

INTERNATIONAL RUGBY BOARD

Introduction to coaching

コーチング入門



Introduction to coaching

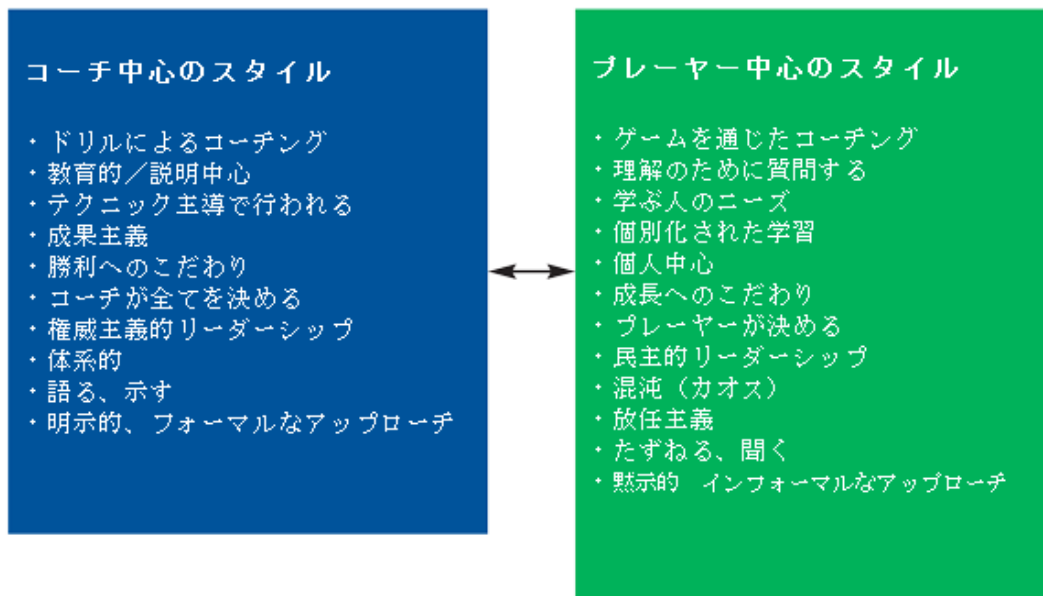
このモジュールに含まれる情報は、コーチの皆さんに 2 つの異なるスタイルのコーチングに関する基礎的な知識を提供し、コーチングのプロセスがどのようにして 4 つの主要なコーチングスキルにブレイクダウンされるのかを示します。

- Introduction to coaching
- Coaching styles
- The principles of a coaching session
- Coaching process - 'How' to coach



Coaching styles

コーチが用いる一連のスタイルを示します。



コーチは、ある範囲のスタイルを用いることができ、与えられた参加者、状況、目的に対して最も適切なものを選ぶことができる必要があります。一つのスタイルが他より良いとか、他より悪いということはありません。語る時があり、見たり聞いたりする時があり、参加者により多く考えさせ、責任を持たせるときがあります。それぞれのスタイルには、それぞれの役割がありますが、状況によってスタイルを変えることで、プレーヤーが学ぶことをより長続きさせる結果をもたらすこともあるでしょう。また、あなたは 1 回のセッションの間で、状況に応じてスタイルを変化させることもできるでしょう。

Coach-centred コーチ中心のスタイル

コーチ中心のコーチは典型的に次の行動を示します。

■ドリルによるコーチング

練習は最先端のドリルを使用することによって非常に体系的に行われる傾向があります。これらの練習は、相手がいないか、少しだけ相手がいるか、相手がいるかの状況で行われます。ドリルはしばしばゲームの内容とは関係なく行われます。

■権威主義／指導的／説明中心

コーチは沢山の指示とフィードバックを与えます。プレーヤーがコーチの説明を頭で整理して、自分で深く理解するための機会は少なくなります。また、コーチは、多くの場合、特定のテクニックや方法論にこだわりを持っています。コーチは、しばしば鉄の棒のように硬い意思でプレーヤーを支配します、また、非常に規律を重んじます。

■テクニック志向

コーチはテクニックを改善するために練習を組み立てます。それらは典型的には反復練習であり、相手のいない練習です。コーチは、しばしば細かいポイントに言及します。

■コーチが全ての決定を行い、体系的なアプローチを行う

コーチは練習に直接介入し、非常に明確なセッションの計画を持ちます。コーチは、プレーヤーの準備状況を考慮するよりも自分のペースでセッションを進めます。コーチは練習が混沌としてくることを好みません。

■語る、示す

コーチは練習、またはスキルの導入を非常にフォーマルな構成で行います。即ち、「語る、示す（デモンストレート）、行う」です。

■明示的、フォーマルなアプローチ

コーチは特定の目的のためにセッションを企画し、実行します。セッションは、非常に体系的で形式化されたやり方で展開します。

Player-centred プレーヤー中心のスタイル

プレーヤー（または、学習者）中心のコーチは典型的に次の行動を示します。

■ゲームを通じたコーチング

コーチはプレーヤーの理解力と判断能力を高めるためにゲームを使います。コーチは相手のついた条件付きのゲームでセッションをスタートし、次に特定のスキルの弱い所を練習し、最後にゲームに戻るという「全体、部分、全体」のアプローチを用います。このコーチは混沌とすることやプレーヤーがミスを犯すことを恐れていません。これらの方法を続けていると、プレーヤーたちは次第に失敗を恐れなくなり、自分自身を表現することに自信を持つようになります。

■理解のための問い掛け

コーチは継続的にプレーヤーの理解度をチェックします。これはフィジカルな面でなされるか、または、口頭での問い掛けで行います。口頭での問い掛けは長時間にならないよう注意しましょう。このコーチは聞くことに時間をかけます。

■学習者のニーズ／個別学習

セッションや練習は、プレーヤーのニーズに則して企画され修正されます。練習は、上級のプレーヤーは、よりチャレンジングな活動を行い、レベルの低いプレーヤーはシンプルな活動を行えるように、しばしば、差別化されます。

■成長へのこだわり

プレーヤー中心のコーチは長期的な視野を持ち、結果よりも成長を重視します。もちろん、勝利は重要ですが、このコーチの主要な関心事は個人やチームの成長です。

■民主的なリーダーシップ

コーチは他のスタッフや主要なプレーヤーをリーダーシップグループに巻き込みます。戦略戦術はグループ全体が前向きな気持ちで合意できるコンセンサスによって決定されます。コーチはこのプロセスに影響を与えることができます。このコーチは非常にオープンマインドです。

■放任主義

コーチは一步後ろに下がって、プレーヤーに自分自身を表現させる機会を与えます。このコーチは対話型のやり方を用います。また、フィードバックをする前には、パフォーマンスを観察し、分析することに時間を使います。

■黙示的でインフォーマル

コーチはゲームをコーチングの手段として使います。ゲームの中で、意思決定やゲーム感覚を学習させます。練習の中でおこなわれるゲームは、ルールに条件をつけて行われることもあります。

The principles of a coaching session コーチングセッションの原則

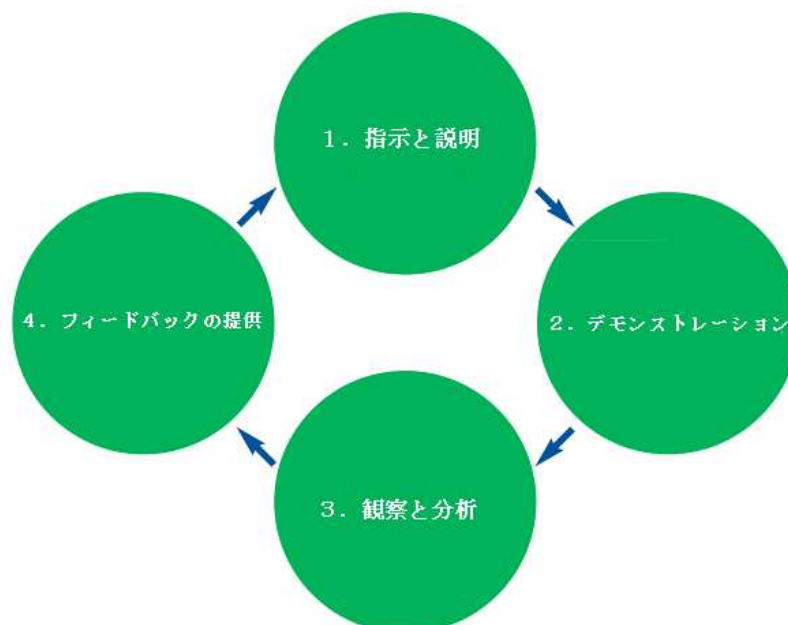
- あなたの最大の関心事は安全です。
- あなたがプレーヤーに与える目標を、セッションを構造的に構築する為の重要なツールとして使用して下さい。
- あなたの説明をデモンストレーションや質問を通じて効果のあるものにして下さい。
- コーチングスキルを練習やゲームライクの状況で使い分けて下さい。
- もしプレーヤーが飽きてきたら、あなたの練習を変化させて下さい。
- プレーヤーにチャレンジするために次の手段を用いて下さい：
 - ・スペースの利用（変化）
 - ・プレーヤーの数の増減
 - ・時間（一つの練習）、活動の時間（全体練習）、またはプレーヤーのスピードの変化（徒歩、ジョグ、ラン、スプリント）
 - ・プレーヤーのポジショニングの変化
 - ・物を変える、例えば、一つのボールでなく、2つのボールを使う。
- プレーヤーがミスを恐れない環境を作り出して下さい。
- プレーヤーのパフォーマンスを観察して下さい。
- 個人、グループ、チームに関心を払って下さい。
- プレーヤーにアウトプットを奨励し、セッションを双方向型にして下さい。
- プレーヤーの身体的な活動（練習での運動量）を最大にして下さい。
- プレーヤーが練習を終わった後、進歩したと感じられるようにしなければなりません。
- 練習を楽しめるものにして下さい。

Coaching process 'How' to coach どのようにコーチするか？

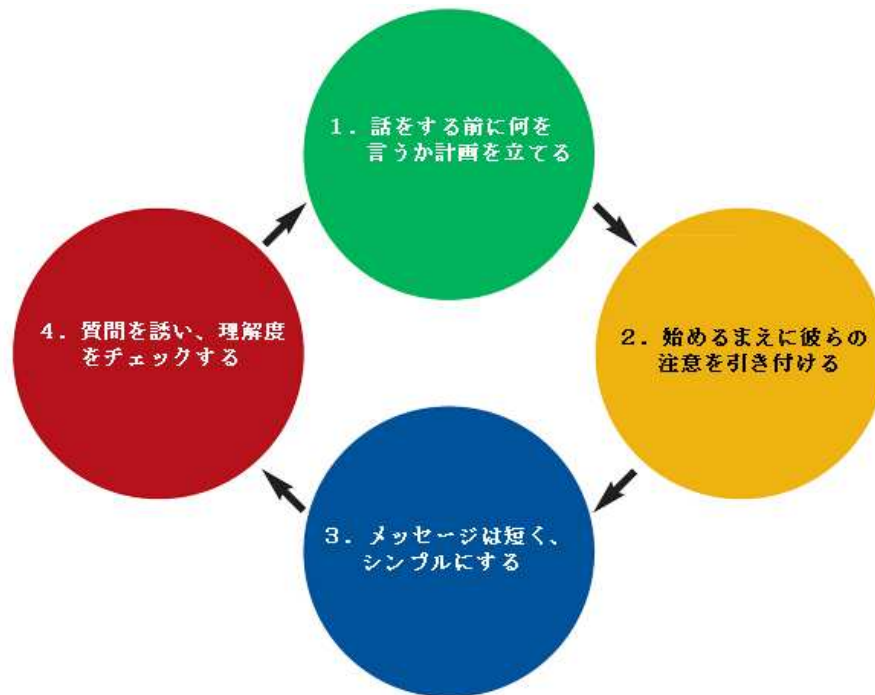
伝統的にコーチ教育の焦点は、ゲームの技術的な要素、即ち、テクニック、スキル、戦術などに基礎を置いていました。この技術的な要素は、「何を」教えるかに関わるものです。コーチがピッチの上で行う仕事に焦点を当ててみると、多くのコーチングスキルは、いろいろなスポーツに共通するものであり、さらに応用が可能なものであるといえます。これらは「どのように」スキルをコーチするかに関わるものです。これからのコーチ教育は、「どのようにコーチするか？」ということにも重きをおいて行くべきです。「どのように」コーチするかについて、以下に列挙します：

- セッションを楽しいものにする
- 参加者の安全を守る
- 説明し、教える
- デモンストレーションを行う
- 観察と分析
- フィードバックを与える
- 学ぶことを強化する
- 質問と聞き取り
- ゴールを設定し、話し合う
- 計画し、準備する
- 行動を管理する
- あなた自身のコーチングを評価する。

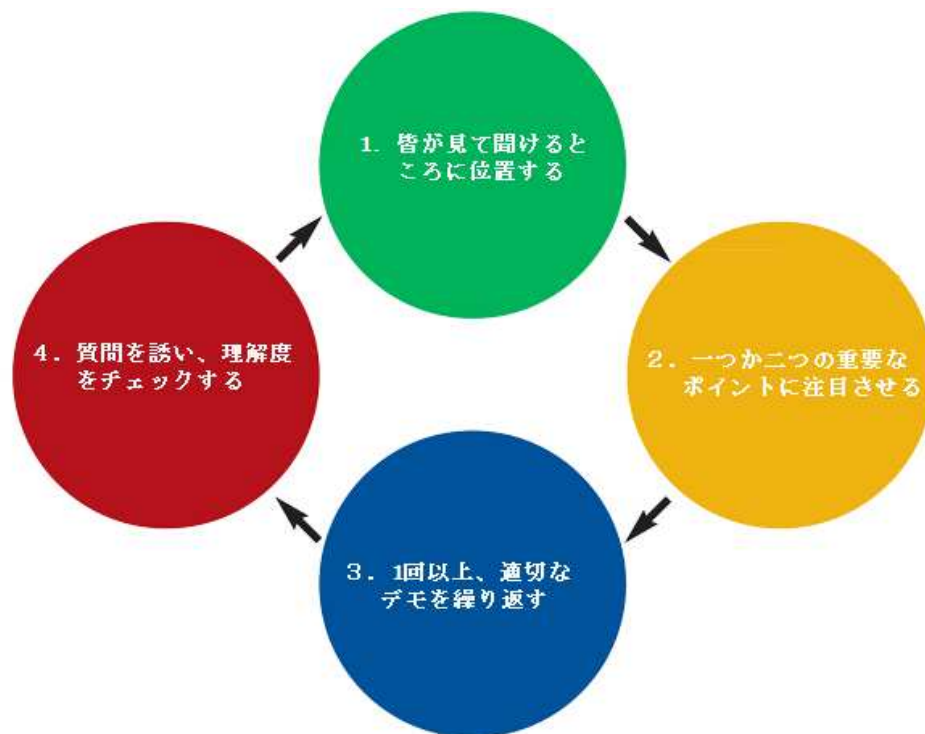
IRB のレベルIIでは、「どのように」スキルをコーチするかについて4つの重要なポイントに焦点を当てることにしました。



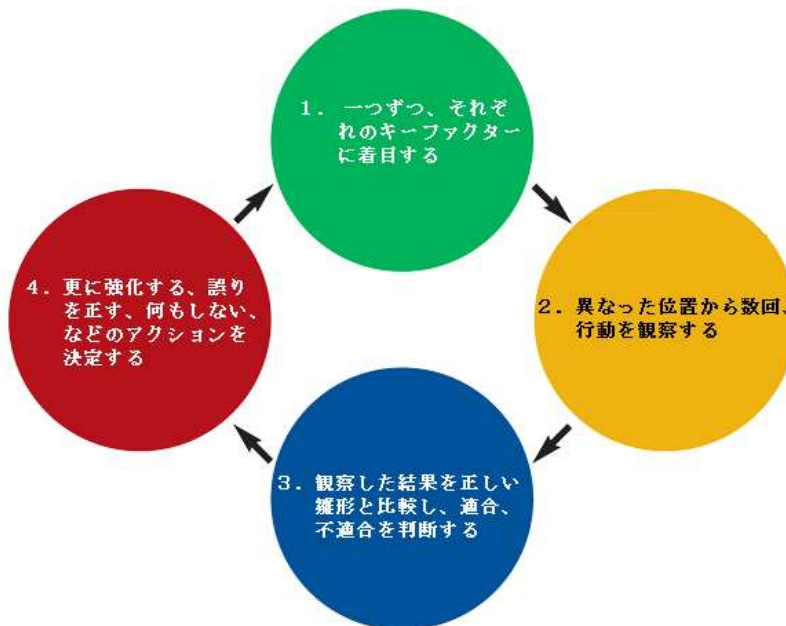
Instruction and explanation 指示と説明



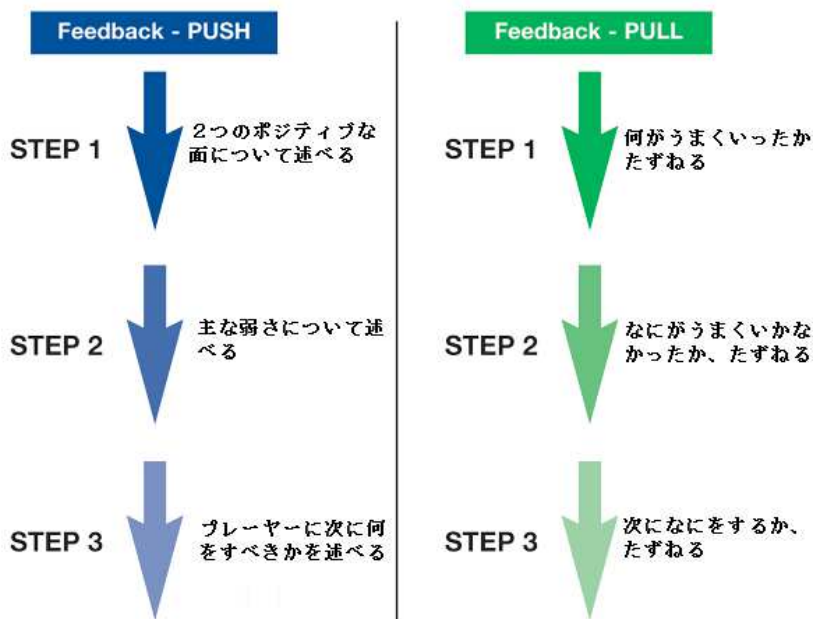
Demonstration デモンストレーション



Observation and analysis 観察と分析



Feedback フィードバック



「プッシュ」は、フィードバックを与える時。

「プル」は、参加者からフィードバックを引き出すとき。

あなたのパーソナリティやコーチングスタイルが、「プル/プッシュ」の選択を決定します。

フィードバックの方法には、次に述べるような状況が影響を与えることもあるので、状況に応じて使い分けることが大切となります。例えば、非常に寒く、ウェットなコンディションでは、プッシュが適切となるでしょう。