分の過去をしっかりと振り返ってまとめようとする事ができる。また、ゲーム感覚に持っていくことで、少し辛い過去であったとしてもポジティブに話すことができると考えられる。話す際には、漢字の意味も含めて相手に分かるように話さなくてはならないため、表現力のトレーニングにもなる。聞く側はいろいろ質問をしながら聞くことができる。

>> アクティビティ①-2

書いた漢字を見せながら、なぜその漢字なのかをグループで紹介し合ひましょう。

【アクティビティ②-1】

私の やりたい コーチングを漢字一文字で表すと・・・

受けてきたコーチングの場合と同様に、漢字一文字で表すためにしっかりと自分の思いを意識しなくてはならず、説明する際にも相手に分かるよう、丁寧に、かつ簡潔に話さなくてはならないため、伝える力を育てることができる。聞く側はうまく相手を理解できるような態度でアクティビティを実施することが必要である。

「受けてきたコーチング」と「やりたいコーチング」で出てきた漢字が同じ場合には、その人はおそらく自分が受けてきたコーチングがポジティブな経験として映っている人だろう。本当にポジティブな経験であればよいが、逆にネガティブだった経験がいつの間にか意味づけが変わり、ポジティブになっているのであれば注意が必要である。二つの漢字が正反対の意味のものであれば、自分が受けてきたコーチングを反面教師としてみている場合が多いのではないかと。他にもいろいろな側面から関連性をみてあげるとよい。いずれにせよ、過去の経験をもとに今の考え方ができているはずなので、二つの間には何らかの関係性があることを指摘すると良いかもしれない。

>> アクティビティ②-2

書いた漢字を見せながら、なぜその漢字なのかをグループで紹介し合ひましょう。

【アクティビティ③】

アクティビティ②で書いたグループ全員の漢字を使って、グループメンバー全員の理想となるコーチングを表現してみましょう。

<p>私たちは</p>	<p>複数の人が集まって、それぞれの漢字を使って理想のコーチング像を作り出す過程において、他者の意見を聞き、自分の意見と合わせていくトレーニングになる。また、勝利や人格形成といった複数の要素を含んだ表現になりやすいので、受講生の思考を刺激し、自分の枠の外で考えざるを得ない状況になりやすい。このアクティビティによって、様々なステークホルダーのニーズを取り入れたビジョンの設定を練習することができる。</p>	<p>コーチングがしたい。</p>
<p>先のアクティビティで、メンバー全員の漢字を使って理想のコーチングを表現したが、実際にはその理想像と自分の現状とが一致しないのが通常である。自分になりたい自分になるために、何をこれから学ぶべきなのかを自分たちで考えてもらうことで、ただ教員から言われて学ぶよりも、今後の授業が受講生にとって有益な学びにつながると考えられる。</p>		

>> アクティビティ③-2

自分たちが理想とするコーチングを実践するために必要な資質・能力を挙げ、それらを上の空欄に書き込んでみましょう。図にしたり、リストにまとめたりして、他のグループにも分かりやすくまとめてみてください。クラス全体で紹介し合います。イーゼルパッドでグループワークをした場合には、その写真を撮って貼り付けておきましょう。

第1回 振り返りシート

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったこと

新しく始めてみようと思うこと

友達はこんなことを思っていた

【ホームワーク】

来週までの宿題として、自分が今やっているスポーツ、あるいは過去に行っていたスポーツで、典型的な1日を選び、そこでやっていた練習メニューを書き出してみましょう。それぞれのメニューを批判的に振り返り、どの程度競技力向上に直結するのかも考えてみましょう。スペースの使い方は自由です。イラストも使って練習メニューを表現してみましょう。

第2回 効果的な練習づくり

【前回からのつながり】

前回の授業を思い出してみましょう。まず、授業の展開方法や成績評価法について説明をしました。その後、いくつかのアクティビティを行いました。何だったか覚えていますか。覚えていない人は前回の資料をめくってみてください。それらのアクティビティを通して最終的に作り出したプロダクトは、皆さんがどのようなコーチングがしたいのか、それを実現させるためにどのような能力をこれから身につけていくべきかでした。そこで出てきたものの多くは、この授業で実施することが予定されている内容であったと思います。この授業を、皆さんがなりたいたい自分になっていくために活用しましょう。そして、最後に書いた振り返りシートに目を通してみてください。そこには何が書いてありますか。新しく始めてみようと思って書いたことは実現されていますか。今日もみんなで協力して新しい発見をしましょう。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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

ことが期待されます。

それでは早速始めましょう。皆さん、宿題を覚えていますか。前回の最後に宿題として練習メニューについて批判的に振り返ることを指示しました。批判的というと、なにかネガティブな感じがしますが、実際にはそうではありません。批判的に練習メニューを評価するというのは、さらに効果を高い練習メニューを考えるために、何となくではなく、意図的にどこか改善できる部分はないかを視点を変えながら評価していくことを意味します。皆さんの監督やコーチの悪口を言っているのとは違います。皆さんは将来、今自分がやっている練習メニューよりも効果的な練習メニューを考えていくことが必要なのです。現時点で当たり前と思っていることでも批判的な評価をすることで、もっと良いものを創っていきける可能性があるのです。今日も練習メニューを批判的な視点で評価していきますが、ポジティブな姿勢で取り組みましょう。

メモ

【アクティビティ①】

皆さんが今やっている練習、もしくは今までやってきた練習で、とても試合で役立ったと思う練習メニューと役立ち度が低いと思った練習メニューを挙げてみましょう。

役立ち度 高い			役立ち度 低い		
練習メニュー	動作	状況	練習メニュー	動作	状況

まず練習メニューのところだけを書き込んでもらう。
次に「動作」が類似している度合いを 10 段階で評価してスコアを書き込む。
「状況」の類似性についても同様に評価をしてスコアを書き込む。
合計点を下の枠内に書き込む。
概して言えば、役立ち度が高いメニューはこのスコアが高い傾向にあるのではないだろうか。ここでは動作の類似性や状況の類似性が役立つ練習のカギになりそうかどうかを伝える。

今度は皆さんが状況と動作以外で役立ち度が高い練習と低い練習を説明する要素を挙げてみてください。

効果的な練習の要素は動作と状況以外にも多数あり得るので、それを受講生にあげてもらおう。
例:集中度、繰り返しなど。

【アクティビティ②】

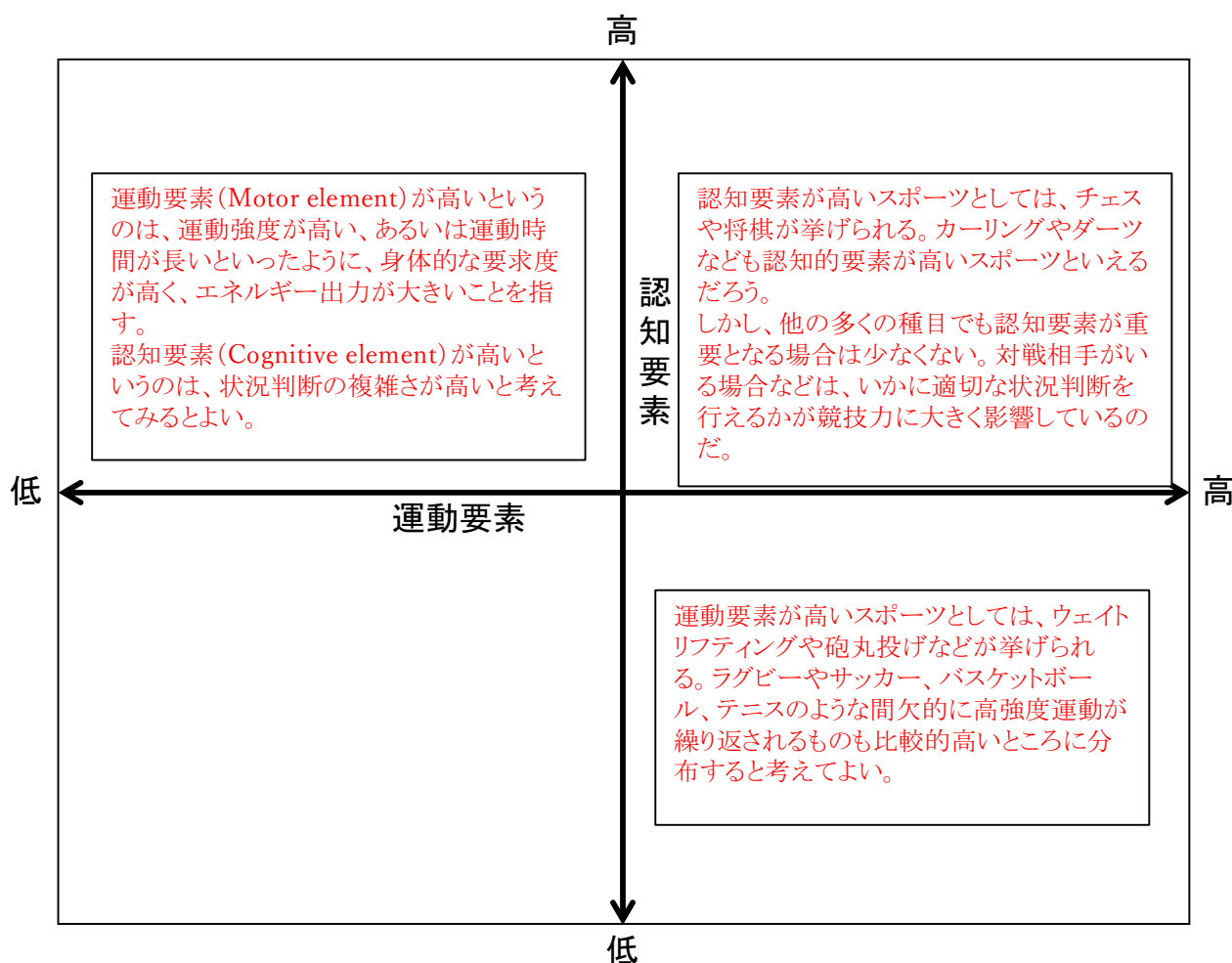
テクニックとスキルの違いを説明してみましょう。

テクニック	スキル
<div data-bbox="204 479 1412 958" style="border: 1px solid black; padding: 10px;"> <p>テクニックは日本語では「技術」、スキルは「技能」と書く。 テクニックは技そのものであり、スキルはある技をうまくやる能力という意味を持つ。 日本人はテクニックはあるが、スキルに欠けるという表現も聞かれる。</p> <p>★日常生活の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・箸を使う技術はあるが、それがある作法にもとづいて‘うまく’使うスキルになっているかどうかは分からない。 ・日本語を話す技術はあるが、相手にうまく伝わるコミュニケーションのスキルになっているかどうかは分からない。 <p>★スポーツの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サッカーのリフティングやドリブルの技術はあるが、試合で相手がいるところではうまくスキルが発揮できない。 ・バレーボールのアタックというスキル(攻撃して点を取るスキル)は、オーバーハンドパスやスパイク、フェイントといった技術を使って行われるが、良い技術を持っていることが必ずしも良いスキルにつながっている訳ではない。 </div>	

メモ

【アクティビティ③】

皆さんの練習を運動要素と認知要素の割合でマッピングしてみましょう



メモ

運動要素と認知要素のアクティビティを行う理由は、先のテクニックとスキルの理解を強化することにある。ほとんどのスポーツ種目で認知要素が重要なはずだが、運動要素のトレーニングのみが強調され、認知要素のトレーニングがされていない場合が少なくない。試合で使えるスキルを磨くためには、認知要素のトレーニングも行わなくてはならない。

転移: 練習の中で学んだ知識やスキルを、試合や本番に役立てること、さらに、それらを持続すること

- 正転移: 練習で学んだことが試合や本番で役立てられること
- ゼロ転移: 練習で学んだことが活かされないこと
- 負転移: 練習の中で、本来学んではいけないものを、非意図的に学んでしまう

【アクティビティ④】

質の高い練習とはどのような練習なのでしょう。皆さんの意見をまとめてみてください。

この回で扱った内容は、動作と状況の類似性、運動要素と認知要素の考慮、転移、そしてテクニックとスキルという概念である。したがって、ここでまとめる質の高い練習とは、できるだけ試合の状況に近い練習が必要であり、文脈(特に認知要素を忘れやすい)をしっかりと考慮したメニューにしていく必要があることをまとめて欲しい。もちろん、それぞれの発想を大切にするので、どのような意見にまとまったとしても、それらをしっかりと受け入れることが重要である。

転移を引き起こすアプローチ

状況論的アプローチ	学習者志向的アプローチ
転移が自然に引き起こされる状況を創りだす ↓ 暗黙的学習 (Implicit Learning) アスリートは特に意識しないでスキルを学習	学習者が主体的に転移を引き起こそうとする ↓ 意図的学習 (Intentional Learning) アスリートが具体的な学びのポイントを意識

いずれの場合にも、

学びの主体はアスリート本人である。

【アクティビティ⑤】

皆さんが先週話し合った「やりたいコーチング」はアスリートの学びを引き起こすのに適したコーチングでしょうか。各人、今日学んだことを先週の「やりたいコーチング」に付け加えてみましょう。

先週の「やりたいコーチング」

先週のページを見直して、ここに書き写す

アスリートの学びを引き起こすことを考えた場合、どのような要素を付け足していく必要があるでしょうか。

第2回 振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったこと

新しく始めてみようと思うこと

友達はこんなことを思っていた

第3回 自己決定した練習

【これまでの流れを確認しよう】

第1回の授業では、皆さんがなりたいコーチになるために自分に必要な能力について考えました。第2回の授業で、コーチの重要な役割である練習メニュー作りのキモについて考えてみました。練習メニューをより良くしていくためにこちらから提案したのは「動作」と「状況」を実際の試合にどれだけ近づけることができるかという視点でした。皆さんは自分たちでその他の視点を考え出してくれました。どのような場合にも共通するのは「学ぶのはアスリート本人である」ということです。アスリートが主体的に学ぶことができるように、コーチはアスリートに意識させる（意図的学習を行う）ように促すことができます。また、コーチはアスリートが意識しなくても良いスキルが身につけられる（適切な暗黙的学習が行える）ように練習メニューを工夫したり環境を整えたり、あるいはコミュニケーションの取り方を工夫したりすることができます。前回の授業ではアスリートを中心においたコーチングが重要であるということについて触れてきましたが、今回は別の視点からアスリート・センタード・コーチングの重要性について考えていくことしましょう。

このコラムについては、授業内で読ませる必要は特にない。時間に余裕があれば読ませるようにする。ただし、最低でも宿題では読ませるようにする。

コラム：構成主義的学習観とアスリート・センタード・コーチング

人間は自分の頭の中にメンタルモデルを形成している。このメンタルモデルは、

で、目の前に起きた事象を評価する際に使われます。ある出来事に対してとても敏感に反応する人もいれば、まったく気にとめない人がいるのも、このメンタルモデルが人によって異なっていることで説明ができます。メンタルモデルは生まれ持っているものではなく、生まれた後の経験によって形成されていきます。たとえ双子であろうとお互いの経験が全く同じになることはなく、それぞれが異なるメンタルモデルを形成します。このメンタルモデルが人の学びと密接な関係にあるとされています。

この授業のことを例に「学び」についてももう少し掘り下げていってみましょう。皆さんはコーチング演習の授業で様々な新しいことに出会っていることと思います。チームを組んで一つの成果を出すためにメンバーと話し合いをしたり、その他必要な活動をおこなっていますが、普段の部活動等ではチームで動くことは普通かもしれませんが、授業でチームを組んでアクティビティを行っていくことには慣れていないのではないのでしょうか。皆さんが持っている大学の授業に対するイメージとは異なるスタイルでこの授業が進んでいると思います。このとき、皆さんは不安を感じているかもしれません。自分のメンタルモデルにあることと異なることが起こると、そこに違和感を感じると思います。この違和感が学びを引き起こす引き金になります。その際、皆さん自身がその違和感にどのようにアプローチしようとするのか、言い換えれば、学びに対してどのような見方をしているのかが影響を与えます。違和感に対して前向きに挑戦し、自分のメンタルモデルを更新していこうとするのか、違和感から逃げるように自らのメンタルモデルを保持しようとするのかによって、その後の結果は大きく異なります。新しい学びを得るにはどちらが必要かは一目瞭然ですね。

このように私たちは、これまでの経験から得た学びの結果であるメンタルモデルに照らし合わせて物事を判断し、さらにメンタルモデルを更新していきます。このように自らの既にある知識をもとに新しい知識を構成してい

くというのが構成主義的学習観です。少し前までは(今でも一部では)、人間の脳を空っぽの器のように考え、そこに他者(教員やコーチなど)が有する知識を流し込んでいくことが学習の考え方でした。様々な科学的研究や実践家の取り組みにより、構成主義的な観点から学習を捉え、学ぶ人を中心においた学習環境を整えていくことが重要であることが分かってきたのです。文部科学省がアクティブ・ラーニングを学校に導入する流れもこの一環です。日体大のコーチ学研究室が取り組んでいるアスリート・センタード・コーチングも学習の主体であるアスリートを中心におき、それを支援するコーチはどう振る舞うべきかを考えています。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- なぜコーチングにおいて自己決定理論が重要か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

ことが期待されます。

【アクティビティ① 小学生時代のあの教科…】

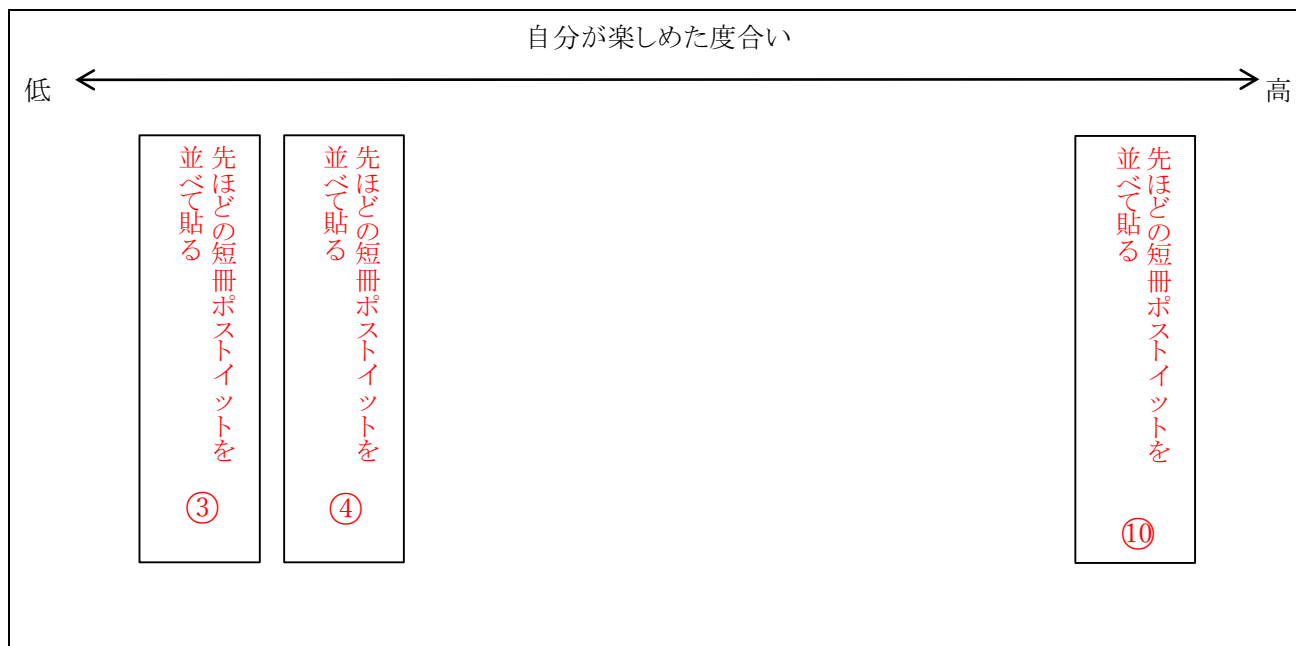
あなたが小学生だったときのことを思い起こして、学んだ教科を面白かった順に並べてみてください。

		教科の面白さ																		
		低															高			
教科名																				
	最初に教科名を入れる。 国語、算数、理科、社会、生活、公民、総合、英語、体育、図工、クラブ活動など																			
成績																				
	教科ごとに覚えている範囲で成績を記入する。 おそらく、教科の面白さが高い方(右の方)にある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悪いのではないか。																			

では次にあなたの過去を振り返って、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ポストイットに 10 個書き出してください。

メモ	小さいサイズの短冊ポストイットを配布し、一つのポストイットに一つの事項を記入し、メモのところに貼っておく。この時点では、やらされたものから自分で決めたものまで幅広く集めることが重要。10 個書ければよいが、そうでない場合も、ある程度の数が書けていれば次に進んで問題ない。
----	---

それらを下の図中に貼り込んでいきましょう。

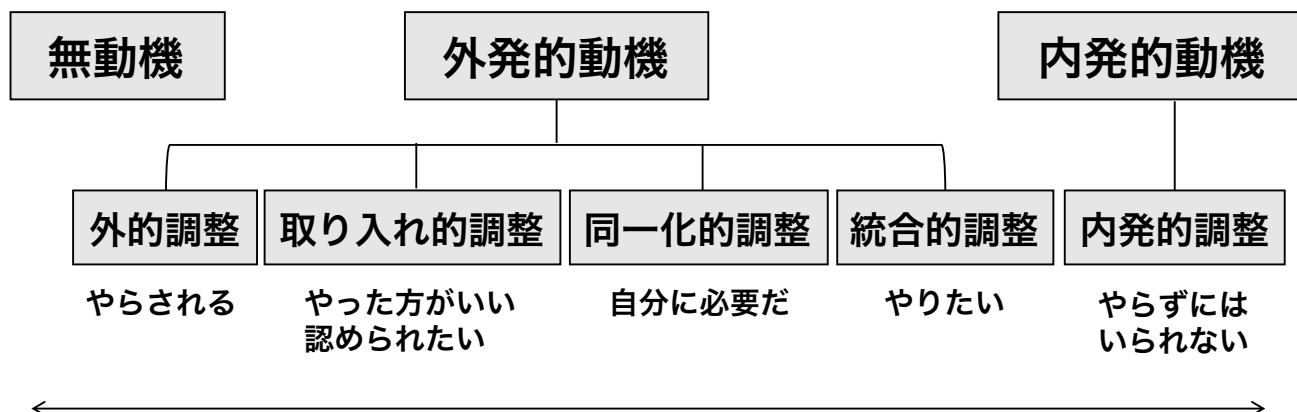


貼り終わったら、自分が挙げた事柄がどの程度内在化された行為なのか、その内在化度を10点満点で評価してみましょう。みなさんの経験したことをどのくらい楽しめたのかと、自己決定した程度にはどのような関係がみられましたか。自分が書いたことを小グループで共有し、他の人たちの評価に触れてみましょう。

メモ

自分たちの経験をもとに自己決定理論を実感してもらえるように、お互い楽しく経験談を話し合ってもらおう。ポジティブな環境であることが重要。

自己決定理論についてまとめておこう。



自己決定理論

Ryan と Deci によって提唱された自己決定理論。動機は高い低いと量で表されるというよりも、種類で考えるというもの。内発的動機は自らの内側からわき起こる動機であり、やらずにはいられないという気持ちになる。現実社会では、なかなか全てを自分の内発的動機で行動を起こせる訳ではない。たとえば学校の宿題のように、他者から指示がある場合も少なくない。そのような場合でも、人によってはその宿題を「やらされている」と感じていたり、「やった方がいい」、「自分に必要だ」と感じていたりする。あるいは「この宿題、やりたい！」とワクワクしてしまう生徒もいることだろう。同じタスクに対しても人それぞれ感じ方、モチベーションが異なるのは当然のことである。上の図で外的調整から統合的調整へと動機が変化することを「動機の内在化」と呼ぶ。私たち教師やコーチは、たとえそのタスクが外発的なものであったとしても、生徒や選手が統合的調整の状態に取り組めるようにしていくことが望ましい。なぜならば、自らがやりたくてやることのほうが、パフォーマンスも高く、心理的な幸福度も高くなるからである。

私たちコーチデベロッパーも同様に、目の前にいるコーチ達が、受けさせられているという状態で講習を続けるよりも、やりたいと思って受講できるような工夫が必要である。たとえ最初は資格のために受講したのかもしれないが、いつの間にか、自分が学びたいと思って学んでしまうような講習会にしたいものである。

基本的な心理欲求

基本的な心理欲求は

- ・有能感 (Competency)
- ・自律感 (Autonomy)
- ・関係性 (Relatedness)

の3つである。これら3つが満たされることで心理的に幸福と感じられる。

【アクティビティ②】

これまでのアクティビティでの気づきを自分の練習やコーチングに当てはめて考えてみましょう。どのような練習が“やる気”がでる(より内在化された)練習なのでしょう。やらされる練習よりも自己決定された練習を行うことが重要だということが容易に思いつきますね。みなさんはどのような動機で練習に取り組んできましたか。どれだけ自己決定された練習に対して主体的に取り組んできたのでしょうか。

自己決定された練習を実施していくためには、アスリートがどんな自分になりたいのかを主体的に考えていくこと(目標設定)が重要です。ただ、アスリートは自分ひとりの力で適切な目標設定ができない場合が少なくありません。若年になればなるほどその傾向は強いことと思います。だからといっていつもコーチが目標設定をコーチ目線で行ってそれに子どもたちを従わせ続けるとどのようなアスリートが育つのでしょうか。コーチの与えすぎず、与えなさすぎずな支援があれば、子どもたちは適切な目標設定の仕方を学びつつ、それを達成していく術を学ぶでしょう。ここでも重要なのは、学ぶのはアスリート本人であるという基本原則です。学び方を発達させる足場づくりするのもコーチの重要な役割となります。

そこで、今回は自己決定された練習メニューづくりや、アスリートの主体的な取り組みを促す目標設定のツールであるパフォーマンス・プロファイリングについて学んでいきましょう。昨年度の競技力向上実践プロジェクト、もしくは競技力向上サポートプロジェクトを行ってれば一度経験したことがあるはずですね。次のページにあるパフォーマンス・プロファイリングの一例を見てみましょう。この例ではバレーボールを専門種目とする日体太郎君が自分でパフォーマンス・プロファイリングを行って試しています。ここでたどっている手順は、

- 1) 自分が最終的にになりたい競技者像を明らかにする
- 2) 1 で書いた競技者になるために自分に必要な事を具体的に書き出す
- 3) 2 で挙げた要素に優先順位をつける(大切だと思う順に番号を付す)
- 4) 3 で最も大切だとした要素を書き出し、3ヶ月後になっていたい自分を10点とした時の今の点数を付す
- 5) 4 でつけたポイントを1つ上げるために何を行うべきかを考える
- 6) 5 で挙げた要素に優先順位をつける
- 7) 優先順位の高いものから取り組んでみる

というものでした。皆さんくらいの大学生でも自分が最終的にになりたい競技者像を明確に示すことは簡単ではありません。コーチや友人と話し合いながら決めていくとよいかも知れません。もしも具体的な言葉で表現することが難しければ、最初は理想とする実在の競技者を思い浮かべて、それをきっかけにして自分の理想像を明確にしているのもひとつです。「強い選手」のような抽象的なものではなく、どのような要素が強いのかやどのくらい強いのか分かるように、できるだけ具体的な像を描き出してみましょう。

22 ページにある空白のパフォーマンス・プロファイリング用紙に自分のプロファイリングと目標設定をおこなってみましょう。

競技力向上実践プロジェクト A レポート 5

パフォーマンス・プロファイリング

学籍番号 13Q0001

氏名 日体 太郎

部活動 バレーボール

①～⑥の手順にそってパフォーマンス・プロファイリングを行ってこよう。 実施日 2015年1月1日

【① 自分が最終的にになりたい競技者像を明確にしてみよう】

私はバレーボールでサイドアタッカーをしています。しかし、アタッカーとしては身長がそれほど高くありません。そのため、素早い動きでオールラウンドにプレーでき、どのようなトスでも打ちきれぬプレーヤーを目指したいと思っています。また、レシーブでチームの要になれるようなプレーヤーになりたいと思っています。

【② ①で書いた競技者になるために自分に必要な事を具体的に書きだそう】

- ・素早い動きを磨くために特に下半身のパワーアップをしないとイケない。①
- ・素早い動きを達成するには、相手の状態や自分達の状態を適切に読む状況判断力も大切だと思うので、状況判断力を上げなくてはイケない。④
- ・どのようなトスも打ち切るためには空中でのボディバランスが大切だと思うので、特に体幹のトレーニングが必要だと思う。②
- ・レシーブ力を上げるには状況判断の力をアップさせることと、ボディバランスをもっと良くしないとイケないと思う。③

【③ ②で挙げた要素に優先順位をつけよう。(大切だと思う順に番号を付す)】

【④ ③で最も大切だとした要素を下に書き出し、3ヶ月後になっていたい自分を10点とした時の今の点数をつけよう。】

パワフルで素早いフットワーク！

1・2・3・4・⑤・6・7・8・9・10
(点数に○をつける:例⑤)

【⑤ ④でつけたポイントを1つ上げるために何を行うべきかを考えよう】

- ・ウェイトトレーニング(特に下半身)①
- ・フットワークのトレーニング(でもどうすれば良いのかよく分かりません・・・)③←これは②のプロのプレーで勉強したことをいろいろやってみる
- ・方向転換のトレーニング④
- ・プロのプレー映像で勉強する。②

【⑥ ⑤で挙げた要素に優先順位をつけよう。】

優先順位の高いものから取り組んでみよう！

パフォーマンス・プロファイリング

学籍番号 _____ 氏名 _____ 部活動 _____

①～⑥の手順にそってパフォーマンス・プロファイリングを行ってこよう。 実施日 年 月 日

【① 自分が最終的にになりたい競技者像を明確にしてみよう】

【② ①で書いた競技者になるために自分に必要な事を具体的に書きだそう】

【③ ②で挙げた要素に優先順位をつけよう。(大切だと思う順に番号を付す)】

【④ ③で最も大切だとした要素を下に書き出し、3月末になったい自分を10点とした時の今の点数をつけよう。】

1・2・3・4・5・6・7・8・9・10

(点数に○をつける:例◎)

【⑤ ④でつけたポイントを1つ上げるために何を行うべきかを考えよう】

【⑥ ⑤で挙げた要素に優先順位をつけよう。】

優先順位の高いものから取り組んでみよう！

パフォーマンス・プロファイリングの方法は様々な形が考えられます。それぞれが実情にあったかたちで形式を決めていくとよいでしょう。別の形式を紹介しますので、これも簡単に書き込んでみましょう。ここではパフォーマンス全体を心・技・体・戦術という要素に分割してパフォーマンス・プロファイリングを実施しようとしています。このようにある程度のフレームワークを提示することによって、実施がしやすくなる場合もあります。もちろんフレームワークも全くなしのところから決めていくこともできます。

この例ではそれぞれの特性や要素について現状を10点満点で評価するとともに、自分がある期間で目指す目標値も10点で表し、その差を計算するように促しています。現状と目標の差が大きいところから練習の課題としていくこともできれば、差の小さいところを強みとしてさらに強化していくという戦略をとることもできます。

パフォーマンス・プロファイリングの面白い使い方として、アスリートとコーチが同時に評価し、お互いの評価を照らし合わせるというものがあります。アスリートとコーチの意見が合っているところはそれほど問題になりませんが、両者の値に開きがある場合には、そのままの状態では強化を進めていくと、お互いの共通理解がないままに練習を

パフォーマンス・プロファイリング

名 前										
年 齢		種 目		作 成 日		年	月	日		

特性/要素		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	目標値と現在の値の差
心												
技												
体												
戦術												
上段:現在の値、下段:現実的かつ理想的な目標値												
作成者							管理番号					

進めていくことになるので、注意が必要です。できることならば、なぜそのギャップが現れたのかをお互いに話し合っ、共通理解を深め、同じ土俵で話ができるようにしていくとよいでしょう。コーチは自分の感覚でいろいろ声をかけたがりますが、コーチが言いたいことを言うよりも、アスリートの学びになることを第一に考えてコーチが話すことを決めていく方が効果的なコーチングができます。そのためにもパフォーマンス・プロファイリングはとてもパワフルなツールになり得るのです。

別の例もみてみましょう。先ほどと同じく10点満点で評価をするのですが、横長のスケールではなくレーダーチャートのような形式にしています。自分の理想像を10点としたときに現在何点になるのかを表示すれば、どの要素が劣っているのかが一目で分かります。

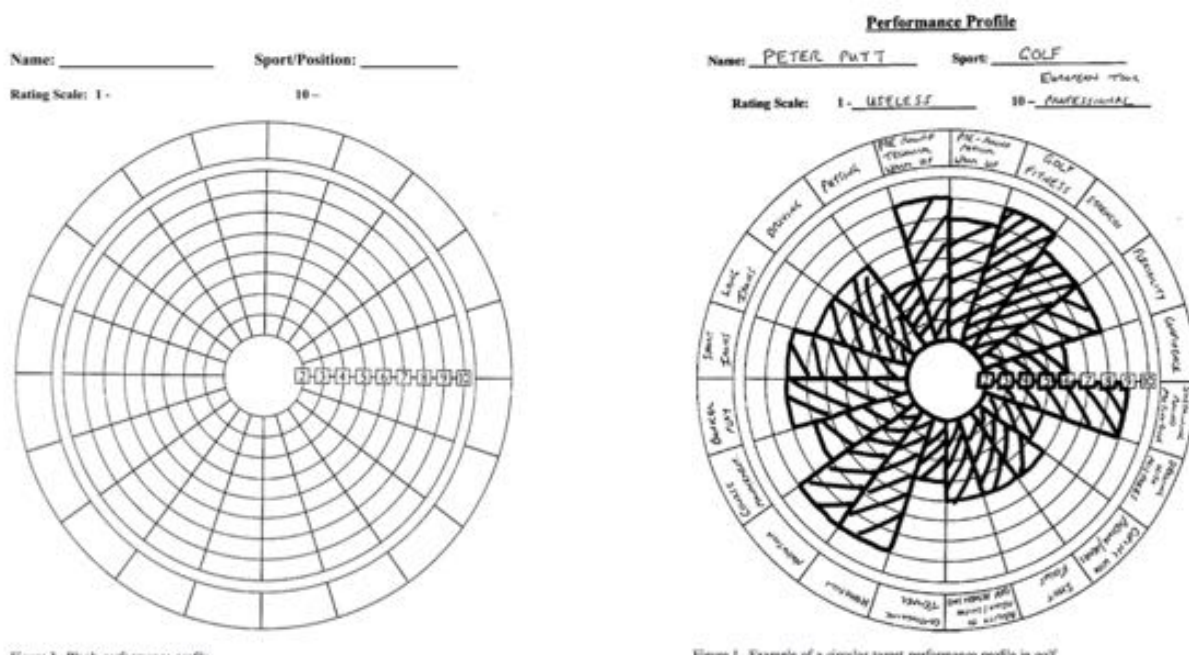


Figure 1. Example of a circular target performance profile in golf.

次に示したパフォーマンス・プロファイリングの図は、日体大大学院コーチング学系に所属した院生テニスコーチが、ある高校生選手の手助けをして作ったパフォーマンス・プロファイリングです。この高校生のコーチングを始めた頃、選手は自分のプレーについて具体的に語るできませんでした。そこで院生コーチは個別ミーティングでいろいろな質問をし、本人がこれまで自分からは表現することができなかつた理想像をうまく引き出し、それらをまとめていくことで、高校生選手のパフォーマンス・プロファイリングを完成させました。この院生コーチの素晴らしい点は、このパフォーマンス・プロファイリングに沿って練習メニューを作っていたことでした。自分が目標



馬を水辺に連れて行くことはできても、
水を飲ませることはできない

好きこそ物の上手なれ

とする像が明確になり、そうなるために必要なプレーが具体的に示され、それらを10点に近づけていくための練習メニューが組まれることで、練習に対する選手のモチベーションも以前とは異なるものになってきました。

Performance Profiling 評価表		氏名	A選手	記入日	月	日	自己評価									
プレー面 (サーブ以外)							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	コートの外に追い出すコントロールができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	コースの切り替えでコートの外に追い出すことができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
3	コートの外に追い出す際、球持ちを良くできた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
4	コートの外に追い出す技術 (サイドスピン、ショートクロス) の質・精度が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
5	コートの浅いエリアを使う技術の質・精度・判断が良くなった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
6	球種を使い分けて深いエリアを使った						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
7	5・6を意識して横だけでなく縦も使えた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
8	空間のコントロールができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
9	様々な球種で緩急が使えた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
10	緩急を意識した際、早いタイミングでの能力が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
11	8~10を意識して緩急を使い、相手のベースを乱すことができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
12	1~11を意識してストロークで攻め切れた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
13	ボレー能力が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
14	スマッシュ能力が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
15	積極的なボレーフィニッシュができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
16	走らされた場面での粘り強いDFができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
17	深いボールに対する粘り強いDFができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
18	フットワークを意識した粘り強いDFができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
19	16~18を意識して粘り強いDFができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
20	攻撃的なリターンができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
サーブ																
21	サービスボックスを広く使えた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
22	球種を絞らせなかった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
23	2ndの確率が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
24	21~23を意識したコース重視のサーブで主導権が握れた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
メンタル																
25	ON/OFFの切り替えができ、大事な場面での集中力が上がった						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
26	ミスしてもプラスに考えることでポジティブに考えることができ、気持ちの切り替えができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
27	ガッツある強気でミスをおそれることができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
28	どんな時も冷静に自分ばかりにならず、相手を見て分析することができた						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
メモ																

皆さんが実施している練習は自己決定された、モチベーションが上がってしまうものになっていますか？ やりがいを感じる、自己決定された練習メニューは、やらされる練習メニューよりも練習の効果が高く、パフォーマンス向上に効果的です。さらには自分で決めたことがやれているという感覚は幸福感へとつながるのです。

メモ

【アクティビティ③】

さて、今日最後のアクティビティです。思い浮かべてみてください。

~~~~~シナリオ~~~~~

学生コーチをしているあなたのもとへ後輩がやってきました。その後輩は、先般行われたリオデジャネイロオリンピックで金メダルを獲得したばかりです。すこし心配げな表情で言いました。

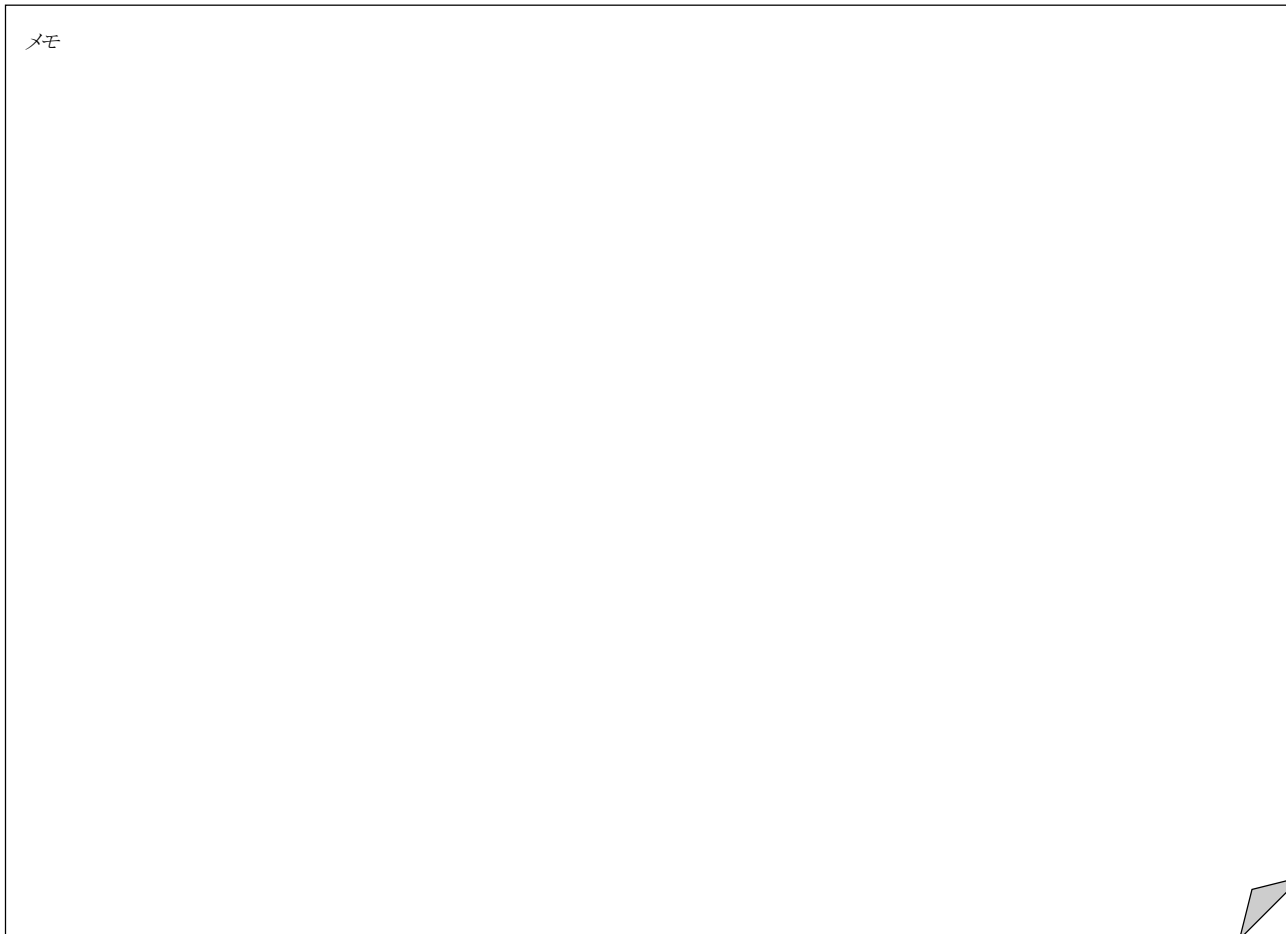
「先輩、私不安なんです。もっともっと強くなりたいんです。そうじゃなきゃ東京じゃ勝てないと思うんです。だけど私、自分がどうしていいのか・・・」

あなたは幸か不幸か、今日の授業でパフォーマンス・プロファイリングを学んだところでした。そこで思い立ったのです。「この子は私よりもずっと競技レベルも高いし、私が何かを教えるってことは難しいかもしれない。でも、彼女の中にある、彼女の考えを引き出していく手助けならできるかもしれない。よし、やってみよう！」

~~~~~

さあ、想像力を働かせて、どのようなパフォーマンス・プロファイリングを行うか、どのような問いかけをしていくかを考えてみてください。

メモ



第3回 振り返りシート

コーチングにおいて自己決定理論が重要な理由は何でしょうか。

パフォーマンス・プロファイリングはどう活用できるでしょうか

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

新しく始めてみようと思うことを書き留めておきましょう

第4回 練習の種類

【これまでの流れを確認しよう】

先週の授業では「自己決定理論」と「パフォーマンス・プロファイリング」について学びました。アスリートが内発的動機でプレーできるように、動機を内在化させるためにはどのようなコーチ行動が必要なのでしょう。これからも引き続き考えてみてください。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 最初のプロジェクト学習の大まかなプランができ、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ている

ことが期待されます。

【課題①のスケジュール案】

今後の予定を確認しておきましょう。

4	プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) ● 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合っ て、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5	プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の進行 ● 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6	プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター作成 ● 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7	プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーション しながら説明と質疑応答を行う。
8	プロジェクト①で作成した改善練 習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の振り返りを行う。 ● 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。

今週からプロジェクト①が始まります。プロジェクト①で行うことは

1. 異種目グループを組み、様々な視点を持ち寄って、
2. 現在行っている、または過去に行っていた練習メニューをグループメンバーが協力して改善し、
3. 各自がポスター発表(個人)を行う

ことです。プロジェクト①を進行させるために、第2回、第3回の授業で学んだ内容を活用するとともに、今日と来週で新しく扱うことも取り入れていきましょう。基本的には上に示したスケジュールでプロジェクトを進行させていく予定ですが、皆さんの状況を見て予定を変更することがあります。

【課題①のチーム編成】

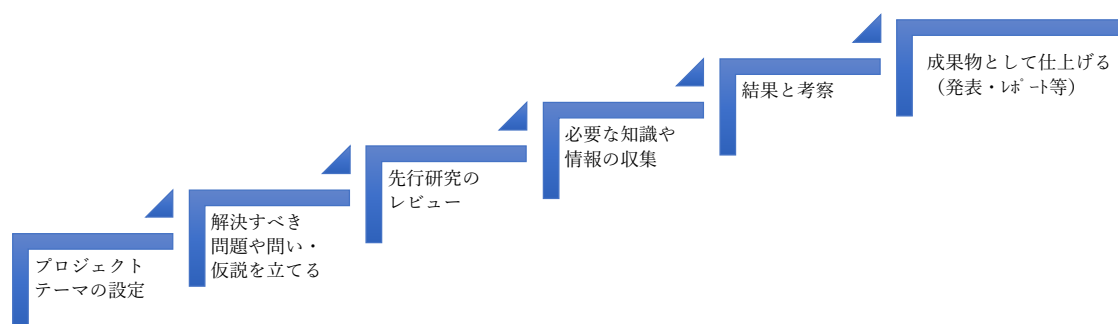
課題①を実施するチームを編成しましょう。異なる種目の人で集まってチームを作ってみましょう。異なる種目の人が集まることで、自分が今まで持つことがなかった視点を得られることと思います。

自分のチームメンバーを書いておきましょう。学籍番号を記録しておくのは、大学メールを使った情報の共有等の意味もありますので、しっかりと記入しておきましょう。

学籍番号	氏名	スポーツ	備考

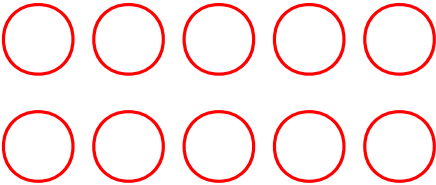
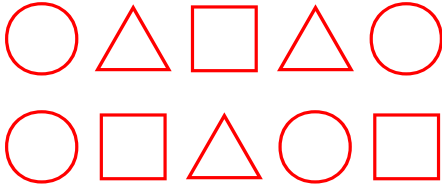
再度、プロジェクト学習を振り返っておきます。皆さんがこれからグループで協力しながら最終的な成果物を作っていきます。今回の課題では「改善された練習メニュー」が成果物となります。したがって、最初に行うべきプロジェクトのテーマ設定は、「現在ある練習メニューを改善する」となります。最終的に各人が自分の改善された練習メニューをポスター発表します。5人のグループがあったとして、5人が協力してメンバーそれぞれの練習メニューをより効果的なものにしていきますが、発表はそれぞれ個人で行うことにします。

第2段階では、自分が題材とする練習メニューのどこがどのように問題なのか、どうすればより良い練習となるのかという仮説をたてます。第3、4段階では必要な知識を図書館等で集めて、どんどんポートフォリオの中に挟み込んでいきます。これらの情報をもとに自分が題材とした練習メニューを改善してみます(結果と考察)。



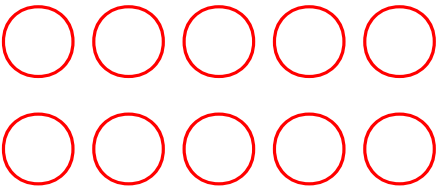
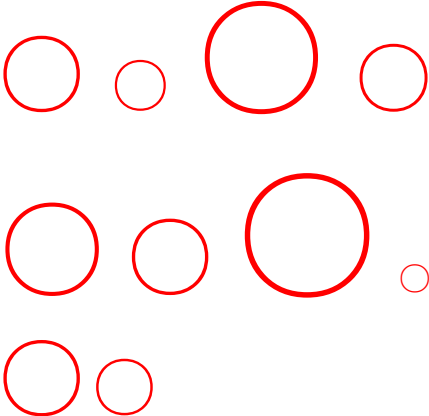
【典型的な練習の種類】

これから○を描く練習をします。これから指示する要領で練習をしてみましょう。なお、練習は非利き手を使って行ってください。

<p>○を描く練習をします。下のスペースに○を10個描いてみましょう。</p>	<p>○を描く練習をします。下のスペースに○△□を <u>ランダム</u>に10個描いてみましょう。</p>
	
<p style="text-align: center;">ブロック 練習</p>	<p style="text-align: center;">ランダム 練習</p>
<p>両者の比較</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>それぞれを経験した受講生にどのように感じたか、どのような練習効果の差がありそうかを質問する。</p> <p>様々な研究から、練習直後はブロック練習のほうが効果が高いが、数週間後に練習効果を評価するとランダム練習のほうが効果が高いことが示されている。</p> </div>	

同じことを繰り返す練習と、様々なことを組み合わせて練習を行う場合ではどちらの効果が高いでしょうか。効果の違いは練習中の脳の頑張り度にあると考えられています。

もうひとつ、アクティビティを行いましょ。先ほどと似ていますが、ちよつと異なりますので、注意してください。

<p>○を描く練習をします。下のスペースに○を <u>同じ</u> 大きさに 10 個描いてみましょ。</p>	<p>○を描く練習をします。下のスペースに○を <u>異なる</u> 大きさに 10 個描いてみましょ。</p>
	
<p style="text-align: center;">恒常 練習</p>	<p style="text-align: center;">多様性 練習</p>
<p>両者の比較</p>	

いかがでしょうか。ブロック練習とランダム練習、恒常練習と多様性練習の違いを経験してもらいました。スキルの練習をより効果的なものにしていくために考えるべきことは、どうやれば脳に適度な刺激を加え、プレイヤーたちの頭を働かせられるのかです。それぞれの練習の特徴を踏まえて、どのような練習メニューを組むのがプレー

ヤーたちにとって適切かを考えてみてください。自分が実施している練習メニューを振り返り、より実施者の脳が頑張っている状態になる練習に変化させてみましょう。その際にどのような観点でその変化を選んだのか、理由を書き込んでください。

Before	After
理由	<div data-bbox="347 1196 1219 1408" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="color: red;">Before after は図示でも文字で書いてもよい。 理由のところには、ランダム練習×多様性練習のコンセプトが含まれていることが望ましい。もちろん、他の理由でもよいが、今回の授業ではこの二つについて学ぶことが目的であったため、できればこれらについて触れて欲しい。</p> </div>

メモ

第4回 振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

練習の改善ができそうだと思う点をメモしておき、忘れないようにしておこう。

第5回 状況的学習

【これまでの流れを確認しよう】

先週の授業ではブロック練習とランダム練習、恒常練習と多様性練習について考え、実際に練習メニューを書き換えてみました。何度も繰り返しになりますが、学ぶのはアスリートであり、アスリートの脳ミソに負荷がかかるからこそ、頭が頑張っって新しいことを学び取っていくのだということに注意しましょう。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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

ことが期待されます。

【課題①のスケジュール】

今後の予定を確認しておきましょう。

4	プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) ● 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合っって、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5	プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の進行 ● 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6	プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター作成 ● 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7	プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーションしながら説明と質疑応答を行う。
8	プロジェクト①で作成した改善練習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の振り返りを行う。 ● 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。

今日の授業では、効果的な練習メニューを作っていくのに有効な考え方(理論)をまた一つ学びます。これまでも動きや状況の類似性、頭をたくさん使う練習(ランダム×多様性練習)が効果的であることを学んできました。今日学ぶことになる状況的学習も、これまでに学んできたことと関連ある内容のため、全く新しいことを学ぶという感覚にはならないと思います。この何回かで扱ってきた理論は、どこかでつながっているはず。なぜなら、人間はどうすればスキルを効率よく学ぶのかという、同じ命題に対して、視点を変えてアプローチして理論化しているだけの話だからです。理論をたくさん覚えるのが大変と思うより、「この理論の視点はどこだろう」「ここから見たらそう見えるんだ」という感覚で一つひとつの理論から事象をみて、意識的に他の視点(理論)に身を移して世の中を見てみてください。より物事の本質に近づいていけることと思います。今日は今日の視点で効果的な練習メニューにアプローチします。他の視点との共通点や相違点探しをしてみてください。今日までの視点を全て使って最初の課題を行うことになります。

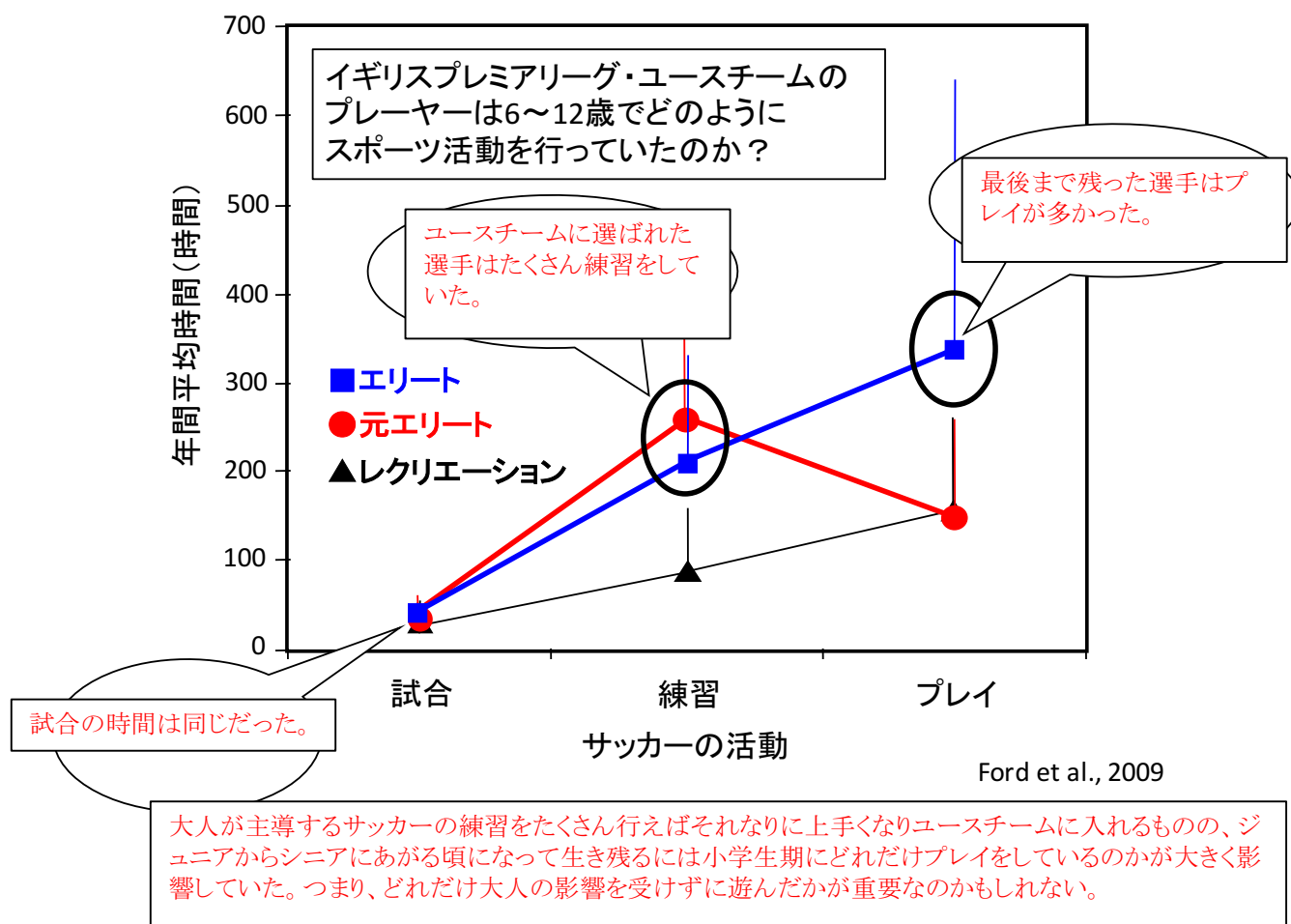
【状況的学習】

これまでの人生を振り返り、意図的に学んできたスキルと、特に意識することなく置かれた環境に適応する形で身につけたスキルをそれぞれ列挙してみましょう。

意図的に学んできたスキル	環境に適応する形で身につけたスキル
例: 英語	例: 日本語(母国語)

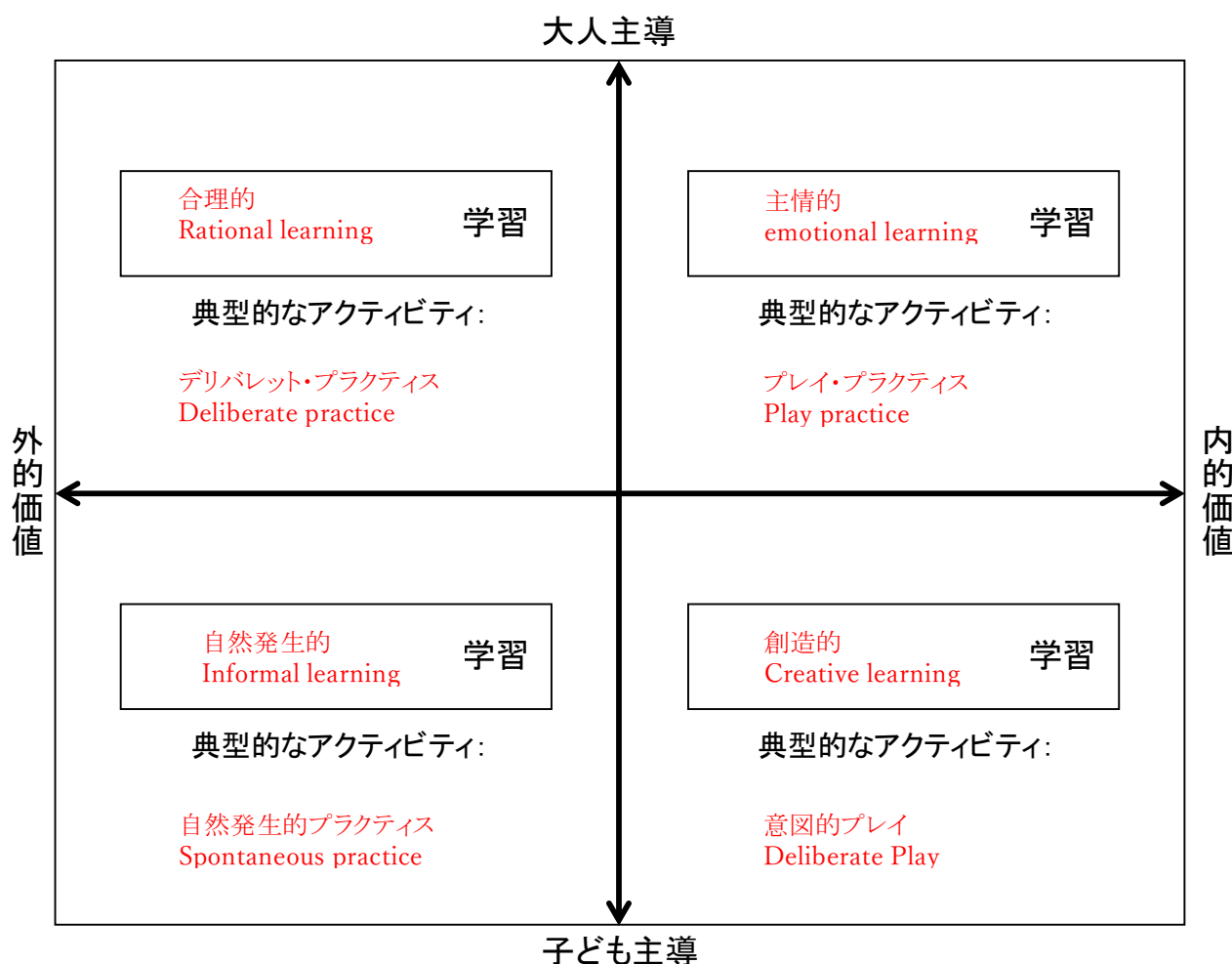
意図的に学んできたこととだけでなく、暗黙的に学んできたことがあることに注意を向けさせる。環境に適応する形で人が様々なことを学んでいるという事実から、練習メニューも環境のひとつであり、練習メニューを工夫することで、選手が意識しなくても無意識的に学びがおこるということを確認する。

【遊び要素の重要性】



【主体性からみた練習の分類】

子どもが実施する練習を4象限モデルで表してみましょう。今回使う軸は、活動動機の内在化の程度(横軸)と大人主導で行う活動なのか子ども主導で行う活動なのか(縦軸)です。

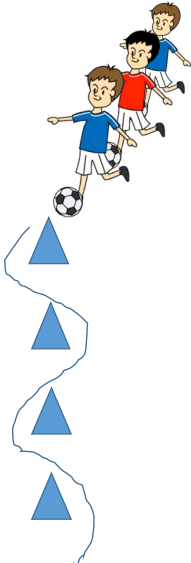
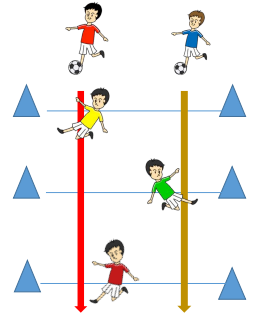



さきほど、イギリスのサッカー選手を対象とした研究で示された結果では、大人が用意した合理的な練習を多くこなせば上手くなることが分かりました。それと同時に、子どもが主導し、自分の内的価値にもとづいて実施する活動、つまりプレイが多いことが卓越したパフォーマンスを発揮する上で重要であることが示唆されていました。この図は、これらのことを整理して理解するのに役立ちます。私たちは第2象限の合理的な学習、つまりデリバレット・プラクティスが練習として重要であると思っていますが、第4象限(右下)の主情的学習、つまりデリバレット・プレイもエリートパフォーマンスを実現させるために必要である可能性が高いのです。第3象限(左下)は外的価値、つまりコーチや親に認められたいといった気持ちや、宿題として課せられた結果、子どもが主導して行う活動で自然発生的学習、自己主導の自主練習などを表しています。最後の第1象限(右上)は、大人が主導するものの、子どもが内的価値によって行う活動(楽しくてやってしまう)で、典型的な例として TGfU や Game Sense、Play Practice などが挙げられます。子どもが学ぶ環境を大人が用意し、そこで遊び感覚でプレイするうちに良いスキルを身につけてしまうという方法論で、今とても注目されているものです。

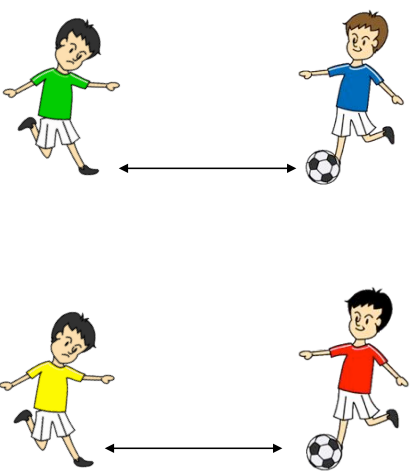
【Teaching Games for Understanding: TGfU と Game Sense】

TGfU とは、イギリスで考案された、体育授業をもっと面白く、効果的なものにするための教授法です。学ぶべきゲーム要素を失わないように注意して、対象者の学習段階に合わせた修正ゲームを考案し、その修正ゲームを楽しむうちにより意味ある形でスキルの獲得が行われるように工夫をします。また、TGfU をもとにオーストラリアでスポーツ競技向けに開発された方法論を Game Sense と呼んでいます。

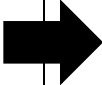
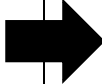
サッカーのドリブルスキル向上を目指した典型的なドリルを TGfU/Game Sense に作りかえてみました。

従来の典型的なドリル	TGfU や Game Sense による練習
 <p data-bbox="159 1153 702 1187">一列に並んで、順番に、置いたコーンの間をドリブルしていく。</p>	 <p data-bbox="813 896 1428 1019">コーンをゲートにし、ゲートキーパーを何重かに配置する。ボールを持った複数のプレイヤーはゲートキーパーの動きを見ながらドリブルで全てのゲートを抜けていく。状況判断能力を磨きつつドリブルスキルを身につけることができる。</p>  <p data-bbox="813 1232 1069 1265">ネットで見つけた面白い練習</p>

サッカーのパススキル向上を目指したドリルを TGfU/Game Sense に作りかえてみましょう。

従来の典型的なドリル	TGfU や Game Sense による練習
	<div data-bbox="877 1624 1388 1758" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>たとえば、3人でボールを回し、一人がそれを奪いに行く、いわゆる「とりかご」をしたり、様々なバリエーションが考えられる。</p> </div>

任意の典型的なドリルを TGfU/Game Sense に作りかえてみましょう。

従来の典型的なドリル	TGfU や Game Sense による練習
<div data-bbox="204 342 713 636" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>自分が専門とするスポーツで使っているドリル形式のものを何でもよいので挙げてみる。それを変化させる練習をする。もし、典型的なドリルが思い浮かばなくても、とりあえず、普段の練習メニューを一つここに挙げてみる。</p> <p>どのようなメニューも完全なものではなく、いくらでも修正は可能なはずである。</p> </div>	<div data-bbox="879 342 1388 689" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p>TGfU や Game Sense になっているかどうかの判定は容易ではない。ひとつのポイントは、コーチに正解があつてそれを学ばせるためにある一定のパターンを覚えさせるようなものになっていたら、それはほとんどの場合 TGfU や Game Sense にはなっていない。ここでは選手自らが自律的な発見ができるメニューかどうか重要となる。</p> </div>
	

【問いかけ(Questioning)】

Game Sense ではプレイヤー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中に気づきを生み出すようにします。何を問いかけるかはそのときのメニューの目的によって異なります。たとえば、スキル遂行の際の感覚を聞き出してみるとときには次のような問いが例として考えられます。

視覚:パスを受ける前に何が見えた？

聴覚:ボールを打ったときにどんな音がした？

触覚:ボールを受けたときにはどこにどんな感じがした？

運動感覚:踏切ったときには、膝はどんな感覚だった？

実際には、メニューを作成する段階において、質問も一緒に考えておく必要があります。練習メニューを作るときに、何を学習するためのメニューかが明確になっていれば質問項目は容易に決まってくるものです。ただ単に実施することが目的の、質の低い練習の場合には質問も思い浮かばないでしょう。逆に考えれば、質問が行われない練習ではスキル学習が起こるのに十分な負荷を脳ミソにかけることができているとも言えます。プレイヤーの有能性を高める責任を負っているコーチは、ただ単にこれまでにやっていた練習を繰り返し行うのではなく、プレイヤーの現状(これまでの経緯も含め)を十分に考慮し、プレイヤーの学びが効率よく起こせるような練習を一生懸命にデザインする必要があるのです。

では、皆さんが考えたメニューの空きスペースに考えられる質問を書き込んでみましょう。

メモ

【ゲームを変化させる STEPS】

修正ゲームをデザインし、実践することはたやすいことではありません。多くの失敗を繰り返しながらメニューづくりと運営を経験していく必要があります。ただ、練習メニューを作っていく上で参考になるフレームワークがあるので、それを参考に修正ゲームのメニューを作成したり、メニューを実践している際に必要に応じてメニュー修正が臨機応変におこなってみるとよいでしょう。次にゲームを変化させる STEPS を紹介します。

Space: 空間を変化させる。たとえばフィールドサイズやネットの高さを変化させます。

Task: タスクを変化させる。パスをした後に一度寝転ぶといったように、実施することを変えていきます。

Equipment: 道具を変える。ボールをバスケットボール、テニスボール、ラグビーボールのように変化させます。

People: 人数を変える。3対2を4対2に調節したりすることでゲームの難易度を変えられます。

Speed: スピード(時間)を変える。時間制限をすることでゲームのスピードを変化させたりします。

任意の練習メニューをオリジナルに書き込み、それぞれのボックスに指示された要素を変化させてゲームを修正してみましょう。

<p>オリジナル</p>	<p>Space</p>
<p>Task</p>	<p>Equipment</p>
<p>People</p>	<p>Speed</p>

第5回 振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

練習の改善ができそうだと思う点をメモしておき、忘れないようにしておこう。

【ポスター発表準備】

課題：練習メニュー改善

ポスター作成要領：A3縦置き×1枚で作成（手書き、PC作成で印刷ともに可）

記載しなくてはならない情報：新旧練習メニュー、練習メニューを改善する理由、改善コンセプト、受講曜日、時限、発表日、学籍番号、氏名

第6回 ケーススタディ

【これまでの流れを確認しよう】

先週、先々週の授業では練習メニューを書き換えていく練習をしました。いかにコーチが練習メニュー作りに力を注がなくてはならないかが理解できたのではないのでしょうか。ただ単に自分が選手時代に経験した練習メニューを思い出して選手にやらせるのではなく、現在対象となる選手には何が必要かをしっかりと把握した上で、スキルを学び取れるような練習メニューを作り出せるように練習を重ねていきましょう。

また、プロジェクトに関しても並行して進めていくことになっています。授業内でやっている練習メニュー改善がプロジェクトのテーマとなっていますので、常に自分のスポーツではどのような練習が効果的なのだろうかと、実際に今行っている練習メニューを批判的に評価するようにしてください。再確認しておきますが、練習メニューを批判的に評価するというのは、コーチに対して反旗を翻すというものではありません。より良いものを求めていくために必要なプロセスであって、コーチを否定しているのとは違います。完璧な練習などありません。大切なことは常に改善をしていくことです。

今日はこれまでの学びを踏まえて、具体的なプロダクト作成に入っていきます。自分が専門とするスポーツで行っている練習を改善していくことが目的です。また、コーチング現場で起こっている事象に対して、皆さんならどう対応していくのかを、実際のケースを使って話し合ってみます。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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る
- 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

ことが期待されます。

【課題①のスケジュール】

今後の予定を確認しておきましょう。

4	プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) ● 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合っ て、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5	プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の進行 ● 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6	プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター作成 ● 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7	プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーション しながら説明と質疑応答を行う。
8	プロジェクト①で作成した改善練 習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の振り返りを行う。 ● 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。

【プロジェクト①ポスター案作成】

あなたが改善できる練習メニューを挙げてみましょう。それをグループ内で共有し、お互いに改善案を洗練していけるようにアドバイスし合います。挙げる例は複数あってもかまいません。その場合は下の表を区切って使ってください。

改善元の練習メニュー	改善案と理由	グループメンバーの声

【ケースから学ぼう】

次に挙げるケースをよく読み、後に指示する内容についてグループで話し合しましょう。

ケース1 「監督と選手に異なる前提認識が・・・」
 ～ 大学女子サッカーチームのアシスタントコーチ・ユキの場合 ～

ユキは現在 24 歳の女性で、部員数 51 名の大学女子サッカー部のアシスタントコーチ(AC)として活動し始めて 1 年が経つ。全国大会で上位進出を狙う強豪チームである。ユキは大学卒業後、大学院に進学してコーチング学を専攻するようになったこともあり、大学時代の監督からチームを手伝ってみたいかというオファーを受けてのスタートだった。その監督は、ユキが大学 4 年生の時に新しく着任し、個性と創造性豊かなサッカーを目指していると日頃から口にしてきた。直前までそのチームに所属した先輩であったユキだけに、選手達との距離感が近く、選手達の生の声をフィールド以外でもたくさん聞くことがあった。そのうち、自分が選手の時には気づかなかった違和感を感じ始めた。監督は目的とする創造性豊かなサッカーを実現させようと、個々の選手に何かを教えるというよりも自らの自主性に任せて個を伸ばそうというスタンスであった。そして、様々な新しい取り組みをすることで、選手達に刺激を与えようとしていた。一見、伸び伸びとプレーができそうなものであるが、練習中に選手がサッカーとは全く関係のない話をしていたり、チームに一体感がみられないといった意見を言う選手がいたり、順風満帆にチームが勝利に向かって練習できているとは感じられなかった。学年間でも上下関係はほとんど存在せず、仲の良い集団のようにも見えたが、サッカーのミーティングでは沈黙が続くことも少なくない。その後も AC として練習に携わりつつ、チームの様々な特徴を分析していくと、無意識のうちに監督は「有能さ」を重視している一方、選手達は「関係性」を重視しているのではないかと思われ、お互いの前提認識にずれがあるためにチームがうまく機能していないのではないかと考えられた。ユキは AC としてこれから何ができるのだろうかと考えていた。

ケースを読んで気になったことや、関連する自分の経験をメモしておきましょう。

ここには二つのケースが記載してあるが、どちらか一方を選んで、それについて全部の時間を使って、クラス全体で討議してもよい。

ケース1がアシスタントコーチという中間管理職としてどのように監督と選手の間で立ち振る舞っていくのかというもの。

ケース2はモラルジレンマに関するケースで、危機管理上の意思決定を行うもの。

このケースについて以下の点について順番に考えていきましょう。

<p>ケース1 「監督と選手に異なる前提認識が・・・」 ～大学女子サッカーチームのアシスタントコーチ・ユキの場合 ～</p>
<p>解決すべき課題は何でしょうか</p> <div style="border: 1px solid black; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p>この手順は一般的な課題解決型学習 (Problem-based Learning: PBL) のパターンである。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。おおよそ、ケースは絶対的な正解があるものではないため、様々な解決策が出てくることが予測される。PBLを行う理由は、課題解決のプロセスを経験することで、新しい学びを手に入れることである。解決策そのものよりも過程を大切にす。</p> <p>前の授業でケースを提示し、理論的根拠を予め集めて持ち寄ることも考えられる。</p> </div>
<p>関連する自分たちの経験を共有しましょう</p>
<p>意思決定を行う前に、関連する理論的根拠について話し合いましょう</p>
<p>理論的根拠に基づき、ケースの分析をしましょう</p>
<p>解決策を提案してみましょう。</p>

ケース2 「価値観の相違を巡って…」

～ 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・タカシの場合 ～

タカシは現在 24 歳の男性で全国大会を目指す強豪高校男子バスケットボール部のアシスタントコーチ (AC) をしている。タカシ自身がこの高校の卒業生であり、現在の監督の教え子である。大学でもバスケットボールを続け、将来は教員として、またバスケットボールコーチとしての道を歩む決意をし、大学院でコーチングについて学ぶことにした。順調にいけば、その高等学校の教員として採用される可能性がある。

タカシは今とても悩んでいる。様々な学びを重ね、タカシは高校時代の恩師がとっていたコーチングスタイルに大きな疑問を抱き始めていたのである。自分が高校の選手時代、監督から精神的にも肉体的にも厳しい指導を受けながらバスケットボールを続けていた。その当時、当たり前で特段の疑問も感じず、言われるがままに練習に打ち込んでいた日々を思い出す。しかし、コーチング学を学び、別の道もあったのではないかと感じるようになり、むしろ選手の自律を促すやり方のほうが望ましいのではないかと思い始めていた。

AC として恩師のもとでコーチングをしていると、恩師の言動や行動がとても気になる。監督は「できないことをできるようにさせてやる」、「今、こうやってやらせてやるのが将来のためなんだ」、「将来、絶対にこれが良かったと思えるようになるんだ」などと言う。確かに一理あるとタカシは思う。自分も歩んできた道であり、それによって今の自分があることは確かだ。自分自身のアイデンティティにも関わる問題にタカシは心が揺れ動く。それに、恩師の機嫌を損なえば、自分の就職の道も断たれてしまうかもしれない

そのような中、事件は起こった。監督が部活動中に選手を叩くのを目撃したのだ。タカシは動揺した。どのような行動をとるべきなのだろうか……。

ケースを読んで気になったことや、関連する自分の経験をメモしておきましょう。

このケースについて以下の点について順番に考えていきましょう。

解決すべき課題は何でしょうか

関連する自分たちの経験を共有しましょう

意思決定を行う前に、関連する理論的根拠について話し合いましょう

理論的根拠に基づき、ケースの分析をしましょう

解決策を提案してみましょう。

【あなたのケースについて考えてみよう】

次に、あなたの独自ケースを挙げ、先の手順と同様に課題解決策を考えてみましょう。

ケース名

おそらく、このセクションをじっくりと実施する時間はないものと予測される。その場合には宿題として提出させるのがよい。こちらから提示した二つのケースで課題解決のプロセスを経験しているので、受講生が自分の場合ではどのように課題解決できるのかまで思考を巡らせていくことが望ましい。

優れたケースについては、本人の同意を得て、授業で使っても良い。

自分のケースについても同様に解決策まで考えてみましょう。

解決すべき課題は何でしょうか

関連する自分たちの経験を共有しましょう

意思決定を行う前に、関連する理論的根拠について話し合いましょう

理論的根拠に基づき、ケースの分析をしましょう

解決策を提案してみましょう。

第6回 振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

プロジェクト①のポスター作成に関して、自分がやるべきことを具体的にメモしておきましょう。

第7回 ポスター発表

【これまでの流れを確認しよう】

先週の第6回はポスターを作成するためのグループワークを実施しました。この1週間で各自がポスターを作成してきたことと思います。今日はそれらを全員で共有していきます。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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。

ことが期待されます。

【課題①のスケジュール】

今後の予定を確認しておきましょう。

4	プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) ● 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合っ て、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5	プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の進行 ● 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6	プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ● ポスター作成 ● 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7	プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーションしながら説明と質疑応答を行う。
8	プロジェクト①で作成した改善練習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト①の振り返りを行う。 ● 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。

今日の授業では、それぞれが作ってきた改善練習メニューを紹介し合い、これまでに学んだ観点を使ってお互いにより良いメニューになるような議論をしていきます。

次にこれまでの授業で扱った内容をリストアップしました。これらを踏まえて練習メニューの評価をしてみましよう。

- ① 試合の状況に近いものになっていましたか
- ② 試合の動作に近いものになっていましたか
- ③ 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
- ④ 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
- ⑤ 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
- ⑥ TGfU／Game Sense のコンセプトが入っていましたか

それぞれのポスター発表について、良かったところや改善ポイントをメモしておきましょう。1つの枠に一人分のメモをしておきましょう。

氏名	氏名
<p>ポスター発表はペアや小グループなど、そのときのクラスの状況でやり方を変えて実施する。 たとえば、ペアで発表し合い、どんどんパートナーを代えていって、できるだけ多くの人のポスターに触れることもあり得る。また、3～5名の小グループで発表し合って意見を言い合うようなものでも良い。</p> <p>意図的に、他者の良い点を学び取るように促す。</p>	
氏名	氏名
氏名	氏名
氏名	氏名

氏名	氏名
氏名	氏名
氏名	氏名
氏名	氏名

第7回 振り返り

自分の作成したポスター(改善練習メニュー)について、良かった点、改善点をまとめてみましょう

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

第8回 プロジェクトの省察

【これまでの流れを確認しよう】

先週の第7回は、それぞれが改善練習メニューを紹介するポスターを持参し、小グループで紹介して友人から様々なコメントをもらいました。自分の改善練習メニューの良いところを自覚できたり、さらに改善するための発見があったりしたことと思います。また、自分以外の人を作った改善練習メニューに触れることによって、自分が得意とする種目にとらわれた脳みそをフル回転させなくてはならず、ここでも新しい発想を得るための脳トレができたのではないのでしょうか。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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、そうでないところが区別できている
- 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ことができる

ことが期待されます。

メモ

【前半授業のポイントと振り返り】

チェックの観点	観点の理由(なぜこの観点でみるのが重要なのかについて理論的背景も含めて書いてみよう)	自分の改善練習メニューに対する省察
試合の状況や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		
その他		

【プロジェクト学習①のプロセスに関する省察】

今回のプロジェクトは次のようなスケジュールで行ってきました。実質的には3週間の準備と1コマの発表がありました。

4	プロジェクト① 既存練習メニューの改善 練習の種類	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクト学習導入(ポスター発表に向けて) 批判的思考(現在実施している練習メニューを持ち寄り、その課題を話合っ て、より効果的な練習メニュー案を作成する。)
5	プロジェクト①進行と 状況的学習	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクト①の進行 状況的学習を効果的に促すためにコーチは何ができるのか
6	プロジェクト① ケーススタディ	<ul style="list-style-type: none"> ポスター作成 具体的なケースを使ってコーチングについて考える
7	プロジェクト① ポスター発表	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクトグループから一人ずつ出て小グループを組み、ローテーション しながら説明と質疑応答を行う。
8	プロジェクト①で作成した改善練 習メニューのコーチング課題	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクト①の振り返りを行う。 自分たちのたどったプロセスについての省察(ダブルループ)も行う。

再度、プロジェクト学習のプロセスについて確認してみましょう。プロジェクト学習では、最終的なプロダクト(成果物)を作成する過程において、学習者が主体的に様々な学びを展開していきます。今回の場合には、既存の練習メニューを改善し、ポスターにまとめたものがプロダクトでした。

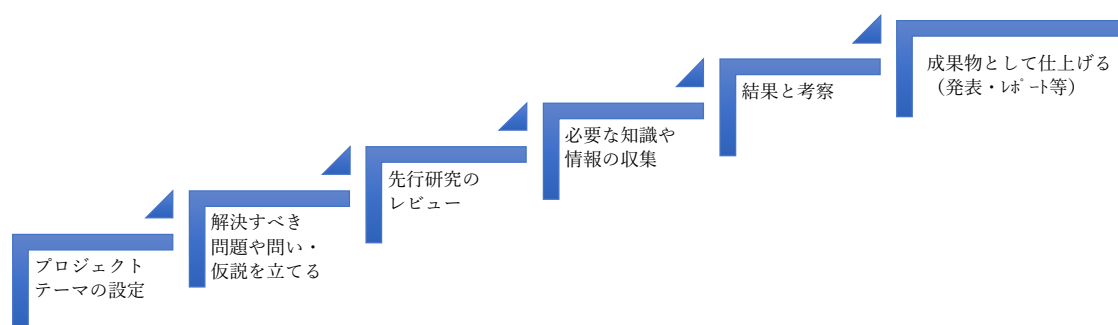


図1 プロジェクトの進行

では、皆さんがたどったプロセスを振り返り、プロジェクト学習をもっとうまくやっていく方法を見出しましょう。次の問いに答えていながら、次回にプロジェクト学習を行う際に注意すべき改善ポイントを明確にしていきましょう。

問い	あなたの回答
テーマの設定は適切でしたか。その判断の理由は何でしょうか。	
解決すべき問題はどのようなものでしたか。どのような仮説を立てましたか。	

問い	あなたの回答
文献の調査にどの程度の時間をかけましたか。	
参考にした文献をリストアップしてみましょう。	
関連する資料はどのようにして得られるでしょうか。	
どのような領域の文献が役に立つでしょうか。	
自分にとって新しい学びは何でしたか。その学びを次に活かせるところはどこでしょうか。	
苦労した点をリストアップしてみましょう。なぜ苦労したのでしょうか。	
うまくできた点は何でしたか。どうしてうまくできたのでしょうか。	
プロダクト生成プロセスで改善すべき点は何でしたか。	
ポスター作りで工夫した点は何でしょうか。	
発表で工夫した点は何でしょうか。	
発表でよかった点は何でしょうか。	
発表で改善すべき点は何でしょうか。	

【省察】

今日、ゆっくりと時間をかけて、自分が行ったプロジェクト学習についての振り返りを行いました。コーチがコーチングのレベルを向上させていくために重要なプロセスがこの振り返り(省察)だと言われています。図2はコーチのアイデンティティが「新入り」から「革新者」へと進化していくにつれて、学びの状況はいろいろ変化するものの、全てにおいて意図的省察が重要であることをしめしたものです。

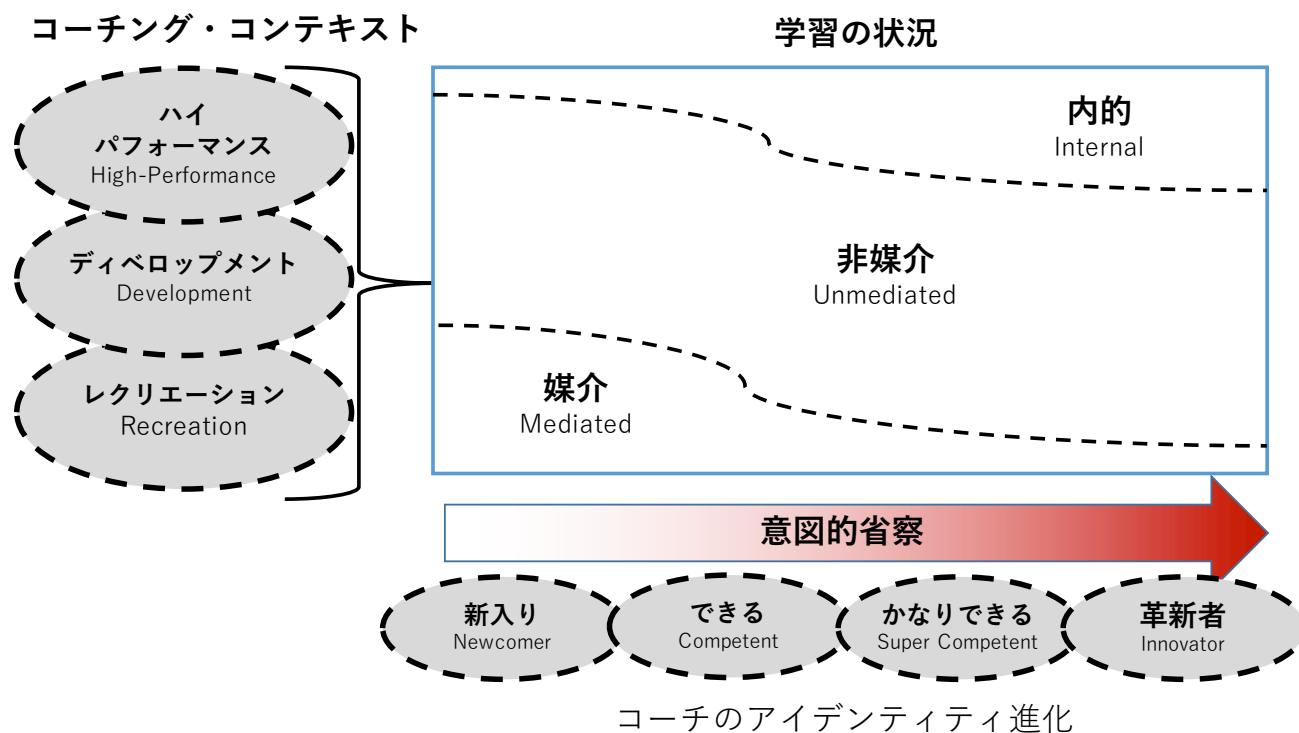


図2 コーチのアイデンティティ進化に伴う学習の状況変化(Trudel, Gilbert & Rodrigue, 2016 を邦訳)

省察は様々なタイミングで行われますが、主に行動中即座に行う行動内省察(Reflection-in-action)、行動後すぐに行う行動後省察(Reflection-on-action)、時間が経ってから行う回顧的省察(Retrospective Reflection-on-action)、これから行動を起こそうとする直前に行う行動前省察(Reflection-for-action)とに分類することができます。皆さんも様々なタイミングで省察を実施し、実践者としての力を磨いていきましょう。

より意味深い省察を実施するためには、タイミングの他に省察の深さについて知っておく必要があるでしょう。起こったことを思い出すだけでも振り返りと言えるでしょうが、ただ起きたことを思い出すだけよりも、その行動が環境に与えた影響について考えたり、なぜその行動が生じたのかなどを考えるなどしたほうが、その後の自らの行動を変化させるにはより意義深い省察となります。図3に省察モデルの一例として、オニオンモデル(Evelein & Korthagen, 2015)を示しました。最も表層部にある「環境」は、自分を取り囲む環境に何が起きているのかといった事柄で、そのすぐ内側にある「行動」はあなた自身の振るまいになります。行動と環境はお互いに影響を与え合っている関係にあります。この二つは直接観察可能なものであると言っても良いでしょう。しかし、行動を生み出している能力(コンピテンシー)は直接観察することはできませんが、コンピテンシーが行動を生み出していると考えられるでしょう。その根本には、「信念」、「アイデンティティ」、「ミッション」といった層が続きます。

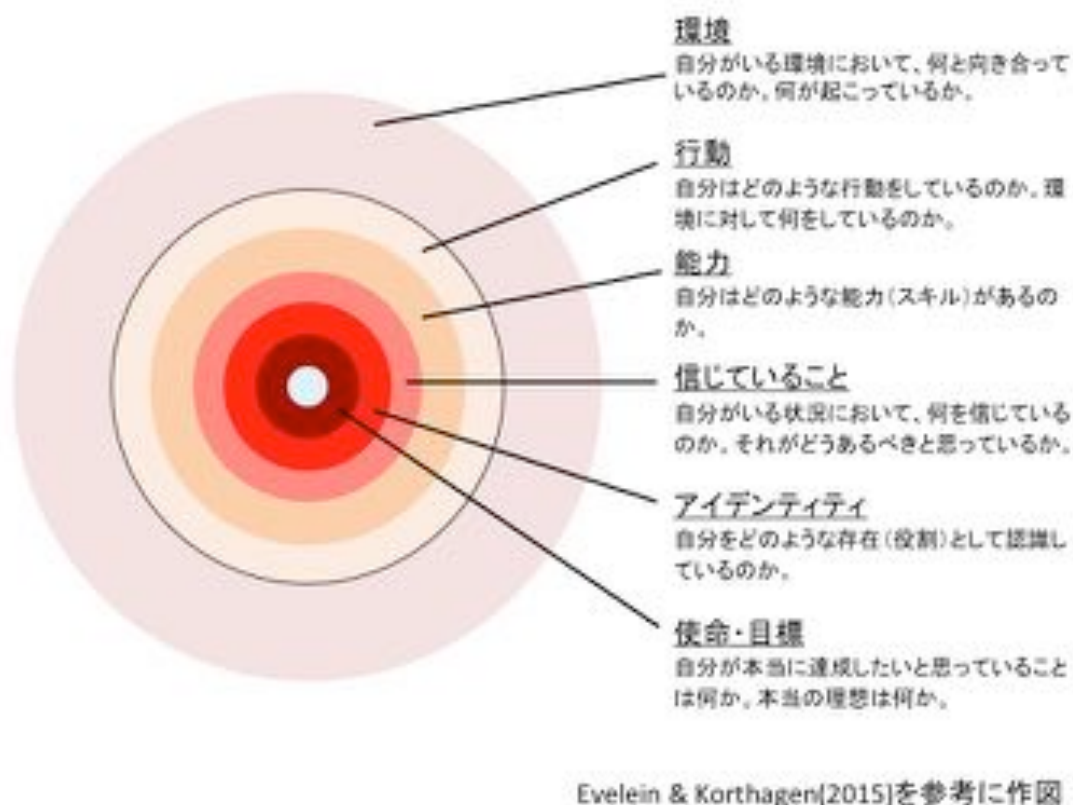


図3 省察のオニオンモデル

オニオンモデルのようなフレームワークを使って、自分の省察がどのようなレベルで実施されているのかを評価してみることは、自分を伸ばしていく力を養う上で重要な取り組みとなるでしょう。このように考えていくと、自らに対して普段からどのような「質問」を投げかけているのかということが、自己を改善し向上させていくのに決定的な要素となるようにも思えます。自身の質問力を磨き、クリティカルかつ前向きな質問を自分に投げかけてみる練習をしてみたいかがでしょうか。

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

第9回 観察と傾聴

【これまでの流れを確認しよう】

これまでの回では、アスリートにより高度な学びを引き起こすための効果的な練習づくりについて扱ってきました。筋力トレーニングや持久力トレーニングなど、エネルギー系のトレーニングと同様に、スキルのトレーニングもターゲットとする要素に適切な負荷をかけていく必要があります。スキルトレーニングの場合は特にアスリートの脳が頑張っている状態を作り出すためにコーチがいかに環境や練習メニューをデザインできるのかが大切なのです。マンネリ化した意図のみえない練習を繰り返し、練習中に大声で怒鳴っていれば強くなると勘違いしてはいけません。コーチは練習前のメニュー作りに時間をかけ、練習中はアスリートが何を学んでいるかに注意を向け、必要に応じて学びを支援する行動を起こし、練習後には実施した練習の振り返りを行って次のセッションに向けた準備をすることが必要です。プロジェクト学習①を通して、皆さんは既存の練習メニューを批判的思考で評価し、新しい知見を使って改善してきました。授業内だけでなく、自分の競技力向上実践の場で、この授業で学んだことを使って練習メニューを改善してみましょう。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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

ことが期待されます。

【今後のスケジュール確認】

9		自己認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 観察スキル、フィードバック、傾聴スキル ● コアバリュー、コアクオリティ
10		プロジェクト②計画と クエスチョニングスキル	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト②の課題、スケジュールの提示 ● チーム決定、プロジェクト進行計画立案 ● クローズ vs オープンクエスチョン
11		プロジェクト②進行と コーチの果たすべき役割	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● LEARNS ● コーチの役割に関する討議
12		プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● コーチング実践の練習
13		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
14		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
15		全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> ● 学び続けることの大切さ

【観察スキル】

タスク 集中して白のシャツの人が何回パスをするのかを数えてください。声を出してはいけません。

答え: 15 回

メモ

Selective Attention テストの映像を、課題に集中するように伝えてから流す。途中、ゴリラが出てくるのだが、白いシャツの人がパスをする回数を数えるように指示が出されているので、ゴリラに気づかない人がそれなりにいる。このアクティビティを通して、自分の脳の処理能力について認識してもらおう。

逆にゴリラの存在を知ってしまうと、次からゴリラを見ないことはなかなか難しい。

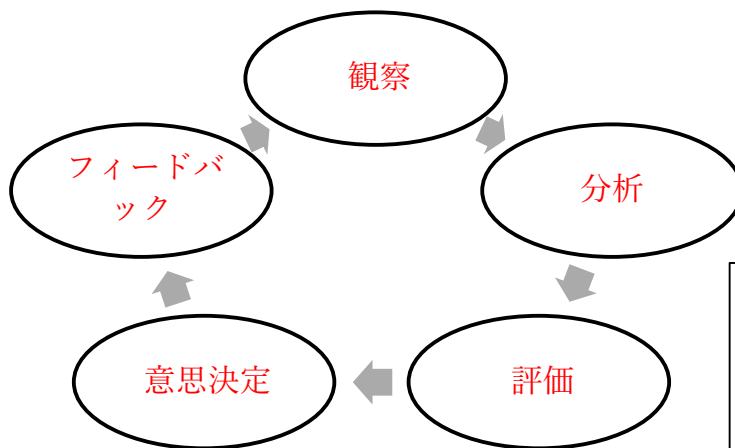
このとき、講師の声以外にも実は様々な音が耳には入っているはずなのに、講師の声を聞こうとすると、たとえばプロジェクターの音が脳では情報として処理されていないが、それに意識を向けさせると逆に聞こえないようにすることが難しいなどを例示するのも効果的である。資格につきも同様である。

タスク 表示されるスライドを 30 秒間、よく見てください。

Dr. Shempp が行ったエキスパートコーチと初心者との視点の違いに関する写真を掲示する。エキスパートは、限られた脳の処理能力をコーチングによって「変えられる」部分の分析にあてているのに対して、初心者は写真の様々なところに目がいつている。

上のアクティビティで、人間の脳が一度に処理できる情報量が限られているということを学んだが、その限られたものをどこに使うのかという視点を提供するのがこのアクティビティの目的である。

観察をするときに気をつけてみよう！



観察をする際に、先入観があると見逃すものが増える。逆に先入観をコントロールする、つまりどこを見ようかと予め意識をしておくことで戦略的な観察ができる。戦略的な観察の仕方を自分でトレーニングしていくことが大切。

あなたがこれから観察をする際に気をつけようと思う点は何ですか。

【フィードバック】

これまでに皆さんが受けてきたフィードバックで効果的だったもの、効果的でなかったものを挙げてみましょう。

	効果的なフィードバック	効果的でないフィードバック
あなたの考え	<p>コーチからのフィードバックについて、受講生の経験を聞き、それを小グループ、クラスで共有しながら、どのようなフィードバックが効果的なのかを考えていく。 時間によっては個人ワークか小グループでの話し合いのどちらかを選択することも考えられる。</p> <p>■観察をしっかりと！</p> <ul style="list-style-type: none"> ・観察によりアスリートのパフォーマンスを適切に分析する。 ・観察の時間を確保することで、連続した相互作用による情報の希釈を防ぐ。 ・アスリートに集中する時間を提供する。 <p>■そのときに最適な幅を持たせたフィードバックを与える。</p> <p>■悩んだら黙っている。</p> <p>■アスリートが自分で修正できないときにのみフィードバックを行い、アスリートが外的フィードバック依存にならないように注意。</p> <p>■外的フィードバックはアスリート自身の内的フィードバック機能を引き出すように行う。</p>	
グループの考え		
クラスの考え		

メモ

【傾聴】

タスク

- 1) ペアを組み、1番と2番を決めてください。
- 2) 1番の人は、「最近、あなたがとても嬉しく思ったこと」を2分間で相手に話してあげてください。2番の人は相手の話をよく聞き、話から感じられる1番の人の「よさ」を見つけ出してみてください。

メモ

他者の話を聞くときに、自分が話す順番を待ちながら話を聞いていたりすることもある。そのような聞き方をしていると、話しては話をしてくれなくなるかもしれない。言葉の表面的なところだけでなく、その奥に潜んだ話し手の文脈を読み取ろうとすることが重要である。

タスク

- 1) 同じペアでタスクを行います。2番の人は「最近、腹が立ったこと」を2分間で相手に話してあげてください。1番の人のタスクは教員が口頭で知らせますので指示に従ってください。

メモ

先のタスクでは「よさ」を見つけることは比較的簡単であったが、ネガティブな話の中から「よさ」を見つけることは容易ではない。しかし、我々が相談を受けるのは基本的にネガティブな要素のほうが多いと思われる。このような話の中にも潜んでいる相手の「よさ」を見つけてみよう。

傾聴の3つのレベル

レベル1	内的傾聴	<p><u>自分自身に意識を向けた聞き方</u></p> <p>自分が今何を考えているのか、どんな気持ちになっているのか、何を思っているのか。</p> <p>相手に及ぼす影響:「この人は私の話をどうせ聞いていない」「自分の経験談から説教されるだけだから、話しても無駄だ」</p>
レベル2	集中的傾聴	<p><u>相手に意識を集中した聞き方</u></p> <p>全ての神経が目の前にいる相手に注がれている状態で、表情の変化やしぐさ、声のトーンなどからも感じ取る。</p> <p>話し手の奥にある、本当の願いに向けた質問をする。</p>
レベル3	全方位的傾聴	<p><u>360度すべてに意識が向いている状態</u></p> <p>自分自身がアンテナとなって、その部屋、その場所で起きているいろいろな情報を感じ取るようなもので、感じ取ったことを、積極的に声に出す。</p> <p>「なんとなく〇〇と感じるのですが」「なにか〇〇のように見えます」</p>

タスク

- 1) 同じペアでタスクを行います。「やらなくてはならない、もしくはやるべきだと思っているけれども、やれていないこと」を思い浮かべてください。
- 2) それぞれが2分で話をし、パートナーができるだけレベルの高い傾聴にトライしてみてください。

この3つのタスクで何を感じましたか。

時間的な制限から、このタスクまで進まない可能性も高い。このタスクも基本的には先と同じく、少しネガティブな要素が含まれているので、「よさ」を見つけることは容易ではないがトライしてみることに価値がある。

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。

聞・聴

今日の振り返り

【参考】

「成長思考」「やり抜く力」を妨げる表現

「才能があるね！ すばらしい」

「まあ、挑戦しただけえらいよ！」

「よくできたね！ 君はすごい才能を持っている」

「これは難しいね。できなくても気にしないでいいよ」

「これは君には向いていないのかもしれない。でもいいじゃないか。君にはほかにできることがあるよ」

「成長思考」「やり抜く力」を伸ばす表現

「よくがんばったね！ すばらしい」

「今回はうまくいかなかったね。一緒に今回の方法を見直して、どうやったらもっとうまくいくか考えてみよう」

「よくできたね！ もう少しうまくできたかもしれないと思うところはあるかな？」

「これは難しいね。すぐにできなくても気にしないでいいよ」

「もうちょっとがんばってみようか。一緒にがんばれば必ずできるから」

(ダックワース著、神崎朗子訳 「やり抜く力」 ダイヤモンド社、2016より引用)

第 10 回 問いかけ

【これまでの流れを確認しよう】

今回は、観察、フィードバック、傾聴について扱いました。人間に備わっているセンサー（目や耳など）で収集された情報のうち、意味ある情報として処理されるものはそれほど多くありません。ゴリラの映像で試したように、あるところに意識を集中すると、本当！？ということが起こります。どこに意識を払うかは、皆さんがこれまでどのような経験をしてきたかが大きな影響を及ぼします。効果的なコーチングを行うためにも、まずは自分が持っているであろうバイアスを認識し、意図的に見る視点を変えてみるのも良いかもしれません。フィードバックを提供する際には、学ぶのはアスリートであるという原則を忘れないようにしましょう。コーチがフィードバックを闇雲に与えてしまうと、アスリートはコーチのフィードバックに依存してしまいます。戦略的なフィードバックの能力を身につけましょう。傾聴では聞く側の態度が話し手に大きな影響を与えることを経験しました。確認のタスクをやってみましょう。

タスク

ペアでタスクを行います。「やらなくてはならない、もしくはやるべきだと思っているけれども、やれていないこと」を思い浮かべてください。それぞれが 2 分で話をし、できるだけレベルの高い傾聴にトライしてみてください。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- プロジェクト学習②のチームが決まっている
- プロジェクト②の方向性がチーム毎に決まっている
- 全員が来週までに何を課題として行うかが決まっている
- クローズとオープンクエスチョンの違いを述べるができる

ことが期待されます。

【今後のスケジュール確認】

9	自己認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 観察スキル、フィードバック、傾聴スキル ● コアバリュー、コアクオリティ
10	プロジェクト②計画とクエスチョニングスキル	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト②の課題、スケジュールの提示 ● チーム決定、プロジェクト進行計画立案 ● クローズ vs オープンクエスチョン
11	プロジェクト②進行とコーチの果たすべき役割	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● LEARNS ● コーチの役割に関する討議
12	プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● コーチング実践の練習
13	プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
14	プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
15	全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> ● 学び続けることの大切さ

【プロジェクト②計画】

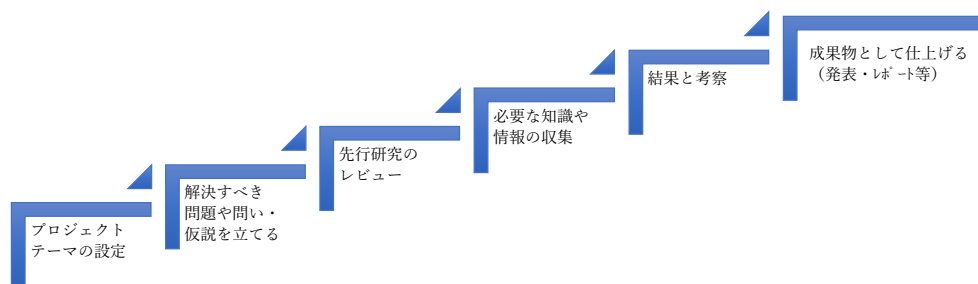


図1 プロジェクト学習の典型的な進行

2回目のプロジェクトでは、最終的な成果物として実際のコーチングを行います。クラスを4つのチームに分け、2コマを使って実際のコーチングを行います。そのときのおおよその進行は以下のようになります。

指導者側	選手側
1) 指導の準備(5分以内)	評価項目の確認
2) コーチング実践(15分以内)	選手役として指導を受ける
3) 自己評価(5分)	評価表の記入
4) ピア評価(5分、合同)	ピア評価(5分、合同)
5) チーム別振り返り(5分)	チーム別振り返り(5分)

今回のプロジェクトのテーマは「誘導発見によるコーチング」とします。皆さんはこのあとチームを作り、そのチームで「解決すべき問題や問い・仮説を立てる」ことを行います。おおよその方向性を決めたら、宿題として関連する文献等を調べて必要な知識や情報を収集しましょう。それらをチームで持ち寄って「誘導発見によるコーチングのメニュー」を立案します。そのメニューを実際に他チームの人達を選手役として指導することになります。時間は15分以内のメニューとなりますので、実現可能なメニューを作成してください。なお、チームに属する全てのメンバーがコーチ役としてコーチングを行うように役割分担をしてください。

メモ

表1 プロジェクト②のチーム

学籍番号	氏名	スポーツ	備考

自分たちが扱う内容について話し合しましょう。専門種目ではない内容を選びましょう！

メモ

決定事項を整理しましょう。

【クエスチョニングゲーム】

メモ

ペアを組み、それぞれが頭に何らかの動物を思い浮かべる。相手の頭の中にある動物をあてるゲームである。まずは「はい」か「いいえ」で答えられるクローズドクエスチョンで相手の動物をあててみる。次に「はい」か「いいえ」で答えられないオープンクエスチョンで同じ事をする。

その後、グループで両方のタスクで感じたことを話し合ってもらおう。
クローズドクエスチョンは質問する側が自分の答えを持っており、それを確認するようなもので、答える側は答えるのが楽である。ほとんど何も考えていない。
オープンクエスチョンは質問を受ける側が考えて答えなくてはならない。また、質問者は思わずクローズドクエスチョンを使ってしまっている場合もあり、どれだけ私たちがクローズドクエスチョンを多用しているのかが感じ取れる。

選手が主体的に取り組めるようにするためには、コーチの問いかけスキルを向上させていく必要がある。

ふた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

第 10 回の振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。

来週までに自分が行わなくてはならないタスクは何ですか。それをどう行いますか。

その他

2016 年後学期 コーチング演習 プロジェクト学習 誘導発見によるコーチングのメニュー			
メニュー名			
対象	二つ目のプロジェクトでは、チームで練習メニューを考えるので、そのテンプレートを提示する。 もちろんこのテンプレートでなくとも、自分たちで形式を準備してもよい。		
文脈			
目的			
アウトカム	長期	このコーチング実践により選手は、	
	1回	今日のセッションで選手は、	
準備物			
指導計画			
レイアウト		コーチングポイント	
修正計画			
備考			
管理情報			
作成日		実施日	
作成者:			

第 11 回 コーチの役割

【これまでの流れを確認しよう】

前回は、プロジェクト学習の進行について確認し、新しいグループを決定しました。新しいグループで何を題材としてコーチングを実施するののかについて話し合いましたが、どの程度完成しているでしょうか。今回のプロジェクトのテーマは「誘導発見によるコーチング」です。今日もしっかりとチームワークを発揮し、プロジェクトを進行させましょう。また、前回の後半部分では「問いかけ」について実践を行いました。クローズドクエスションとオープンクエスションを経験し、それぞれの特徴を話し合いました。その後はオープンクエスションを練習してみましたでしょうか。オープンクエスションを使う機会をたくさんつくってみましょう。

復習タスク

ペアでタスクを行います。お互いにオープンクエスションを使って、パートナーの「人生において大切にしていること(したいこと)」、を深く聞き出してください。このタスクが終わるときに、自分一人では気づかなかった何かにお互いが気づいていると素晴らしいですね。

- 意味(理解)を確かめてみよう(例:今の○○はどういう意味?)
- 例を尋ねてみよう(例:たとえばどういうこと?他にはどのような例がある?)
- 話を広げてみよう(例:そんな時ってどんな気持ちになるの?だれがその考えに影響を与えたんだと思う?)
- 話を深めてみよう(例:そこの部分をもう少し詳しく聞かせてもらえるかな。それはどうやってやるの?)
- 視点を変えてみよう(例:○○と考えたらどう?)

どのような質問をしたか、されたかをメモしておこう。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- プロジェクト学習②に関して来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

ことが期待されます。

【今後のスケジュール確認】

今週と来週の 2 時間で練習メニューを完成させ、年明けには実際のコーチングを行います。今日のうちに具体的な内容が決まっていると来週の授業がスムーズに進みます。来週は簡単なコーチング実践の練習も授業時間内にやってみたいと考えています。

9		自己認識	<ul style="list-style-type: none"> ● 観察スキル、フィードバック、傾聴スキル ● コアバリュー、コアクオリティ
10		プロジェクト②計画とクエスチョニングスキル	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクト②の課題、スケジュールの提示 ● チーム決定、プロジェクト進行計画立案 ● クローズ vs オープンクエスチョン
11		プロジェクト②進行とコーチの果たすべき役割	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● LEARNS ● コーチの役割に関する討議
12		プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> ● プロジェクトの進行 ● コーチング実践の練習
13		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
14		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> ● プロダクトの発表
15		全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> ● 学び続けることの大切さ

【プロジェクト②計画】

プロジェクトの計画を進めましょう。念のために確認しますが、今回のプロジェクトのテーマは「誘導発見によるコーチング」です。扱う内容はグループのメンバー全員にとって新しいチャレンジとなるものを選びなくてはなりません。作成したメニューをもとに、実際に他チームの人達を選手役として指導することになります。時間は 15 分以内のメニューとなりますので、実現可能なメニューを作成してください。なお、チームに属する全てのメンバーがコーチ役としてコーチングを行うように役割分担をしてください。

今日はプロジェクトを進行させるにあたり、「誘導発見によるコーチング」を確実なものにしていくため、いくつか考えるポイントについて紹介します。それぞれの点について自分たちがどのような配慮をするのかを考えてみてください。選手の学びを確保するための LEARNS です。あなたのチームが作成しているメニューについて、下の表にある質問に答えていきながら LEARNS が確保されたメニューにしていきましょう。

扱う内容		
LEARNS	質問	あなたの答え
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。	
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。	

2016 年後学期 コーチング演習 プロジェクト学習 誘導発見によるコーチングのメニュー			
メニュー名			
対象			
文脈			
目的			
アウトカム	長期	このコーチング実践により選手は、	
	1回	今日のセッションで選手は、	
準備物			
指導計画			
レイアウト		コーチングポイント	
修正計画			
備考			
管理情報			
作成日		実施日	
作成者:			

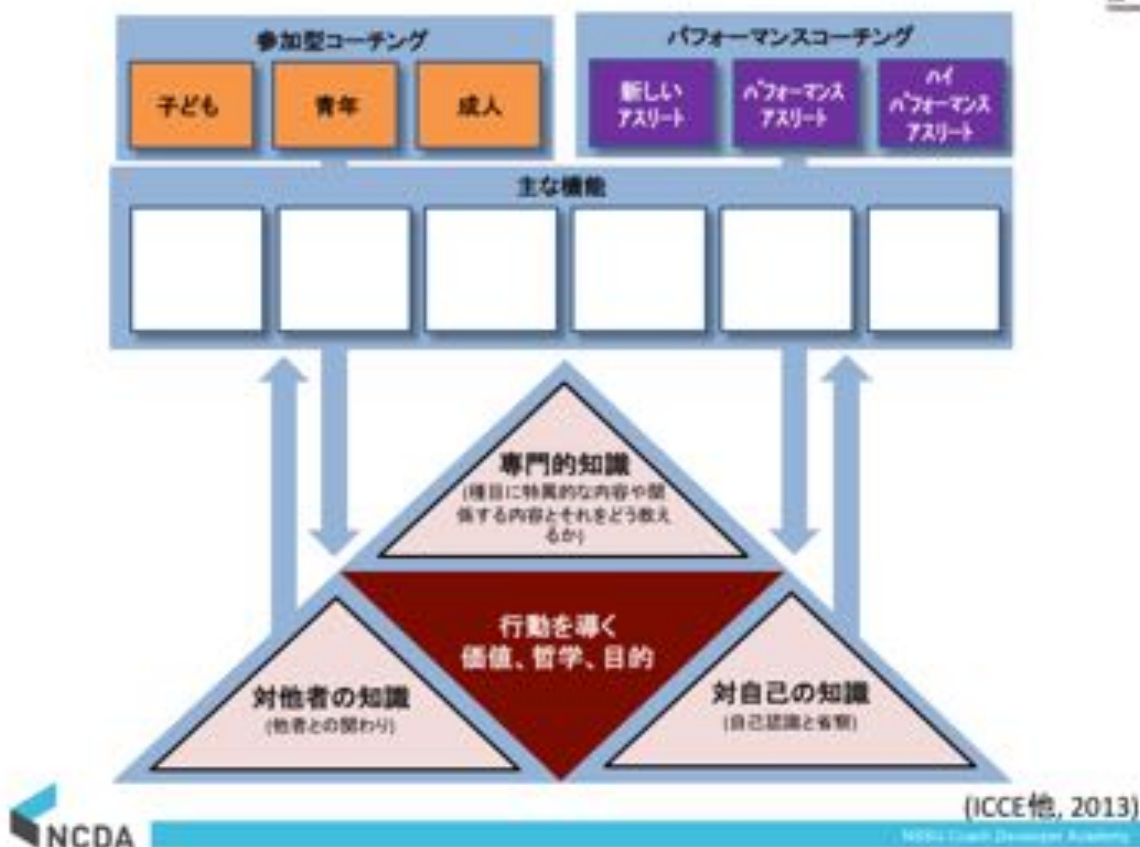
【コーチの役割】

コーチが果たす役割、仕事を挙げてみましょう。ポストイット1枚に1つを書き込んでください。

メモ

自分たちが考えるコーチの役割をまとめる。
 まず個人で書きだした役割(ポストイットひとつに1個の役割)をグループで集めて、カテゴリズをしていく。カテゴリーには名称をつける。

それぞれのグループのものを発表してもらったあと、下にある ICCE が示した役割 6 つの紹介をする。自分たちの結果と比較して、足りていないものがないかをチェックする。足りなければ付け足す。もしユニークなものがあれば、それは大切にする。



第11回の振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。

来週までに自分が行わなくてはならないタスクは何ですか。それをどう行いますか。

その他

第 12 回 マイクロコーチング

【これまでの流れを確認しよう】

第9回から第 11 回までの 3 回でやってきたことを確認しておきましょう(下表参照)。コーチングのスキルとして、観察、フィードバック、傾聴、問いかけについて実践を交えて学んできました。また、2回目のプロジェクト学習として、「誘導発見によるコーチング」の練習メニューを作成しています。先週の授業では、運動実施者の学びを促すための観点として LEARNS を紹介しました。年明けには実際にコーチングを行いますので、今日の授業内でしっかりと準備をしておきましょう。

9	自己認識	<ul style="list-style-type: none"> 観察スキル、フィードバック、傾聴スキル コアバリュー、コアクオリティ
10	プロジェクト②計画とクエスチョニングスキル	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクト②の課題、スケジュールの提示 チーム決定、プロジェクト進行計画立案 クローズ vs オープンクエスチョン
11	プロジェクト②進行とコーチの果たすべき役割	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクトの進行 LEARNS コーチの役割に関する討議

復習タスク

ペアでタスクを行います。パートナーの「大学生の間にやっておきたいこと」ストーリーに耳を傾け、対話を通して話し手が「自分一人では気づかなかった何かに気づけるように」話し合ってみましょう。

- 意味(理解)を確かめてみよう(例:今の〇〇はどういう意味?)
- 例を尋ねてみよう(例:たとえばどういうこと? 他にはどのような例がある?)
- 話を広げてみよう(例:そんな時ってどんな気持ちになるの? だれがその考えに影響を与えたんだと思う?)
- 話を深めてみよう(例:そこの部分をもう少し詳しく聞かせてもらえるかな。それはどうやってやるの?)
- 視点を変えてみよう(例:〇〇と考えたらどう?)
- 相手の話の奥にある良さを見つけよう

【今後のスケジュール確認】

今週で練習メニューを完成させ、年明けには実際のコーチングを行います。今日のうちに具体的な内容が決まっていない場合には、休み期間中にチームメンバーと連絡を取り合って準備を進めてください。

12	プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクトの進行 コーチング実践の練習
13	プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
14	プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
15	全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> 学び続けることの大切さ

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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

ことが期待されます。

【プロジェクト②計画】

先週使った LEARNS 質問表を再度載せておきます。メニューを作る際に全てが考慮されたプランになっているかどうかをチェックしましょう。

LEARNS	質問	あなたの答え
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。	

2016 年後学期 コーチング演習 プロジェクト学習 誘導発見によるコーチングのメニュー			
メニュー名			
対象			
文脈			
目的			
アウトカム	長期	このコーチング実践により選手は、	
	1回	今日のセッションで選手は、	
準備物			
指導計画			
レイアウト		コーチングポイント	
修正計画			
備考			
管理情報			
作成日		実施日	
作成者:			

【マイクロコーチング】

プロジェクト学習のチームでアクティビティを行います。全員に1から順番に番号を割り当ててください。これから簡単なスキル(剣玉/ジャグリング/目隠しストレッチ/その他)をコーチングするマイクロコーチングを行います。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します。チーム内で下表のようにローテーションをしていきましょう。なお、コーチデベロッパーとはコーチの学びを支援する役割の人のことです。今日の授業ではコーチがコーチングしているところを観察し、マイクロコーチングが終わった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する役割を果たします。

役割	1回目	2回目	3回目	...
コーチデベロッパー	1	2	3	...
コーチ	2	3	4	...
プレーヤー	残り	残り	残り	...

今回皆さんが新しくやってみるコーチングスキルは GROW モデルです。下表を参考にしながら自分のオリジナルティを出して練習してみましょう。

GROW	説明	例
Goal	目的、目標、課題などに関する質問	何をやろうとしたのかな？ 何を意識してやってみたの？
Reality	実際に何が起こったのかに関する質問	実際にどうだった？ どんなふう感じた？ この部分はどう思った？
Option	改善に関する様々な選択肢を確認する質問	その他にはどんな選択肢がある？ 変化させられるところってどこだろう？
Will	次に実施する際に何を行うのかを確認する質問	次は何を意識してやってみる？ 変えてみるところはどこ？

コーチデベロッパー役の人は、コーチとプレーヤーの両方を観察し必要に応じてメモをしておき、コーチングが終了した後にコーチに対してデブリーフィング(簡単な振り返りミーティング)を行い、コーチがコーチングスキルを改善するためのヒントが得られるように支援してみましょう。

メモ

デブリーフィングの手順

手順	メモ
1. 歓迎	
2. コーチの自己評価 (良かった点→改善点)	
3. プレーヤーからの声	
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	

コーチとしての自己評価とアクションプランをメモしておきましょう。特に次回 GROW モデルを使うときに何を意識するのかを明確にしておきましょう。

コーチデベロッパーとしての自己評価とアクションプランをメモしておきましょう。

【コーチング実践の順】

回	日付	チーム 1	チーム 2	チーム 3
13				
14				

第 12 回の振り返り

<p>今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう</p>
<p>自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。</p>
<p>来週までに自分が行わなくてはならないタスクは何ですか。それをどう行いますか。</p>
<p>その他</p>

第13回 プロジェクト②発表と省察1

【これまでの流れと今後のスケジュールを確認しよう】

いよいよ残り回数が今日を含めて2回になってしまいました。前回から実際のコーチングに入っていますが、これまでの学びの成果はどうあらわれているでしょうか。上手いくことも上手くないことも、全てが次の挑戦へのステップです。全ての経験がしっかりと力にできるよう進めていきましょう。

12		プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクトの進行 コーチング実践の練習
13		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
14		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
15		全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> 学び続けることの大切さ

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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 を元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元にコーチディベロッパーがコーチにデブリーフィングを行えている
- ことが期待されます。

【発表の進行】

今日は2チーム、コーチング実践を行います。来週コーチング実践を行う2チームはコーチディベロッパー役としてコーチング実践の観察と評価、デブリーフィングを行ってもらいます。

コーチ役(ぼうし赤)	選手役(ぼうし無し)	コーチディベロッパー役(ぼうし青)
1 指導の準備(5分以内)	評価項目の確認	評価項目の確認
2 コーチング実践(15分以内)	選手役として指導を受ける	コーチング実践の観察
3 自己評価(5分)	評価表の記入	評価表の記入
4 デブリーフィング(5分、合同)	デブリーフィング	デブリーフィング

【プロジェクト評価シート】

LEARNS を元にプロダクトの評価をおこない、評価コメントを記入しましょう。

グループ：

メニュー名、対象、文脈、目的、アウトカム

LEARNS	評価の観点	評価コメント
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。	
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。	

【プロジェクト評価シート】

LEARNS を元にプロダクトの評価をおこない、気づいたことをメモしましょう。

グループ：

メニュー名、対象、文脈、目的、アウトカム

LEARNS	評価の観点	メモ
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。	
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。	

デブリーフィングの手順

手順	メモ
7. 歓迎	
8. コーチの自己評価 (良かった点→改善点)	
9. プレーヤーからの声	
10. コーチディベロッパーからの 声	
11. コーチの改善計画	
12. 励まし	

メモ

【凝縮ポートフォリオ作成について】

授業のまとめとして、これまで作成したポートフォリオを振り返り、それらをまとめた凝縮ポートフォリオを提出してもらいます。凝縮ポートフォリオは最終的な評価を決定する重要な要素です。以下の要領でまとめましょう。

■表紙に書く内容

タイトル：体育学部コーチング演習凝縮ポートフォリオ

担当教員：●●●●●

曜日時限：●曜日 ●限

学籍番号：●●

氏名：●●

提出日：●年●月●日

■凝縮ポートフォリオ内に記載すべき内容

1. 目的（このレポートをまとめる目的や意義を明確にする）
2. プロジェクト学習
 - (ア) 第1回プロジェクト学習
 - ① 練習メニューの改善（メニューのコピーを中心に必要な情報を記載）
 - (イ) 第2回プロジェクト学習
 - ① 誘導発見によるコーチング
 - (ウ) 総合考察（2回のプロジェクト学習を経て学んだことを記載する）
3. 本授業で学んだことのまとめ（より効果的な練習作り、非線形教授法、観察、フィードバック、傾聴、問いかけなども含めて、学んだことを今後コーチングや教育、子育てなどでどのように活かすかについてまとめる）
4. 参考文献

■様式：A4 縦置き、ページ番号、左上をホッチキス留め

第14回 プロジェクト②発表と省察2

【これまでの流れと今後のスケジュールを確認しよう】

いよいよ残り回数が今日を含めて2回になってしまいました。前回から実際のコーチングに入っていますが、これまでの学びの成果はどうあらわれているでしょうか。上手くいくことも上手くいかないことも、全てが次の挑戦へのステップです。全ての経験がしっかりと力にできるよう進めていきましょう。

12		プロジェクト②進行 マイクロコーチング	<ul style="list-style-type: none"> プロジェクトの進行 コーチング実践の練習
13		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
14		プロジェクト②プレゼン	<ul style="list-style-type: none"> プロダクトの発表
15		全体の振り返りとアクションプラン	<ul style="list-style-type: none"> 学び続けることの大切さ

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- 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 を元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元にコーチディ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が期待されます。

【発表の進行】

今日は2チーム、コーチング実践を行います。来週コーチング実践を行う2チームはコーチディベロッパー役としてコーチング実践の観察と評価、デブリーフィングを行ってもらいます。

コーチ役(ぼうし赤)	選手役(ぼうし無し)	コーチディベロッパー役(ぼうし青)
2 指導の準備(5分以内)	評価項目の確認	評価項目の確認
3 コーチング実践(15分以内)	選手役として指導を受ける	コーチング実践の観察
4 自己評価(5分)	評価表の記入	評価表の記入
5 デブリーフィング(5分、合同)	デブリーフィング	デブリーフィング

【プロジェクト評価シート】

LEARNS を元にプロダクトの評価をおこない、評価コメントを記入しましょう。

グループ：

メニュー名、対象、文脈、目的、アウトカム

LEARNS	評価の観点	評価コメント
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。	
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。	

【プロジェクト評価シート】

LEARNS を元にプロダクトの評価をおこない、気づいたことをメモしましょう。

グループ：

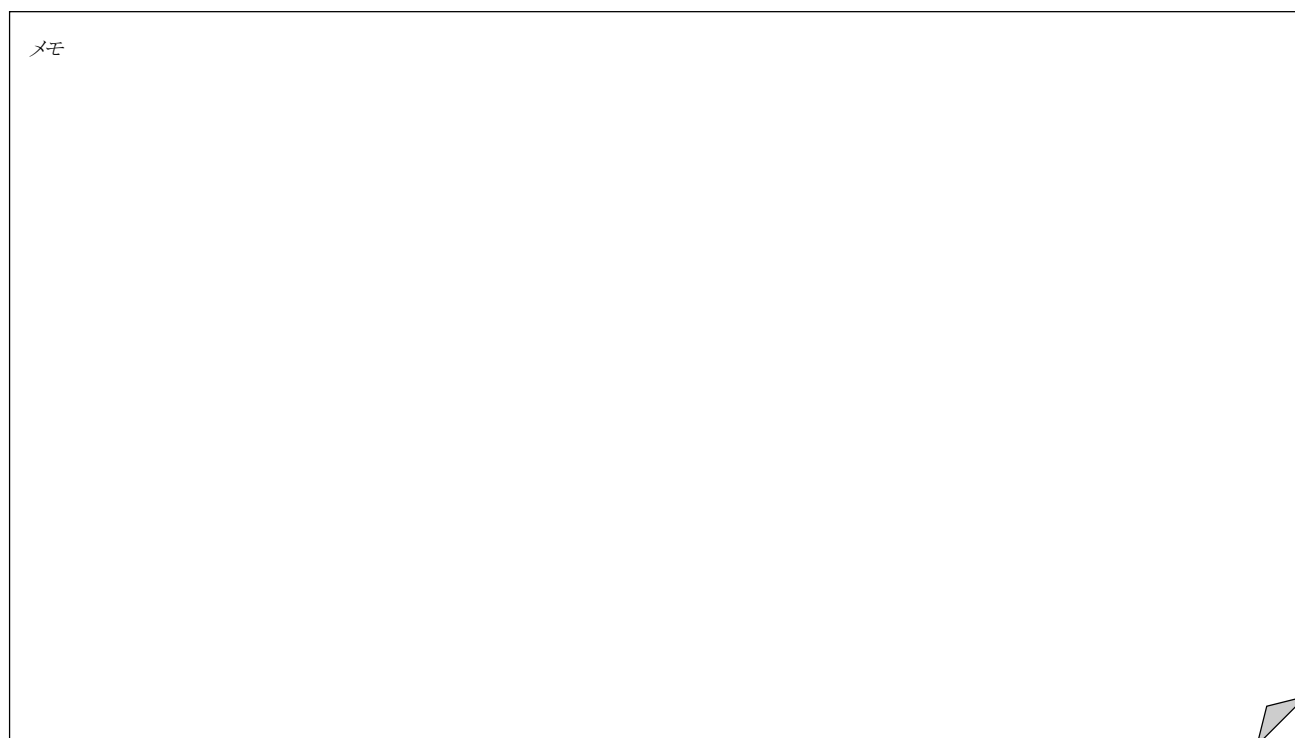
メニュー名、対象、文脈、目的、アウトカム

LEARNS	評価の観点	メモ
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。	
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。	

デブリーフィングの手順

手順	メモ
13. 歓迎	
14. コーチの自己評価 (良かった点→改善点)	
15. プレーヤーからの声	
16. コーチディベロッパーからの 声	
17. コーチの改善計画	
18. 励まし	

メモ



第14回の振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。

来週までに自分が行わなくてはならないタスクは何ですか。それをどう行いますか。

その他

第 15 回 全体の振り返り

【これまでの流れと今後のスケジュールを確認しよう】

いよいよ最後の回になりました。2 回のプロジェクトをこなし、コーチングに関わる様々なスキル(練習メニュー作り、傾聴、観察、クエスチョニングなど)について学びを深めてきました。今日は全体を振り返ってみましょう。

【今日のアウトカム】

今日の授業を終えるとき皆さんは、

- プロジェクト②について振り返り、改善点が明確になっている。
- 皆さん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が期待されます。

【プロジェクト②の振り返り】

次の問いに答えながら、プロジェクト②を振り返りましょう。

問い	あなたの回答
解決すべき課題はどのようなものでしたか。どのような仮説を立てましたか。	
テーマの設定は適切でしたか。なぜそう思いますか。	
文献の調査にどの程度の時間をかけましたか。	
苦労した点をリストアップしてみましょう。なぜ苦労したのでしょうか。	
うまくできた点は何でしたか。どうしてうまくできたのでしょうか。	

<p>次回同じプロジェクトを実施するとしたら、何をどう変化させますか。それはなぜですか。</p>	
<p>自分にとって新しい学びは何でしたか。その学びを次に活かせるところはどこでしょうか。</p>	

【本授業の目的とアウトカムの確認】

ここから、授業全体の振り返りを行います。まず、授業の目的を確認してみましょう。第1回目の資料に以下のよう書かれています。

【目的とアウトカム】 本授業を通して、コーチを目指す学部学生がコーチングのモデル・コア・カリキュラムで望まれる基礎スキルを身につけることが目的である。特に状況的学習法によるコーチングについて理解を深め、実際に練習メニュー作りとその改善が行えるようにする。

次に、皆さんが最初の授業で作成したコーチングの目標を確認してみましょう。これまでの授業を通してどの程度自分たちがなりたい自分に近づけたでしょうか。

<p>自分が目指したもの</p>	<p>近づけたポイント</p>
<p>新しく付け加えたいもの</p>	<p>これからもっとアプローチしたいこと</p>

第 15 回の振り返り

今日の授業で、新しく気づいたことや印象に残ったことを書き留めておきましょう

授業全体を通して得た気づきについてメモしておきましょう。

自らの行動を変化させようと思うことがあればメモしておき、忘れないようにしておきましょう。

その他

おわりに

これでコーチング演習の授業は終わりになります。皆さんはこの授業にどのような印象を持っているでしょうか。担当教員も手探りをしながら、より良いものになるよう、改善を重ねていますので、受講した皆さんからのフィードバックはととても有り難く思います。遠慮なく研究室に来て、この授業について、あるいはコーチングについて語ってください。

コーチングは混沌の中で行われる構造化された即興であると言われていています。今日うまくいったやり方だからといって、明日もうまくいくかどうかは分かりません。その時々状況をしっかりと読み取り、適切な状況判断をし、意思決定をして行動に移していく必要があります。この演習は、何かを覚えるというよりも、何かができるようになることを意図して構成しました。この演習で皆さんがコーチングを学ぶというプロセスを経験し、今後自分で自分の力を伸ばしていけるようになっていたとしたら、この演習は成功であったといえます。最初にも言ったように、世の中は常に動いています。コーチングも常に発展させていく必要があります。是非、この演習で学んだことを活用して、常に学び続けるコーチ、教師、上司、親となっていってください。

TO BE THE BEST WE CAN BE!

コーチ学研究室 一同