

(公財)新潟県スポーツ協会
第7回スポーツ・インテグリティ研修会

「アンガーマネジメント」が
コーチと選手を救う！



一般社団法人スポーツフォーキッズジャパン代表
渋倉 崇行

渋倉 崇行



スポーツフォーキッズジャパン代表
桐蔭横浜大学大学院スポーツ科学研究科教授

専門:スポーツ心理学

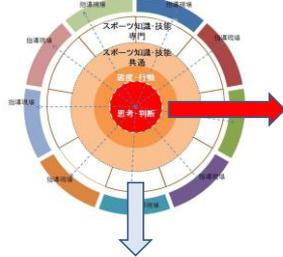
種目:野球

資格:メンタルトレーニング指導士

日本スポーツ協会コーチデベロッパー

◆セミナーの趣旨:コーチ育成のための「モデル・コア・カリキュラム」

グッドコーチに求められる「資質能力」



＜思考・判断＞
スポーツの意義・価値
コーチングの理念・哲学等

＜態度・行動＞
前向きな思考・行動
コミュニケーションスキル等

＜知識・技能＞
共通するスポーツ科学
個々の現場別の専門知識等

人間力

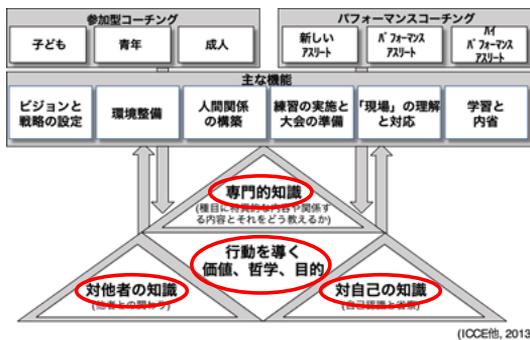
◆グッドコーチに求められる資質能力(日本体育協会, 2016)

人間力(思考・判断):自分自身のコーチングを形づくる中心にあるもの
人間力(態度・行動):プレーヤーや社会との良好な関係を築くために必要な資質能力
知識・技能(スポーツ知識・技能):スポーツ指導を行ううえで必要となるスポーツ科学の知識・技能

人間力	思考・判断	スポーツの意義と価値の理解、コーチングの理念・哲学(人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解、プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ、社会規範、スポーツの高潔性)
	態度・行動	<p>対自分力</p> <p>学び続ける姿勢(自己研鑽)、前向きな思考・行動、くじけない心、課題発見力、課題解決力、自己統制、内省、社会規範</p> <p>対他者力(人、社会)</p> <p>基本的人権の尊重、相互理解、プレーヤーズ・ファースト、暴力・ハラスメントの根絶、コミュニケーションスキル、マネジメントスキル、目標設定、協力・協調・協働、長期的視点、関係構築力</p>
知識・技能	共通	あらゆるコーチング現場に共通するスポーツ科学
	専門	個々のコーチング現場別(競技別、年代別、レベル別、障がいの有無 など)に求められる専門知識・技能

◆国際スポーツコーチング枠組み:

International Sport Coaching Framework(ISCF)



◆セミナーの内容

テーマ:これからの時代に求められるスポーツコーチングとは？

1. スポーツの意義と指導者の役割
2. アンガーマネジメントの方法を知ろう！
3. 目指せグッドコーチ！

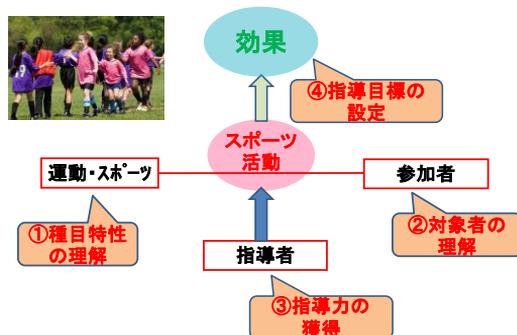


スポーツの意義と指導者の役割

私たちは何を目的としてスポーツ指導をするのか？



1. スポーツ指導の構造



2. 青少年スポーツの効果(1)文部科学省

(運動部活動の在り方に関する調査研究報告書)

体力を向上させるとともに、他者を**尊重**し他者と**共同**する精神、**公正**さと**規律**を尊ぶ態度や**克己**心を培い、**実践的な思考力**を育むなど、**人格**の形成に大きな影響を及ぼすものであり、生涯にわたる**健全な心と身体**を培い、豊かな**人間性**を育む基礎となるものです。

(運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議, 2013)



3. 青少年スポーツの効果(2)日本体育協会

(スポーツ指導者の倫理ガイドライン)

スポーツが身体を動かすという人間の**本質的な欲求**を満たし、**人生をより豊かにし、生きる喜び**をもたらす効果を持っているだけでなく、人間が社会で生きていくための**基本となる能力**、すなわち他者を**尊重**する、**思いやり**を持つ、**困難に立ち向かい努力**する、**自ら考えて工夫し行動**する、などの力を身につけるのに有効。

(日本体育協会, 2013)



4. スポーツの効果(3)日本スポーツ少年団

(「スポーツ少年団の理念」(1964)より)

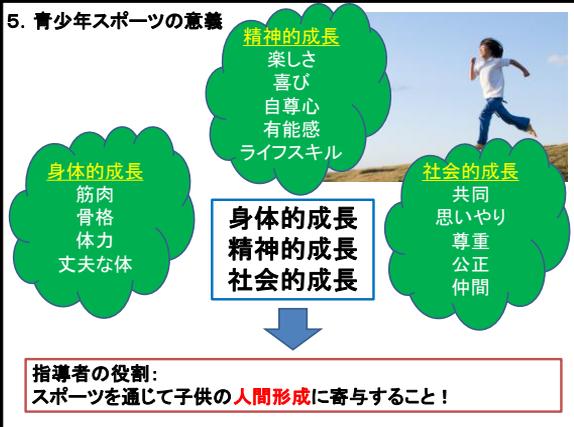
1. スポーツの**身体的効果**

- 1) 長育に対するトレーニングの効果.
- 2) 筋に及ぼす効果
- 3) 呼吸循環機能に及ぼす効果
- 4) 神経に及ぼす効果
- 5) 関節に及ぼす効果

2. スポーツの**心理的効果**

- 1) スポーツは少年の活動欲求を満足させる
- 2) スポーツは生活上の緊張を解消させる
- 3) スポーツは耐単調機能を育てる
- 4) スポーツは自己形成の態度を養う

5. 青少年スポーツの意義



6. Athletes First, Winning Second.

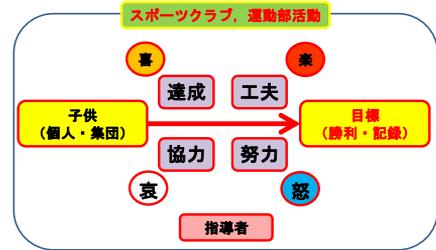
米国スポーツ教育プログラム(ASEP)の標語.

「選手が第一、勝利は第二」

「重要なことは、何人の若者を**人生の勝者とする助けができるか**であり、どのくらい試合に勝つかということではない」



7. 青少年スポーツでは勝利を目指してはいけないのか？



◆意欲的に取り組むうえで…勝利を目指す ⇒ 大切なこと！

役割=子供の**人間形成**への寄与

勝利≠目的

勝利=手段・きっかけ(人間形成の場を提供するもの)

8. 人間形成をどう捉えるか(過去)



「人間形成といえば、**規律、礼儀、忍耐力!**」



「規律、礼儀、忍耐力」を盾にした**従わせる指導**

9. 人間形成をどう捉えるか(これから)



自らが主体となって行動を起こせる自立した人物!

「子供の**自主性・自発性**」を重視した**民主的な指導**

10. 青少年スポーツ指導における人間形成とは？

ライフスキル(WHO,1994):
日常の様々な問題や要求に対して、より建設的かつ効果的に対処するために必要不可欠な能力



これからの時代を生きる子供が備えたい能力

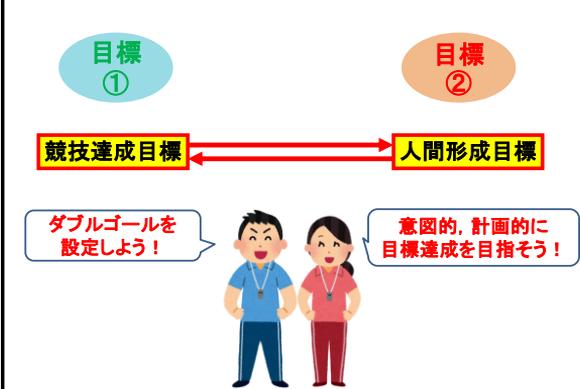
11. どうやったらライフスキルを高められるのか？



ライフスキル向上のポイントはここだ！

日々のスポーツ活動の中に、**ライフスキルを使用する場を意図的に組み込んでいく!!**

12. 青少年スポーツ指導における目標

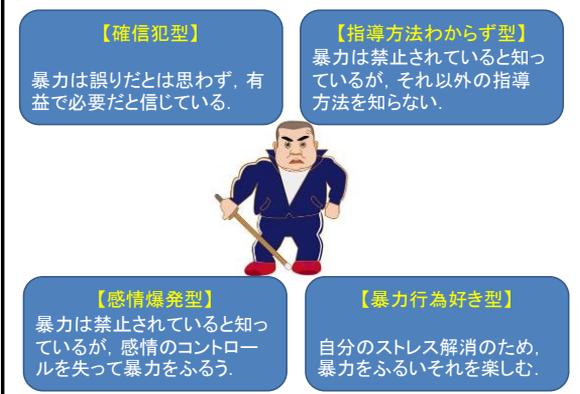


アンガーマネジメントについて知ろう!

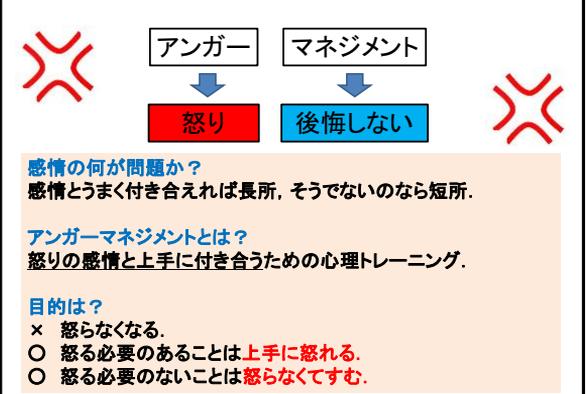
「怒り」はあなた自身が作り出している?!



1. 暴力指導者の4タイプ



2. アンガーマネジメントのねらい

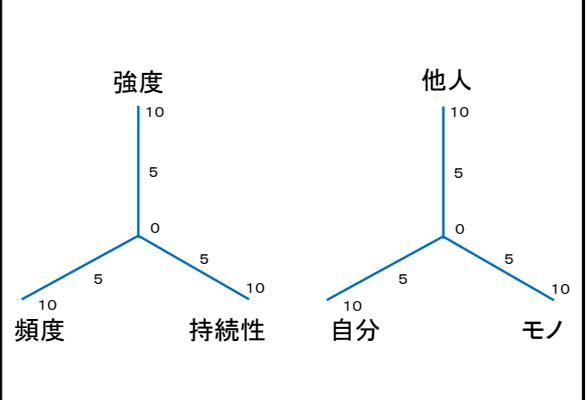


3. 問題となる4つの怒り

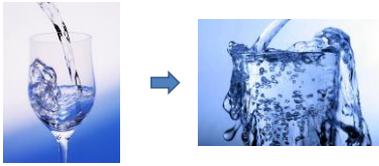


タイプ	特徴
強度が高い	些細なことでも激高する
持続性がある	いつまでも根に持つ
頻度が高い	しょっちゅうカチンとくる
攻撃性がある	他人、自分、モノにあたる

4. 怒りを自己診断してみよう! (ワーク)



5. 怒りは二次的感情



ネガティブな感情(辛い, 悲しい, 不安)がいっぱい入る
↓
コップからあふれる
↓
「怒り」という感情が生まれる

- ◆コップが小さいと怒りっぽい。
- ◆トレーニングによってコップを大きくすることができる！

6. あなたを怒らせるものの正体は？



7. 怒りが生まれる3つのステップ

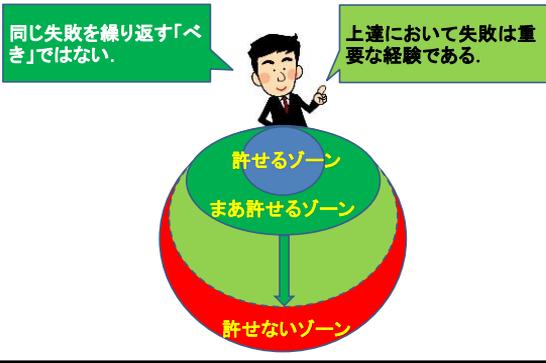


カギとなるのが「意味づけ」
↓
その判断材料が「べき」!

8. 怒る理由はここにあった



9. 思考のコントロール(「境界線」を広げよう)



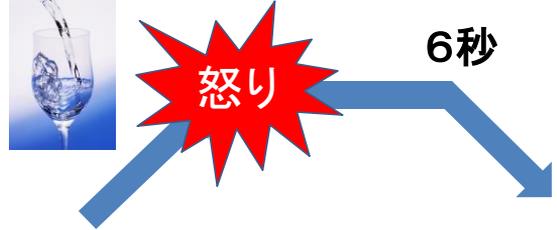
<ワーク> 「べき」に囚われない考え方

怒りが表れる 場面・状況	怒りを生み出す あなたの「べき」	「べき」に囚われ ない考え方
学生が授業に遅刻 するとき。	学生はどんな時でも 時間を守る「べき」 だ。	ネットワークの具合 が悪いのかもしれないな...
(指導場面・状況)		
(家庭場面・状況)		
(職場場面・状況)		

10. コントロールできないものに怒りを感じても仕方がない



11. 怒りの感情には長さがある



12. 6秒待つためにやることを考えよう！

最初に必要なのは怒っていることに**気づく**こと。

- ◆手のひらに書く
- ◆セルフトーク
- ◆イメージ深呼吸



13. 誤りを正すときはどうする？

目的は何か？

- 怒りの感情をぶつけること×
- 行動を修正すること○
- 成長を導くこと○

- 1) **成長**の材料と考える.
- 2) **感情的**にならない.
- 3) 人ではなく**行動**に焦点を絞る.
- 4) **説明**する.
- 5) **明確, 簡潔**に伝える.



14. 言葉がけで選手のやる気が変わる！

・そんなことすると失敗するぞ！ ・こうすれば成功するよ！

・だらだら動くな！

・ぼけっとするな！



マイナスのイメージを強化する表現

・きびきび動こう！

・集中していこう！



よりよい方向に改善を促進する表現

目指せ！グッドコーチ！！

指導力をいかにして高めるか？



1. グッドコーチに向けた「7つの提言」

- 1) 暴力やあらゆるハラスメントの根絶に全力を尽くしましょう。
- 2) 自らの「人間力」を高めましょう。
- 3) 常に学び続けましょう。
- 4) プレーヤーのことを最優先に考えましょう。
- 5) 自立したプレーヤーを育てましょう。
- 6) 社会に開かれたコーチングに努めましょう。
- 7) コーチの社会的信頼を高めましょう。



2. 「指導力」を高める方法

- 1) モデルとなる人の指導を「観る」
- 2) モデルとなる人から「教えてもらう」
- 3) 新しい知識を「入手する」
- 4) 指導を行い、それを「省察する」



3. 「時代に取り残された」指導者にならないために

◆「経験主義的指導」からの脱却！

(陥りやすい思い込み)

- ・あの指導で勝てた
- ・あの指導で自分は変わった
- ・あの指導者を尊敬している、だから・・・



研修会等で「知識を入手する」

×
指導で「実践する」「省察する」

↓
「指導力の向上」

4. スポーツで青少年の成長を支援するために

- ◆スポーツに育ててもらったことに感謝しましょう。
- ◆今度は私たちがスポーツに恩返しをする番です。
- ◆選手に影響を及ぼすという責任を感じて下さい。
- ◆選手に生きがいを与えられるという喜びを感じて下さい。
- ◆指導者は、学ぶことをやめてはいけません。

