



# 見本 コーチング概論

編集 尾縣貢

広瀬健一

# Introduction to sports coaching

# 見本

## はじめに

東京 2020 オリンピック・パラリンピック競技大会が閉会し 3 年、パリオリンピック・パラリンピックイヤーを迎えた本年は、スポーツに関する益々な関心が高まることが予想されます。「スポーツを通じて幸福で豊かな生活を営むことはすべての人々の権利」であるとスポーツ基本法に明記されているように、チャンピオンを目指すスポーツ選手だけでなく、今や世界中のすべての人がスポーツの価値を享受する時代に突入しています。このような潮流の中で、目まぐるしく変動する時代に合わせたコーチングが求められているのも確かです。昔の常識はすでに非常識となっていることも少なくありません。コーチは、知識や行動を常にアップデートし続けていく必要に迫られています。

コーチングには多角的な視点や知識が要求されることを踏まえ、本書ではコーチが学ぶべき事柄をバランスよく配置しています。初学者とりわけ学生の方々が「知っておくべきこと」を網羅的に押さえ、理解を促すためにイラストを豊富に使用しています。それだけでなく、「健全なスポーツ活動を行うためには?」「競技力を適切に高めるためには?」といったコーチが常々知りたいと願っている、“どうすればよいか?”という問いに答える実践書となっています。本書でご紹介する実践と紐づいた知識は、必ず皆様のコーチングを支える武器になることでしょう。

幸運なことに、新進気鋭の先生からベテランの先生まで、さまざまな専門分野でご活躍されている先生方にご執筆を快諾していただきました。それぞれ専門分野は異なりますが、「よりよいコーチングに役立つ知見を紹介する」という共通理念が一本の矢のごとく貫いています。その貫かれた部分が、序章を含めた全 16 章に凝縮され、こうして皆様のお手元に届けられたことを嬉しく思っています。

最後に、本書の出版にご尽力いただきました株式会社みらいの吉村寿夫氏ならびに海津あゆ美氏には執筆者一同を代表して心より感謝申し上げます。

2024 年 1 月

編者 尾縣貢・広瀬健一

# 見本

もくじ

はじめに

## 序章 コーチングの現在と展望

1	コーチングの場でのコーチや選手が抱える葛藤	10
2	学問としてコーチングを学ぶ意義	11
3	これからのコーチに求められること	13
column	東京オリンピック—選手たちのもう1つの闘い—	15

## 第1章 コーチとは何か

1	コーチという存在とその役割	17
1	コーチという言葉からみたコーチ観	17
2	コーチの役割	18
2	コーチング哲学を持つ	19
1	コーチング哲学とは	19
2	コーチング哲学の形成と必要性	19
3	誤ったコーチング哲学を持たないために	20
3	健全な選手育成のために	21
1	現代スポーツが抱える「3D」	21
2	Anti-3Dを推進するために	22
4	理想的なコーチングを目指す	23
1	コーチングスタイル	23
2	人間力を高めるためのコーチング	24
column	なぜコーチは自分より優れた選手を育てられるのか?	27

## 第2章 コーチの歴史と育成制度

1	コーチングの起源	29
1	スポーツの発展とコーチング	29
2	日本におけるコーチング	30
2	コーチの資質や能力を向上させるための取り組み	32
1	コーチ育成システムの改善に向けた国際動向	32
2	日本のコーチ育成に関する取り組み	34
column	コーチはどのようにして学び、発達し続けるのか?	39

# 見本

## 第3章 コーチングの倫理学—暴力の「生じやすさ」の自覚から—

1	コーチングにおける倫理的諸問題	41
1	「問題」としてのコーチング	41
2	スポーツ・ハラスメント	42
3	スポハラの実状	43
2	コーチングにおける暴力	44
1	学問の対象としての暴力—スポハラキャンペーンとは別の視点から—	44
2	コーチングにおける暴力の問題性と特殊性	45
3	コーチングにおける暴力の「生じやすさ」—コーチングの表と裏—	46
3	コーチング倫理の探求	49
1	コーチング倫理の零度—暴力の「生じやすさ」の自覚から—	49
2	コーチがグッドコーチになるために	50
3	コーチと選手の倫理的関係—コーチング以前のコーチング倫理—	52
column	著者あとがき—本章を読みなおす—	55

## 第4章 コーチングにおけるジェンダー

1	ジェンダーについて学ぶ意味	57
1	なぜジェンダーの知識と視点が必要なのか	57
2	ジェンダー、セックス、セクシュアリティ	57
2	ジェンダーからみるスポーツの「しくみ」	58
1	男性文化としてのスポーツ	58
2	男女別の競技システム	59
3	スポーツがつくり出すジェンダー	60
4	スポーツと「性の境界」	61
3	ジェンダー・センシティブなコーチになろう	62
1	ジェンダーの問題に自覚的であること	62
2	性のあり方の多様性とスポーツ	64
3	スポーツとジェンダーの未来	65
column	オルタナティブなスポーツと多様な「面白さ」	67

## 第5章 アスリートキャリア

1	アスリートのキャリア問題の現状	69
1	アスリートのキャリア問題	69
2	キャリア・トランジション	70
2	アスリートのキャリア・プランニング	72
1	キャリア・プランニングの必要性	72
2	キャリア・プランニングの効果	72

# 見本

3	キャリア・トランジションとアスリート・アイデンティティ	73
4	競技以外での自分の可能性を探す	74
3	アスリートのデュアルキャリアにコーチはどう向き合うか	75
1	デュアルキャリアの重要性	75
2	デュアルキャリアを支援する制度と組織	77
column	映画『コーチ・カーター』と『ダブル・ゴール・コーチ』	79

## 第6章 運動部活動と地域スポーツ

1	学校の運動部活動と地域スポーツクラブの原点	81
1	クラブとは何か	81
2	スポーツクラブとスポーツチーム	82
2	スポーツクラブにおけるコーチングとマネジメント	83
1	スポーツクラブの分類	83
2	クラブで行われるコーチング	84
3	学校体育と地域スポーツの連携	86
1	学校体育と地域スポーツが抱える課題	86
2	運動部活動の地域移行	87
3	学校と地域が連携するスポーツクラブの構想	89
column	スポーツ産業の広がりはどう捉えるか?	91

## 第7章 トレーニングのプロセスと評価

1	計画的なトレーニングとプロセス	93
1	計画的なトレーニングとは	93
2	トレーニングサイクルモデルの実際	94
2	トレーニング計画と評価	96
1	トレーニング計画とピリオダイゼーション	96
2	超回復理論とフィットネス-疲労理論	99
3	トレーニングの評価	101
3	コーチング行動とコーチングスタイル	102
1	コーチング行動	102
2	スポーツコーチング型PMモデル	102
column	コーチングにおける「守破離」	105

## 第8章 子どもへのコーチング

1	子どもの将来を見据えた指導—発育発達に則したコーチング	107
1	子どもの身体的特徴および個人差	107
2	子どもがスポーツを続ける要因	107

# 見本

3 専門的なトレーニングを開始する年代	109
<b>2 子ども特有の競技規則</b>	<b>110</b>
1 測定スポーツ	110
2 評定スポーツ	111
3 判定スポーツ	111
4 武道	112
<b>3 子ども特有のトレーニング</b>	<b>112</b>
1 子どもの1週間あたりのトレーニング時間	112
2 子ども特有のトレーニングを考案する際の原則	112
3 トレーニング形式の種類	113
4 安全性の配慮	114
5 子どもへの声かけ	115
<b>column</b> 複数の選択肢の中から選ぶということ	117

## 第9章 女性アスリートへのコーチング

<b>1 性差を考慮するうえでの重要な要素</b>	<b>119</b>
1 男性と女性の身体的特徴の違い	119
2 月経周期による影響	119
<b>2 アスリートと月経</b>	<b>121</b>
1 月経がパフォーマンスやコンディションに及ぼす影響	121
2 月経周期とコンディショニング	123
<b>3 女性アスリートの貧血・摂食障害</b>	<b>125</b>
1 貧血	125
2 摂食障害	126
<b>column</b> 月経との付き合い方—正しい知識をつけて、自分の状態を知る—	129

## 第10章 コーチングにおける情報戦略

<b>1 競技スポーツにおける情報の種類と関わり方</b>	<b>131</b>
1 コーチングにおける客観的な情報の必要性	131
2 競技スポーツにおける情報と情報戦略	131
<b>2 競技スポーツでの情報戦略のプロセスとさまざまな方法</b>	<b>133</b>
1 情報戦略のプロセス	133
2 スポーツ医・科学における情報戦略の観点	134
<b>3 情報戦略を支えるスポーツアナリストの存在</b>	<b>135</b>
1 スポーツアナリストとは	135
2 スポーツアナリストが取り扱う情報	135
3 スポーツアナリストの活動内容	136

4 記述的ゲームパフォーマンス分析 ..... 138

**column** スポーツアナリストの実際—ハンドボール男子日本代表での活動事例— ..... 141

## 第 11 章 コーチングのための運動生理学

**1 2つのエネルギー代謝** ..... 143

1 エネルギー代謝とは ..... 143

2 有酸素性代謝 ..... 143

3 無酸素性代謝 ..... 144

4 有酸素性代謝と無酸素性代謝と乳酸 ..... 145

5 運動中のエネルギー内訳 ..... 147

**2 有酸素性を高めるトレーニング** ..... 148

1 有酸素性トレーニングの区分 ..... 148

2 有酸素性トレーニング ..... 149

**3 無酸素性を高めるトレーニング** ..... 150

1 無酸素性トレーニングの区分 ..... 150

2 無酸素性トレーニング ..... 151

**column** トップアスリートのトレーニング ..... 153

## 第 12 章 コーチングのためのバイオメカニクス

**1 なぜコーチングにバイオメカニクスが必要なのか** ..... 155

1 バイオメカニクスで身体の動きを科学する ..... 155

2 バイオメカニクスとパフォーマンス構造 ..... 156

**2 バイオメカニクスの視点を持つ** ..... 158

1 どのように動いたかを知る—運動の記述— ..... 158

2 なぜそのように動いたかを把握する—運動の原因の説明— ..... 158

**3 バイオメカニクスデータを活用するために** ..... 161

1 バイオメカニクスデータを収集する ..... 161

2 計測時の留意点 ..... 162

**column** スポーツの醍醐味を広く知ってもらうためにコーチがやるべきこと ..... 165

## 第 13 章 コーチングのための解剖学

**1 解剖学的構造と運動の記述** ..... 167

1 正確な記述の必要性 ..... 167

2 身体と運動の記述 ..... 167

**2 運動器の構造と機能** ..... 169

1 下肢の構造と機能 ..... 169

2 上肢の構造と機能 ..... 173

# 見本

3 体幹・脊柱の構造と機能	176
3 スポーツ動作とキネティックチェーン	180
1 投のキネティックチェーン—下肢の力を体幹に蓄積し上肢に伝えるシステム—	180
2 キックのキネティックチェーン—下肢スウィングを上肢体幹で制御増幅するシステム—	181
column なぜ解剖学を学ぶのか？	183

## 第14章 コーチングのための心理学

1 選手のやる気を高めるコーチングとは	185
1 「やる気」とは何か	185
2 コーチのリーダーシップ	186
2 運動がうまくなるとは	188
1 運動がうまくなる3つの段階	188
2 「失敗は成功のもと」は本当なのか	189
3 選手に対するこころのサポート	191
1 スポーツメンタルトレーニング	191
2 スポーツカウンセリング	192
column うまい選手は「考えず」にプレーしている？	195

## 第15章 コーチングと組織マネジメント

1 コーチングとマネジメント	197
1 マネジメントとは	197
2 スポーツにおけるマネジメント	197
3 コーチにとってのマネジメントの大切さ	198
2 組織マネジメントの実際	199
1 組織運営の多種多様な業務	199
2 業務を行う手法—PDCAサイクル—	200
3 ヒト・モノ・カネのマネジメント—学校部活動を例に—	201
3 リスクマネジメント	204
1 リスクマネジメントとは	204
2 事故への対応	205
4 これからのスポーツ組織のマネジメント	206
1 これからの組織マネジメント	206
2 スポーツ振興に向けて	206
column 大学運動部におけるチームマネジメントの実際	208

学びの確認（解答） 210

索引 211

## 1 コーチングの場でのコーチや選手が抱える葛藤

スポーツ界のコーチ等による不祥事は、重大な社会問題になった。この危機的な状況を脱するために、国主導の対策がとられたが、未だ完全な解決をみていない。今、最も大切なことは、コーチ自らが学びを続けることである。

2012年頃から高校運動部における体罰、日本代表チームにおける暴力行使などの問題が次々と明るみになり、スポーツ界の不祥事が重大な社会問題として注目されるようになった。2013年2月5日、当時の下村博文文部科学大臣は、これを「国のスポーツ史上最大の危機」とし、「スポーツ指導における暴力根絶へ向けてのメッセージ」を発し、「暴力を根絶すること」「新しい時代に相応しいスポーツの指導法を確立すること」を強く訴えた<sup>1)</sup>。

その直後に文部科学省<sup>2)</sup>は、「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議」を設置し、「新しい時代にふさわしいコーチング」について検討した。そして、選手やスポーツそのものの未来に責任を負う社会的な活動であるということを常に意識して行われるコーチングを推奨した。なお、この有識者会議において、選手やチームの目標達成のための最大限のサポート活動を**コーチング**、すべての選手やチームに対してコーチングを行う人材を**コーチ**と定義された。

また、同時に設置された「運動部活動の在り方に関する調査研究協力者会議」は、子どもたちのスポーツ障害を防ぎながら効果的な指導を実践するために、自身の経験等に頼るだけでなく、指導の内容や方法に関して、研究により理論づけられたもの、科学的根拠が得られたもの、新たに開発されたものなど、スポーツ医・科学の研究の成果を積極的に習得し、活用することを勧めている<sup>3)</sup>。

この「スポーツ界の危機」を迎える以前に、**スポーツ基本法**<sup>4)</sup>では、「国がスポーツに関する諸科学を総合して、实际的及び基礎的な研究を推進し、これらの研究の成果を活用してスポーツに関する施策の効果的な推進を図ること」が謳われている。

# 見本

このように国レベルの方針が示されているにもかかわらず、この問題は未だ根本的な解決をみてはいない。その背景にあるものは、数々の研究から得られた知見が体系化できていないこと、競技現場へのフィードバック体制が貧弱であること、研究から得られた知見を競技現場が軽視する場合があることなどである。

この問題を解決するためには、研究をする側と現場にいる側が互いの理解を深めていき、信用できる有用な情報を共有していくことが必要であるが、そもそも大切なことはコーチ自身の学ぶ姿勢である。「**学ぶことをやめたら、指導することもやめなければならない**」という元フランスサッカーチーム監督のロジュ・ルメール氏の言葉のように、常に学び続け、経験則だけに基づいたコーチングから脱却することが求められる。この学びを後押しするために、気軽に参加ができる研修の場を増やしたり、有用な情報を理解しやすい内容にまとめた専門書の作成等を進めていくことは研究者側の使命であるといえる。

こうして身につけた知識やスキルをコーチング現場で活用する実践を反復することにより、コーチとしての資質能力を高めていければ、近い将来、子どもたちのスポーツ活動の場面が学校から地域に拡大したときにも、地域のクラブ、スポーツ少年団、そして学校運動部等のすべての場が、子どもたちにとっても安全で充実したものになると考える。

## 2 学問としてコーチングを学ぶ意義

コーチは、哲学や理念、人間力等からなる礎の上に、種々の科学的知識と実践経験を積み上げることにより成長を遂げていく。このうちの自然科学系の知識は、コーチングの有効なツールとなり得る。これをうまく活用するためには、コミュニケーションスキルも求められる。

**哲学と理念、人間力**は、どのレベルの選手を対象としたコーチングにおいても必須の要素であり、言わば礎である。この礎の上に、**スポーツ医・科学**や**マネジメント**などの知識、そして根拠に裏づけられた実践経験を積み上げることにより、コーチの成長が期待できる。積み上げるべき専門的知識やスキルなどはコーチの種別、すなわちコーチングの対象の違いにより、少しずつ異なってくる<sup>5)</sup>。地域のスポーツ少年団のコーチであれば、子どもたちが生涯にわたってスポーツに親しむことができるよう、スポーツの楽しみを伝え、発達段階に応じて特定のスポーツ種目に偏らないさまざまな動きを教えたり、ケガをしにくいトレーニング方法を展開することが求められる。ナショ

# 見本

## 引用文献

- 1) R. マートン (大森俊夫・山田茂監訳) 『スポーツ・コーチング学』西村書店 2013年 pp.4-5
- 2) 日本陸上競技連盟「Anti-3D」  
[https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/jaaf\\_3d.pdf](https://www.jaaf.or.jp/pdf/about/resist/medical/jaaf_3d.pdf)
- 3) 近藤良亨『スポーツ倫理』不昧堂出版 2012年 pp.33-35
- 4) 日本陸上競技連盟「Anti-3D & Our Dreams」  
[https://cms.jaaf.or.jp/files/upload/202305/26\\_183611.pdf](https://cms.jaaf.or.jp/files/upload/202305/26_183611.pdf)
- 5) 前掲書 1) p.22
- 6) 日本オリンピック委員会「JOC 将来構想一人へ、オリンピックのカー」2017年 p.15  
[https://www.joc.or.jp/about/pdf/future\\_pamph.pdf](https://www.joc.or.jp/about/pdf/future_pamph.pdf)
- 7) 国際オリンピック委員会 (日本オリンピック委員会訳)「オリンピック価値教育の基礎」2018年 p.17  
<https://www.joc.or.jp/olympism/ovep/pdf/ovep2017.pdf>
- 8) 川谷茂樹『スポーツ倫理学講義』ナカニシヤ出版 2005年 pp.167-169

## 参考文献

- 平野裕一・土屋裕睦・荒井弘和編『グッドコーチになるためのココロエ』培風館 2019年  
伊藤守『コーチングマネジメント』ディスカヴァー・トゥエンティワン 2002年  
Lyle J and Cushion C (ed.) *Sports coaching : professionalisation and practice*. Edinburgh, Churchill Livingstone, 2010.  
河野一郎監修・勝田隆著『知的コーチングのすすめ』大修館書店 2002年  
久保正秋『コーチング論序説』不昧堂出版 1998年  
日本コーチング学会編『コーチング学への招待』大修館書店 2017年  
日本スポーツ協会『リファレンスブック』2019年  
関根正美・中里浩一・野井真吾・大石健二・鈴川一宏・小林正利編『大学体育・スポーツ学への招待』ナッパ 2021年  
関岡康雄編『コーチと教師のためのスポーツ論 改訂版』道和書院 2006年  
友添秀則編『よくわかるスポーツ倫理学』ミネルヴァ書房 2017年

## 学びの確認

- ①コーチングは、( )で( )のある選手を育成することを目的としている。その意味で、一方的な指導や助言をして答えを与える( )とは異なる。
- ②コーチングは複合的なアプローチであり、適切なコーチングのためには、経験=( )だけではなく、合理的で信頼性のある科学的な知見=( )が求められる。
- ③最も望ましいコーチングスタイルはアスリート・( )・コーチングである。そしてこれからのコーチングで求められているのは( )と( )を同時に向上させるコーチングである。
- ④コーチング哲学を持つことは、コーチングの実践においてどのように役立つだろうか。

# 見本

## なぜコーチは自分より優れた選手を育てられるのか？

..... 帝京大学 / 広瀬健一

### ■ 名選手 = 名コーチ？

「名選手、名コーチにあらず」という言葉を一度は聞いたことがあるでしょう。これが意味するところは、現役時代にいかに優れた選手だったとしても、その人が必ずしも優れたコーチになるわけではない、ということです。私はこの言葉を聞くと、確かにその通りで、たとえその人が現役時代すごい選手だったとしても、自身の経験を選手に伝えることができれば選手は育たないだろう。と思う一方で、いや、そうではない、自分がわかっていない領域、知らない領域について語ることは難しい、だから、優れていない選手は優れたコーチになることはできないのではないかと、とも思うのです。実際、私は陸上競技（ハンマー投）を長年続けてきました。この種目であればそれなりにコーチングできる自信はありますが、他のスポーツ種目のコーチングを頼まれたら、正直まったく自信がありません。その理由は、私自身が知らない、やったことのない、そして、それは人に教えられると思うほど上手ではないと思うからです。

### ■ 未知の領域を教えることの困難性

今でもふと思い出す出来事があります。10年ほど前、体操競技の団体チームをオリンピックで金メダルに導いた監督の講義を受ける機会がありました。私は、どうすれば優れた選手を育てられるのかについて、その極意や秘訣を知りたいと思い講義に臨みました。その監督が講義の最中におっしゃったことは、当時の私にとって意外なものでした。その発言を端的にまとめると、「そのやり方は実は私にはわからない」という主旨だったのです。その発言の理由として、その監督が現役だった数十年前と比較すると、日進月歩で技の難度が高まり、現役時代の技を教えたところでは、到底通用しない（点数が出ない）、ということや、選手のレベルが自分よりも高いことから、選手がどのような感覚で運動を行って

いるのかについて、想像できないレベルに達してしまっているからだということでした。

どんなすごい話が聞けるのかと期待した矢先の出来事だったので、そんな無責任な…！と拍子抜けしてしまっていたのですが、その監督の悟ったような表情が妙に清々しかったことに、私はある種の潔さを感じ取ったのでした。確かに、今後も間違いなく競技スポーツのレベルは向上の一途をたどることでしょう。そのため、いくら自分が優れた選手であったとしても、いずれ自分の実力以上の選手を育てなければいけないときが来ることが予想されるのです。

### ■ 選手の可能性を引き出すコーチング

佐藤<sup>1)</sup>は、自分より優れた選手を育てるためには、自身の個人的次元に留まる「経験知」に依るのではなく、客観的に検証された理論（出来事の合理的説明あるいは将来の予測可能性を持つ科学的な知識）の次元、つまり「理論知」を採用することの必要性を説いています。思い返してみると、その監督は、「選手が安全に高難度の技に挑戦できる練習器具が開発されたことで、選手は回転感覚や空中感覚を効率的に養うことができた」と競技力を高めるための効果的な練習方法について熱弁していたことが印象的でした。このように、「経験知」に「理論知」をいかに援用するかが、自分より優れた選手を育てるための鍵になってくるともいえます。とはいえ、その過程においては、「経験知」と「理論知」の絶妙なバランスが求められることは間違いのないでしょう。コーチは理論と実践の狭間を往来しながら試行錯誤を繰り返し、終わりのない営みにチャレンジし続ける存在であるのかもしれませんが。

#### 引用文献

- 1) 佐藤臣彦「コーチング概念の哲学的探求」『身体運動文化研究』第19巻第1号 2014年 pp.1-17