

1. 授業の概要(ねらい)

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者養成プログラムに準拠し、スポーツ指導者としての基礎的知識と技能について学び、プレーヤーズセンタードなコーチングができることを目指す。本講義では、Co-creation(共創)とReflection(内省)をコンセプトに学生同士が対話をしながら学びおよびアクティビティを進めていきます。

2. 授業の到達目標

- ・プレーヤーズセンタードなコーチングについて理解できる。
- ・スポーツ指導者としての基礎的知識を身につけることと、授業で得られた知識を生かし、「スポーツを安全に、正しく、楽しく」指導し、「スポーツの本質的な楽しさ、素晴らしさ」を伝えられるようになる能力の習得を目標とします。

3. 成績評価の方法および基準

学期末試験(60%)、授業内課題、小レポート(40%)

4. 教科書・参考文献

教科書

Reference Book 公益財団法人 日本スポーツ協会

5. 準備学修の内容

講義はグループワークを中心に進めるため、事前学習が必須です。講義資料を予習し授業に臨んでください。

- ・ これまで自分が受けてきたスポーツ指導について振り返り考察しておくこと。
- ・ 部やサークル、スポーツ活動において、指導的役割を積極的に行うこと。
- ・ スポーツ指導に関する情報・問題を日常的にメディア等でチェックすること。

6. その他履修上の注意事項

本授業は、有意義なディスカッション・グループワークが行えるよう「心理的安全」と「積極的参加(貢献)」を確保します。そのため、授業のルールとして、1)守秘義務を守ることや2)他者の意見を否定せず、受け入れること、3)聞く・話す・行動する・問うを積極的に行うことを定めます。

受講生の経験や活動の領域は多種多様です。そのため、「自分とは関係ない話を聞いてもわからない」というスタンスではなく、失敗を恐れずに積極的にチャレンジし、「何か自分の活動に参考になるかもしれない」「多様な意見から新たな気づきを得よう」という気持ちで臨むこと。

最後に、コーチングに明確な解はありません。より良いコーチングのために「何を思うか、何を考えるか」といった方が大切です。ディスカッションやアクティビティを通して、学びを深めましょう。既存の知識に新たな知識を結びつけ、次なる「革新・イノベーション」を起こしましょう。

7. 授業内容

- 【第1回】 パーソナルゴールの設定
コーチング環境の特徴について学ぶ①(ジュニア期のコーチング)
- 【第2回】 コーチング環境の特徴について学ぶ②(中高年者へのコーチング)
- 【第3回】 コーチング環境の特徴について学ぶ③(性別の考慮)
- 【第4回】 コーチングの課題について学ぶ
- 【第5回】 ハイパフォーマンスにおける今日的なコーチングについて学ぶ
- 【第6回】 効果的な計画づくりについて学ぶ
- 【第7回】 効果的なトレーニングづくりについて学ぶ
- 【第8回】 試合でのベストパフォーマンスを導くコンディショニングについて学ぶ
- 【第9回】 スポーツ組織のマネジメントについて学ぶ①(スポーツ少年団と総合型クラブ)
- 【第10回】 スポーツ組織のマネジメントについて学ぶ②(スポーツ指導者に求められるマネジメント)
- 【第11回】 障害者とスポーツについて学ぶ①(現状と課題)
- 【第12回】 障害者とスポーツについて学ぶ②(障害者スポーツ指導者の育成)
- 【第13回】 コーチ自身の幸福について学ぶ
- 【第14回】 より良いコーチング環境について学ぶ
- 【第15回】 コーチの成長計画を立てる