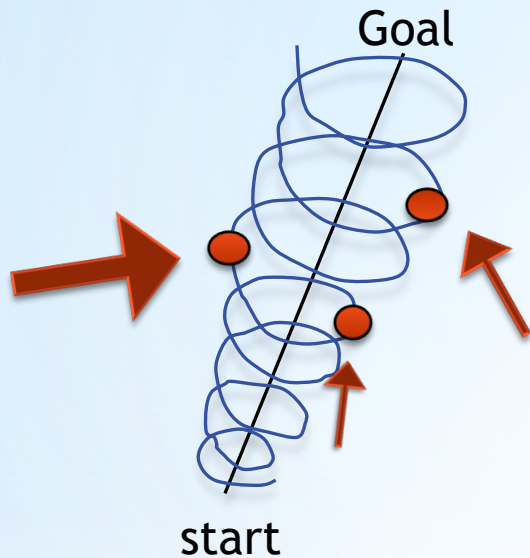


# セルフコーチング

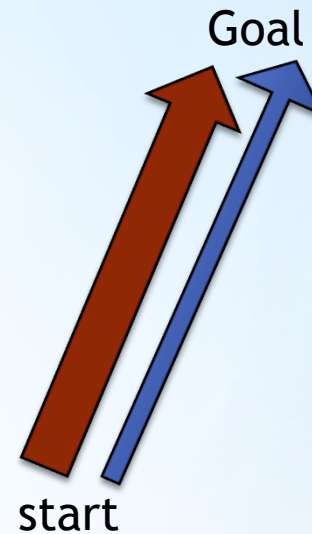
川原健太郎   太田野乃子   大下晋平   壁谷智之   辻次美祐  
大原拓也   原田知幸   熊林映実   猪又拓真   真子瑛早

# 理想のコーチングとは？



- ・ 目標達成において、コーチは必要最低限の介入が良い
- ・ 選手自身は目標達成に向けて変化しながら成長する

◎選手の自主性が育つ



- ・ コーチは選手を常にサポート
- ・ 教える/教えられるの関係がずっと続く

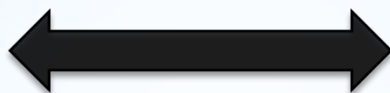
×強制的な状況化で  
最大パワーは発揮できない

「脳と心の習慣術～超実践セルフコーチングで生まれ変わる！」  
に学ぶセルフコーチング

＜セルフコーチングがなぜ理想なのか＞



パフォーマンス◎



パフォーマンス△

※良い心の状態を「フロー状態」、  
良くない心の状態を「ノンフロー状態」という

## <フロー状態を作るにはどうすべきか>

### 1、認知を変えて意味づけを変える

—変えられないことが大前提

### 2、新しい脳力(ライフスキル)を形成する

—知識、実践、シェアによって形成される

—自分自身（セルフ）での対話により、知識と行動の差を埋める事ができる



コーチングとは→「頭で分かっていることと、行動の間に横たわる深い溝」を双方のコミュニケーションで埋めていく手法(コーチングの定義、CTP)

引用 <http://www.coach.co.jp/coaching/definition.html>

## ~為末大「走りながら考える」に学ぶセルフコーチング~

### <セルフコーチングのメリット>

- ・ 自分自身で情報の取捨選択ができる
  - 必要な情報、環境を自由に構築できる
  - 一人としての成長につながる
  
- ・ 自分を客観視できる能力が身に付く
  - 普段との違いを早くキャッチすれば
  - その後のズレが小さくなる

## <自分を客観視する能力の具体例>

- ・ 起床時「疲れている」「今日練習するのはよくない」と感じる  
—自分のコンディションを敏感に感じ取ることができる

## <自分を客観視する能力を身につける方法>

### 観察を繰り返す

- ・ 起床時の空腹感の観察
- ・ 人と会っている時の自分の表情に注目する

## <引用参考文献>

為末大(2012), 『“走りながら考える” .』 ,ダイヤモンド社:東京, pp31-34,  
pp144-150.

廣森友人(2013)“自立学習の処方箋 自律した学習者を育てる視点”  
中部地区英語教育学会 紀要 第42号,289-296.

坂田浩・福田スティーブ(2010) ,  
セルフコーチングに基づく自律英語学習支援に関する一考察,  
徳島大学国際センター,紀要第6号,年報第7号,P.5-11.

辻秀一(2010) 『成功する人の「脳と心の習慣術」 超実践セルフコーチ  
ングで生まれ変わる!』 株式会社 秀和システム : 東京.PP4-28.

庵里直見(2008), 『イチロー選手の言葉に学ぶセルフコーチング』 ,丸善株式会社,  
pp1-222

コーチングの定義、CTP <http://www.coach.co.jp/coaching/definition.html>