

◎複数人で教えているのですが、方針や考え方、指導するときの声かけの仕方、言葉遣いが違うときがあり、子供たちを戸惑わせてしまっていると感じているのですが、どうすればよいのでしょうか？私はあとから入ってきた為アシスタントコーチで、メインのコーチがいます。なるべく齟齬は解消したいと思っているのですがあくまでもアシスタントなので、あまり強くは言えずモヤモヤとしています。
(叱り方、キツイ言葉使いが特に気になります)

飛田から

先日は、研修会にご参加いただきありがとうございました。
ご質問もいただきありがとうございます。
私が先生の部活動の詳細な実情を理解しきれない中でのアドバイスとなりますので、的外れな内容となる場合もありますので、その際にご容赦ください。
さて、ご質問の内容はとても繊細な問題ですね。
しかしながら、子供たちのこと、チーム全体のことを気にかけているお姿が感じられました。
このような状況についてはいくつかの解決方法があると思います。ただ、どの問題も個性がありますので、理論を応用してくことが求められると思います。そこで私からは、「リフレーミングの応用」を提案できればと考えています。

<リフレーミングの応用例>

- ①メインコーチの使う言葉をあなたもが使いながらコートに向けて言葉を発する。
(「メインコーチ（無意識に）に共感を入れる」)
- ② ①を2～3回行う。
(メインコーチの脳が（無意識が）あなたに対して安心感を抱く。)
- ③ ここでメインコーチの言っていることを少しズラしたあなたの言葉でリフレーミングして、子供たちにのいるコートに発する。
*少しズラすとは、メインコーチの言っている意味を捉えながら、あなたの言葉で少しP状態に変換したものを発するという事。
*技術的な「そして」は入れなくて良い。
- ④ この共感→共感→少しズラしリフレーミングを繰り返してみる

これを繰り返すことで、メインコーチの脳（無意識）はあなたに対して安心感を抱くように変わっていきます。その状態になると、相手から意見を求められる現象も起きてくる可能性が高まります。その状態になるまで、時間的にすぐにそうなることもあ

り得ますし、少し時間を要するときもありますが、相手の無意識の変化は必ず起こってくるはずです。

<非言語のリフレーミング技術>

・メインコーチと同じ言葉を使って指導しますが、表情（非言語）は別のモードを選んで使うという技術です。例えば、メインコーチは不満怒りモードの表情、こちらは同じ言葉を発するが、真剣に相手を思いやる表情を使う。

解説：言葉では同じ言葉を使うので「共感」になり、表情では異なる“非”言語を使うのでリフレーミング「提案」になる。

よければ試してみてください！質問があればまたご連絡ください！^^

◎まず目標設定ありき、ということは重々承知しているつもりなのですが、三条件を満たす適切な表現で文章化することがなかなか難しく感じます。具体例も含めてその指導プロセスを教えてください。（硬式野球 高等学校部活動指導者）

飛田からの回答：

先日は研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。

また、貴重なご質問をいただきありがとうございます。

研修の中では限られた時間ということもあり、説明が不十分な点もあったかと思います。

改めて、指導プロセスと具体例を資料にまとめましたので、添付ファイルをご確認いただけますでしょうか。

内容についてご不明な点や追加のご質問がございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。引き続きよろしくお願いいたします。

飛田

認知科学的に良い「ゴール設定」指導ガイド

～自分事化し、未来の行動を引き出す言葉の力～

研修会でお伝えした「育つ指導」を実現するため、選手が自ら考え、主体的に行動したくなるゴールの文章化手順をまとめました。

1. 認知科学的に良いゴールの3条件を確認する

まずは選手に、以下の3つの条件を満たす「心から望むゴール」をイメージさせてください。

- 心から望むこと、ワクワクすること
- やったことがないこと、やり方がわからない(やり方がわからなくてよい！現状の外側)
- 自分の人生に満遍なくゴールがある(バランス・ホイールの活用)

2. 「目標実現の文法」で自分事にする

イメージしたゴールを、脳が「自分事」として認識しやすい文法に変換します。

文法のルール	書き換えのポイント	具体例 (NG → OK)
一人称(私は)	自分のこととして宣言する	チームが勝つ → 私は勝利に貢献している
現在形・現在進行形	「～したい」ではなく「～している」	打てるようになりたい → 鋭い当たりを連発している
感情(ワクワク)	文章から意味を心で感じられる言葉にする	優勝する → 仲間と抱き合い、最高の気分を味わっている

3. チャレンジしてみましょう！”ゴールをより強固にする「11のルール」”

作成したゴール設定をさらに磨き上げ、潜在意識に定着させるための詳細なチェックリストです。

【ゴールの精度を高める11のルール】

1. 一人称であること: 主語を「私」にし、個人的な内容にする。
2. 肯定的に書く: 「～したくない」という表現を排除し、「欲しいもの」のみを書く。
3. 現在進行形で書く: 「今まさに起こっている」という臨場感を持たせる。
4. 「達成している」内容にする: 「～したい」「～できる」は禁止。既に実現している言葉を使う。
5. 決して比較をしない: 他人と比較せず、自分自身の変化と成長のみを描く。
6. 行動を表す言葉を使う: リラックスした態度でそれを成し遂げている自分の様子を書く。
7. 感情を表す言葉を使う: 達成時の感動を正確に呼び覚ます言葉を使う。
8. 記述の精度を高める: あいまいさを排除し、詳細に書き改める。
9. バランスをとる: 家庭、趣味、健康など、人生の様々な分野を調和させる。
10. リアルなものにする: ゴールを達成した自分自身が見えるくらい、リアルに記述する。
11. 秘密にする: ゴールは誰かと共有する必要はなく、自分の中で大切にします。

3. 理想的な「ゴール設定」の完成例

以下の例文は、すべてのルールを凝縮した一つのモデルケースです。

私は、夏の大会の勝負どころで、心の底から湧き上がる自信を感じながら、しなやかで力強いスイングで、今まさに左中間を破るタイムリーヒットを放っている。昨日の自分を超越る成長を実感し、最高の笑顔でダイヤモンドを駆け抜け、この上ない充足感に包まれている。

【現場での運用のポイント】

- 「やり方」は後からついてくる: ゴールを読んでワクワクし「行動したくなる」ことが先です。達成方法は、脳が情報を集め始めることで後から見つかります。
- 失敗した時は「フィードフォワード」: ミスをした選手には「反省」ではなく、**「次はどんな感じでプレーしたい？」**と問いかけ、即座に未来の行動に焦点を合わせましょう。
- リフレーミングの活用: 「自信がない」と言う選手には、「それだけ目標に誠実に向き合っている証拠だね」と、視点を変える言葉をかけてあげてください。

質問：

◎教える前の段階で部員が集まらないです。岐阜市のソフトボールチームは4校しかなく、合同で20人です。ポスターや学校での紹介もしていますが、なかなか人が入りません。何か良い方法はありますか。

飛田からの回答：

先日は、岐阜県スポーツ指導者養成研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。

市内4チームで合同20名という現状の中、部員確保に奔走されている切実な課題、ホッケー競技関係者としても重く受け止めております。質問のご共有ありがとうございます。

さて、私からは、研修でお伝えした「育つ指導」の考え方に基づき、現状を打破するためのヒントを資料にまとめてみました。詳細は添付のPDFをご確認いただけますと幸いです。

内容についてご不明な点などがございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。引き続きよろしくお願いいたします。

飛田 尚彦

【回答】部員募集のアドバイス:ソフトボールチームの未来をつくる「言葉の力」

先日は研修会でのご質問ありがとうございました。研修内容に基づき、部員募集に関する3つのアプローチを提案してみたいと思います。

1. 「ワクワク感」の伝染(ゴール設定の活用)

認知科学的に良いゴールの条件の一つは、「心から望むこと、ワクワクすること」です。この「ワクワク感」は周囲に強い影響を与えます。募集活動において、単に情報を伝えるだけでなく、指導者や今の部員がソフトボールを通じてどんな未来に「ワクワク」しているかを表現できているか、一度振り返ってみてください。

* ビジネス・マーケティングにおいても「送り手のワクワク感」が顧客に伝染し、共感を生むことは非常に重要な要素です。

2. 現部員による「自分事」としての発信

研修のキーワードである「自分事にする」を募集活動にも取り入れてみましょう。現在いる20名の部員たちが、ソフトボールを「自分事」として心から楽しんでいる姿こそが、最高の勧誘になります。

- チェックポイント: ポスターや紹介において、やらされている練習ではなく、選手が主体的に楽しんでいる「熱量」が伝わっているでしょうか？

* 人は影響を受けずにはいられない存在であり、楽しんでいる人の姿は自然と周囲を惹きつけます。

3. 未来への問いかけ:フィードフォワード(FF)の活用

今の部員たちと一緒に、募集活動自体をポジティブな未来へ繋げるチャンスにしてみてください。現状に不満を言ったり、失敗を反省するのではなく、「即座に未来の行動に焦点を合わせる」言語技術であるフィードフォワードを活用してみてください。

部員たちに、ぜひこのように問いかけてみてください。

「どんなチームになれば、みんなが入ってきたくなるかな？」

まとめ:未来を描くことから始める

今の部員たちと「一緒にワクワクする未来」を描くことから始めてみてください。選手たちが自ら考え、トライアンドエラーを繰り返すプロセスこそが、真の成長とチームの活性化を生むはずですよ！ ^^

研修会でのご質問に対する回答

【件名】日本一・世界一達成後の目標設定とメンタルコントロールについて

空手道の指導現場において、教え子が大きな目標を達成した後のモチベーション維持、そして成績が振るわない時期の接し方に心を砕かれているとのこととお察しいたします。

ここでは、研修でお伝えした「育つ指導」(選手が自ら考え、主体的に行動するように導く指導)の観点を活用して、2つの重要なアプローチのご提案を考えてみました。

1. 「定性目標(質的目標)」追加の提案

日本一や世界一といった「定量目標」は、周囲の納得も得やすく明確な指標となります。しかし、一度達成すると「これ以上何をすればいいのか」というマンネリ化や、勝たなければならないという強い義務感(Have-to)に陥りやすい構造を含んでいます。

そこで、日本一という目標は変えずに、「どのような内容で日本一になりたいか?」という定性的な要素を加えることをお勧めします。

- 具体例:「ワールドスタンダードなプレーをして、日本一になる」
- 効果:「結果」という点だけでなく「プレーの質」をゴールに据えることで、日々のプロセスに対して選手自身が新たな価値や面白みを見出せるようになります。

※私の関わっていたチームも同じ課題を抱えていましたが、この「定性目標」を導入することで、目標が変わらなくても常に新鮮な気持ちで挑戦を続けることができました。

2. 「Have-to(義務感)」から「Want-to(期待感)」への変換

初めて頂点を目指した時は「ワクワクする心(Want-to)」であったはずのゴールも、一度達成した後は、周囲からの期待などにより「守らなければならない義務(Have-to)」へと変わりがちです。

心がワクワク感を感じられなくなった時は、以下の問いかけを通じて、目標を「自分事」として再定義することが有効です。

- 質問の工夫:「どのようにして勝ちたい?」「どんな選手だと思われたい選手になりたい?」

- 期待感の醸成:「～したい」という要素を対話に盛り込むことで、選手の中に自分に対する期待感(Want-to)が入り込み、メンタルコントロールが「やらされるもの」から「自分を磨く楽しみ」へと変化していきます。
-

指導者様へ

「教え子が日本一になった瞬間に、手放しで喜べず不安を感じてしまう」という先生のお気持ちは、誠実に競技に向き合われ、真剣に選手の将来を案じているからこそその情熱とその背後にある優しさであると勝手ながら感じました。

頂点に立ったアスリートは、現状に満足せずさらなる高みを目指す際、競技以外の面も含めた「人生のバランス(バランス・ホイール)」を整えることが、現状打破のために非常に役立ちます。良い定性目標が見つかり、選手が自ら考え、試行錯誤するプロセスそのものを楽しむことができれば、日本一を達成した選手自身の人生の面白みも、より一層深まっていくはずです。

この回答が、先生と教え子様のさらなる成長の一助となれば幸いです。

飛田 尚彦

質問：

◎どちらかという上昇志向に持っていくテクニックは学びの機会も多く入手しやすいのですが、教え子が念願の「日本一」「世界一」を叶えた後、次の大会で成績が振るわなかった際の声のかけ方が難しいです。再び同じ目標を掲げるのは勇気がいりますし、競技から離れてしまう懸念もあります。最近では、日本一になった瞬間に「来年からメンタルコントロールが大変だ」と手放しで喜べない自分もあります。

飛田からの回答：

先日は、岐阜県スポーツ指導者養成研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。

空手道の指導において、頂点に立った後のモチベーション維持や再度の目標設定に直面されているとのこと、高い志を持って指導にあたられているからこそその切実な課題であるとお察しいたします。

研修の内容を踏まえ、回答案を資料にまとめましたので、添付ファイルをご確認ください。

なお、貴団体の実情を十分に把握しきれていない中でのアドバイスとなりますので、もし的外れな点がございましたらご容赦いただけますと幸いです。

内容についてご不明な点などがございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。引き続きよろしくお願いいたします。

飛田

質問：

◎本日はありがとうございました。言葉の力の大切さを改めて認識しました。私は小学校の養護教諭です。不登校児童、自傷行為のある児童など、様々な問題を抱えた子供が保健室にきます。自己肯定感が低くネガティブになりがち子供たちに対して、モチベーションを高めるための言葉かけを学びたいと思い受講しました。子供の健やかな成長にはポジティブな環境や状況が重要です。先生のお話を聞いて、ワクワク感、安心感…大切だと思いました。子供に関わる大人自身が、まずはポジティブで笑顔でなければいけないと思いました。そのためにも、まずは自分自身を大切にし、言語技術を高めるためにがんばります。ちなみに私は庄川（砺波）出身です。同郷とお聞きしてとてもうれしくなりました。（養護教諭）

飛田からの回答：

先週末は岐阜県スポーツ指導者研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。講師を務めました飛田尚彦です。

庄川（砺波）のご出身とのこと、非常に親近感を感じております！私も2000年頃には庄川沿いの富山県西部体育センターにいましたので、あの景色が目浮かぶようです。同郷の先生とこうしてご縁をいただけたこと、心より嬉しく思います^^

保健室という、子供たちの心の機微に触れる大切な場所で、先生がまず「自分自身を大切にし、笑顔でいよう」と思われたこと、そのことは子供たちにとって大きな安心感になると感じました。

ご質問ではありませんでしたが、もしよろしければと思い、自己肯定感が低くネガティブになりがちなお子さんへの具体的なアプローチについて、研修の内容を交えていくつかお伝えできればと思っております。先生のお仕事に役に立つものがあれば幸いです。

よろしくお願いいたします。

飛田尚彦

養護教諭のための「言葉の力」: 子供の心を未来へつなぐ接続詞集

保健室を訪れる子供たちは、不安や自己否定の「Nレンズ（ネガティブなレンズ）」で自分を見ていることが多いかもしれません。彼らの言葉に「共感」しつつ、その「フレーム」を優しく広げてあげるための、言語技術としての「接続詞」を紹介します。

■ 基本の型: 共感の黄金ルート

「(子供の言葉への徹底的な共感)」+「(接続詞)」+「(ポジティブな提案・視点)」

■ 状況に応じた接続詞バリエーション

1. 「そして(And)」: 視点を並列に増やす

- 役割: 子供の今の気持ちを100%肯定したまま、別の視点を「付け加える」。
- 活用例: 「今は自信が持てないんだね。そしてね、それは君が自分に嘘をつかずに本気で向き合っている証拠でもあるんだよ」。

2. 「ということは」: 意味を書き換える

- 役割: 起こった出来事や感情を「定義し直す(リフレーミング)」際に強力な力を発揮します。
- 活用例: 「全部間違いだったと責めているんだね。ということは、自分に合わない方法が全部わかったってこと。自分だけの正解にグッと近づいたね」。

3. 「だからこそ」: 弱みを強みに変える

- 役割: ネガティブだと思っている要素を、行動の「エネルギー源」や「理由」に変換します。
- 活用例: 「怖いと感じているんだね。だからこそ、あなたは誰よりも慎重に、準備を大切にできる人なんだと思うよ」。

4.「もし(If)」:思考の枠を外す

- 役割: 過去や現状に縛られている思考を、「未来(フィードフォワード)」や「可能性」へと飛ばします。
- 活用例:「今はダメだと思っているかもしれない。でも、もしあと少しだけサポートがあったら、どんな風に動いてみたい?」。

5.「同時に」:矛盾を受け入れる

- 役割:「苦しい」という感情と「成長したい」という意欲が、心の中に両立していても良いことを伝えます。
- 活用例:「今は立ち止まりたい気持ちだね。それと同時に、心のどこかで『変わりたい』と思っている自分も大切にしたいんだよ」。

■ まとめ

大切なのは、子供が発した「心のセリフ」を否定しないことです。これらの接続詞を「架け橋」にして、子供たちが自分で考え、自ら「育つ」プロセスをそっと支えてあげることが大切であると考えています。

『人は影響を与えずにはいられない。』

言葉は、使い方一つで誰かの未来をつくる力にもなります。先生の優しい笑顔と言葉の力が、保健室を訪れる子供たちの心に、一筋の光を灯すことを心より応援しております。

またお会いできる日を楽しみにしております。

飛田 尚彦

回答:保護者様へ

保護者 様

リハビリに黙々と励む息子さんの姿を支える中での言葉掛け(選び)に関するご質問、ありがとうございました。息子さんが今の期間を「復帰後の爆発」への準備期間としてより前向きに過ごせるよう、「未来から逆算する3ステップ」というシンプルな型をご紹介します。言葉掛けの参考になればと思いまとめてみました。

ご参考になれば幸いです。

ぜひ、リラックスした会話の中で以下の流れを試してみてください。

ステップ1:未来のワクワクを聴く(フィードフォワード)

まずは、怪我が治った後の「大きなゴール」を一緒に描きます。

- 問いかけ:「怪我が治って、最初の試合。どんな最高のプレーをしたい?」
- ポイント:「~すべき」ではなく、本人の「~したい(Want-to)」という感情を引き出します。

ステップ2:必要な情報を集める

その最高のプレーを実現するために、今何をしておくべきかを考えます。

- 問いかけ:「そのプレーを成功させるために、どんな体の使い方や知識が必要かな? プロの動画や本で調べてみる?」
- ポイント:「できないこと」ではなく「知りたいこと」に意識を向け、研究者になった気分で情報を集めます。

ステップ3:今できることを選んで実行する

集めた情報の中から、今の状態(上半身のみなど)でできることを本人が選びます。

- 問いかけ:「集めた情報の中で、今の〇〇君にできることはどれだろう?」
- ポイント:自分で決めて行動する(自分事にする)ことで、やらされる練習ではなく、自ら成長を掴み取るプロセスに変わります。

すでに息子さんは、おそらく復帰に向けてイメージを持って取り組んでおられることと思います。
素晴らしい心の切り替え力をお持ちだと感じました。この流れは、このリハビリ期間を「自分だけの正解を見つける研究」へとリフレーミングするものとして作りました。すでに息子さんがそのように考えて行動しておられたら不要ですので！ お母様(保護者様)は、息子さんが見つけた「ワクワクする未来」の聞き役になってあげるだけで十分かと思います^^

また進展や変化がありましたら、ぜひお聞かせください。息子さんの復帰を応援しております！

質問：

◎いろいろな選手の個性や状況はあるとは思いますが、基本理念は同じだとは思いますが、強いて言うなら男女によって声かけで変えていることがあれば教えてください。
(バスケットボール 学校関係者)

飛田からの回答：

バスケットボール 学校関係者さま

先日は「育てる指導から育つ指導へ」研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。また、現場での具体的なお悩みに基づいた貴重なご質問をいただき、重ねて感謝申し上げます。

「指導の基本理念は共通だが、男女によって声かけを変えていることはあるか」という点について、私の経験を少し踏まえて以下の通り回答させていただきます。少しでも参考になりましたら幸いです。

1. 基本理念は「共通」

研修でお伝えした通り、「選手を『自分事』にさせ、主体性を引き出す」という育つ指導の根幹は、性別を問わず共通です。選手が自ら考え、トライアンドエラーを繰り返すプロセスこそが、真の成長を生むという信念を持って接することが重要と考えています。また、私の知人のホッケーの世界的な優秀な指導者の多くも、声を揃えてこのように言っておりました。

2. 性別による傾向の理解

しかしながら、その海外のコーチ等の知見によれば、統計的に以下のような傾向が見られるということでした。

* 女子チームの傾向：

- * より細かな指示を好む傾向がある。
- * 「自分自身に注目しておいてほしい」という承認欲求が男性より強い傾向がある。

* 男子チームの傾向：

* （女子と比較して）これらの特性は相対的に控えめな場合が多い。

3. 個別の「ワクワク」を見極める

上記のような傾向はあるものの、最も大切なのは「一人ひとりの個性」に向き合うことだと考えています。集約しますと、性別によるバイアス（偏見）に囚われすぎず、言語技術を活用して、以下の点を見極めることが指導の鍵となりそうです。

*何にワクワクし、どんな言葉でやる気が出るか： 選手の個性に合わせ、「フィードフォワード（FF）」や「リフレーミング」といった言語技術を使い分け。

*未来に焦点を当てる： ミスをした際、女子選手がより細かな指示を求めていると感じた場合でも、「次はどんな感じでプレーしたい？」というオープンクエスション（フィードフォワード）で、本人から「未来の行動」を引き出すアプローチが有効です。その脳の状態にしながら「未来のプレー」に対して少し細か目のアドバイスを少し入れて、選手のイメージーションを刺激する方法もバランスよく使っても良いかもしれません。

この度は質問をいただきありがとうございました。また、何か変化の兆しや変化などがありましたら、ぜひご報告くださいませ！ 選手たちの素晴らしい未来をつくる力になることを心より応援しております^^

飛田尚彦

【ご回答】指導者と保護者の「声かけ」の役割分担について

保護者様

先日は岐阜県スポーツ指導者研修会にご参加いただき、誠にありがとうございました。リフレーミングに関連し、「指導者と保護者の立場で声かけを変えるべきか」という、チーム運営に関わる非常に重要なご質問をいただき、ありがとうございます。

お考えの通り、指導者と保護者ではその立場や機能が異なるため、自ずと声かけの仕方も変わってくると考えられます。一般論を含め、以下のように整理いたしました。少しでもご参考になれば幸いです。

1. チームにおける機能と役割の違い

一般的に、指導者はチームの戦術や方向性を決定し、選手たちが主体的に成長できるようリードする役割を担っています。そのため、指導者の声かけは、目標達成に向けた「リード(牽引)」としての性質を持つことになります。

一方で、指導者が中心となってリードする役割を果たしているのであれば、保護者の方にはバランスとして「サポート」に回る役割が求められます。サポートの機能がないと、チームは選手にとって「安心感」という土台がない状態になってしまいます。

2. 保護者の重要な機能としての「安心感」

チームや選手の状況にもよりますが、保護者の機能として、子供への「安心感」の提供は極めて重要です。研修資料の「黄金ルート」にある通り、まずはできる限り子供の今の状態を丸ごと受け止めることが大切です。

- 保護者の役割：家庭という安全な場所で「共感」をベースとした声かけを行い、子供が再び前を向くための心の土台を支えること。
- 効果：親が共感し、リフレーミングを提案することは、子供が再び前を向く大きな力になります。

3. 「レンズ」は共通

役割は違えど、「Pレンズ(ポジティブな視点)」で子供を見るという「心のセリフ」は共通です。

- 共通のスタンス：子供の今の心の状態を否定せずに寄り添い、ポジティブな視点から捉え直す姿勢は、指導者・保護者双方に共通する大切な土台です。

このように、指導者が「リード」し、保護者が「安心感」で支えるという役割分担が明確になることで、子供はより健やかに成長していけるものと確信しております。

今回の内容が、今後の指導や保護者の皆様との連携の一助となれば幸いです。

ソニーHC BRAVIA Ladies 監督 飛田 尚彦

質問：

◎育成年代、トップ選手において海外の指導と日本の指導の大きな違いが知りたいです。
(フィジカルトレーニング スポ少指導者)

飛田からの回答：

【回答】

先日は「岐阜県スポーツ指導者研修会」にご参加いただき、誠にありがとうございます。
フィジカルトレーニングの専門的な知見から、非常に鋭いご質問をいただき感謝いたします。

ご質問いただいた「海外のトップレベルと日本の指導の大きな違い」について、本研修で扱った「言語技術」や「育つ指導」の観点に、フィールドホッケーにおける最新のトレーニング設計の考え方を加えて資料にまとめてみました。

少しでも日々の指導の参考になれば幸いです。内容についてご不明な点などがございましたら、いつでもお気軽にご連絡ください。

飛田尚彦

【ご回答】育成年代、トップレベルにおける海外と日本の指導の違いについて

指導者様

先日は「岐阜県スポーツ指導者研修会」にご参加いただき、誠にありがとうございました。フィジカルトレーニングの専門的な知見から、非常に鋭いご質問をいただき感謝いたします。

ご質問いただいた「海外のトップレベルと日本の指導の大きな違い」について、本研修で扱った「言語技術」や「育つ指導」の観点に、フィールドホッケーにおける最新のトレーニング設計の考え方を加えてまとめてみました。少しでもご参考になれば幸いです。

1. 「自分事にする」主体性と状況解決能力の育成

海外のトップレベルでは、選手が「自ら考え、主体的に行動する（自分事にする）」指導が主流です。特にフィールドホッケーやサッカー等の球技では、多様な状況設定を解決する「ゲーム形式」のトレーニングが重視されています。その中で、解決のための具体的な行動（When, Where, How, Which timing, How manyなど）を導き出すための質問技術を多用し、選手の思考力を高めています。

2. フィジカルトレーニングにおける「目標値」と「割り切り」

ホッケーのフィジカルトレーニング（特に走能力）に関しても、トップレベルでは非常に科学的かつ機械的なプログラムが組まれています。（※海外の育成年代では、18歳あたりになるまで専門的なフィジカルトレーニングはそれほど行われない傾向にある認識です）

- ターゲットの明確化: 必要なスピード、距離、反復回数目標値を明確に設定し、そこへ無理なく到達するためのプログラムを設計します。
- 合理的な割り切り: 目標値に達することを重視する一方で、必要以上に負荷を高めすぎないという「割り切り」も存在します。日本のホッケー界では、フィジカルトレーニングがまだまだ「根性でやるもの」という精神論で語られがちです。海外ではホッケーのミニゲームを、ゲーム中に必要なパフォーマンスを逆算し、それを確実に出せるように設計することが重要視されています。

3. 言語技術による成長の加速

指導現場での「言葉の使い方」も、成長スピードを分ける鍵となります。

- フィードフォワード: 失敗を反省させるだけでなく、即座に「次はどうしたい？」と未来の行動に焦点を合わせることで、選手の心理状態をポジティブに保ち、行動を加速させます。
- リフレーミング: 「自信がない」「停滞している」といった困難な状況を、成長のために必要な「変化のプロセス」と再定義し、停滞感を打破します。

以上となりますが、ぜひご参考になれば幸いです。チームのますますのご発展とご活躍をお祈りしております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

質問：

◎怪我や体調不良などで思うように練習に参加ができず、モチベーションが下がってしまった子供達にどんな声掛けがあるか教えてください。

(フィールドホッケー 保護者)

飛田からの回答：

【回答】怪我やモチベーション低下に悩むお子様への向き合い方

ご質問ありがとうございます。ホッケーという激しい競技の中で、怪我と向き合い、葛藤するお子様を支える親御様の心中お察しいたします。貴チームの状況がわからない中での回答となり、的を外した内容であった場合はご容赦頂ければ幸いです。ここでは、基本的なアプローチをまとめてみました。少しでもご参考になれば幸いです。

1. 子どもが安心できる安全地帯をつくる

怪我や体調不良は、心が無意識に出している「休みたい」という信号かもしれません。まずは、お子様のペースで進むことを許可し、安心させてあげることが第一歩です。

* 視点の転換：「自分のペースで練習に行ってもいいんだよ」と許可を与えてみてください。

* 効果：「閉ざされた視点」を少し動かし、今の状況を「変化のプロセス」として再定義する助けになります。

2. 「未来のワクワク」を呼び起こす（フィードフォワード）

単に休ませるだけでなく、意識のベクトルを「未来」へ向ける質問を投げかけてみてください。

* 声掛けの例：「治ったら、まずどんなプレーがしてみたい？」と、お子様自身の「やりたい（Want-to）」を引き出す質問が効果的です。

* 効果：即座に未来の肯定的な行動に焦点を合わせやすくなります。

現場のコーチとの対話を大切にしてください！

保護者の立場として、一度指導現場のコーチに直接ご相談されることをおすすめしたいと思います。

家庭での様子を共有し、チームとしてどのようなステップでお子様をサポートしていくか、コーチと足並みを揃えることが、お子様にとっての最大の安心感に繋がるかと思います。

お子様の怪我から回復とワクワクの期待感に満たされた未来になりますようお願いしております！

参加者からの質問

- ① 複数人で教えているのですが、方針や考え方、指導するときの声かけの仕方、言葉遣いが違うときがあり、子供たちを戸惑わせてしまっていると感じているのですが、どうすればよいのでしょうか？私はあとから入ってきた為アシスタントコーチで、メインのコーチがいます。なるべく齟齬は解消したいと思っていますのですがあくまでもアシスタントなので、あまり強くは言えずモヤモヤとしています。（叱り方、キツイ言葉使いが特に気になります）
(バスケットボール 中学校部活指導者)
- ② まず目標設定ありき。ということは重々承知しているつもりなのですが、三条件を満たす適切な表現で文章化することがなかなか難しく感じます。具体例も含めてその指導プロセスを教えていただきたいです。
(硬式野球 高等学校部活動指導者)
- ③ 教える前の段階で部員が集まらないです。岐阜市のソフトボールチームは4しかありません。合同で20人です。ポスターで部員を集めたり、学校で紹介したりしていますがなかなか人が入らないです。なんか良い方法ありますか
(ソフトボール 中学校部活動指導者)
- ④ どちらかというと上昇志向に持っていくテクニックは学びの機会も多く、入手しやすいのですが。例えば教え子が念願になって「日本一になりました」「世界一になりました」、しかしその次の大会で成績が振るわなかった。またその次も成績が振るわなかった、といった場合の声のかけ方が難しいです。どこを目標にさせればいいのか、ゴール設定として再び「日本一」「世界一」を掲げるのは勇気がいるし、果ては競技から離れていく可能性も懸念されます。こういう経験から、最近では教え子が日本一になった瞬間に素直に喜ばず、「あー、来年から（選手のメンタルコントロールが）大変だ・・・」と指導者の私が思ってしまいます。
(空手道 競技団体、各年代部活動等指導者)
- ⑤ 本日はありがとうございました。言葉の力の大切さを改めて認識しました。私は小学校の養護教諭です。不登校児童、自傷行為のある児童など、様々な問題を抱えた子供が保健室にきます。自己肯定感が低くネガティブになりがち子供たちに対して、モチベーションを高めるための言葉かけを学びたいと思い受講しました。子供の健やかな成長にはポジティブな環境や状況が重要です。先生のお話を聞いて、ワクワク感、安心感…大切だと思いました。子供に関わる大人自身が、まずはポジティブで笑顔でなければいけないと思いました。そのためにも、まずは自分自身を大切に、言語技術を高めるためにがんばります。ちなみに私は庄川（砺波）出身です。同郷とお聞きしてとてもうれしくなりました。
(養護教諭)
- ⑥ 息子が足を骨折して、みんなと同じ練習ができない日々が続いています。春の試合に間に合うか、たぶん本人も不安だと思いますが、そんなことは一言も言わず黙々と上半身のトレーニングをしています。よく頑張っているね、とか、まだオフシーズンでよかったね、と慰めの言葉を掛けています。先生なら、怪我で長期離脱する選手に、何とお声かけされますか？もし、教えて頂けたらお願いします。
(保護者)
- ⑦ いろいろな選手の個性や状況はあるとは思いますが、基本理念は同じだとは思いますが、強いて言うなら男女によって声かけで変えていることがあれば教えてください。（バスケットボール 学校関係者）
- ⑧ リフレーミングなど参考になりました。そこで、指導者の立場からの声かけと、保護者からの声かけが同じでいいのかというところが疑問を感じました。
(保護者)

⑨ 育成年代、トップ選手において海外の指導と日本の指導の大きな違いが知りたいです。

(フィジカルトレーニング スポーツ指導者)

⑩ 怪我や体調不良などで思うように練習に参加ができず、モチベーションが下がってしまった子供達にどんな声掛けがあるか教えて下さい。

(フィールドホッケー 保護者)