

スポーツコミュニケーション BASIC2研修

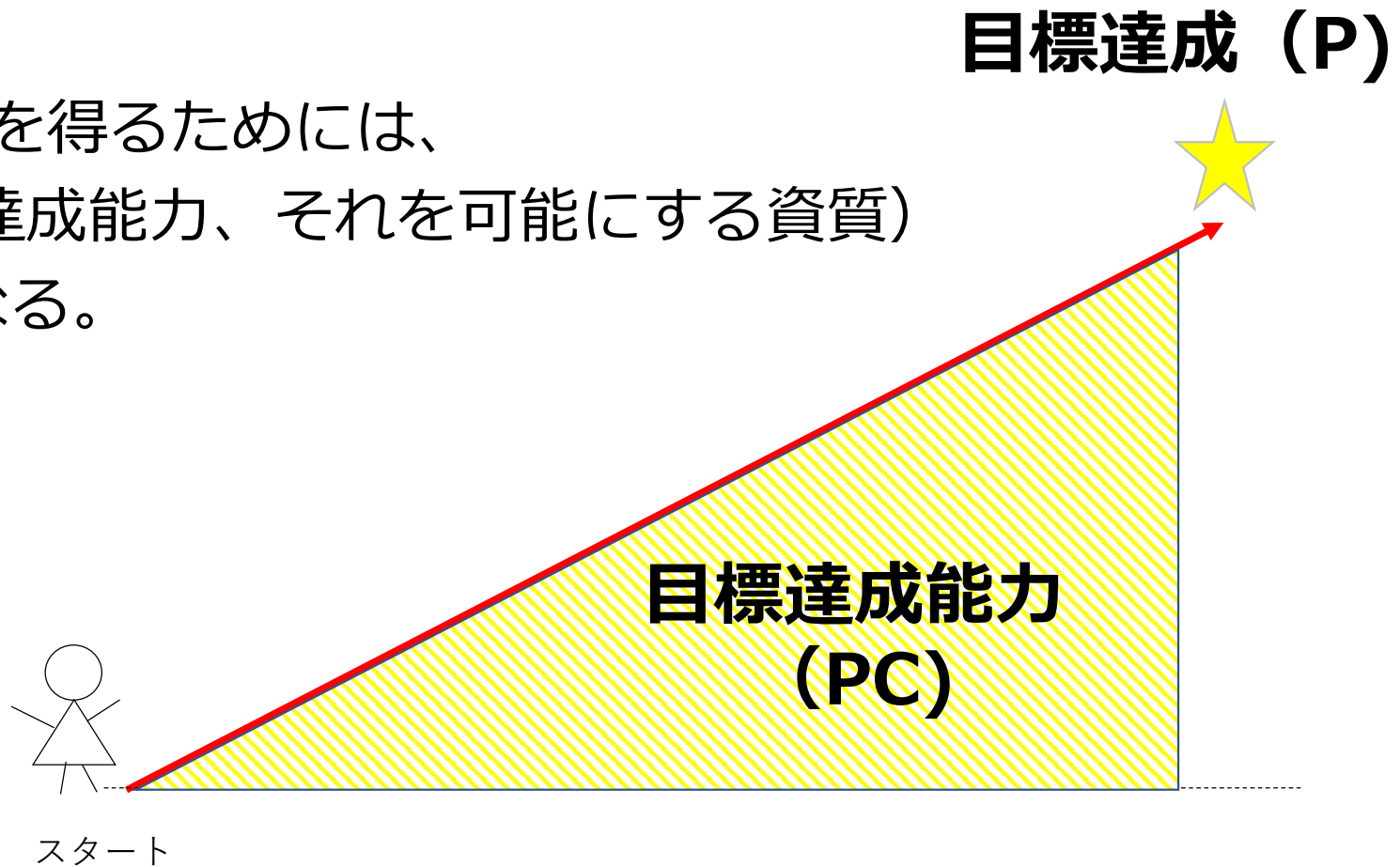
一般社団法人日本スポーツコーチング協会 九州支部
江口真弓

スポーツコミュニケーションとは？

チームや選手の力を最大化し、
目標達成の確率を高めるための影響力

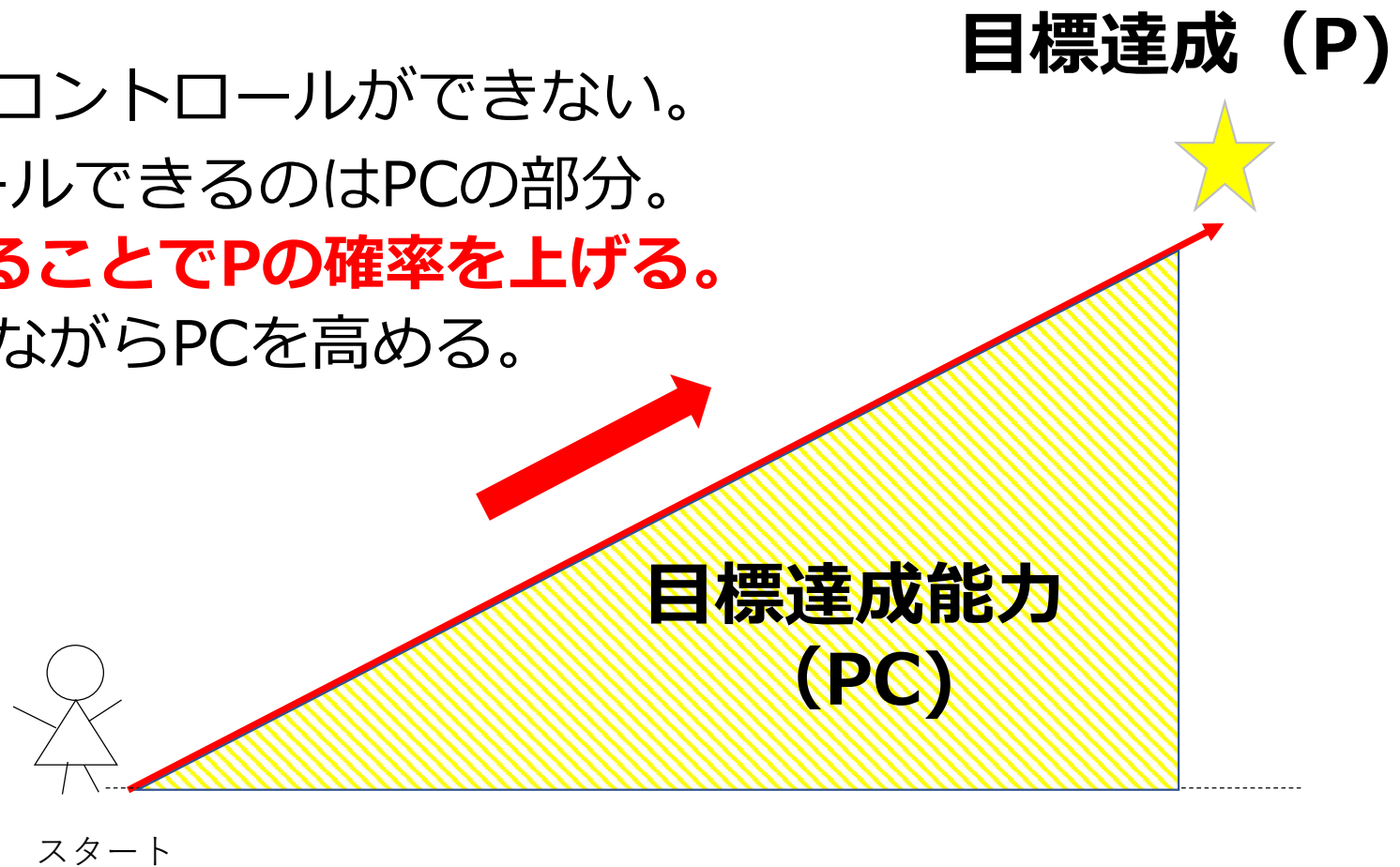
P/PCバランス

P（成果）を得るためには、
PC（目標達成能力、それを可能にする資質）
が必要になる。



P/PCバランス

Pは自分でコントロールができない。
コントロールできるのはPCの部分。
PCを高めることでPの確率を上げる。
Pを意識しながらPCを高める。



チームとグループの違いは？

チームは目標・目的・ゴールを共有
チームには役割や責任がある

チームワークの良いチームと
良くないチームの違いは？

<良いチーム>

- ・仲が良い
- ・笑顔
- ・尊敬しあっている
- ・成長できる
- ・収穫がある
- ・役割を果たしている
- ・声をかけ合っている
- ・風通しが良い
- ・相手の意見を理解できる

<悪いチーム>

- ・暗い
- ・人のせいにする
- ・わがまま
- ・会話がない
- ・気づきが生まれない
- ・辞める
- ・足の引っ張り合い
- ・バラバラ
- ・しゃしゃり出る

組織の成功循環モデル

ダニエル・キム

<組織の成功循環モデル>



どういう時、 人は本来の力を発揮するか？

練習以上のことはできない。

練習通りのことができ初めて試合で結果に繋がる。

練習でできていることが試合でいかに発揮できるか？

どういう時、
人は本来の力を発揮するか？

ベストメンバーが
ベストコンディションで
ベストパフォーマンスを発揮する

<発揮している時>

- ・眠れている（不安がない）
- ・自信がある
- ・適度な緊張感がある
- ・食欲がある
- ・体調が良い
- ・主体的に動いている
- ・精神的に安定している
- ・集中している
- ・準備ができている
- ・仲間を信頼している
- ・後押ししてくれた

<発揮できていない時>

- ・イライラしている
- ・むきになっている
- ・不安材料がある
- ・経験したことのないことに遭遇
- ・天候不良
- ・意思疎通ができていない
- ・体調が悪い
- ・やる気が出ない
- ・感情的になる
- ・迷いがある
- ・大きなプレッシャー

<発揮している時>

- ・信頼関係を持っている
- ・目的とイメージが共有されている
- ・楽しんでいる
- ・ゴールが共有されている
- ・適材適所に配置
- ・役割が明確、それを発揮している
- ・主体的に動いている
- ・責任を果たしている
- ・ベストメンバーが組まれている
- ・ベストコンディションの状態
- ・勇気づけられている

<発揮できていない時>

- ・迷いがある
- ・不安が強い
- ・怒りや不満
- ・競技以外の問題を抱えている
- ・集中が切れている
- ・仲が悪い
- ・期待されていない
- ・指示命令が気になる
- ・評価を気にしている
- ・会話がな
- ・勝ちを意識している

関係性によって発揮度が変わる

<発揮している時>

- ・信頼関係を持っている
- ・目的とイメージが共有されている
- ・楽しんでいる
- ・ゴールが共有されている
- ・適材適所に配置
- ・役割が明確、それを発揮している
- ・主体的に動いている
- ・責任を果たしている
- ・ベストメンバーが組まれている
- ・ベストコンディションの状態
- ・勇気づけられている

<発揮できていない時>

- ・迷いがある
- ・不安が強い
- ・怒りや不満
- ・競技以外の問題を抱えている
- ・集中が切れている
- ・仲が悪い
- ・期待されていない
- ・指示命令が気になる
- ・評価を気にしている
- ・会話がな
- ・勝ちを意識している

**阻害要因が他者との関わり（関係性）でできてくる。
他者のことが目に入らなくなるとうまくいく。**

画一性と多様性の違い

画一的な指導ってどんなイメージ？

<画一性>

- ・ 一斉指導
- ・ コーチの教えを浸透
- ・ やれと言われたことをやる
- ・ 受け身
- ・ 皆同じ
- ・ 同じこと（練習）をやる
- ・ 指示命令
- ・ 連帯責任
- ・ 短所を潰す
- ・ 個性を認めない
- ・ 犠牲を受ける人がいる
- ・ 恐怖感がある

<多様性>

- ・ 個別指導
- ・ 選手の考えを尊重
- ・ 良いところを認める
- ・ 個性を大切にす
- ・ 認めて伸ばす
- ・ 根拠に基づいた練習
- ・ コミュニケーションが豊富
- ・ 個性を活かしている
- ・ のびのびしている
- ・ バリエーションがある
- ・ 長所を突出させている
- ・ 柔軟な考え

画一性と多様性の
メリットとデメリットは？

	画一性	多様性
メリット	<ul style="list-style-type: none"> ・指導が楽 ・まとめやすい ・コントロールしやすい ・指導力が低くてもできる ・まとまっているように見える ・浸透が早い ・レベルが揃う 	<ul style="list-style-type: none"> ・選手が考える ・選択肢がある ・個性が伸びる ・指導力がつく ・指導者を超えられる ・幅が広がる ・抜きんでた選手が生まれる ・考える力が付く
デメリット	<ul style="list-style-type: none"> ・選手が考えない ・人任せになる ・伸び悩む ・個性が活かせない ・幅が広がらない ・コーチを超えられない ・選手生命が短い ・可能性が低くなる 	<ul style="list-style-type: none"> ・時間がかかる ・指導が大変 ・まとめづらい ・知識がいる ・コントロールしにくい ・忍耐がいる ・高い指導力が求められる

個性とは？

個性とは、個人に備わっている特有の特性、
性質、持ち味、特徴

個性は何によって作られている？

性格、体格、体型、経験、思考、環境、長
所短所、強み弱み、癖、嗜好、知識、教育、
人脈、ネットワーク、特技、体質、、、

4つのタイプと タイプ別効果的なコミュニケーション

タイプ別コミュニケーション

自分のタイプを知る



タイプ別診断表の活用

タイプ別コミュニケーション

診断時の注意

- ・ 本来の自分はどうか？で自己診断する
- ・ 理想の自分や後から作られた自分ではなく、自分の本質から考える

タイプ別コミュニケーション

1 : よくあてはまる 2 : あてはまる 3 : あまりあてはまらない 4 : あてはまらない

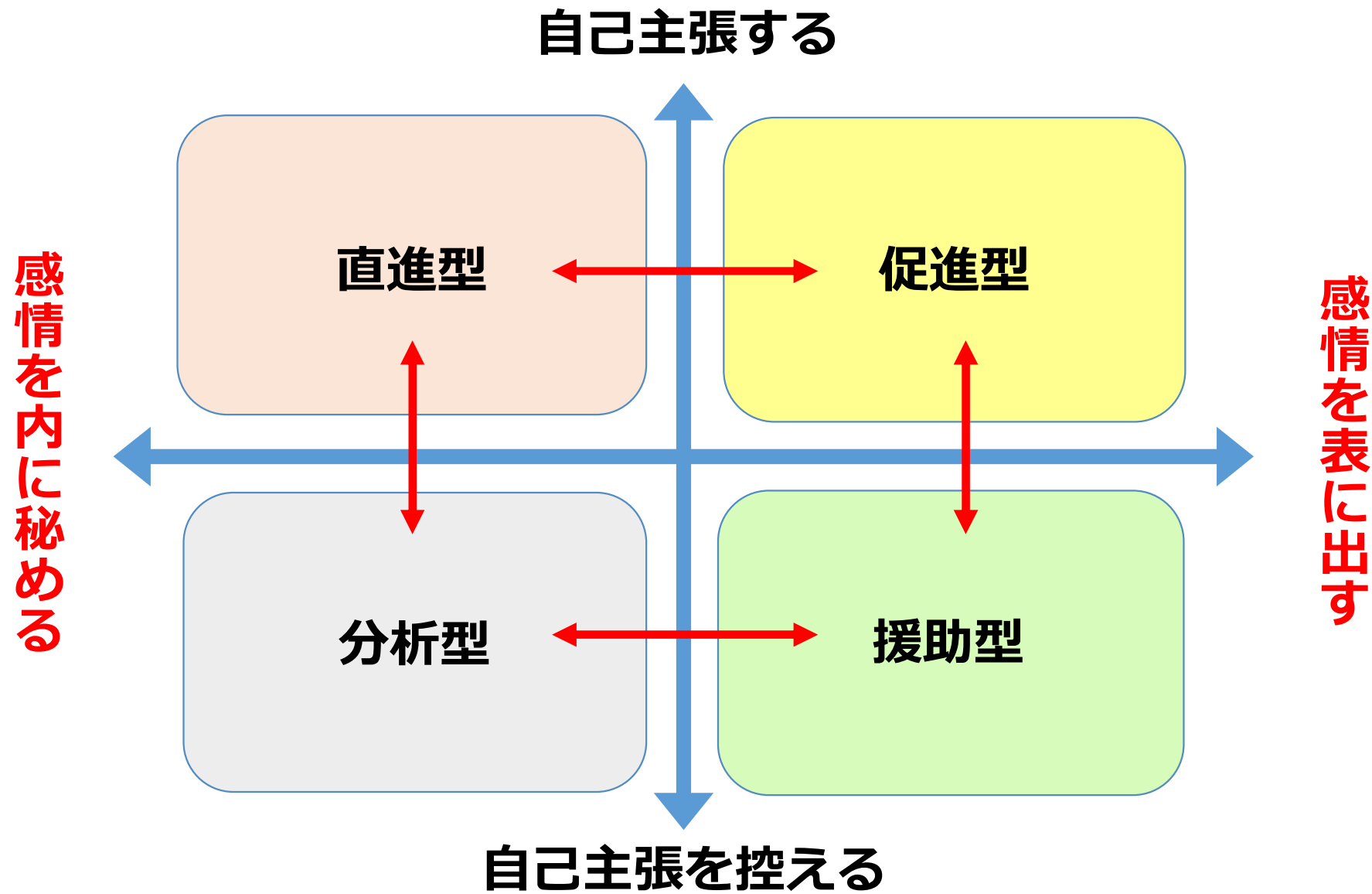
※「1」か「4」どちらかに振ってください。

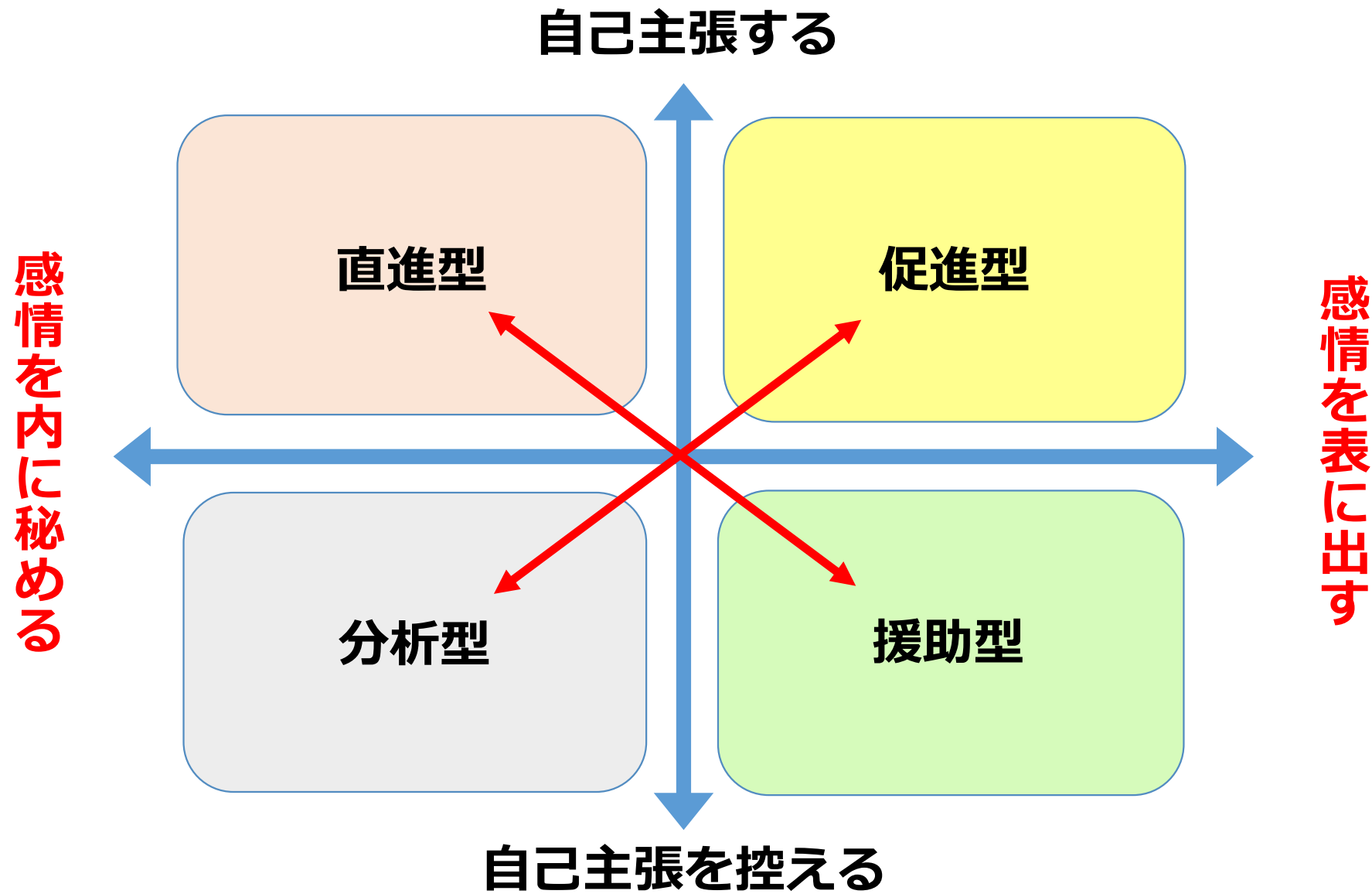
1	自己主張することが下手だと思う
2	常に未来に対して、情熱を持っている方だと思う
3	他人のためにしたことを感謝されないと悔しく思うことがある
4	嫌なことは嫌とはっきり言える
5	人にはなかなか気を許さない

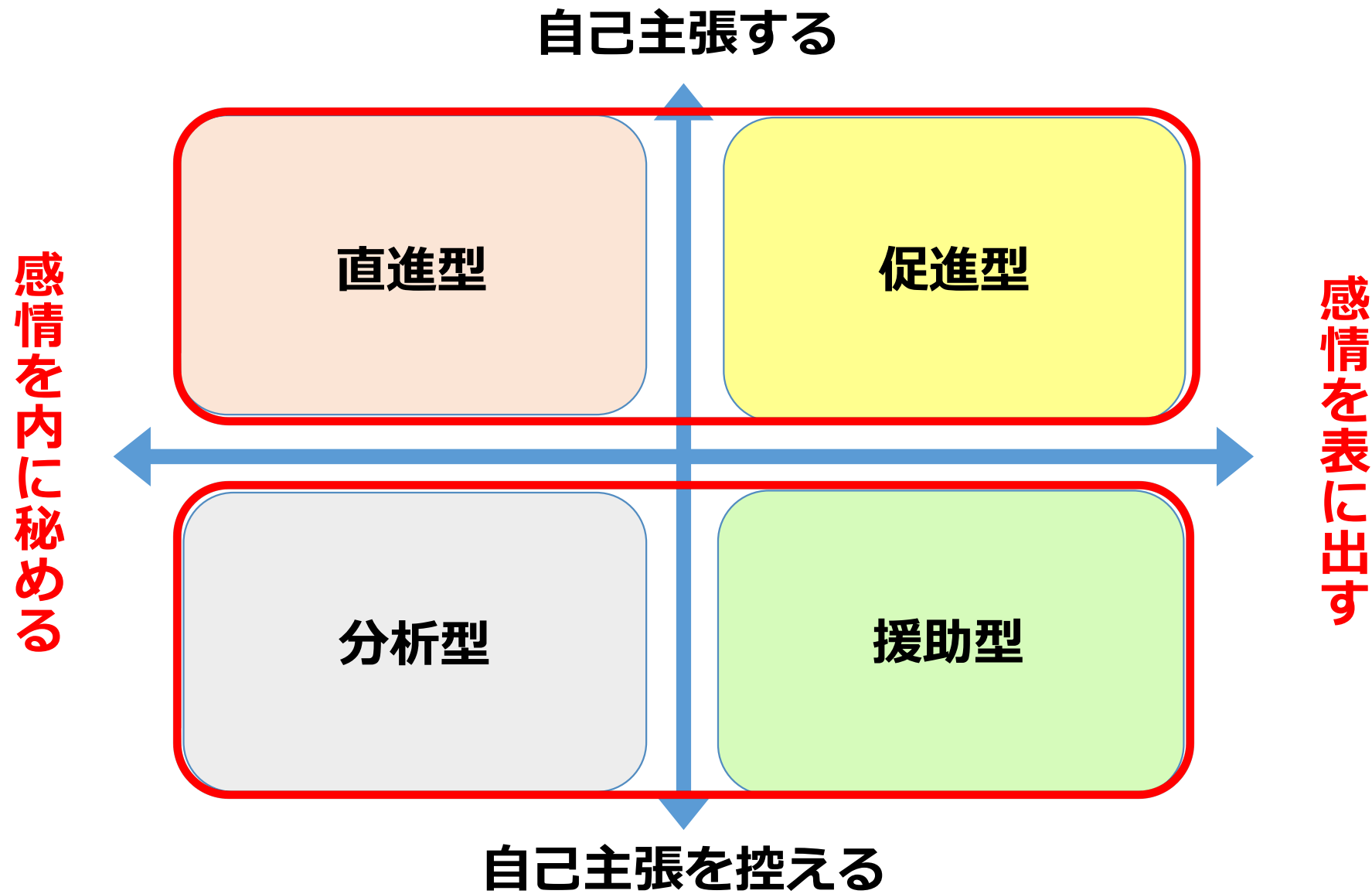
	直進型	促進型	援助型	分析型
主な特徴	結果重視、決断が早い、結論が先、スピーディ、自分の考え優先、人に流されない	ムードメーカー、明るい、反応を気にする、よく話す（うるさい）盛り上げ上手、目立ちたがり屋	協調性がある、サポート役、Noと言わない（言えない）我慢する、自分より仲間を優先	口数が少ない、表情が出にくい、コツコツ、人とペースが違う、よく考える、正確さ重要
得意なこと	決断する、結果を出す、指示命令、リードする、やり遂げる	アイデアを出す、盛り上げる、行動する、コミュニケーション、変化、チャレンジ	チームをまとめる、気配り、根回し、支援する、相談役、相手に合わせる	情報収集、分析、組み立てる、調べる、考える、計画を立てる、戦略を練る
苦手なこと	人とペースを合わせる、指示される、自分の意見を抑える	緻密な計画を立てる、継続する、反省する、過去を振り返る	自己主張、一人で決める、人と争う、断る、結論を出す	急な発言、同時並行作業、リードする、企画立案、自己開示
モチベーションが上がる時	結果が出た時、自分の指示で効果が出た時	任された時、注目された時、夢を語る時、実行している時	頼られた時、感謝された時、皆がまとまっている時	裏付けできた時、納得した時、細かい拘りを認められた時
モチベーションが下がる時	指示される時、強要される時、回りくどい言い方をされる時	否定された時、反応がない時、盛り上がらない時、同じ事	分裂している時、孤独を感じてる時、気づかれない時	感情で言われた時、大雑把な指示、急がされる時

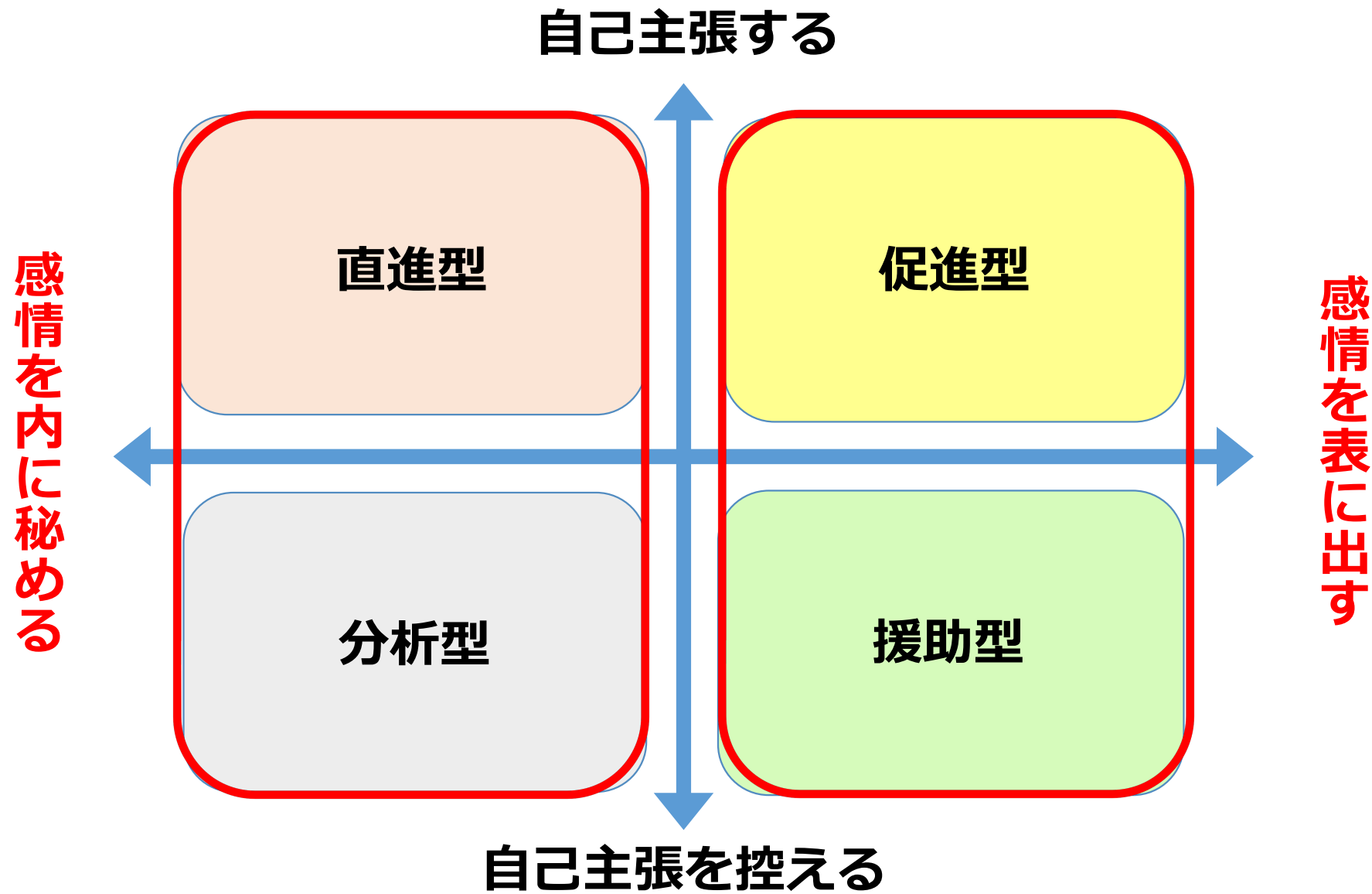
	直進型	促進型	援助型	分析型
主な特徴	結果重視、決断が早い、結論が先、スピーディ、自分の考え優先、威圧的に見える	ムードメーカー、明るい、反応を気にする、よく話す(うるさい)盛り上げ上手、目立ちたがり屋	協調性がある、サポート役、Noと言わない(言えない)我慢する、自分より仲間を優先	口数が少ない、一人行動OK、コツコツ、人とペースが違う、よく考える、正確さ重要
得意なこと	決断する、結果を出す、指示命令、リードする、やり遂げる	アイデアを出す、盛り上げる、行動する、コミュニケーション、変化、チャレンジ	チームをまとめる、気配り、根回し、支援する、相談役、相手に合わせる	情報収集、分析、組み立てる、調べる、考える、計画を立てる、戦略を練る
苦手なこと	人とペースを合わせる、指示される、自分の意見を抑える	緻密な計画を立てる、継続する、反省する、過去を振り返る	自己主張、一人で決める、人と争う、断る、結論を出す	急な発言、同時並行作業、リードする、企画立案、自己開示
モチベーションが上がる時	結果が出た時、自分の指示で効果が出た時	任された時、注目された時、夢を語る時、実行している時	頼られた時、感謝された時、皆がまとまっている時	裏付けできた時、納得した時、細かい拘りを認められた時
モチベーションが下がる時	指示される時、強要される時、回りくどい言い方をされる時	否定された時、反応がない時、盛り上がらない時、同じ事	分裂している時、孤独を感じてる時、気づかれない時	感情で言われた時、大雑把な指示、急がされる時

相手のタイプを知ると、相手の強みを活かしたり相手に合わせたコミュニケーションが取れる。









学習スタイルの優位感覚

学習とは？

学習スタイルの優位感覚

学習とは、**真似て習得**すること。

繰り返される反復行為によって
社会に適用される新たな資質を備えること。

学習スタイルの優位感覚

それを習得するために、
自分のどの感覚を使えば早く習得できるか？

学習スタイルには優位感覚がある。

学習スタイルの優位感覚

視覚



言語



聴覚



触覚



学習スタイル診断表

チェックの数が一番多かったのはどれですか？

A : 聴覚系 : 聴いて学ぶ

B : 言語感覚系 : 書いたり話すことで学ぶ

C : 触覚系 : 体験して学ぶ

D : 視覚系 : 見て学ぶ

学習スタイル診断表

A : 聴覚系

キーワード : 「聴く」

音で物事を捉えるのが得意

相手の声の変化などにも敏感

聞いて学習するのが得意

講義を聴いたり、テープを聴いたり
するのが効果的

騒音があると集中できない

静かな環境を整えるのがポイントです。



学習スタイル診断表

B : 言語感覚系 **キーワード : 「書く・話す」**

誰かと話し合うことや、メモを取ったり文章にまとめたりすることで理解を深める。既成の方法よりも自分なりのまとめ方やメモの仕方をし、他の事（たとえば話など）と関連付けたりしながら記憶すると効果的。



学習スタイル診断表

C：触覚系 キーワード：「経験する・試す」

体験やロールプレイから覚えるのが効果的。
語呂合わせやリズム感を付けて記憶すると
覚えやすい。

何かを覚えるときには、指を動かしたり、
身体を動かしたりしたほうが効果的。



学習スタイル診断表

D：視覚系： キーワード：「見る」

目から入る情報で物事を認識する。

絵や図やフローチャートで理解するのが得意。

マインド・マップなども効果的。

一方、気持ちがあちこちに飛びやすいので、

言葉より紙に書いておくほうが良い。

色のペンを多様するのも好き。

