

## 平成 28 年度 体協ニュース

講座名	青少年スポーツ指導者講習会 第2講座 目指せ！ グッドコーチ ～選手の「やる気」をいかに引き出すか？～
講師名	澁倉崇行氏 一般社団法人スポーツフォーキッズジャパン代表 心理学博士
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	平成28年9月1日(木) 午後6時30分～8時30分
主催	板橋区 運営：公益財団法人 板橋区体育協会



### <澁倉崇行講師プロフィール>

県立新潟南高校卒業

日本大学文理学部体育学科卒業

名古屋大学大学院教育発達科学研究科博士課程修了

新潟工科大学助手・新潟県立大学准教授

桐蔭横浜大学スポーツ健康政策学部准教授 心理学博士

澁倉先生は、県立新潟南高校3年時に、夏の甲子園に投手で四番バッターとして出場、また平成元年には優秀選手として表彰されるなど、根っからのスポーツマンで、大学でスポーツは楽しむものと教えられた経験を活かし、スポーツ心理学の専門家として「ストレス」「ライフスキル」「指導者と保護者の負担感」に関する研究をされておられます。

今迄の経験を基に、青少年スポーツ指導者の指導力を育成する教育プログラムを作成し、実践されていることから、指導者なら知っておきたいスポーツ選手の「こころ」にスポットを当て、選手と指導者との「人間関係」でのトピックスを取り上げながら、青少年スポーツ活動における指導者の専門性を理解させると共に、選手・子供が活き活きとスポーツ活動に取り組むことができるよう、重要ファクターとなる次の2点に絞って、理論に基づく解説をして頂きました。

1. 青少年スポーツの意義とは何か？
2. スポーツ指導と動機づけ

青少年スポーツの意義とは、スポーツに係ることによって身体的成長、精神的成長、社会的成長が期待出来ることから、自然とライフスキルを高めることに繋がり、意図的にライフスキルを高める行動（練習）を組み込むことによって、自立した人間形成が可能となるので、それを指導するコーチングスキルが最も重要であることを判り易く説明して頂きました。

青少年スポーツの指導と動機づけには、「飴と鞭」に代表される外的動機づけと、選手の自主性を重視した内発的動機づけの方法があり、体罰（暴力やハラスメント）を用いた指導は、外発的動機づけの典型的な例で、意味も分からず言われたことを行うだけで、指導者の顔色を覗いて動くようになり、自立をうながす選手育成が出来ず、デメリットが大きいこと。内発的動機づけを実践することにより、選手自身が言われたことをやるだけでなく、自身で創造し、考えることで、「やりたいからやる」という自発的な行動をとるようになり、やる気やモチベーションを高め「楽しさ」に繋がること。また、指導者を超える選手を育成するためには、内発的動機づけの実践が不可欠で、新しい指導方法と考えられていると力説されました。

時代に取り残された指導者にならないためのグッドコーチを目指すには、①暴力やあらゆる「ハラスメント」の根絶に全力を尽くすこと、②自らの「人間力」を高めること、③常に学び続けること、④選手のことを最優先に考えること、⑤自立した選手を育てること、⑥社会に開かれたコーチングに努めること、⑦コーチの社会的信頼を高めることの「7つの提言」を、具体的に解説して頂きました。

指導力を高めるためには、モデルとなる人の指導を「観る」「教えてもらう」ことにより、「新しい知識を入手」して指導し、それを「省察する」ことが重要との説明をされ、会場の皆様も納得している様子でした。

講義の中で課題を与えられ、青少年スポーツで選手が必要とするライフスキルと、「やる気」を高めるための具体策について、講習会参加者全員で指導者の立場から、それぞれ考えて答えを導く作業を行い、考えることが重要であることの体験をさせて頂きました。  
(野口正雄 記)



講習会風景



課題検討作業中