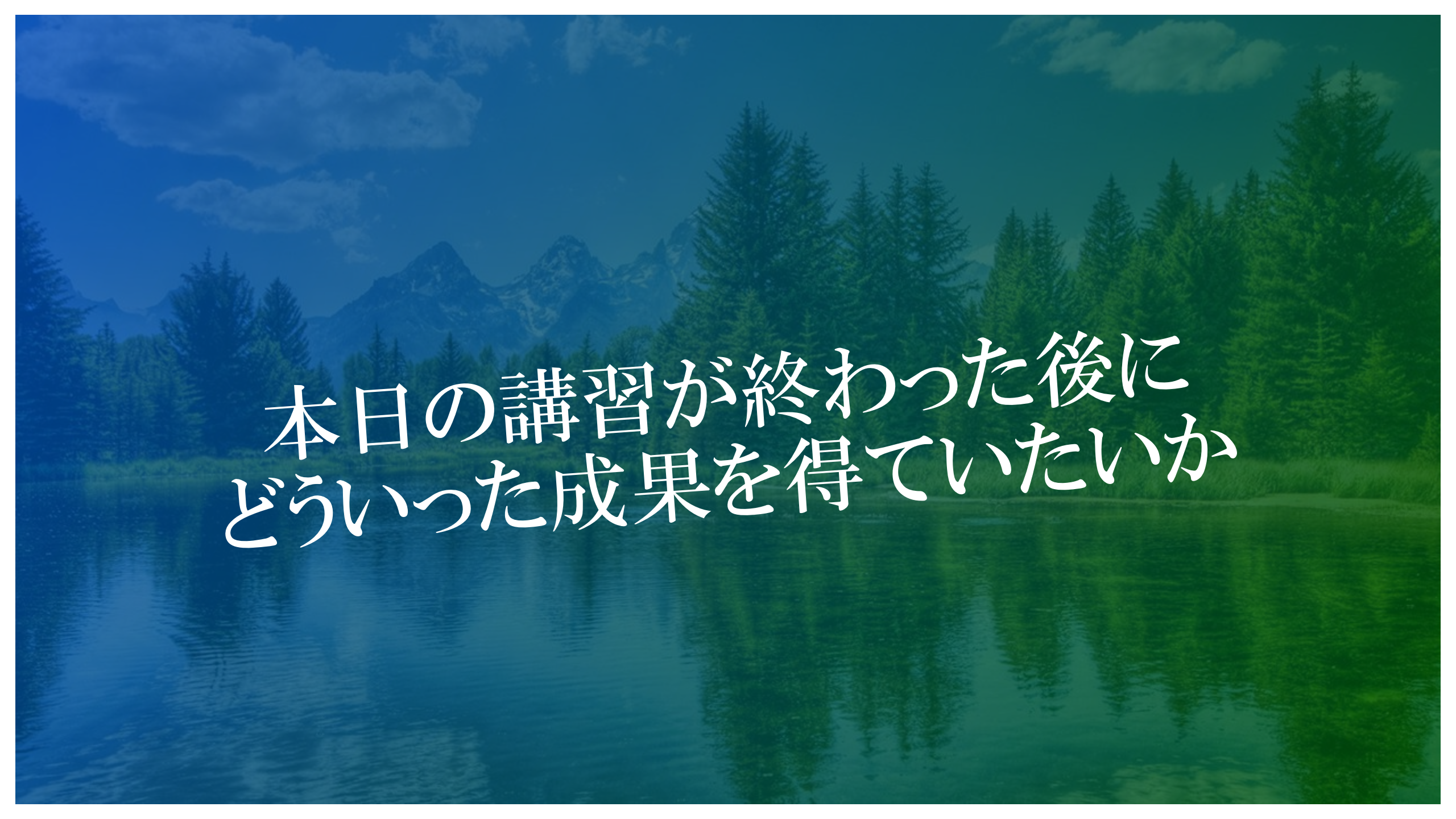


生徒・選手の成長を左右する 声掛けと問い

JOCバレーボール専任コーチングディレクター
三枝大地



今日の講習が終わった後に
どういった成果を得ていたいのか

到達点

立ち位置の再確認と
日々の指導への問いかけ
(バレーボールでできること)

バレーボールの特徴

- ・持てない、止めれない、
- ・技術⇒状況判断
- ・繋ぎ

間

間

しりとりカウントダウン

- ・対応、捌くプレーでなく、準備して練り上げたプレー
 - ※一瞬、ワンタッチに全てを込めて
 - ※選択肢多く、状況判断によって、最適解を探す！
- ・自分を生かすよりも次の仲間を生かす
- ・競技自体がコミュニケーション “繋ぐ”

VUCA(予測不可能)の時代に社会で求められる人材

VUCAの時代に社会で求められる人材

「Volatility（ボラティリティ：変動性）」 「Uncertainty（アンサートウンティ：不確実性）」
「Complexity（コムプレクシティ：複雑性）」 「Ambiguity（アムビグユイティ：曖昧性）」

「VUCA」の時代に必要なマネジメント、リーダーシップとは

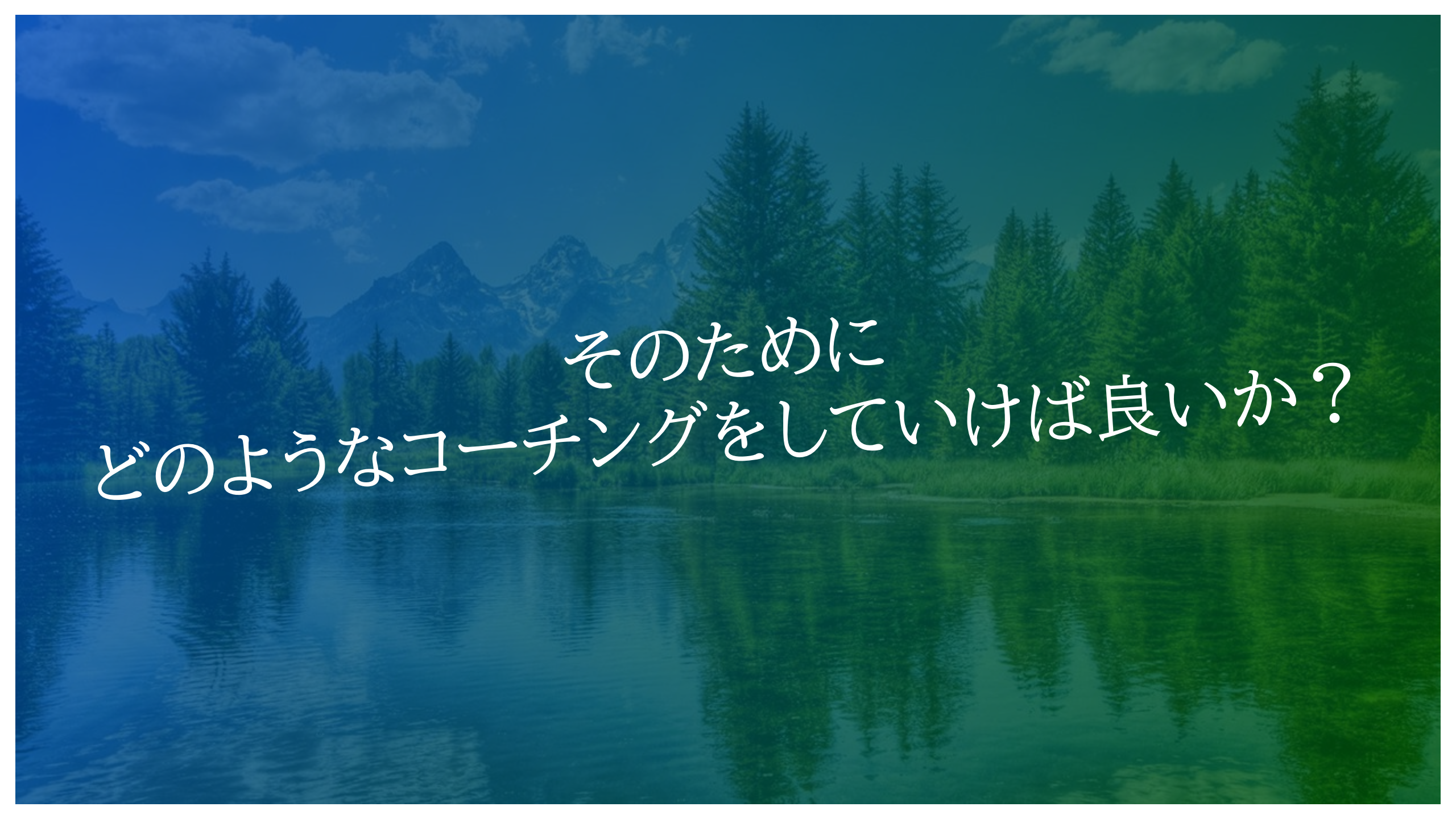
- ・ビジョンを明確にする
- ・新たな情報を積極的にインプットする
- ・情報収集とステレオタイプ（固定観念・思い込み）の排除
- ・メンバーに対する動機付け
- ・決断力と行動力を意識する
- ・選択と集中

VUCAの時代に社会で求められる人材

「Volatility（ボラティリティ：変動性）」 「Uncertainty（アンサートウンティ：不確実性）」
「Complexity（コムプレクシティ：複雑性）」 「Ambiguity（アムビグユイティ：曖昧性）」

「VUCA」の時代では、
従業員個々にどのようなスキルが求められる？

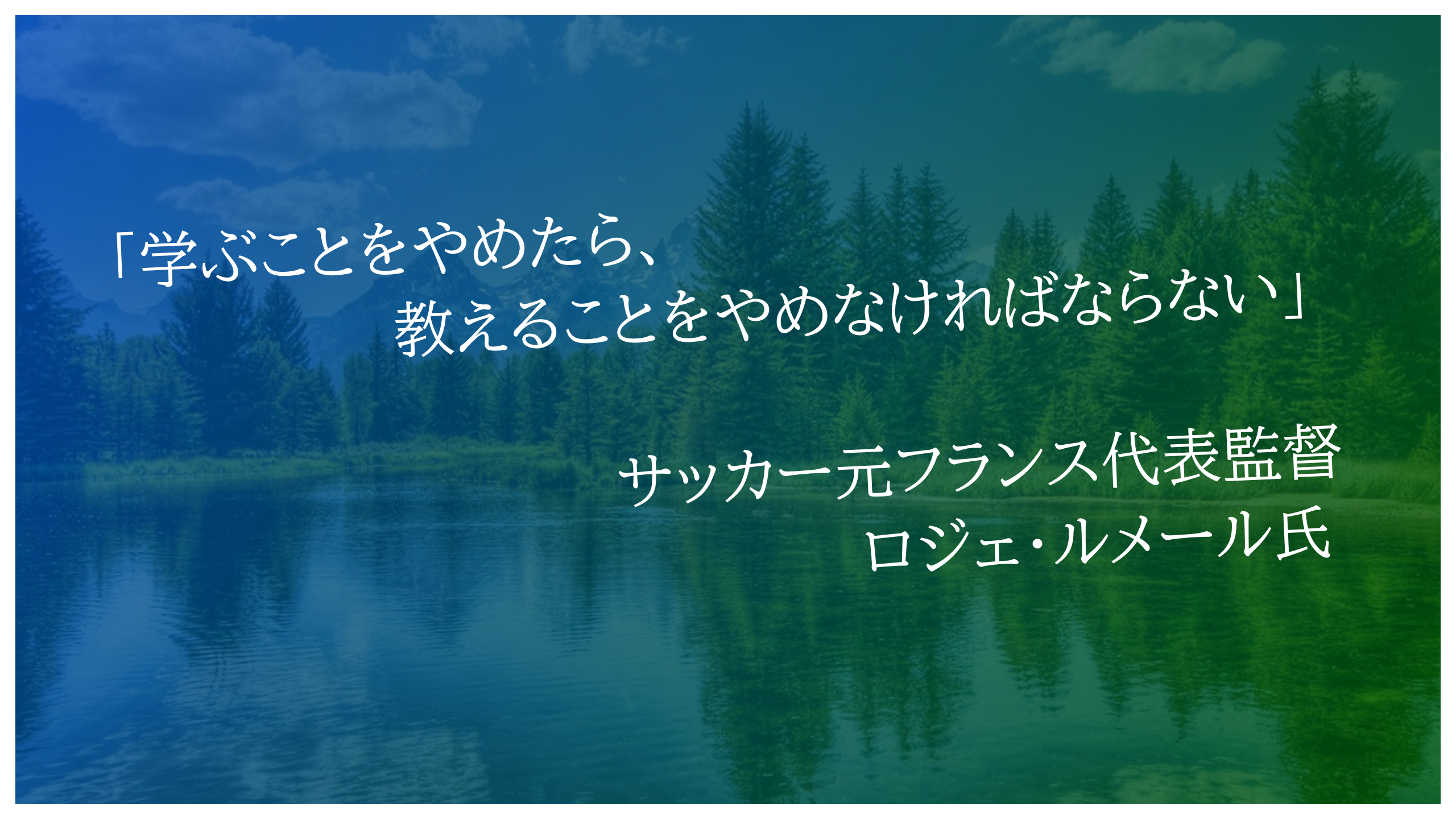
- ・迅速な意思決定
- ・変化に対する臨機応変さ
- ・多様性を受容するコミュニケーションスキル
- ・的確な問題解決力



そのために
どのようなコーチングをしていけば良いか？

内容

1. コーチングとは？
2. チームビルディング
3. コミュニケーション
4. 失敗と評価について
5. 観点について
6. 如何に疑うか
7. セルフコーチングから選手間コーチングへ



「学ぶことをやめたら、
教えることをやめなければならない」

サッカー元フランス代表監督
ロジェ・ルメール氏



コーチングとは？

コーチングとは？

- ・対象者の自主性を促し、能力や可能性を最大限に引き出しながら、目標達成に向けてモチベーションを高める
コミュニケーション手法である。
- ・コーチングの答えは、その人の中にあると言われている
- ・語源は馬車を意味する“Coach”

コーチングでどのようにゴールへ導くのか

・現状はどのような状況ですか？



・あなたのゴールはどこですか？

・そのためにはどうすればいいのでしょうか？

学校でも同様

1. 今いる場所を知る
2. 目指すところを把握
3. ルートを選ぶ
4. 進むスピードを考える



※いつ、どこで、どのくらい
活躍する選手を目指して指導するのか
(選手、指導者ともに)

それとも？

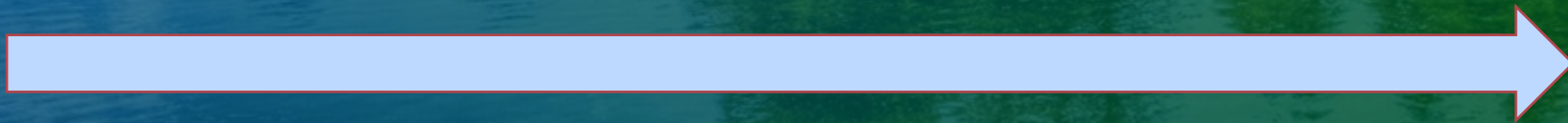
ここ？

小 中高 大

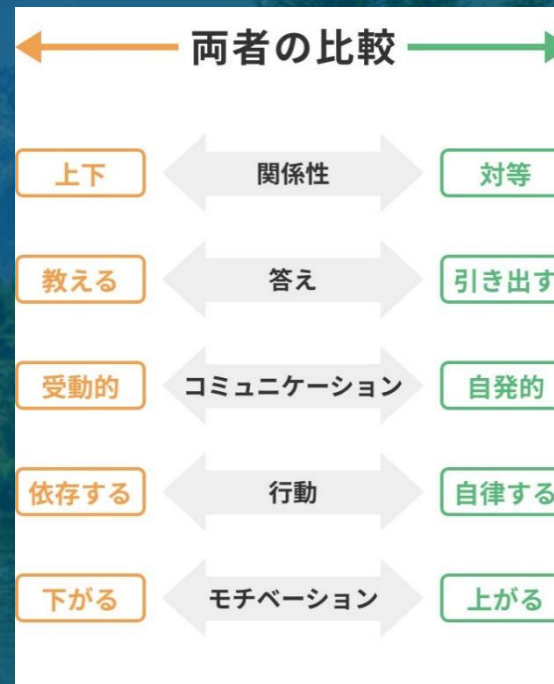
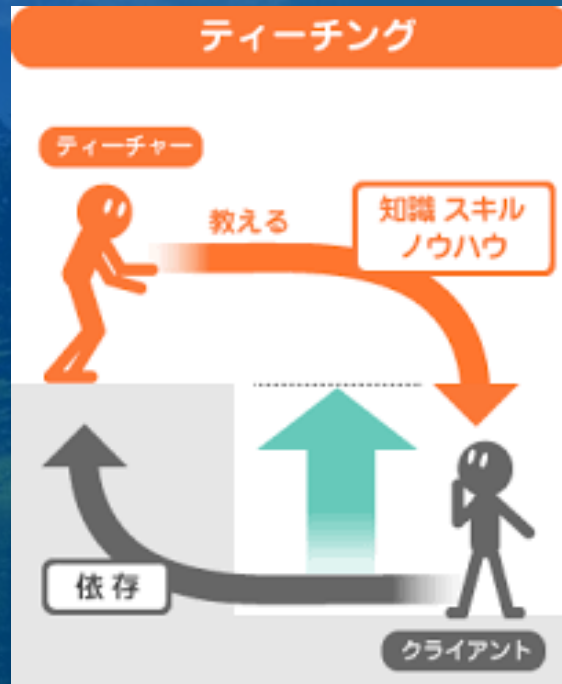
ここ？

プロ

ここ？



Teach and Coach (Push and Pull)



新たな知識、技術等を教える
具体的な方法や選択肢を増やす

選手、子どもの持っているものの価値を高める
気づきを得る事ができる環境作り、問い

どのようなポイントで？
例：レシーブ

俯瞰



過去 現在 未来

時間軸

自分 相手・人 命あるもの 地球・宇宙 その他

空間軸

思考 感情 意識 身体感覚 行動 結果

状態軸



“チーム”ビルディング

1 対 1

お互いを知る
明確な目標設定
ルール設定



異なる観点を超えての相互理解 信頼関係構築

⇒ 心理的安全性

“チーム”ビルディング

⇒ 日々の行動、コミュニケーション



取り組み例

- 1日1イベント
- 練習日誌、各練習毎の自分達での成果・課題確認
- チームビルディング、ブラインドスクウェア
- クライミング、新技開発委員会等
- チームのスタートに当たってのチームルール・約束事・方針等の確認
- 練習メニュー作成・プレゼンテーション
 - ※自分たちだけでは見えない、設定しない、越えられないハードルを用意
- 体操、ウェイトリフティング、ジャンプ講習、**競技間連携**など 14歳までは…
- 選手間コーチング **職場体験**

グループワーク①15分

1. 自己紹介（1分）

名字の50音順で早い方から発表

- ・学校名/お名前

2. 目の前にペットボトルがあるとします。（4分）

ペットボトルという言葉を使わずに、こういったものか説明し、あらゆる角度からペットボトルの良さをグループメンバーに伝えてください。

3. 2の活動を生かし、あなたが選手だとしたら、どのような声掛けがあると本気で頑張れるか、グループメンバーと共有してください。（10分）

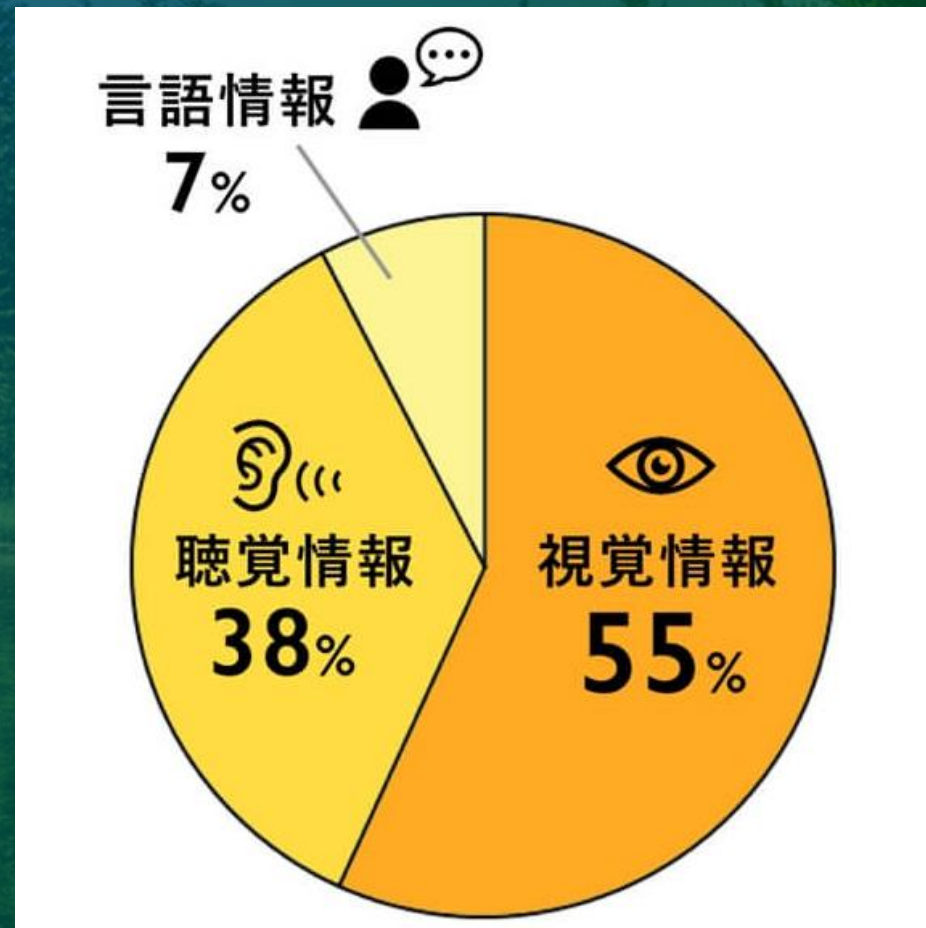
※スタメン、控え選手、様々な立ち位置の選手に対して具体的に全員の発言後、日頃の活動に持ち帰れるよう、グループメンバーに質問し、更に深い情報や理由を引き出してください。



コミュニケーション (バーバル・ノンバーバル)

メラビアンの法則

「言語情報7%」
「聴覚情報38%」
「視覚情報55%」





対話

キャッチボール

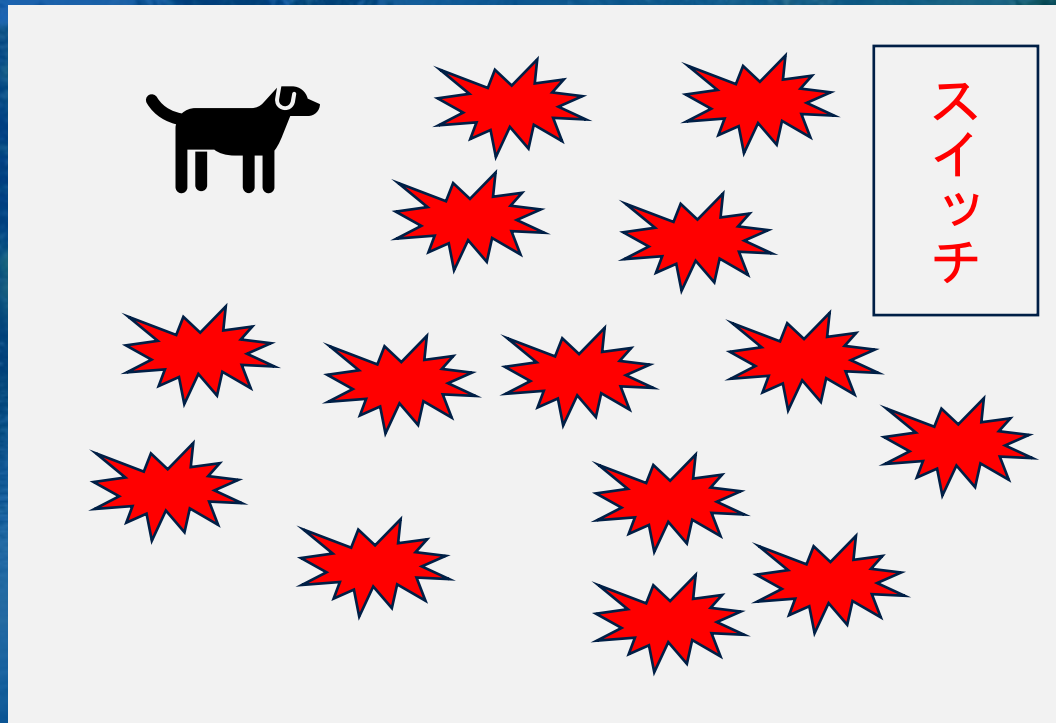
傾聴・・・言葉、仕草、表情、感情

承認・・・成果、変化、成長、プロセス
⇒言葉で伝える

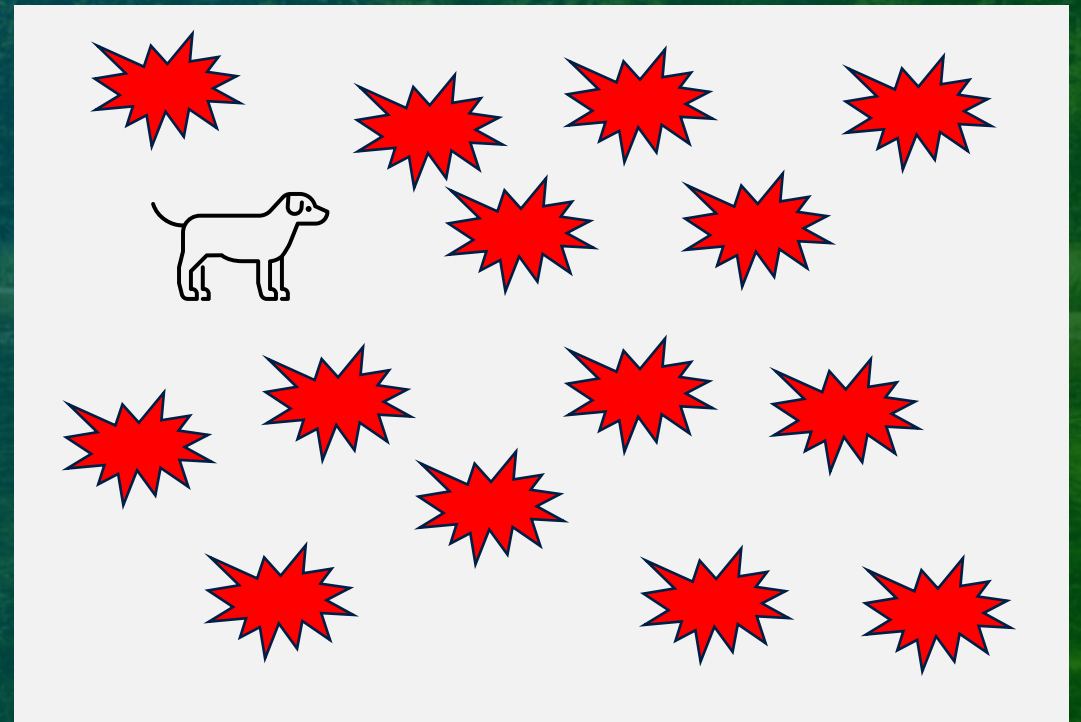
質問・・・考えを引き出す、思考を広げる
見えないところに気づかせる

学習性無力感

スイッチあり



スイッチなし

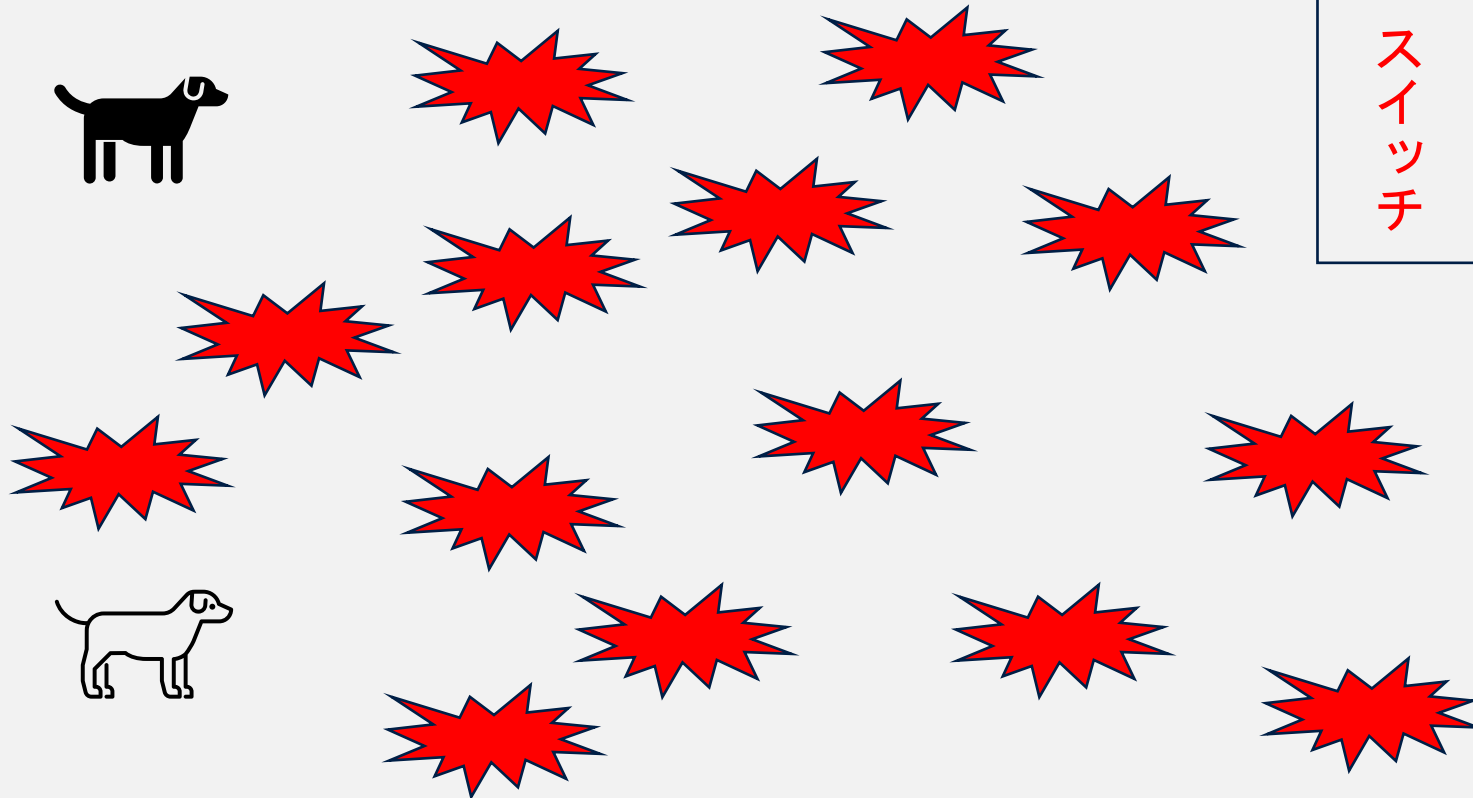
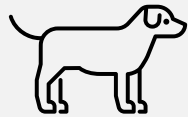


学習性無力感

スイッチあり

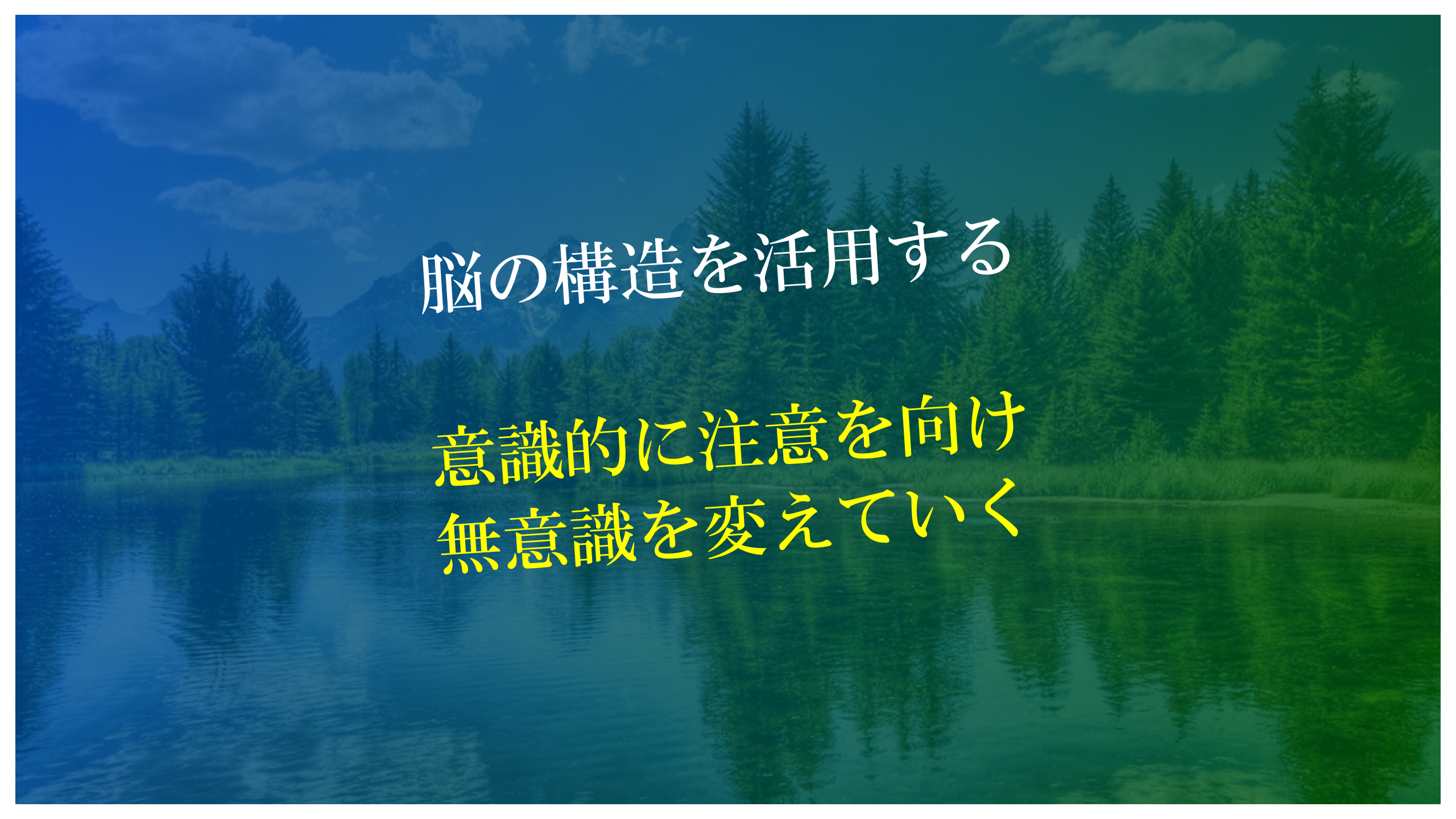


スイッチ



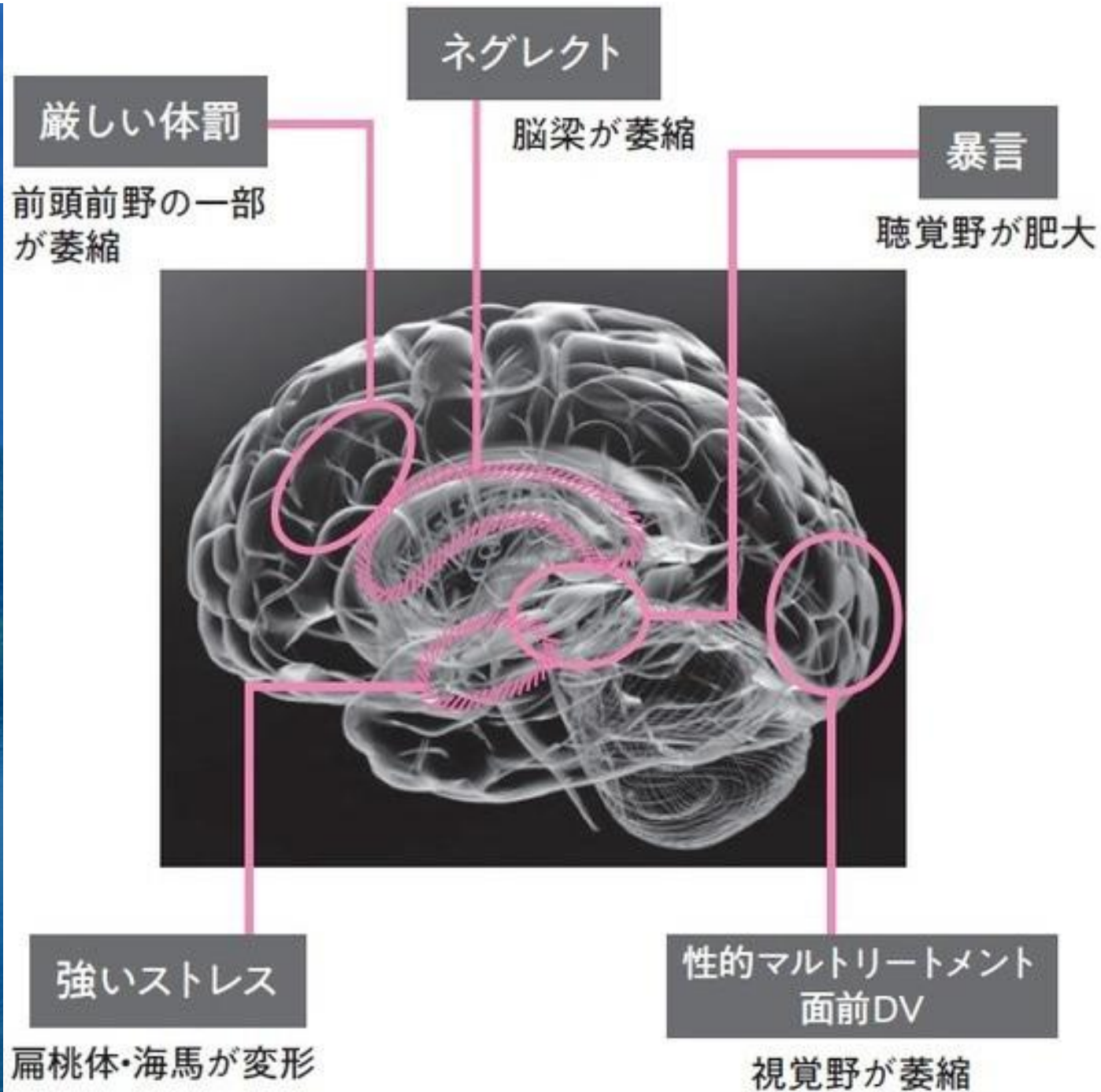
A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of jagged mountains in the background under a blue sky with scattered clouds. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue and green gradient.

Use it, Lose it



脳の構造を活用する

意識的に注意を向け
無意識を変えていく



※ネグレクト

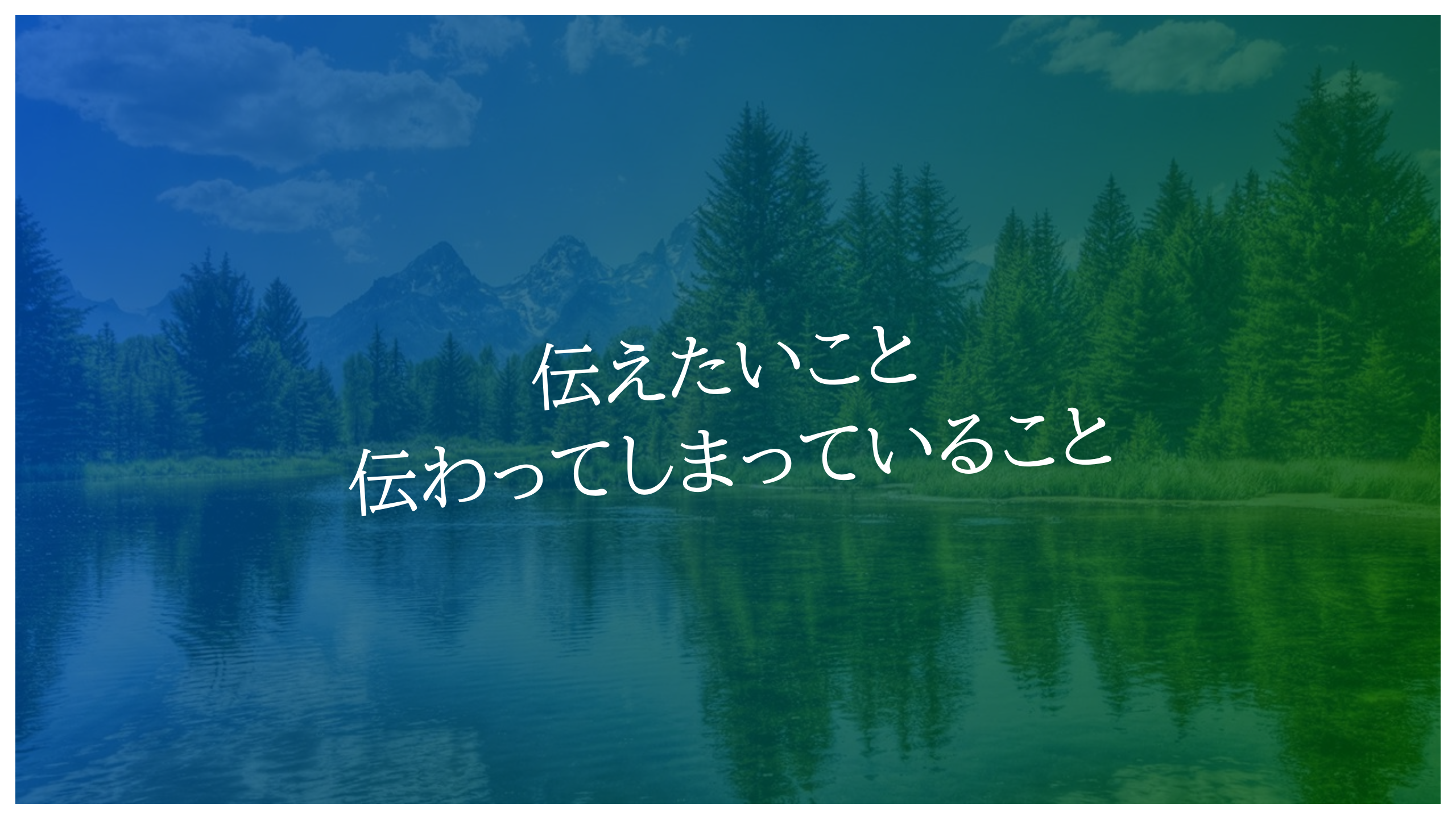
無視する事。育児放棄など。

【引用・参考文献】

総監修：渡邊 昌、和田 攻

100歳まで元気人生！

「病気予防」百科 日本医療企画



伝えたいこと
伝わってしまっていること

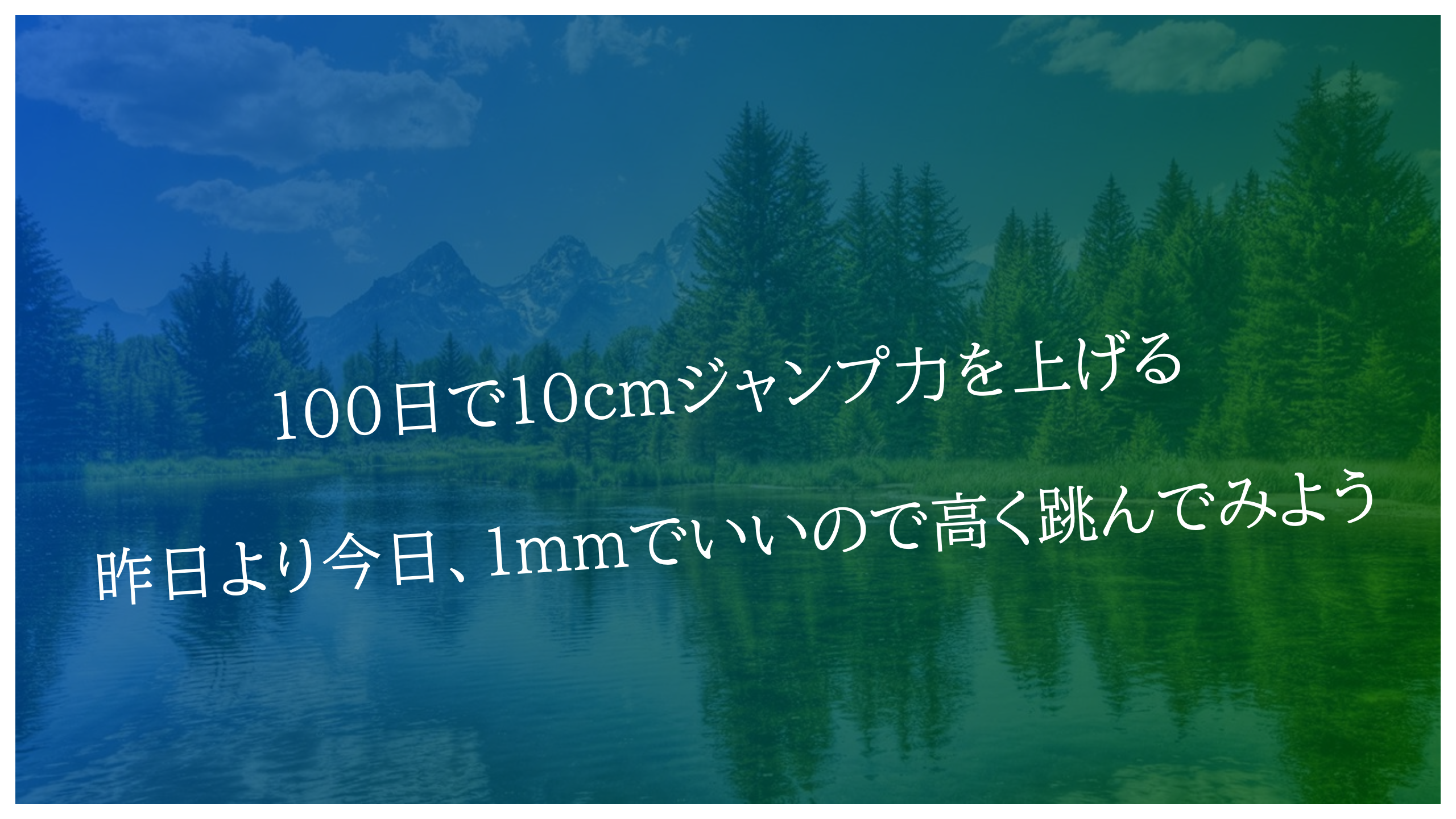
何を言ったかではなく
何がどう伝わったか





ピンクの象

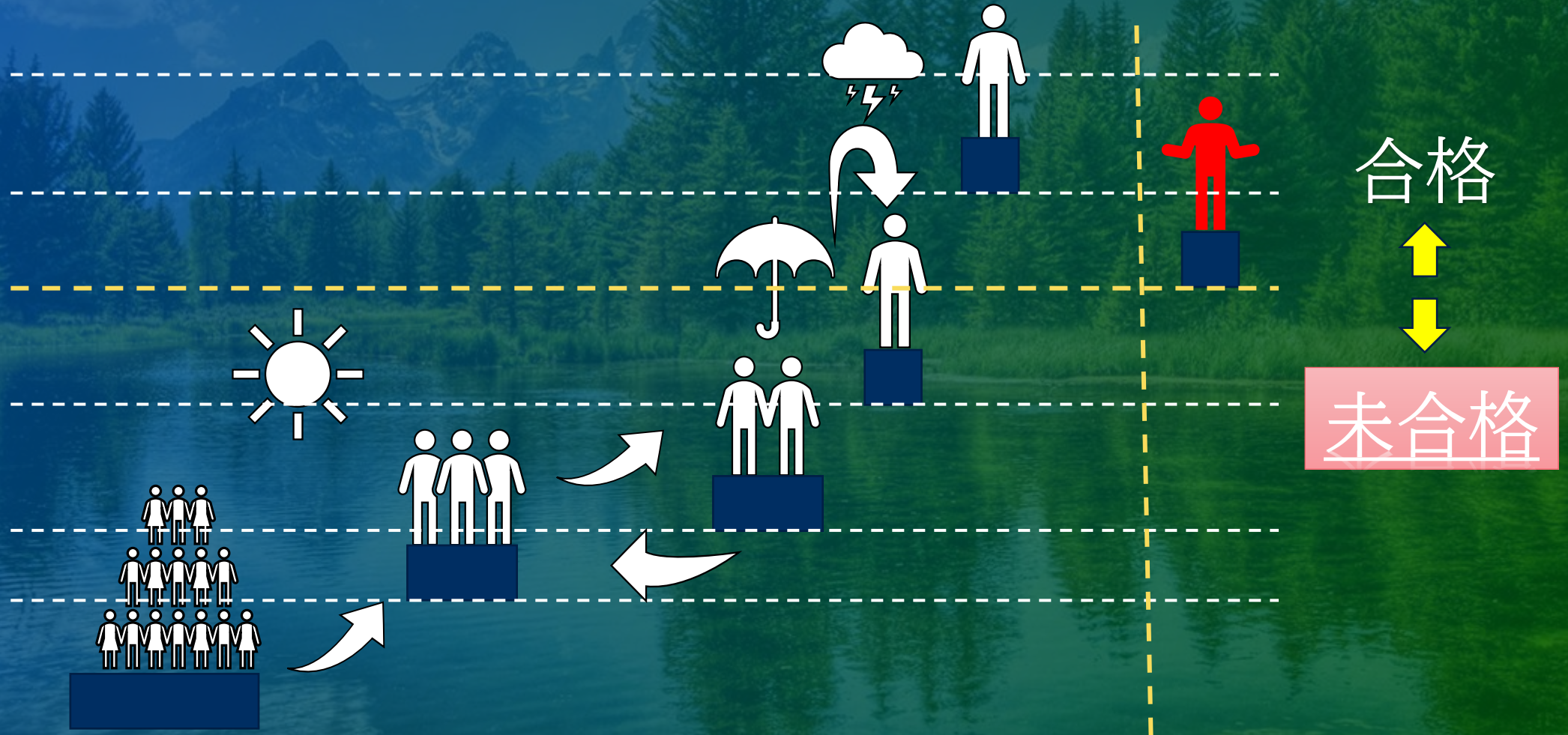
急カーブ



100日で10cmジャンプ力を上げる

昨日より今日、1mmでもいいので高く跳んでみよう

叱る？褒める？
成長が実感できるように
受け手の立ち位置に合った声掛けを





たとえ話

自分事に

何を伝えるか・・・
よりも

誰が伝えるか



人は魅力的な結果と、魅力的な人に集まる
ただ・・・



失敗と評価について



あなたにとって失敗とは何ですか？

失敗の解釈



選手達ができないのは、全て指導者の評価なのか？

“失敗”と言われる体験をカバーしてしまうと
成長のチャンスを奪う事になる

※どれだけ指導者が失敗の幅、許容範囲、人間力を持てるか

成長過程での失敗＝成功への階段

インターナショナル講習会

・身体の構造、機能、バレーの技術、戦術・戦略等々を伝える為、座学は最初を抑えておく必要があるだろう。

⇒ 居眠り

(知識ではなく実技を求められていた)

⇒ 体育館へ移動 ⇒ 皆イキイキ受講

☆ 失敗が成長のきっかけに！

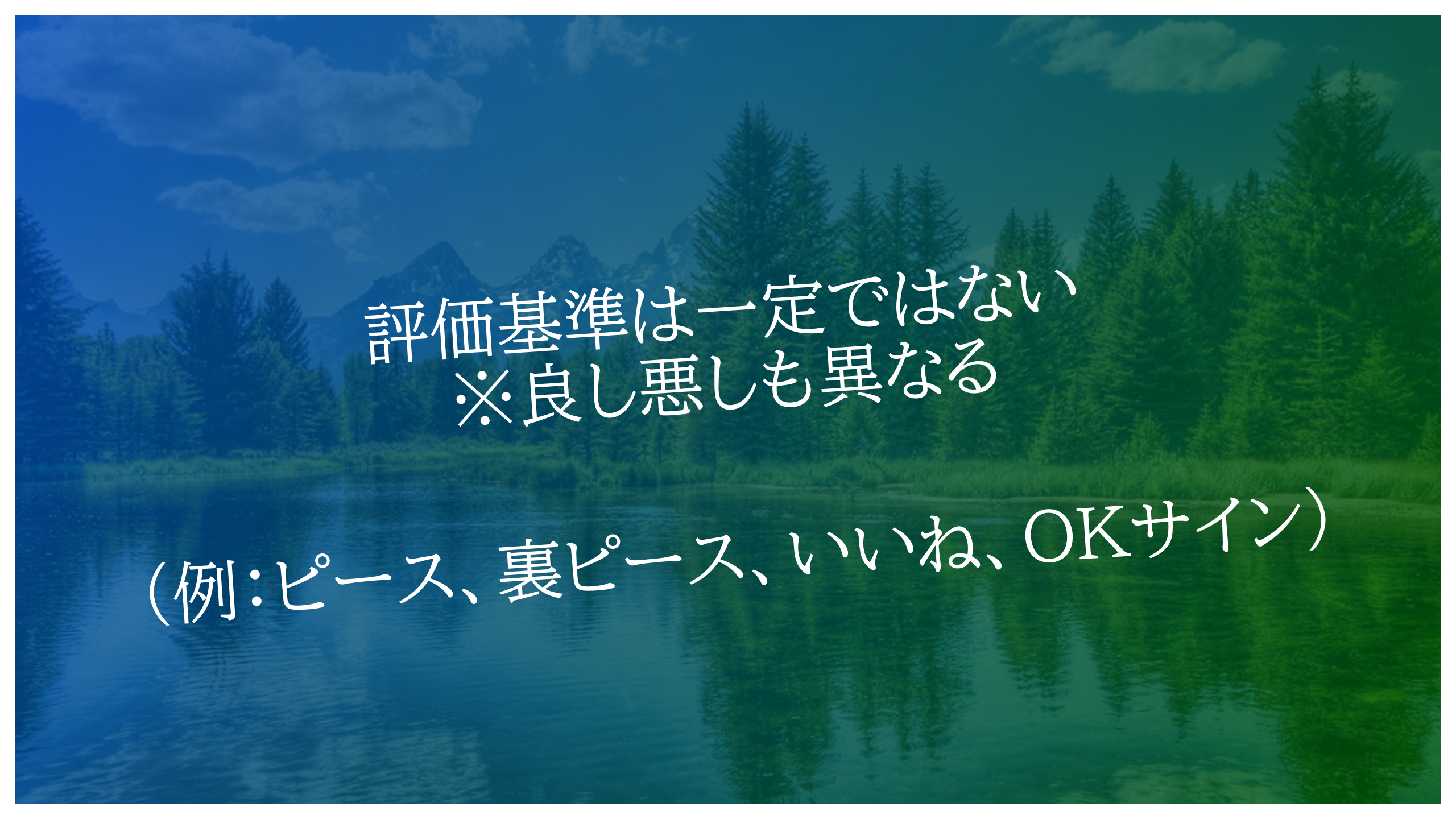


今、できないだけ！

- ・成長スピードは異なる
- ・先が見えているのであれば、諦めず継続していく。

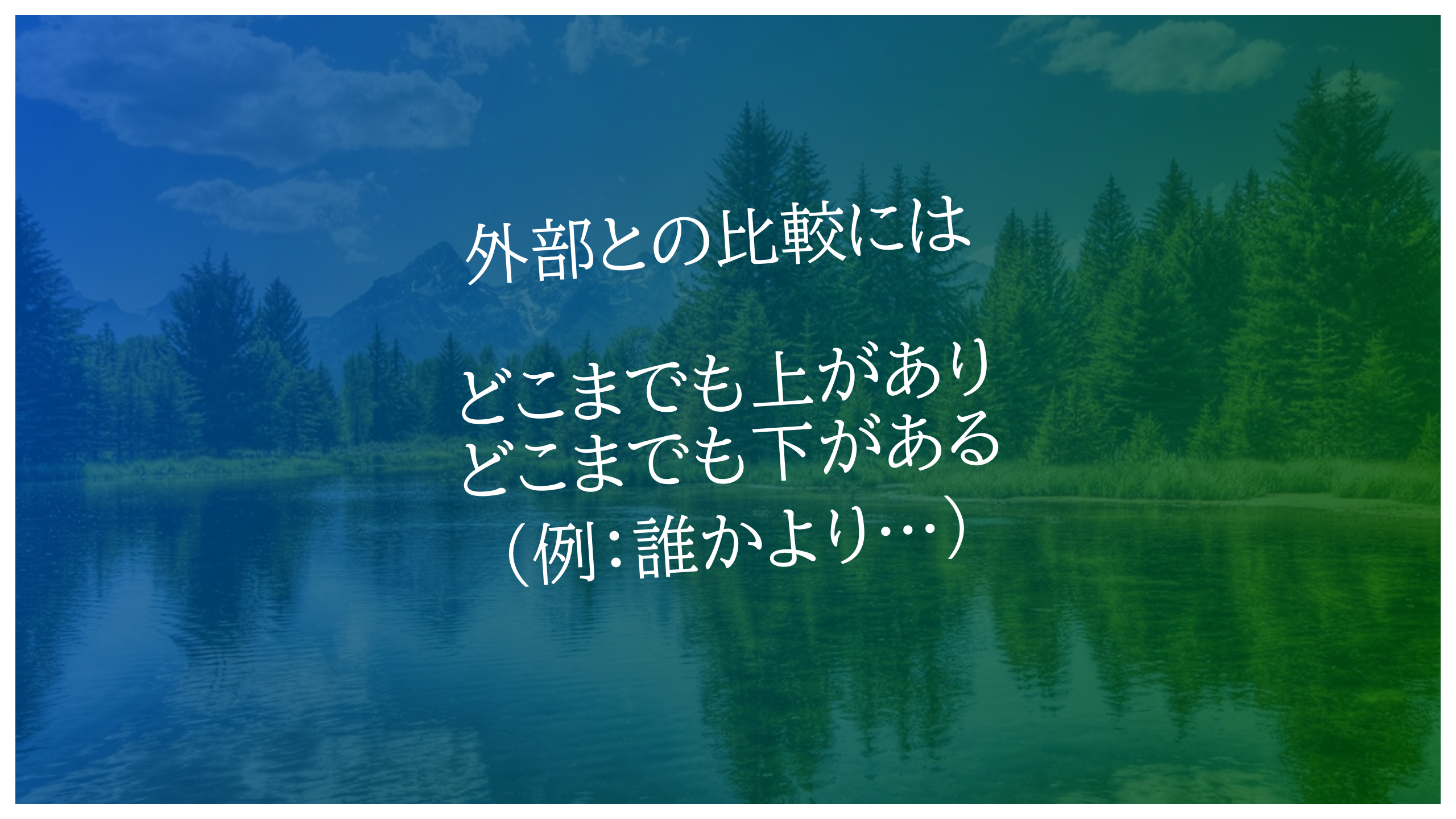
受け入れる力

コントロールできる事、出来ない事
(例：参加者のやる気、態度、自分の行動)

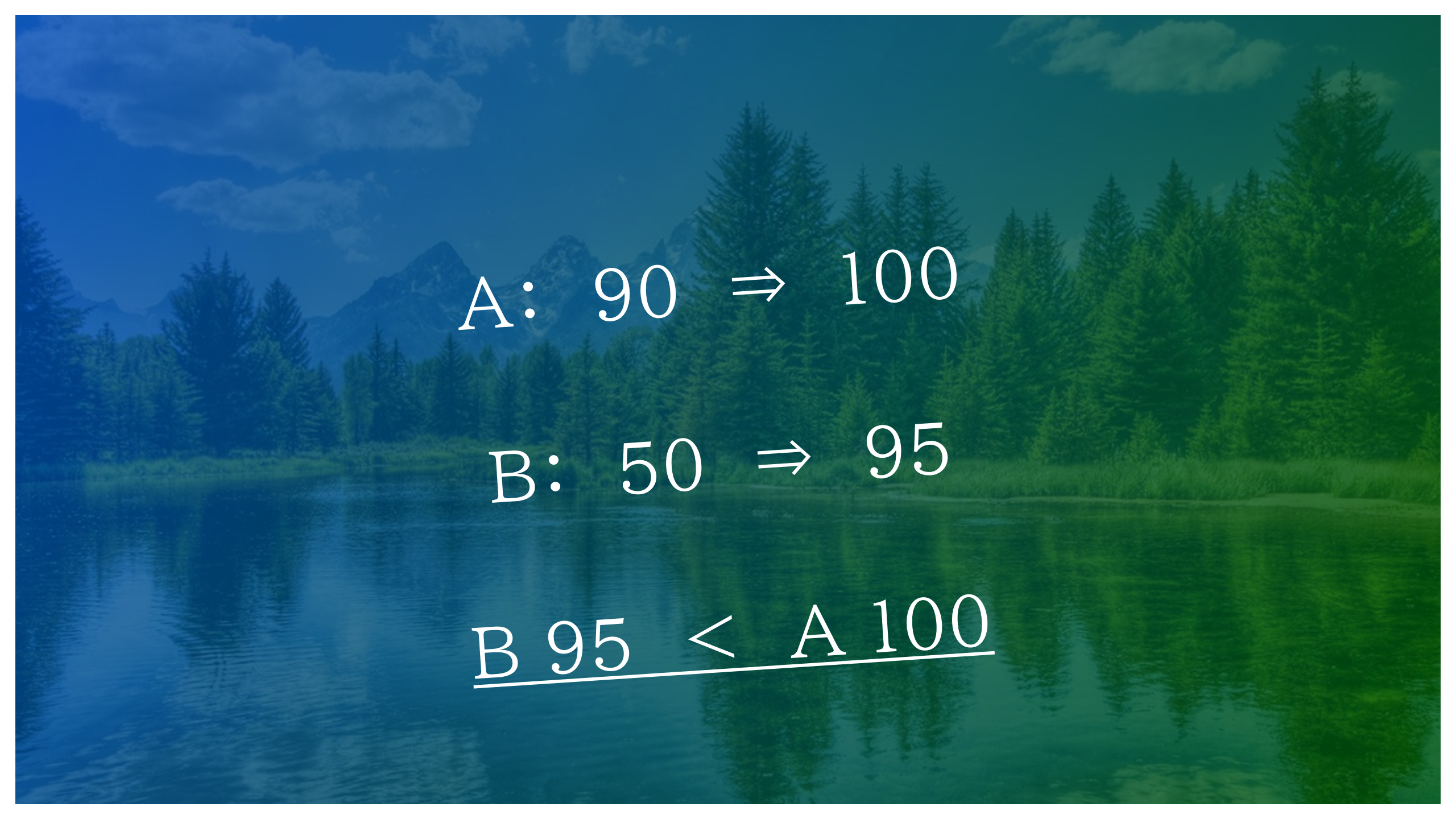


評価基準は一定ではない
※良し悪しも異なる

(例:ピース、裏ピース、いいね、OKサイン)



外部との比較には
どこまでも上がり
どこまでも下がある
(例: 誰かより…)



A: 90 $\Rightarrow$ 100

B: 50 $\Rightarrow$ 95

B 95 < A 100

比較する軸が無ければ存在はわからない

上下関係ではなく、立ち位置を知る
(例：山登りのどの辺にいるのか)

これが正しいというコーチングは
存在しない



A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of rugged mountains in the background under a blue sky with scattered clouds. The entire image is overlaid with a semi-transparent blue-green gradient.

定義する



例) 成果とは？

グループワーク②15分

1. 自己紹介（1分）

名字の50音順で早い方から発表

- ・学校名/お名前

2. あなたが入りたい、入らせたい、（4分）

続けたいと思うチームとはどんなチームでしょうか。

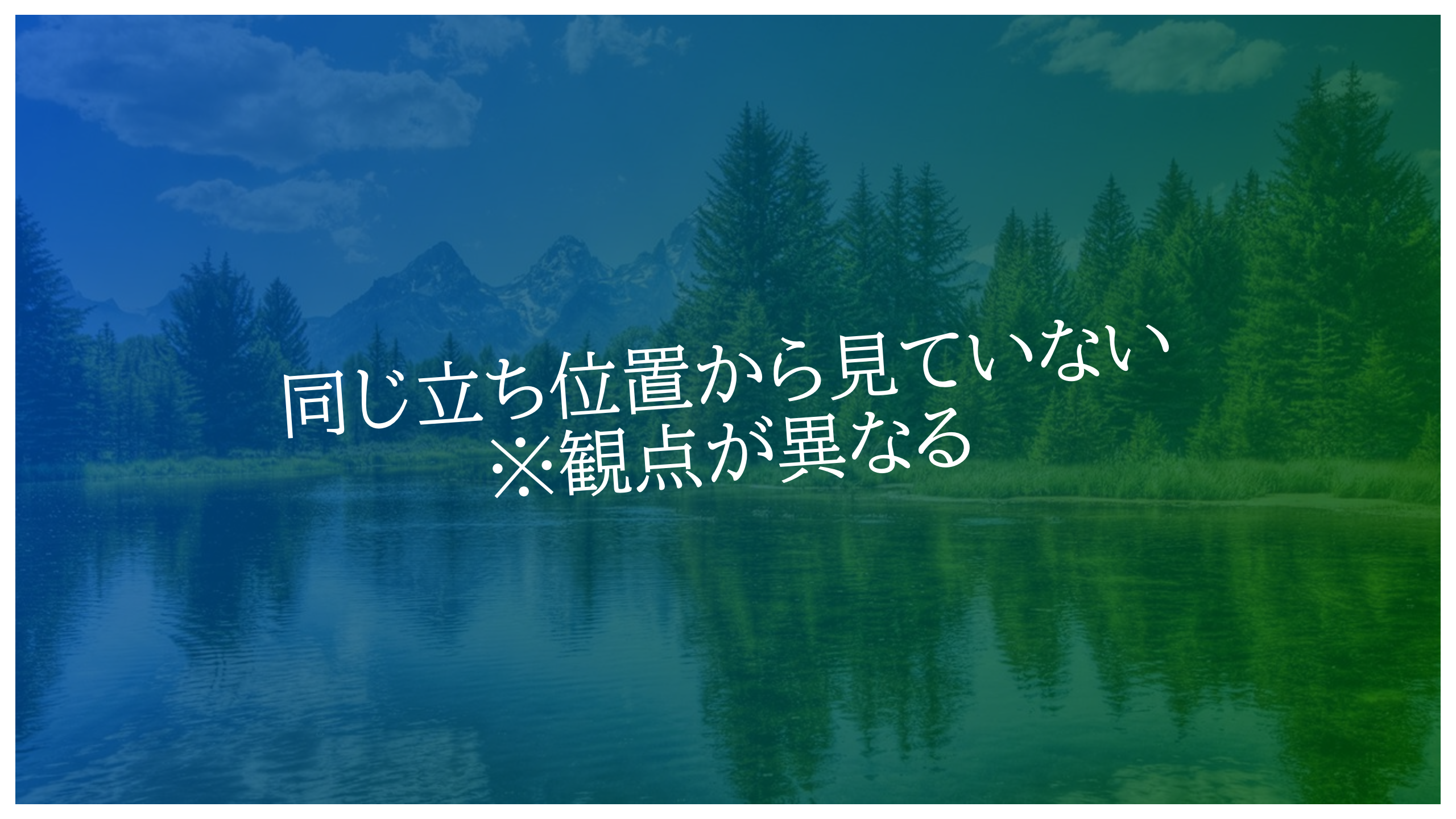
※様々な角度、立ち位置から考えてみてください。

3. また、そのチームで受けたい指導とはどんな指導でしょうか。

グループで共有し、お土産に持ち帰ってください。（10分）

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of jagged mountains in the background under a blue sky with scattered clouds. The entire image has a semi-transparent green overlay.

観点について

A scenic landscape featuring a calm lake in the foreground, a dense forest of evergreen trees in the middle ground, and a range of snow-capped mountains in the background under a blue sky with scattered white clouds. The text is overlaid on the center of the image.

同じ立ち位置から見ていない
※観点が異なる

観点…

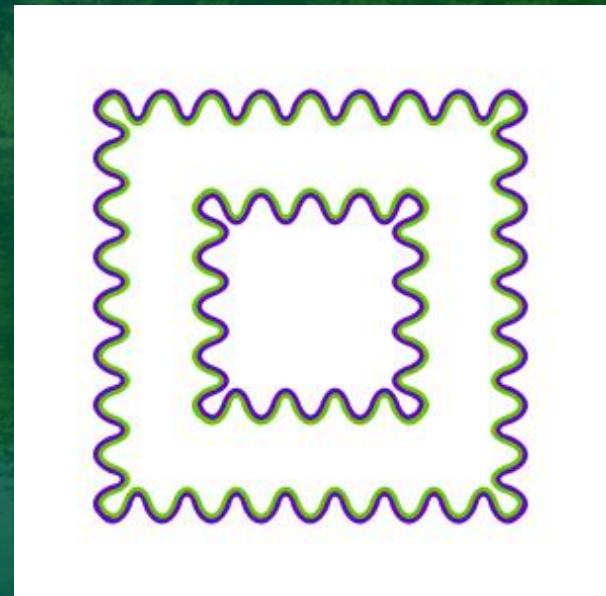
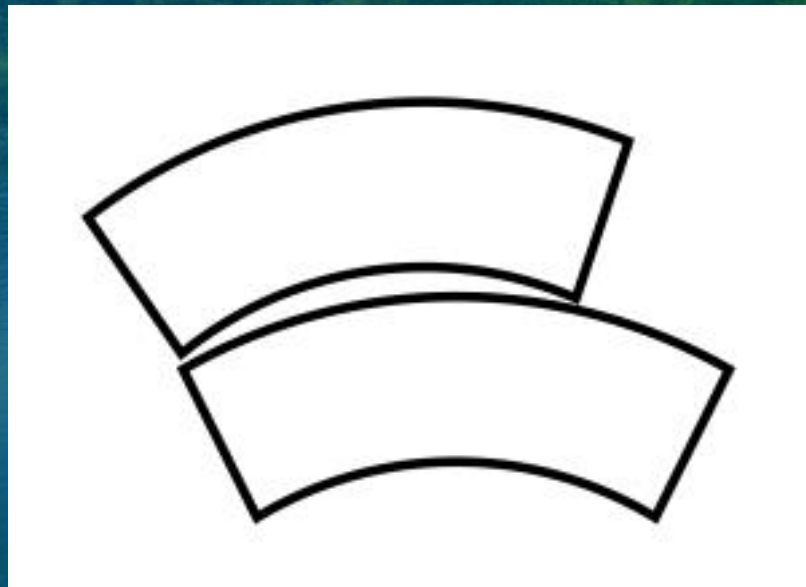
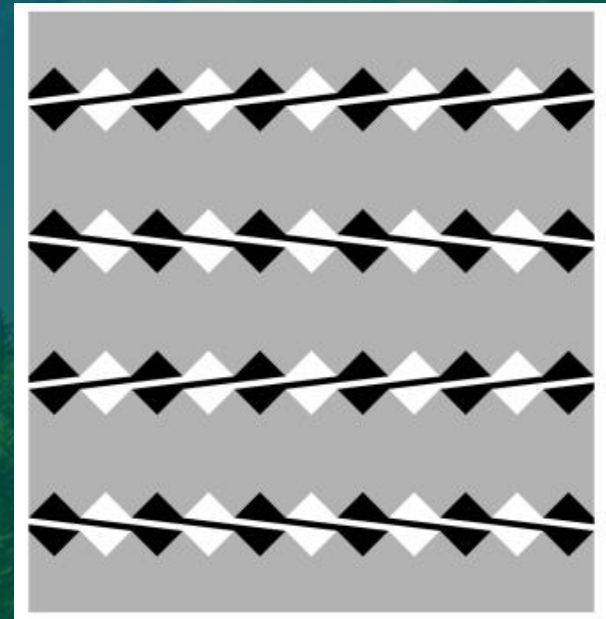
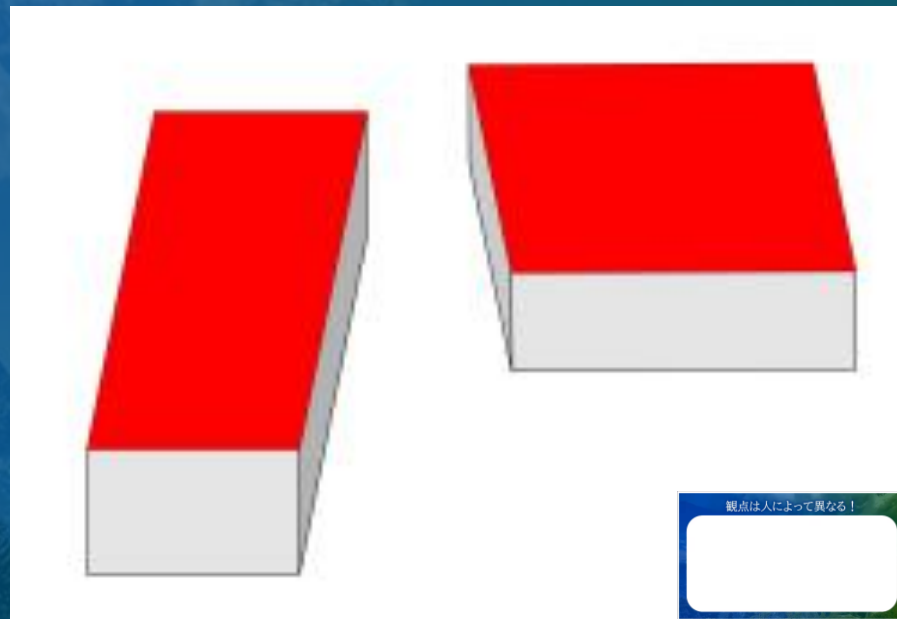
文化、背景、地域、経験、知識、宗教…

脳のクセ等により

異なる



レンチキュラー動画「トランプ」
YOUTUBE TomohiroMaedaFAQから引用



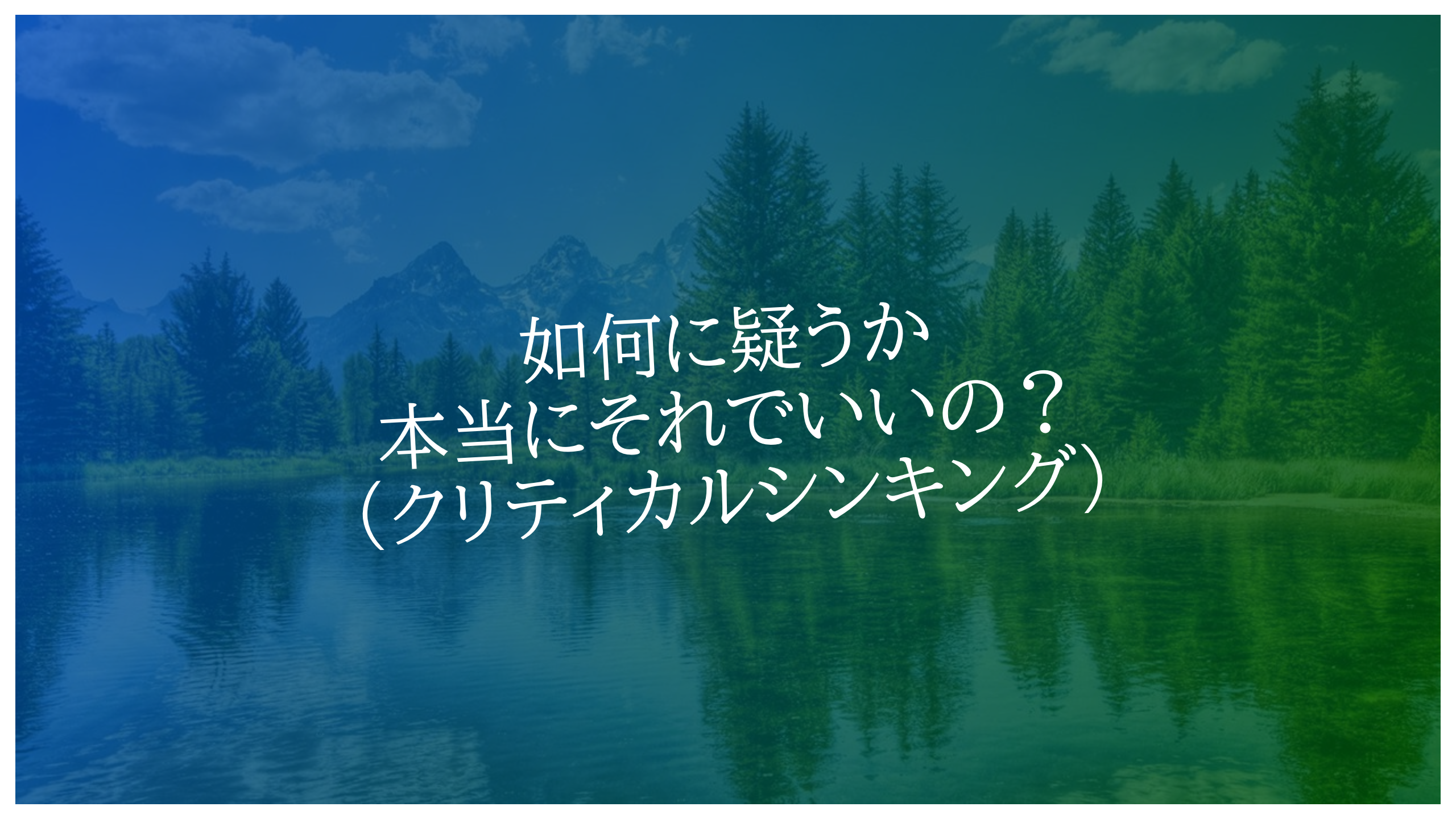
自分にしか気づけない事があるかもしれない

自分に
見えていないものは
何か？



↑これ、できますか？

コミュニケーションを取りながら
お互いの見えているものを確認していく



如何に疑うか
本当にそれでいいの？
(クリティカルシンキング)

人は答えを見つけた時ではなく、
疑問を持った時に成長する

ファッション？

眩しさ？

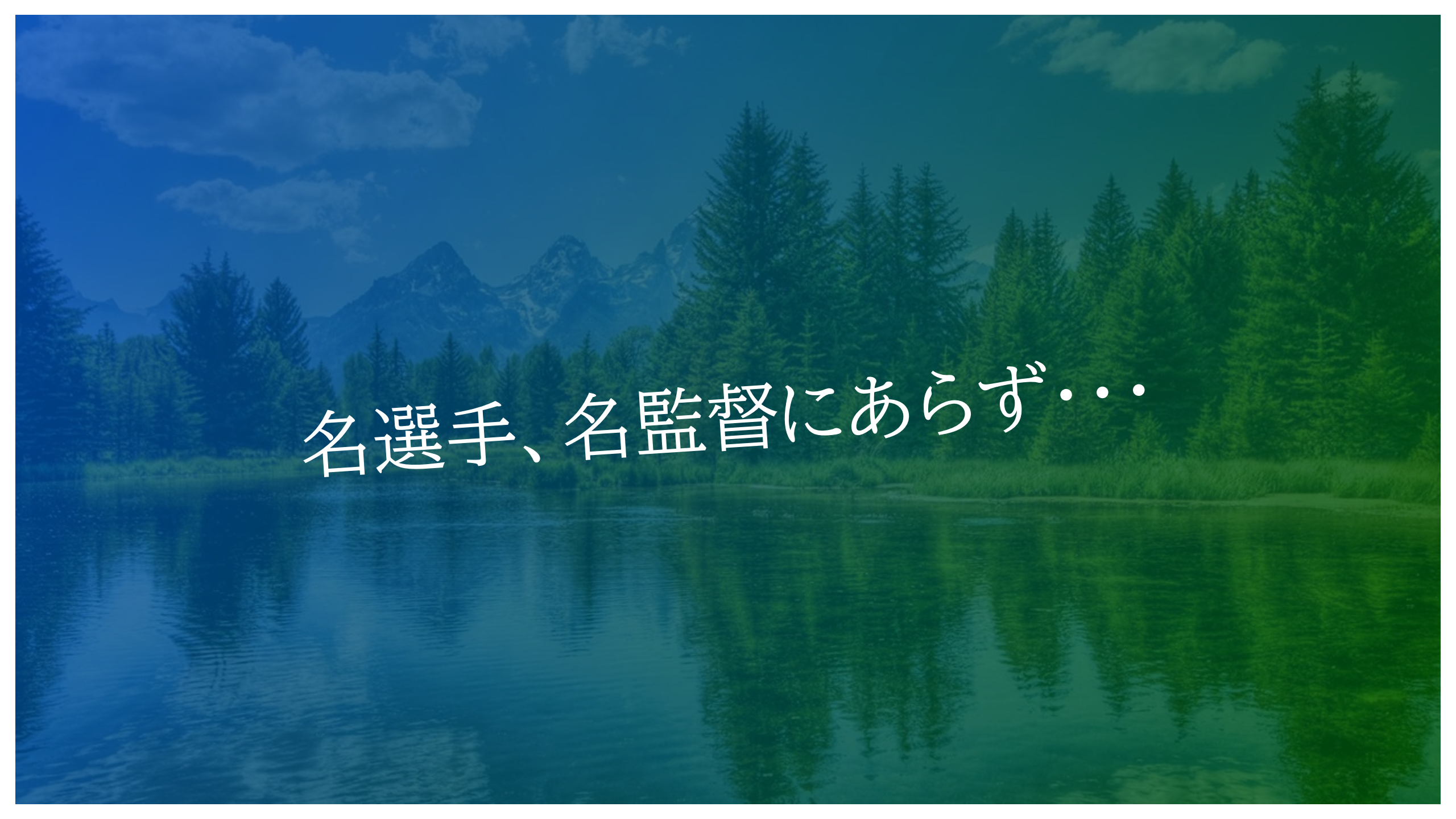
物理的防御？



如何に多くの問いを 自分に、仲間に、社会に投げかける事ができるか

※コーチングでは質問を使うことが多い

	問う側	問われる側	機能
質問	答えを知らない	答えを知っている	情報を引き出す トリガー
発問	答えを知っている	答えを知らない	考えさせるための トリガー
問い	答えを知らない	答えを知らない	創造的対話を促す トリガー



名選手、名監督にあらず・・・

問題

手元に500円があります。
2時間でできるだけ増やしてください。

想定外を〇〇〇に
⇒ 想定内に

これでいいの???



常識の外、**非常識**⇒ 自分を見つめ直す時間

グループワーク③15分

1. 自己紹介（1分）

- ・ 学校名/お名前

名字の50音順で早い方から発表

2. 指導者一人で選手全員を育てるにはどうすればいいでしょうか。 （9分）

3. バレーボールを通して、選手へ届けたい事はプレー以外に 何かありますでしょうか。（4分）

メンバーからのメッセージをお土産に持ち帰ってください。



セルフコーチングから 選手間コーチングへ

教え続けるのではなく、引き出す
傾聴・承認・質問

⇒ セルフコーチング
※いつでもどこでも
24時間コーチング



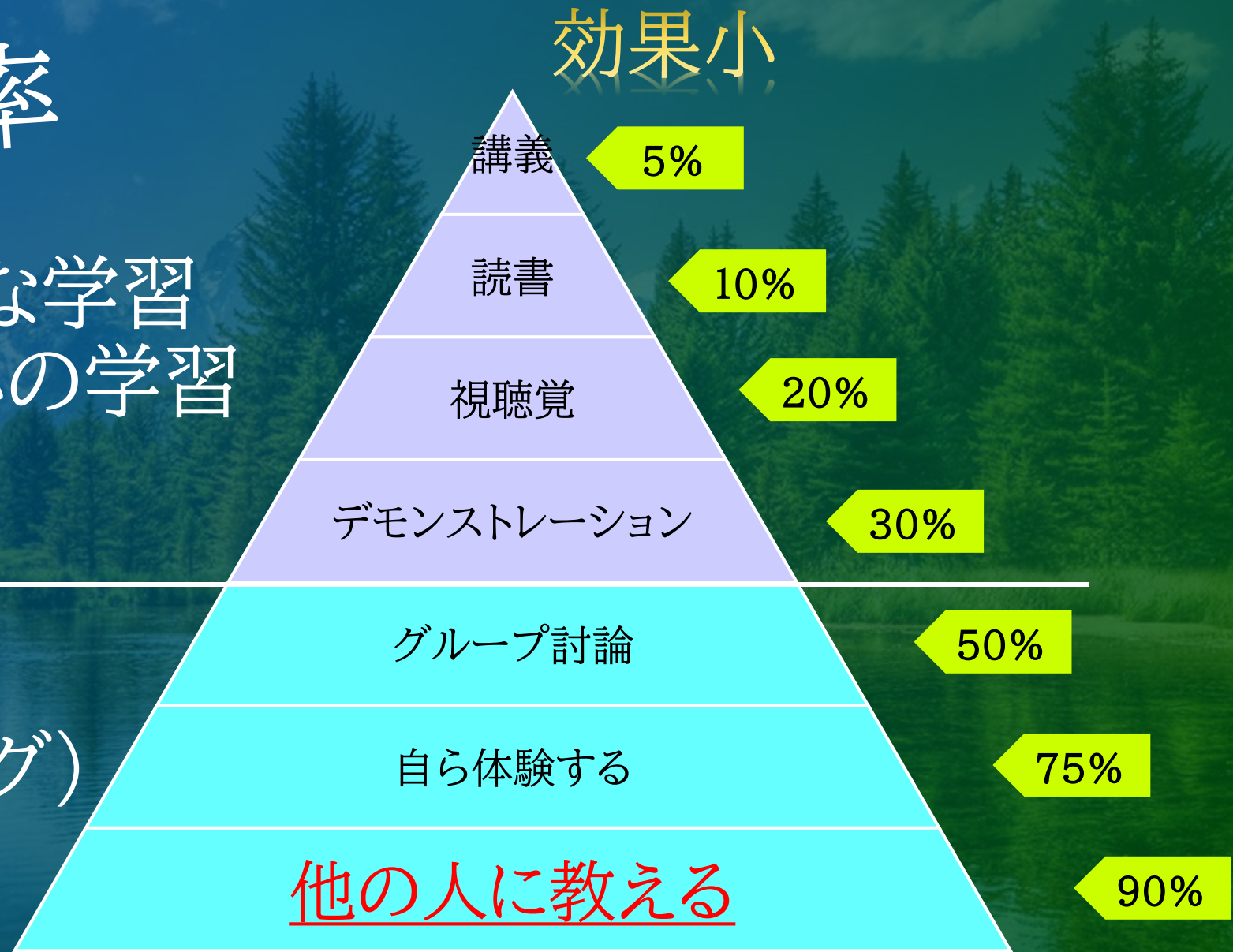
選手間コーチング

学習の定着率

受動的な学習
先生中心の学習

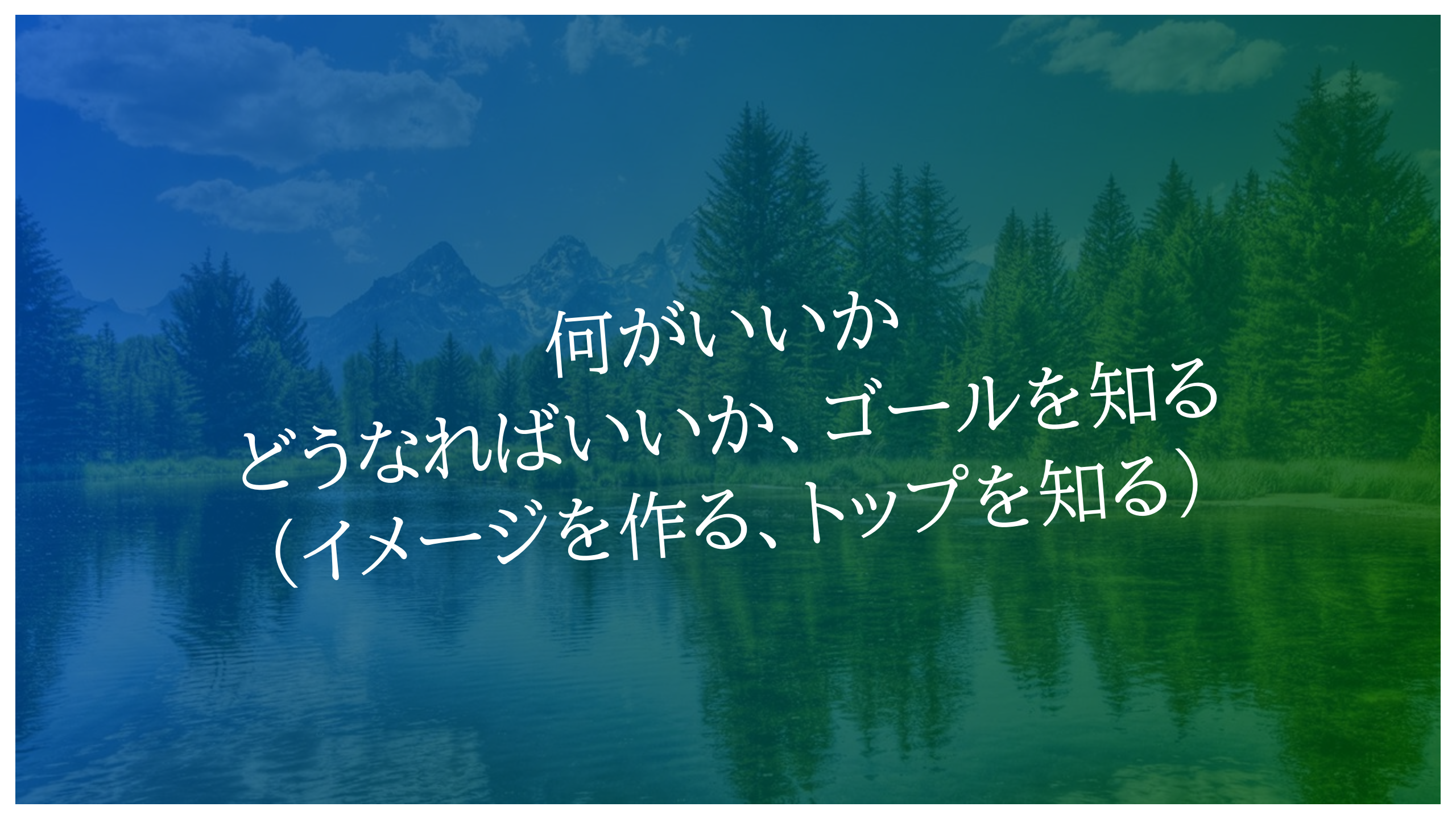
能動的な学習
(アクティブラーニング)
生徒中心の学習

コーチングにより ↑



出典 アメリカ国立訓練研究所

効果大



何がいいか
どうなればいいか、ゴールを知る
(イメージを作る、トップを知る)



観察力



指導者の楽しみを選手にも共有



私の理想のコーチング

暖炉コーチング

まとめ

1. コーチングとは？
2. チームビルディング
3. コミュニケーション
4. 失敗と評価について
5. 観点について
6. 如何に疑うか
7. セルフコーチングから選手間コーチングへ

コーチングとは？

1. 常に学び続け、インプット⇨アウトプットの流れを作る
2. コーチングとは自主性を促し、能力や可能性を引き出しながら、目標達成に向けてモチベーションを高めるコミュニケーション手法
3. ゴールに導く3つの質問
4. ティーチとコーチのバランス
5. コーチングのポイントは時間軸、空間軸、状態軸

チームビルディング

1. チームは1対1から
2. お互いを知り、目標やルールを共有する
3. 心理的安全性の場をつくるため、
お互いを理解し、信頼関係を構築する



日々の行動、コミュニケーション全てがチームビルディング

コミュニケーション

1. バーバルとノンバーバルのコミュニケーションがあり、
非言語のコミュニケーションも重要である
2. 伝えるだけでなく、対話が大切で、キャッチボールをする
3. 対話のポイントは傾聴、承認、質問の3つ
4. 学習性無力感を起こさないステップを
5. Use it, Lose it. (無意識を変えていく)
6. 何を言ったかでなく、どう伝わったか
7. 自分事になる例え話を
8. 何を伝えるかでなく、誰が伝えるか (人は魅力的な人に集まる)

失敗と評価について

1. 失敗とは？
2. 今、できないだけ
3. コントロールできる事に集中
4. 立ち位置を知る
5. コーチングに正解はない
6. 定義する

観点について

1. 誰一人同じものは見えていない
2. 脳のクセ、思い込み
3. 自分にしか気づけないもの

如何に疑うか

1. クリティカルシンキング (批判的思考)
2. 疑問を持った時に人は成長する
3. 如何に問いを投げられるか
4. イノベーション (可能性を狭めない)
5. 想定外を想定内に (常識の更新)

セルフコーチングから選手間コーチングへ

1. コーチングにとどまらず、セルフコーチングへ
2. 学習の定着率90%の教え合い(選手間コーチング)
によりチーム力、組織力を上げる
3. イメージを作り、観察する

選手の未来に触れている

選手との出会いは、人生を左右する大きな出会いである。

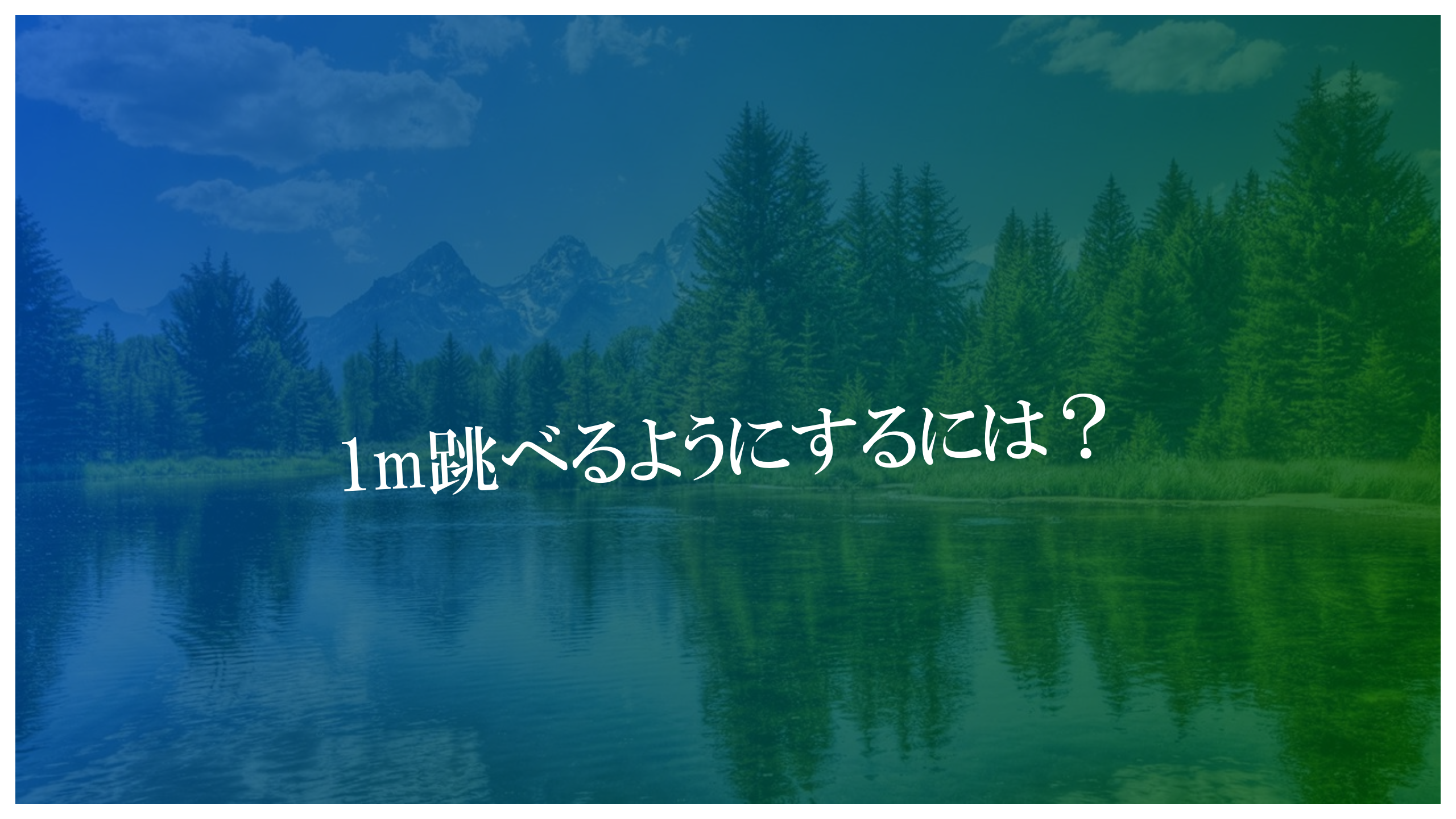
⇒選手の未来を託されている

⇒目の前の選手たちと一緒に成長できる機会

= 限られた人の特権

夢を持つ・志を持つきっかけになる出会い・・・

⇒ 指導者が夢を、志を語れる大人であること



1m跳べるようにするには？



終了後に問いが生まれ

学びが始まる講演