

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、プレイヤーズセンタードなコーチングができることを目指します。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、アクティビティーを進めていきます。

2. 授業の到達目標

- ・プレイ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

公益財団法人 日本スポーツ協会 Reference Book

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

本講義は、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・問うこと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」や「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、コーチングに明かな解はありません。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ーを通して、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】 スポーツ組織と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