

現代のスポーツ選手が求めるコーチングについての研究

—特にコミュニケーションスキルについて—

北側 雅之 (競技スポーツ学科 コーチングコース)

指導教員：村田 正夫

キーワード：コーチング コミュニケーションスキル 傾聴

1. 緒言

スポーツをする目的は様々である。競技として人と競い合うことも、健康のためであっても、仲間づくりであっても、それぞれの楽しみ方がかまわない。その際、多くの場合、指導者が個々の目的に合わせてコーチングを行っている。一方、現代の企業においても経営資源の中で最も重要視されているのが「人」と捉えられていることから社員育成の一貫としてコーチングを重要視している。そして、その方法は意外とスポーツ現場でのものと共通していることが多い。特に、指導者と選手間におけるコミュニケーションスキルは注目され、社員の育成や質の向上に大きく役立っている。

私自身はスポーツ競技の経験の中で、様々な指導者から受けたコーチングを通して、良いコーチングの理想像を常に考えてきた。どの指導者においても独自の指導法を用いてコーチングを実施しているが、その指導を理解できる者とできない者が存在し、それが何故なのか疑問を持っていた。そこで本研究では、現代でのスポーツ現場において、コーチングの理想像とはどういったものなのか、ここではコミュニケーションに焦点を当て、具現化していくのが本研究の目的である。

2. 研究方法

本研究は文献研究を行い、現代の理想とされるコーチングとコミュニケーションに関する

調査を行う。

3. 結果と考察

指導者の現状と理想像の比較の結果から、選手は理想の指導者に対して、競技力を伸ばしていくために指導者が選手と関わっていく中でコミュニケーションスキルが必要だということがわかった。「選手の意見に耳を貸す」という回答が多いことから「聴く」というコミュニケーションスキルが重要視される事がわかり、選手の主張や意見、相談などを聴く事により様々な情報を引き出し、アプローチしていくコーチングが可能であると考えられる。

4. まとめ

指導者はコミュニケーションスキルの中で、「聴く」というスキルが重要となり、これからのスポーツ現場のコーチングでは選手に耳を傾け積極的に意見や主張を聴くことが必要であろう。しかし、コーチングは個々のアプローチが基本になり、十人十色のコーチングがあるため今後もコーチングの研究を行っていきたい。

5. 参考文献

本間正人・松瀬理穂 (2006)、コーチング入門、日経文庫
永崎一則 (2001)、人をほめるコツ・叱るコツ、PHP 文庫