コーチング学特講

選択　2単位

岩出　雅之

1. 授業の概要（ねらい）

よいコーチであるためには、スポーツの知識や経験だけでなく、適切な指導を行うためのコーチングスキルを身につけていないといけない。本授業では、「現状分析」、「目標設定」、「計画立案」といったコーチングの基本ステップと、対話やチームビルディングの技術を解説する。また、スポーツ現場で必要とされるコーチングについても解説する。

2. 授業の到達目標

1）コーチングとは何かを理解する。
2）現状分析・目標設定の手法を理解する。
3）目標達成に向けた計画立案をすることができる
4）スポーツコーチングの基本手法を説明することができる。

3. 成績評価の方法および基準

期末レポート(100%)をルーブリックに基づいて採点し、評価を行う。

4. 教科書・参考文献

参考文献
Lee Nelson,Ryan Groom and Paul Potrac 『Research Methods in Sports Coaching』 Routledge

5. 準備学修の内容

コーチング領域に必要な各種情報を収集しまとめること。

6. その他履修上の注意事項

7. 授業内容

【第1回】　コーチングという活動
コーチングという活動に含まれる要素や行為について理解する。

【第2回】　スポーツコーチの役割
スポーツ現場におけるコーチの役割について理解する。

【第3回】　現状分析
コーチングを行う際に必要な現状分析に関してその対象範囲と方法について理解する。

【第4回】　目標設定
目標設定の手法とその効果・注意点について理解する。

【第5回】　計画立案
目標を達成するための計画の立て方について理解する。

【第6回】　チームビルディング
チームビルディングに必要な要素と手法について理解する。

【第7回】　対話技能
チームビルディングをする際に必要な対話技能について理解する。

【第8回】　進行の評価
目標達成に向けた進行の評価をするためのＰＤＣＡサイクル及びＯＯＤＡループについて理解する

【第9回】　コーチングの範囲
スポーツにおけるコーチングの範囲とその留意点について理解する。

【第10回】　戦略・戦術のコーチング
戦略・戦術の立案とその定着のための手法について理解する。

【第11回】　技術習得のためのコーチング
技術習得のためのコーチングの手法について理解する。

【第12回】　トレーニング負荷のマネジメント
トレーニング負荷のマネジメント方法について理解する。

【第13回】　試合時のマネジメント
試合時のマネジメントについて、準備場面、競技場面と競技後場面に分けて理解する。

【第14回】　コーチングとIT
コーチングの領域におけるITの活用について理解する。

【第15回】　スポーツ情報の収集・管理
コーチング領域に必要な各種情報の収集と管理について理解する。