

選手の主体性を育むための  
合理的でかつ効率的・効果的な現場での  
コミュニケーションについて

岡山県部活担当者等研修会

# 本研修でのグラドルール(お約束)

- 「守秘義務」
  - 本日の研修で知り得た情報を、研修の外で本人の意に反して公開することは控えましょう。
- 「携帯電話、スマホ」
  - 研修に集中して受講するため、携帯電話及びスマホの利用は、休み時間のみにしましょう。(マナーモード) メールやメッセージアプリも閉じましょう。
- 「お互いを応援する姿勢」
  - 研修中に皆様のご意見をコメント欄に記載いただくタイミングがあります。お互い様々な意見を尊重し、それらを応援する姿勢を大切にしましょう。
- 回答や質問は、いつでもご遠慮なくしていただいても構いません。 安心な安全な場です。

皆様のご協力で素晴らしい研修にしましょう！

# セットアップ

- 目的

「岡山県学校部活動の在り方に関する方針」を受け、合理的でかつ効率的、効果的なスポーツ医・科学などに基づいた短時間で効果が得られる指導や、体罰・ハラスメント根絶に関する研修を行い、適切な学校部活動の推進を図る。

- 研修の進め方

- 画面の写メは御自由にお撮りください。(会終了後に希望者の方には、PDFをお渡しできるように考えております。色々考えながらお聞きください)
- 今日は、今後のために小さな引き出しが増えるようなヒントを持って帰っていただければ考えております。
- 途中皆さんにお題を出させていただき、コメント欄に記載いただく形の参加型とさせていただきます。皆さんの率直なご意見をお願いします。
- お答えに不正解はありません、思いつつままお答えください。

- 今日のゴールセッティング 合理的でかつ効率的・効果的な部活動について スポーツコミュニケーションの考え方をもとに、現場で使えるヒントを持って帰る

# 講師自己紹介



## 力野 邦人 (Rikino Kunihito)

生年月日 : 1967年9月21日 出身地 : 東京都立川市

### <フットボール歴 選手>

大学 : 東京農工大 (1988~91) DB/K

社会人 : 日立ハリケーンズ (1992~2000) DB/K

### <フットボール歴 コーチ>

東京農工大ヘッドコーチ (2002-10) コーチ(2023-)

ハリケーンズコーチ (2011-15 2012-15:OC)

胎内DEERS QC (旧LIXIL DEERS 2016- )

福岡大学QC (2020- 2020:兼OC, 2021-:兼DC)

U-19日本代表アシスタントコーチ(2007,08,09,12,16)

U-19日本代表ボランティアスタッフ(2014,18)

U-20日本代表ボランティアスタッフ(2024)

第1回大学選手権アシスタントコーチ(2014)

世界選手権ウィーン大会ビデオスタッフ(2011)

スポーツコミュニケーション協会 認定講師

上級ハラスメントマネージャー

### <職務歴>

1992-1999 日立中央研究所にて研究職

1999-2022 セイコーエプソンにて設計業務

2014-2022 エプソン販売にて販売推進業務

技術サポート業務

2022/11/26 個人事業主として、コーチ業、  
講師業

### <クライアント>

スポーツコーチ、選手、

企業のプロジェクトリーダー、プロジェクトメンバー

Mail:kunricky@gmail.com

Line: k.rikino FB,X,note もあります。

# Agenda

- コミュニケーションのために
  - 言語化の勧め
  - 質問の勧め BAR,AAR,GROWモデル
  - 自己成長のタイミングとキッカケ案 分かっている！と、面白い
- 学習塾に負けない学習 21世紀に求められるスキル！ 生徒の心にHEROを！

## Q. 言葉の意味を整理する

### 合理的とは

- 論理的で無駄がなく、状況に応じて最も適切な手段を選び取ることを指します。合理的な行動や判断は、科学的な根拠や理論に基づき、目的達成のために適切な方法を用いることが求められます。  
→ 引き出しを増やすこと、指導者の柔軟性が求められる。単なる経験則だけで決めてはよくないことがある。。

### 効果的とは

- 目的や目標を達成するために必要な成果を得ることができる状態を指します。効果的な行動や方法は、期待した結果を確実に出すためのものです。 → うまくいかなかった時に残るものもしっかり認識して、成長を促すことが必要と考えます。

### 効率的とは

- 限られた時間やリソースを最大限に活用し、無駄を最小限に抑えながら成果を上げることを指します。効率的なプロセスでは、時間やエネルギー、資源を無駄にせず結果を得ることが重要です。  
→ 先に進むことと共に、後戻りしないために丁寧なコミュニケーションが結果として効率を上げることが多い。

## Q.なぜ今、コミュニケーションが注目されているか？

●ビジネスの世界で起きている様々な問題(コンプライアンス)が、今スポーツの世界でも起きだしている。(相撲・野球・柔道・レスリング・アメフト)これらが発生する原因で大きいのがミス・コミュニケーションにある

●最近結果を出しているスポーツ選手の言語能力が注目されていて、言語能力とスポーツの成果の因果関係がわかりだした。

(羽生選手・小平選手・LS北見・帝京ラグビー・青学陸上・卓球・レスリング・Breaking、、、)

Q. コミュニケーションの不具合があると  
部や選手、部活動にどんな問題が発生するか？



## Q. コミュニケーションの不具合があると チームや選手にどんな問題が発生するか？

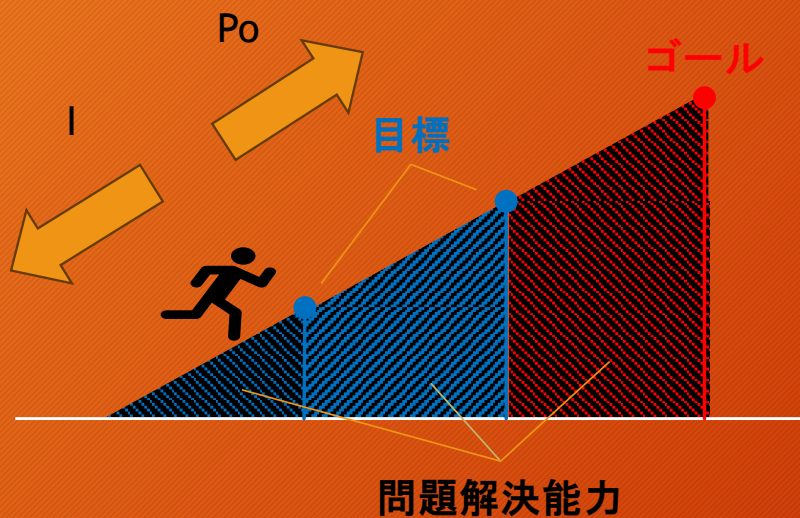
- 極度の緊張
- 不安による迷い
- 恐れによる逃避
- 嘘をつくことによって故障する
- チームワークが乱れる
- 辞める
- 人の足を引っ張る
- 気がかりにより集中が切れる
- 本音を隠す、嘘をつく、
- 試合にベストメンバーが揃わない
- 嫉妬妬み、緊張する
- 暴力など問題行動が発生
- 気力を失う
- 自信を失う
- やる気がなくなる
- さぼる・怠ける・隠す・逃げる
- 妬む
- 依存する
- 考えなくなる
- 責任逃れをする

コミュニケーションは 人間の唯一の武器

## ◆不具合を言語化しておくの良い

- ある人には、不具合でなくても、他の人には不具合であることに気がつく
- 子供達に、「不具合はある？」と聞いても、答えられないことが多いが、言葉のリストを作っておいて、こんなことあった？こんな気持ちになったことはある？もしあれば、丸をしてみても？というのと、いくつか出てくる。(子供達は言語化が苦手、あるいは未発達。リストから選んでもらうと、些細な問題が顕著化できる。)
- 悪者探しをするのではなく、問題が顕在化する前に、手を打ちやすくなる。
- この言葉の反対語が、解決へのヒントとなる。

# ◆部活や組織の現場でのこと



$$P = P_o - I$$

P: PCバランス

P : Performance 成果

PC : Performance Capability 問題解決能力

Po : Potential 能力

I : Inpedement 阻害

Q.1(弊害)には何があるか？

## Q.1(弊害)には何があるか？

- 遠慮
- 思い込み
- 仲の良さ
- 恥ずかしさ
- 勝手な解釈
- 正解を気にする
- 間違っはいけない
- 勝て！
- 大声で怒鳴りつける
- 腕を組む 足を組む
- 声のトーン 威圧的
- ネガティブな考え
- 同意が取れていない
- 抽象度が高い
- 大きく考えすぎ
- 習慣 書く
- 難しくしてる
- 相手を知らない
- 枠組みを作った
- 言う前から良い悪いを考えてた
- 極端な上限関係
- 言葉の不統一

Q.PC(目標を達成するために必要な能力)には何があるか？

## Q.PCには何があるか？

- フィジカル
- スキル
- テクニク
- チームワーク
- 戦略
- 戦術
- メンタル
- 自信
- 道具
- 知識
- 情報
- 経験
- 思考力
- 判断力
- 決断力
- 勇気
- コミュニケーション能力
- 一体感
- 信頼感
- 親密感
- 応援
- 支援
- 環境

# PCを言語化するメリット

- 努力の過程で身についた間接的だが必要な能力が明確になる
- 選手のみならずマネージャーさんたちスタッフも同じように良いところを見つけてあげられやすくなる。
- 部員の活躍の場面が具体的になる。
- 評価項目が増える
- 将来大人になる過程で、必要なことにも結びつくことが多い



## ◆あるスイミングスクールの話

- BARと責任
- 脅迫にならない質問
- AARとモチベーション

## ◆あるスイミングスクールの話

あるスイミングスクールでのワンシーン

コーチ「Aさんおはよう！ Bさんおはよう！」 コーチは皆に声をかけています。

子供達は、着替えを済ませて、プールサイドにある椅子と机のあるコーチが座っているところに来ます。

コーチ「Aさん 今日は何をしようか？」

A「今日は、前回うまくいかなかった、バタ足をビート板を使って練習する」

コーチ「いいね！ 頑張れる？」

A「うん！ がんばる！」

## ◆あるスイミングスクールの話

次にBさんが来ました

コーチ「Bさん 今日は何をしようか？」

B「うーん、どうしようかな？ コーチ決めて。」

コーチ「それなら、飛び込みの練習、バタ足の練習、息継ぎの練習 どれにする？」

B「前回、飛び込みがうまくいかなかったから 飛び込みの練習をする。」

コーチ「いいねえ、頑張れる？」

B「うん！ がんばる！」

## ◆あるスイミングスクールの話(コーチの意図)

コーチ「Aさんおはよう！ Bさんおはよう！」 コーチは皆に声をかけています。

→ ここで、コーチは“承認”をしています。ここでは、精神的な、安心、安全があり、この集団でしっかり受け入れているということを間接的に伝えています。

コーチ「Aさん 今日は何をしようか？」

→ ここで、コーチは“質問”をしています。ここでは、主体性を育むためのテクニックとして、効果的な質問をしています。また選手個人から発言することで、小さな“責任”を持たせています。(BAR)

A「今日は、前回うまくいかなかった、バタ足をビート板を使って練習する」

コーチ「いいね！ 頑張れる？」

A「うん！ がんばる！」

→ ここで、コーチは“意思の確認”をしています。選手の発言を行動に移すために背中を推しています。

## ◆あるスイミングスクールの話

コーチ「Bさん 今日は何をしようか？」

B「うーん、どうしようかな？ コーチ決めて。」

コーチ「それなら、飛び込みの練習、バタ足の練習、息継ぎの練習 どれにする？」

→ ここで、コーチは“選択肢の提供”をしています。ここでは、あえて3つの選択肢を与えています。これは2つだと時としてコーチが意図しない脅迫あるいはアンコンシャスバイアスがかかってしまい、選手が忖度をしてしまわないようにという配慮からです。4つでも良いですが、場合によっては多いと感じるかもしれません。

B「前回、飛び込みがうまくいかなかったから 飛び込みの練習をする。」

コーチ「いいねえ、頑張れる？」

B「うん！ がんばる！」

## ◆成長のお話 GROWモデル

### ●地図アプリで目的地に行く時の流れ

1. どこへ行きますか？
2. 今地図のどこですか？
3. 何を使っていきますか？（歩き、電車、バス、タクシー、etc.）
4. いざ出発！

## ◆成長のお話 GROWモデル

- G : Goalを明確に
- R : Real(現状)と一緒に把握し考える
- O : Option(選択肢)を見つける 助けてくれること、人、もの
- W : Will(意思) 行動するという意志を持つ

## ◆成長のお話 GROWモデル

### ●G : Goalを明確にする質問例

- 今年（今月）の部活動で達成したいことは何ですか？
- 1週間後の試合（発表）で、自分のどの部分を改善したいですか？
- 今シーズンの大きな目標は何ですか？
- 部活動を通じて、どのような成長を遂げたいと思いますか？
- 自分にとっての成功は何ですか？
- 他の部員と協力して達成したいことは何ですか？
- 学校生活や学業と両立しながら、どう部活動を進めたいですか？
- 練習を通じてどんなスキルを習得したいですか？
- 目標を達成するために、今からできる最初の一步は何ですか？



## ◆成長のお話 GROWモデル

- R：Real(現状)を一緒に把握し考えるための質問例
  - 今、どんな課題に直面していますか？(今どんなことが難しい？)
  - 練習や活動で、どの部分が最も難しいと感じますか？
  - 練習の進捗はどうですか？(これまでにできるようになったことはどんなことですか？)
  - 部活動で一番自信があるのはどの部分ですか？
  - 最近の成果は、目標にどれくらい近づいていると思いますか？(100点満点で何点くらい？)
  - 困っていることはありますか？
  - 他の部員との協力はどうですか？うまくいっていますか？
  - 自分の取り組みにどれだけ満足していますか？
  - 先輩や仲間、コーチからどんなフィードバックを受けていますか？
  - 部活動は楽しいですか？

## ◆成長のお話 GROWモデル

### ●O : Option(選択肢)を見つける質問例

- 目標達成のために、どんなアプローチを取ることができると思いますか？（もっと楽しくやるにはどんなことをすれば良いですか？）
- 他の部員や先生からどんなサポートを受けることができそうですか？
- 現状を打開するために、今すぐできることは何ですか？
- 新しい練習方法を試すとしたら、どんな方法が考えられますか？
- 自分のスキルを伸ばすために、どんな工夫ができそうですか？
- 部活動以外で、どんな取り組みが効果的だと思いますか？
- 今まで試していない方法で、何かできることはありますか？
- 目標を達成するために、何か新しいリソースを活用できますか？
- 他の部活動の経験を参考にするとしたら、どんなアイデアが役立ちますか？
- 一番効果的だと思う選択肢はどれですか？

## ◆成長のお話 GROWモデル

### ●W：Will(意思) 行動するという意志を高める質問例

- これから取り組む最初のステップは何ですか？
- いつまでにこの目標を達成したいですか？
- この計画にどれくらいの自信がありますか？（自分のペースで続けられそうですか？）
- 自分の計画をどうやってモニタリングしますか？
- 何か障害(先に想像できる具体的な課題があればそれでもよい)があった場合、どう対応しますか？
- 誰に協力を求めたいですか？
- どのくらいの頻度で取り組みを見直しますか？
- その目標を達成するための行動を、明日からどう始めますか？
- 途中で迷ったら、どうやってモチベーションを保ちますか？
- この取り組みに対して、どれほどの情熱（あるいは自信）を持っていますか？

## ◆「わかっている4段階」

- 1段階目 内容の理解 コーチがAさんにある種目の基本を教えました。Aさんは内容は理解できているようです。
- 2段階目 実施の指導通りに基本的な動作が身についたようです。
- 3段階目 AさんがBさんに教える。理解の深まり、内容の精査、的確な表現を用いてBさんに伝える。(指導は2度目の学び)
- 4段階目 Bさんが指導通りに基本的な動作が身に付く。他人の経験の共有、うまくいかないところが自分と異なることもある。一緒になって考え、ゴールに到達する。

## ◆「わかっている4段階」

●1段階目 内容の理解 コーチがAさんにある種目の基本を教えました。Aさんは内容は理解できているようです。

コーチ	Aさん	Bさん
知識を教える	コーチの知識を得る。 新しい知見が増える。	—

## ◆「わかっている4段階」

- 2段階目 実施の指導通りに基本的な動作が身についたようです。

コーチ	Aさん	Bさん
見守る	分かったことを体得する。 失敗を経験し、理解が深まる。 使いこなせる様になる。 その上で、競技性などがレベルアップする。(楽しさが増す)	—

## ◆「わかっている4段階」

●3段階目 AさんがBさんに教える。理解の深まり、内容の精査、的確な表現を用いてBさんに伝える。(指導は2度目の学び)

コーチ	Aさん	Bさん
見守る	Bさんに教えることで、学び直しをする。 自身では経験しない、失敗などを 経験し、経験の幅が増すことで、改 めて考える。	コーチの知識を得る。 新しい知見が増える。

## ◆「わかっている4段階」

●4段階目 Bさんが指導通りに基本的な動作が身に付く。他人の経験の共有、うまくいかないところが自分と異なることもある。一緒になって考え、ゴールに到達する。

コーチ	Aさん	Bさん
見守る	Bさんに教えることで、学び直しをする。 自分の経験を伝えるなど、一緒に課題に取り組む中で、コミュニケーション力が増す。 ともに目標に向かい達成することで、満足を得る。	分かったことを体得する。 失敗を経験し、理解が深まる。 使いこなせる様になる。 その上で、競技性などがレベルアップする。(楽しさが増す)



## ◆成長とともに楽しいと思えるタイミング

- できないことができる。
  - キャッチボールができた
  - ヒットが打てた
  - ピアノで曲が弾けた
- 実践を楽しむ
  - 他のメンバーと連携が取れる様になった。(サッカーのゲームでパスが繋がる)
  - つっかえず最後まで曲が弾けた
- 試合に勝つ コンクールで入賞する
  - 勝つためのレベルを目指す。 相手を知る。 相手を上回る。

下になるほど、苦しい時間が長いですが、手に入れた時の満足度は高い。  
各段階が、スムーズにリニアではないので、次、次と連続して訪れてこない

## ◆子供の心にHEROを

- 子供達の心に持ってもらいたい力 HERO
  - Hope: 望んだことをやり抜く力
  - Efficacy : 自身が組織で有効であると思える気持ち
  - Resilience : 苦境を乗り越え回復する力
  - Optimism : 失敗して立ち直れたり、次にチャレンジできる楽観性

## ◆今日のまとめ

- 合理的な部活動推進のため、コミュニケーション、言語化を見直すことにより、KKD(感と、経験と、度胸) だけで見落としがちなポイントを提案しました。
- 効果的な部活動のため、GROWモデルを学びました
- 効率的な部活動のため、「わかっている4段階」の提案をしました。

## ◆今日の振り返り

- 今まで、すでにご存知の内容もあったかもしれませんが、2度目の学びで気づくことも多いはずです。それは前回聞き落としたことではなく、前回から皆さんが成長しているからの気づきだと思います。
- コミュニケーションの最初は、言語化から。子供と考えや、現状の擦り合わせをしてみましよう。
- 学習塾に負けない学びが部活動にあると思います。変化が早く、先が見越しにくい、未来に求められるスキルを身につけることができる場だと思います。
- 生徒の心にHEROを！