

Title	コーチングのジレンマの解決に向けたライフスキルコーチの育成
Sub Title	The development of human resources with lifeskill coaching method aiming to problem solving on coaching dilemma
Author	東海林, 祐子(Tokairin, Yuko)
Publisher	
Publication year	2017
Jtitle	科学研究費補助金研究成果報告書 (2016. )
JaLC DOI	
Abstract	<p>本研究は高校運動部活動指導者が望ましいコーチングを獲得するためのプログラム開発の支援とそれをサポートするライフスキルコーチの育成を目指した。2015年度は高校部活動の指導者と選手にライフスキル現状把握のアンケート調査を実施し、その結果からライフスキルプログラムを導入するという一連の調査を実施した。特にライフスキルプログラムの中でも「考える力」は時間がかかるが、指導者と選手の信頼関係を構築するプログラムが重要であることもわかった。2016年度は指導者向けの「コーチングのジレンマ」に関するシンポジウムを開催した。具体的な事例を挙げながら知見を重ねるシンポジウムはホームページを通じて発信された。</p> <p>This study has designed for making the better coaching programs focusing on the high school-sporting club activities. The purpose of this study is to support the program developments of the favorable and effective coaching methods, and to cultivate the human resources who will be able to assist the programs based on the ideas of life skill coaching.</p> <p>The term of 2015(from April to the next March), the project had carried out the questionnaire research on the coaches and the players (both belong to the high schools of each). It has become clear that it is required much training time to develop the players' ability to think (included the feedback activities; to think, to act, and to find), and for the sake of desirable achievement, it is crucial to set the meaningful programs which will be able to build up the trustful relationships between the coaches and the players.</p> <p>In the term of 2016, this study project held the symposium about 'coaching dilemma' for the sporting trainers.</p>
Notes	<p>研究種目：研究活動スタート支援 研究期間：2015～2016 課題番号：15H06583 研究分野：スポーツ心理学</p>
Genre	Research Paper
URL	<a href="https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KAKEN_15H06583seika">https://koara.lib.keio.ac.jp/xoonips/modules/xoonips/detail.php?koara_id=KAKEN_15H06583seika</a>

慶應義塾大学学術情報リポジトリ(KOARA)に掲載されているコンテンツの著作権は、それぞれの著作者、学会または出版社/発行者に帰属し、その権利は著作権法によって保護されています。引用にあたっては、著作権法を遵守してご利用ください。

The copyrights of content available on the Keio Associated Repository of Academic resources (KOARA) belong to the respective authors, academic societies, or publishers/issuers, and these rights are protected by the Japanese Copyright Act. When quoting the content, please follow the Japanese copyright act.

平成 29 年 6 月 2 日現在

機関番号：32612

研究種目：研究活動スタート支援

研究期間：2015～2016

課題番号：15H06583

研究課題名(和文) コーチングのジレンマの解決に向けたライフスキルコーチの育成

研究課題名(英文) The development of human resources with lifeskill coaching method aiming to problem solving on coaching dilemma

研究代表者

東海林 祐子(TOKAIRIN, Yuko)

慶應義塾大学・政策・メディア研究科(藤沢)・准教授

研究者番号：80439249

交付決定額(研究期間全体)：(直接経費) 2,370,000円

研究成果の概要(和文)：本研究は高校運動部活動指導者が望ましいコーチングを獲得するためのプログラム開発の支援とそれをサポートするライフスキルコーチの育成を目指した。2015年度は高校部活動の指導者と選手にライフスキル現状把握のアンケート調査を実施し、その結果からライフスキルプログラムを導入するという一連の調査を実施した。特にライフスキルプログラムの中でも「考える力」は時間がかかるが、指導者と選手の信頼関係を構築するプログラムが重要であることもわかった。

2016年度は指導者向けの「コーチングのジレンマ」に関するシンポジウムを開催した。具体的な事例を挙げながら知見を重ねるシンポジウムはホームページを通じて発信された。

研究成果の概要(英文)：This study has designed for making the better coaching programs focusing on the high school-sporting club activities. The purpose of this study is to support the program developments of the favorable and effective coaching methods, and to cultivate the human resources who will be able to assist the programs based on the ideas of life skill coaching.

The term of 2015(from April to the next March), the project had carried out the questionnaire research on the coaches and the players (both belong to the high schools of each). It has become clear that it is required much training time to develop the players' ability to think (included the feedback activities; to think, to act, and to find), and for the sake of desirable achievement, it is crucial to set the meaningful programs which will be able to build up the trustful relationships between the coaches and the players.

In the term of 2016, this study project held the symposium about 'coaching dilemma' for the sporting trainers.

研究分野：スポーツ心理学

キーワード：スポーツ ジレンマ 指導者 コーチ ライフスキル ライフスキルプログラム

## 1. 研究開始当初の背景

- (1) スポーツ界における体罰問題や競技団体の不祥事が相次いでおり、(溝口、2013；中竹、2013)これまでの経験則のみに頼らないスポーツコーチングの在り方が必要になっている。
- (2) 上記を進めていくためには、特にスポーツ現場の指導者の意識改革や新しいコーチングを学ぶ方法が必要となる。望ましいコーチングのためには、指導者自身が気づきにくいジレンマを認識することが不可欠であるという仮説を立てた。なぜなら、指導者がジレンマを抱えたままであれば、選手との良好なコミュニケーションを図ることが難しいからである。ジレンマは自分でも気づきにくい複雑な特性を持つために、それを認識することで自己改革を促し、コーチングの次への一歩へつながると考えられるのである。選手とのコミュニケーションに悩み、ジレンマを抱えたままで次へ踏み出せずにいる指導者は多くいると考えた。
- (3) コーチングの現場でどのようにして選手とコミュニケーションを図り、目標達成へ導くべきかの方法論はなく、多くの指導者が自分の経験をもとに多くの時間を要し、苦労しながらコーチングしていると考えられる。こうしたことから部活動指導者は十分なコーチングを学ぶ機会や時間も限られることから、学ぶ意欲も徐々に減退し、なかなか望ましいコーチングにたどり着かないと考えられる。
- (4) 2020年の東京オリンピック・パラリンピックの開催を機に多様性のあるスポーツコーチングが求められる。目先の勝利至上主義のみならず、自立した選手を育成するためのプログラムの作成や指導者の研修、そしてそれをコーチングの現場にフィードバックできるしくみづくりが求められている。
- (5) さらに、障がい者スポーツやLGBTなどの社会的マイノリティの人たちとの関わりがこれからの社会を変えていく一歩となることが考えられるが、これらを進めていくための手順や方法については、各スポーツ団体に委ねられているのが現状である。

## 2. 研究の目的

- (1) 本研究の目的は、コーチングのジレンマの解決に向けたライフスキルコーチの育成を目指した。
- (2) 部活動指導者が望ましいコーチングを獲得するためのコーチングの支援とそれをサポートするライフスキルコーチの育成を目指した。
- (3) さらに、部活動指導者をはじめ、スポーツコーチングに携わる人たちが、いつで

もどこでも学ぶことができる e-learning を活用したコーチング研修の開発の準備を目指した。

## 3. 研究の方法

- (1) 本研究に先立ち、予備調査として2014年5月～12月に神奈川県立高校の部活動顧問10名と部員200名を対象に、部活動指導者のコーチング支援を行い、成果を検証するために選手を対象にライフスキルのアンケート調査(島本ら、2012)を実施した。引き続き、本研究においても2015年4月～12月まで縦断的にライフスキルアンケート調査を行い、指導者の自己改革プログラムが選手の自立したライフスキルを育成するものであるかを検証した。
- (2) 指導者の意識改革を促すコーチングのジレンマモデル(東海林、2013)を実施し、迷いのコーチング期から自己改革期を突破するための支援を行った。望ましいコーチングを獲得するためのステップとして次の3段階を設定した。

**【第1段階(ジレンマの認識)】**: 部活動指導者がどのような悩みとジレンマを抱えているのかについて、指導者自身で考え気づいてもらうための段階として、教材(コーチングのジレンマ(東海林、2013))を通じてまずは学習してもらい、人間関係のしくみについてレクチャーし、部活動指導者間で協議を重ねながら悩みを共有し、指導者自身の立ち位置を確認する。

**【第2段階(ライフスキルプログラムの作成)】**: 選手のライフスキルを高めるための教材を開発する勉強会を実施し、それぞれの部に応じたプログラムを作成する。ライフスキルアンケート事前調査から明らかになった選手の不足しているスキルを中心にどのスキルアップを目指すのか、データに基づいて考え作成する。作成の段階では、それがスキルアップにつながるかどうかを各部活動指導者間でシェアしながら実施までの計画を立てる。

**【第3段階(ライフスキルの評価と検証)】**: ライフスキルアンケート調査は、事前調査、中間調査、事後調査と3回にわたり実施した。予備調査では、すべての部において事前調査からライフスキルプログラムを実施した後の中間調査では有意に向上するが、その後はそれを維持する部と低下する部に別れた。ライフスキルが維持、向上する部は、目標設定用紙の開発に伴い、評価の場となる練習試合を多く設定することで選手の目標達成を見えやすくする工夫や選手間のコミュニケーションを導くための工夫などが見られた。

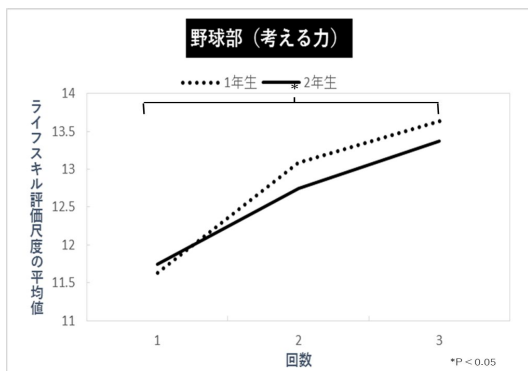
- (3) ライフスキルを引き出すための方法として大学生を対象にしたライフスキル調査

とライフスキルプログラムを実践し、その成果をスポーツ現場にフィードバックした。

#### 4. 研究成果

(1) ライフスキルプログラムによって引き出される『コミュニケーションスキル』や『目標設定スキル』は導入後2か月ほどで効果が見られるが、『考える力』は半年後や1年後に有意な差となって伸びを示す。

本研究では、高校部活動と大学の体育授業をフィールドとして、ライフスキルの獲得をより促進させるためのプログラムを実施した。高校部活動では指導者が考案した野球ノートを導入した。選手が野球ノートを通じて普段は表現しづらい心理的な面なども記し、それを閲覧することによって指導者が選手の心理状態を把握し、部活動の場でも選手の考えを引き出すような声掛けを実施した結果、即効性はないが時間をかけて『考える力』が引き出された。指導者のインタビューを通じて、選手の考えと指導者の考えには実際に差があるが野球ノートを導入したことで選手の考えがわかり、それが信頼関係を構築することにつながることも実感したと述べている(東海林、2016、スポーツ心理学学会シンポジウム)。



(2) 次に大学体育授業では新入生 600 人を対象にライフスキルの獲得を促すために、授業支援ツールである体育ノートを導入した。学生の振り返りからクラス内で醸成される『コミュニケーションスキル』が地盤となって『目標設定』に影響を及ぼし、大学生活全般における目標を設定する機会となることが考えられた。体育ノートの記述が平均より多かった体育ノート活用上位群は、事後調査で体育ノート活用下位群をライフスキルの『最善の努力』の尺度で有意に上回った。その理由として、体育ノートでは、他者との関係構築のために自己対話をしたり、クラス間で共有する行為が表象化されることによって、自分や他者の見えにくい内面や行動を理解できると考えられる。体育ノートにおけるそうした地道な振り返りの蓄積が、『最善の努力』を向上させた一つの要因になるのではないかと考えられた。体育授業は集団におけるル

ールの形成、すなわちフォーマルな制約と慣習によるインフォーマルな制約があり、学生相互でクラス内のルールを形づくるのが可能となる。ライフスキルを獲得しやすい環境を作るためには、体育ノートを活用して学生個々の考えや行動を理解したり確認したりすることで、学生間の相互作用を醸成することが可能となる。目に見えにくいインフォーマルルールを積み重ねていくことで、学生の主体的な取り組みが期待され、ライフスキルを獲得しやすい環境を作ることが可能となることがわかった(東海林、2016)。

(3) 多様性のある社会で発生する様々な価値を認識して選択する新しいコーチングの視点を養うコーチングプログラムについて勉強会を開催した。その報告をホームページを通じて発信し、新しいコーチングを伝えるためにスポーツコーチング以外の知見を形式知で記述している。以下のとおりである。

<http://y-dilemma.sfc.keio.ac.jp/column/%e3%82%b8%e3%83%ac%e3%83%b3%e3%83%9e%e3%81%ab%e5%9b%9a%e3%82%8f%e3%82%8c%e3%82%8b%e3%81%8b%e3%80%81%e6%8d%89%e3%81%88%e3%82%8b%e3%81%8b%e3%80%82/>



(4) 株式会社 e-3 との連携でスポーツコーチングにライフスキルプログラムを導入した。小学生年代を対象とするサッカーコーチが「コーチングのジレンマモデル」を学び、それを現場に生かすためのライフスキルプログラムを実践し、次に生かすという仕組みづくりを実施している。その成果はwebやフェイスブックなどのSNSを通じて発信し、e-learningを通じたコーチング研修の開発準備をスタートさせた。さらにこうしたプロセスを通じてライフスキルコーチを育成している。

#### 参考文献

東海林祐子(2013) コーチングのジレンマ、ブックハウスエイチディ、大修館書店。  
東海林 祐子(2016) スポーツ指導者によるライフスキルコーチングの展開、日本スポーツ

心理学会第 43 回大会 .  
東海林祐子・島本好平 (2017) 大学体育におけるライフスキル獲得のための授業支援ツール体育ノートの導入とその効果の検討、『大学体育学』14 号、3-14.

#### 5. 主な発表論文等

(研究代表者、研究分担者及び連携研究者には下線)

〔雑誌論文〕(計 2 件)

東海林 祐子、島本 好平、大学体育におけるライフスキル獲得のための授業支援ツール体育ノートの導入とその効果の検討、『大学体育学』14 号、査読有、2017、3-14.

村山光義・東海林 祐子他、体育実技受講学生の社会的スキル及び自己効力感の変容に関する検討 - 授業形態の違いによる比較 -、慶應義塾大学体育研究所紀要、査読なし、2015、54/ 1、9-16.

〔学会発表〕(計 5 件)

東海林 祐子 大学生の体育授業種目選択行動とライフスキルとの関連 (査読有) 合同開催 第 5 回大学体育研究フォーラム平成 28 年度九州地区大学体育連合春季研修会、2017/3/15、沖縄青年会館(沖縄県・沖縄市).

東海林 祐子 大学体育授業におけるライフスキルを生み出すルールの醸成 (査読有) 大学生をどう育てるか ~リーダーシップ・プログラムを手がかりに~、慶應義塾大学体育研究所・(公社)全国大学体育連合関東支部共催シンポジウム、2016/12/03、慶應義塾大学体育研究所(神奈川県・横浜市).

東海林 祐子 スポーツ指導者によるライフスキルコーチングの展開 (査読有) 日本スポーツ心理学会第 43 回大会、2016/11/04、北星学園大学(北海道・札幌市).

東海林 祐子 大学体育における体育ノート活用頻度とライフスキルの関連 (査読有) 第 4 回大学体育研究フォーラム、2016/03/01、筑波大学東京キャンパス文京校舎(東京都・文京区) 最優秀プレゼンテーション賞受賞.

東海林 祐子 大学体育授業における運動部所属学生のライフスキルが一般学生のライフスキルに及ぼす影響 (査読有) 日本体育学会 第 66 回大会、2015/08/26、国土館大学世田谷キャンパス(東京都・世田谷区).

〔図書〕(計 1 件)

ひつじ意味論講座 第 7 巻 意味の社会性 12、選手とコーチ間のコミュニケーションに関する一考察 澤田治美編 東海林 祐子 ひつじ書房 2015/07 pp.199-219.

〔産業財産権〕

出願状況 (計 0 件)

取得状況 (計 0 件)

〔その他〕

ホームページ等

コーチングのジレンマ

<http://y-dilemma.sfc.keio.ac.jp/column/%e3%82%b8%e3%83%ac%e3%83%b3%e3%83%9e%e3%81%ab%e5%9b%9a%e3%82%8f%e3%82%8c%e3%82%8b%e3%81%8b%e3%80%81%e6%8d%89%e3%81%88%e3%82%8b%e3%81%8b%e3%80%82/>

#### 6. 研究組織

(1)研究代表者

東海林 祐子 (TOKAIRIN Yuko)

慶應義塾大学・大学院政策・メディア研究科 准教授 研究者番号: 80439249

(2)研究分担者 なし