

私達が考える

理想のコーチング

荻原さや・服部祐一郎・新谷直弘・深澤溪・平柳圭一郎・
八木維信・二宮早紀・江川碧・滝澤慶太郎

コーチングの何が問題AND解決法

自分たちの経験を元に、メンバーが感じたコーチングの問題点を考えてみた

年代にあっていないコーチングを行うコーチがいる



コーチング方法が違うコーチがいる為、誰を信じれば良いのか分からなくなる

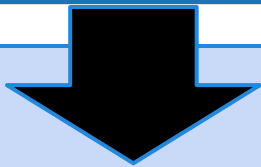


スポーツそのものを嫌いになりやめてしまう選手がいる

参考文献をもとに、解決法を考えてみた

コーチングとは、自律学習を促進させるひとつの手段であり、学びをサポートすることである。そして、年代によって、違うコーチング方法を行うことが重要である。

Pre-golden age (5~8歳) & Golden Age (9~12歳)

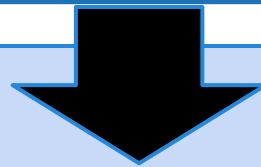


▶ □ 楽しませる期間

- ・スポーツにいかに興味を持たせるか
- ・「スポーツが好きでたまらない」という状態づくり
- ・神経回路に刺激を与える
- ・遊びの中で発展させるスポーツ
- ・飽きさせない(一番楽しい所で終わりにする▶ □ 好奇心)
- ・心身を充実させる機会を与える

→リーダーとして主導型指導

多種多様なコーディネーショントレーニング



▶ □ 技術習得の最適期

- ・神経系の発達がほぼ完成に近づく
- ・修得が早い「即座の習得」→技術指導
- ・論理的思考が可能になる →言葉を用いた指導
- ・高度な技術も身につけられる →デモンストレーション(視覚からも刺激)

※この時期は筋肉が未発達なため、強さや速さに対する体の準備はできていない。スピードや力強さを要求するのではなく、大人になっても必ず残る財産ともいえる「技術」を習得させる

Postgolden age (13~16歳) & Independent Age (高校生~)



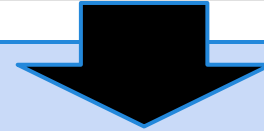
▶ 発育のスパート期

- ・人間の成長期の中でも個人差が大きく顕著な時期でもある
- ・今まで出来ていたスキルが行動に移せなくなったり、スランプに陥りやすい時期でもある。
- ・骨格的にも心理的にも変化は個別。
- ・内面的には「反抗期」にも突入し、不安定な時期。

→ 画一的な指導が出来ないという認識を持たなくては
いけない。

→ 生徒個人に真摯に向き合う姿勢を重要視する。

→ 基礎的な体力づくり、スキルの維持



▶ 高い競技力を形成する期間

- ・基本的なディシプリン(規則、原則)を身につけさせる → **自分のプレースタイルを構築して、様々な状況に臨機応変に対応出来るようにする**
- ・ゲームの戦術にそって戦術の変更を行えるようにする
- ・本格的にスポーツを続けていく厳しさを学ぶ時期でもある
- ・大学生がコーチングに求める要素

「実践的指導」: 選手個人やチームの目標達成に向けて

「教育的指導」: 人としての成長を目指して

「環境づくり」: 指導を効果的に行うために

→ 自立してゲームができるように

もう一つ上のランクのプレーを目標とする

参考文献

西政治(2008)日本サッカーにおける育成期一貫指導の重要性と課題世界に通用する選手育成京都学園大学経営学部論集18(1),173-196.

「発育発達から見たゴールデンエイジの概念」http://www5e.biglobe.ne.jp/~ks0717/knowledge_018.htm>(2014/04/24アクセス)

「マット・鉄棒・跳び箱 体験講座 体育変」http://www.city.yamaguchi.lg.jp/cms-sypher/open_imgs/service/0000020445.pdf>(2014/04/24アクセス)

「スキャモンの発達・発育曲線」<http://www013.upp.so-net.ne.jp/challengesquare/pdf/kidspaper2.pdf>>(2014/04/24アクセス)

中俊博・小西光子(2011)就学前児のゲーム遊びに関する事例的研究 和歌山大学教育学部教育実践研究指導センター紀要3(7),75-84.

発達段階に応じたトレーニング課題・プログラム <www1.tiki.ne.jp/~syunaka/kyousyokuren/ikkanshidou/program.xls>(2014/04/24アクセス)

コーチングの指南書「テニス年代別の指導方法」<http://www.tennis-navi.jp/junior/play/tournament/015751.php>>(2014/04/24アクセス)

日本ラグビーフットボール協会(2009)JRFUラグビーコーチングの指針競技力向上委員会／コーチ部門p12