

コーチンダ



# コーチング方法

- シンクロコーチング

⇒選手のプレーに合わせてコーチングを行う

長所: プレーが途切れない。いつ何を獲得させるかに最適

短所: 言われている選手のみ。全体に伝わりにくい

- フリーズ

⇒選手のプレーを止めてコーチングを行う

長所: 全体に伝えやすい。「観る・聞く・行う」同時にアプローチできる

短所: 流れがなくなり集中が途切れやすい

- ミーティング

⇒選手のプレーの合間にコーチングを行う

長所: 共通理解を得やすい

短所: 実際のプレーをイメージしにくい



# フリーズコーナーチング

- フリーズの要点
  - ⇒状況の正確な再現が重要。再現が曖昧だと正しいコーナーチングができず選手からの信頼もなすす恐れがある。
  - ⇒使用頻度が多すぎるとプレーの連続性が損なわれ集中が切れる。
  - ⇒一方的に説明すると、選手たちが自分で考え判断する機会を奪う。
- フリーズの流れ
  - ⇒フリーズ(プレーを停止する)
  - ⇒状況を再現
  - ⇒コーナーチング(Q&A、デモンストレーションなど)
  - ⇒リハーサル
  - ⇒プレー再開

# 直接指導と間接指導

- **直接指導**  
⇒ 選手にやるべきことを伝える方法。  
サッカーをする上で知らないことや、目指す基準を明確に示す
- **間接指導 (Guided Discovery: 発見を導く)**  
⇒ 選手が自身で問題を解決するように導く方法。  
指導者は問題を解決するための正解を持っている必要があるが、指導者の考えを押し付けることがないように気を付け、ヒントとなる働き掛けが必要。
- **年齢や学習の段階、獲得させたいプレーなどによって、直接指導が良いか間接指導が良いか異なってくる。教えるべきことは教えつつ、指導者の考えの押し付けにならないようにバランスを取ることが重要。**



# コーチングの技法

- ポジティブな働きかけ
- トライ&エラー
- フードバック
- デモンストレーション
- Q&A
- Guided Discovery



## ポジティブな働きかけ

- 選手をやる気にさせることは重要。指導者自信にポジティブな姿勢が必要  
うまくいかなかったプレーでも、トライしている姿勢は褒めるべき。  
褒めることで選手のモチベーションは高まっていく。
- 結果ではなく、選手の頑張りや姿勢を褒める。



# トライ&エラー

- 成功と失敗のバランスが大切
- トレーニングの多くはできないことにトライすることなので失敗は当たり前
- 出来ることでも精度を高めようとするれば失敗は増える
- 指導者は選手のトライ&エラーを認め、前向きな雰囲気を作ること



# フィードバック

- プレーをすれば、何らかの形で選手にその動作の現象、感覚、結果がフィードバックされる
- 外的フィードバック
  - ⇒指導者から選手へのフィードバック
  - ⇒一時的な効果は大きいが、永続的な効果は小さい
  - ⇒選手が依存してしまい、内的フィードバックを用いなくなってしまう
- 内的フィードバック
  - ⇒運動そのものに存在し、選手自身を感じることで得られるフィードバック
  - ⇒最終的には選手自身が感じたフィードバックを中心に自立して学習するように導くことが大切



# デモンストレーション

- 百聞は一見にしかず
- 良いイメージを植え付けるために有効
- 質が悪いと逆効果になりかねないので注意が必要
- 自信がない指導者は、うまくできる選手にやってもらおう方法もある  
⇒ やってもらった選手の自信にもなる



## Q&A

- 間接指導の基本となる、選手への発問
- 指導者が正解となるプレーの基準を持っていて、それを言語化して説明できることが必要
- 自身のプレーを振り返るきっかけを作り、選手自身が言語化できることが望ましい
- 経験を積み、選手自身がプレーを客観的に分析できることは大切



# Guided Discovery

- 問題解決法を自ら発見し、獲得していく方法
- 指導者は適切な課題や場を設定して、コーチングで気づきに導く
- 単に発見を待つのではなく、指導者と選手が相互に関わりながら導く
- 問題解決に必要な知識や基準は直接教えておく必要がある
- 単に応援するだけはコーチングではないので注意