



モチベーション

スポーツにおいては、モチベーションが重要であり、モチベーションが高い状態で練習に臨むことにより、練習内容が有意義なものとなると考えた私たちは、モチベーションを上げるにはどうすればいいのかを考えた。

モチベーションアップにおいて重要な要素

- 目標設定
- 選手⇄選手
- 選手⇄指導者

指導者が選手に働きかけて、目標設定を促す手段を考えた。

モチベーションの状態を把握する必要がある

信頼性のあるアンケートを作成するため、データを収集中

シート作成

- 視覚的に刺激を受けさせるシート
- 1日の記録を記入し、月ごとに棒グラフ化
- ★シート本数記録シート
- ★リフティングシート
- ★単独で一人でやる月
- ★記録更新の多い月に賞品など、ゲーム形式にする月

シートの反省点・継続面における難しさ、積極的にやりたいと思わせるような工夫をいかにできるかが課題

今、何をやるべきかを明確化させるシート

- ★GWGシート
- 他者からの視点で見た、自身の長所・短所を踏まえて、目標を設定。GWGシートの反省点：他者の短所部分の書きづらさ。
- ★目標設定シート
- 将来なりたい選手をイメージして、そうなるためには今自分は「何をすべきか」を知り、目標を設定。目標設定シートの反省点：書きやすさの面で、工夫が必要。小学生はその場で書かせないとやってこない選手がほとんどだった。

雰囲気

はじめに

チーム内には、楽しい雰囲気、厳しい雰囲気、明るい雰囲気、真剣な雰囲気...とあらゆる雰囲気が存在する。チーム、または指導者と選手の間などでコミュニケーションを図ってレベル向上につなげるためには、「雰囲気」をうまく調節していく事が鍵となると考えた。

チーム一体感を作るための流れ

チーム一体感を生み出すためには、チームに集まった個人個人が、まず「共通認識」(頭での理解)を持ち、更に「信頼関係」(心での繋がりを)持つという左図の様な流れが出来ると考えられる。そのためには、コミュニケーションが必要不可欠となる。

このコミュニケーションをする際にも様々な雰囲気がありとあって、コミュニケーションをする場面を3つに分けて考えたものが以下の、コミュニケーション配置シートである。

コミュニケーション配置シート

コート内

- オンコート
- オフコート
- ストレッチ
- トレーニング
- ミーティング
- イベント

あるチーム内のコミュニケーション例

これら3つの場面においてコミュニケーションを取る事が、理想と考える。自分のチーム内で行われているコミュニケーションは、どの様な雰囲気かで、どの場面として設定して行っているのかを考え、このシート上に配置していく事によって、視覚的に雰囲気のバランスがきちんととれているかを把握する事ができる。

コーチング

コミュニケーションとコーチングの概念図

入力 → 「処理」 → 出力

見抜く力 (くせ、短所、長所) → リーダーシップ (分析力) → 伝える力 (見せる、言う)

聞く力 (選手の悩み、質問) → 計画性 → 伝える雰囲気作り

＜コーチングの心理学より＞
コミュニケーションにおいて最も大事なことは！

情報を受け取るスキル → 情報を送るスキル

コーチのためのコーチングシート

概要

コーチのためのコーチングシートとは、コーチがどのように、プレイヤーに指導すれば良いかということを見出せるプログラムシートです。プレーにおけるミスや成功から、なぜそういったプレーが生じるのかを考える過程で、プレイヤーの長所・短所などの特性が見えてきます。コーチが、「プレイヤーのことを知る」ということが、このシートの目的であります。そして最終的に、そのプレイヤーの改善すべき点やアドバイスなど、そのプレイヤーにあったコーチングの方法が導き出されていくことで、よりよいコーチングが行えるのです。

効果的な対象・時期

- ・新任のコーチ
- ・学生コーチ
- ・新チームになった時期

考察・反省

- ・立場・時期・競技に余裕がある程度ないと、個人に注目することは出来ない。
- ・プログラムの必要性を感じる人でないと、その効果が期待できない。
- ・活用方法の検討 (選手とともに書き込む、選手同士で書き込む、など)

シートに期待する効果

- ＜達成＞
- ・指導経験が浅いコーチのスキルアップ
- ・初めて関わるプレイヤーを知るための手段の一つになる。
- ＜ある程度達成＞
- ・「ミス・成功」から、選手に伝えるべきことなど、指導の方法が見えてくる。
- ・選手をみるよきの観点をヒント (ふきだし) によって増やす助けになる。
- ＜未達成＞
- ・プレイヤーの特性が一目でわかる。
- ・一定のスパコンごとに、シートで評価を行えば、成長の記録がわかる。

＜現在の取り組み＞

モチベーション・雰囲気・指導の3つの視点から、コーチングシートを更に活用する方法を考えた結果、大きく2つに分類されました。

指導者⇄選手間コミュニケーション

プログラムの作成

- ・コーチと選手とのコミュニケーションのツールとして、プログラムを作成。
- ・チーム内で、コーチと選手との意思の共有を行えるシートを作成。
- ・自分のことを知るシートを作成。

目的テーマ

選手がなりたい姿と
コーチが選手になってほしい姿を
共有し、コミュニケーションを通じて、
目標設定
を行えるプログラムを作成する。

得られる効果

- ・選手とコーチとで、お互いの考えていることがわかる。
- ・コーチとの距離が縮められる。
- ・目標設定への自信がうまれる。

選手が成長しやすい環境を作り出せる！

今後に向けて

- ・利用方法の検討 (コーチから選手への情報提供の範囲を設定 etc...)
- ・実際のフィールドでの利用
- ・目標設定の先にある、どのようにしてその目標を達成していくのかを導くことができるプログラムを作成する。

選手同士によるコーチングシート

ねらい

- ①他人から見た自分の現状把握
- ②意見交換により、チーム内でのコミュニケーションが円滑になる
- ③指導者への依存を避け、選手自ら問題解決をする能力を身につける

内容

プロフィール

自分とは何か？
目標は何か？
を明確にするために、プロフィールを書き込みます。

選手データ

自分の現状把握をするために、周りの選手にくせや特徴を書き込んでもらいます。

短所なくしーと

ミスを最低限に減らすために、周りの選手に練習中のミスを詳しく書き込んでもらいます。

長所のばしーと

個性を最大限に活かすために、周りの選手に練習中の成功を詳しく書き込んでもらいます。

振り返りシート

これまでのシートをもとに、
・小目標設定
・日々の成果確認
をする。

今後の計画

体育会サッカー部女子21名に実施後、アンケートを取る。それをもとに改良し新たなフィールドで実施。

データをリニューアル！