

科目名	コーチングスキル1						年度	2026	
英語科目名	Coaching skills 1						学期	前期	
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 バスケットボールコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	講義+演習
担当教員	川崎ブレイブサンダース	教員の実務経験		有	実務経験の職種		プロバスケットクラブのコーチ		
【科目の目的】 自分自身のプレーを客観的に理解し、チーム内でのリーダーシップやコミュニケーション能力を高めるためです。戦術的思考力や伝える力を養うことで、競技力の向上につながるだけでなく、将来的に指導者を目指す際の基礎にもなります。									
【科目の概要】 JBA-E級コーチライセンスの取得を目指してコーチングを学びます。									
【到達目標】 A. 他者のプレーを観察し、的確なフィードバックをわかりやすく伝えられる B. 基本的なバスケットボール技術（ドリブル、シュート、ディフェンスなど）を、状況に応じて指導できる C. チームメイトや後輩に対して、目的に合った練習メニューを自ら考案し、リードすることができる D. コーチ役として適切な声かけや指示を行い、練習の雰囲気やチームの流れを積極的に作ることができる E. 選手とコーチ両方の視点を持ち、競技力向上とチーム貢献に活かせるコミュニケーション力を身につけている									
【授業の注意点】 遅刻・欠席の場合は電話連絡をすること。授業時数の4分の3以上出席しない者は評価することができない。									
評価基準＝ルーブリック									
ルーブリック 評価	レベル5 優れている	レベル4 よい	レベル3 ふつう	レベル2 あと少し	レベル1 要努力				
到達目標 A	他者のプレーを観察し、 的確なフィードバックを わかりやすく伝える指導 ができる		他者のプレーを観察し、 的確なフィードバックを わかりやすく伝えられる		他者のプレーを観察し、 的確なフィードバックを わかりやすく伝えられ ない				
到達目標 B	基本的なバスケットボ ール技術（ドリブル、 シュート、ディフェン スなど）を、状況に応 じた適切な指導でき る		基本的なバスケットボ ール技術（ドリブル、 シュート、ディフェン スなど）を、状況に応 じて指導できる		基本的なバスケットボ ール技術（ドリブル、 シュート、ディフェン スなど）を、状況に応 じて指導できない				
到達目標 C	チームメイトや後輩に 対して、目的に合った 練習メニューを自ら考 案し、率先したリーダ ーシップがとれる		チームメイトや後輩に 対して、目的に合った 練習メニューを自ら考 案し、リードするこ とができる		チームメイトや後輩に 対して、目的に合った 練習メニューを自ら考 案し、リードするこ とができない				
到達目標 D	コーチ役として適切 な声かけや指示を行 い、練習の雰囲気や チームの流れを積極 的に作ることができ 、チームを良い方向 へ変えられる		コーチ役として適切 な声かけや指示を行 い、練習の雰囲気や チームの流れを積極 的に作ることができ る		コーチ役として適切 な声かけや指示を行 い、練習の雰囲気や チームの流れを積極 的に作ることができ ない				
到達目標 E	選手とコーチ両方の 視点を持ち、競技力 向上とチーム貢献に 活かせるコミュニケ ーション力を身に につけ、コーチング スキルを向上でき た		選手とコーチ両方の 視点を持ち、競技力 向上とチーム貢献に 活かせるコミュニケ ーション力を身に につけた		選手とコーチ両方の 視点を持ち、競技力 向上とチーム貢献に 活かせるコミュニケ ーション力を身に につけていない				
【教科書】 バスケットボール指導教本 改訂版 上巻・下巻									
【参考資料】									
【成績の評価方法・評価基準】 試験と課題を総合的に評価する。積極的な授業参加度、授業態度によって評価する。									
※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。									

科目名		コーチングスキル 1			年度	2026
英語表記		Coaching skills 1			学期	前期
回数	授業テーマ	各授業の目的	授業内容	到達目標＝修得するスキル	評価方法	自己評価
1	オリエンテーション	授業の目的と流れの確認	1 オリエンテーション	授業概要の理解できる	3	
			2 コーチングとは	コーチングを知る・理解できる		
2	コーチングの視点を体験する	簡単なドリルを「教える側」として体験	1 基本ドリルの指導体験	基本ドリルの指導体験ができる		
			2 フィードバックの練習	ポジティブフィードバックが理解できる		
			3 指導計画の簡易作成と実践	指導計画の簡易作成と実践ができる		
3	プレイヤーとコーチの視点の違い	1on1プレーを見てコメントし合う練習	1 1on1プレーの観察と分析	1on1プレーの観察と分析ができる		
			2 コーチ視点でのコメント練習	コーチ視点でのコメントができる		
			3 視点の違いを活かしたディスカッション	視点の違いを活かしたディスカッションができる		
4	コミュニケーション①：伝える技術	声のかけ方、タイミング、言葉選び	1 声かけの基本と実践	声かけの基本と実践ができる		
			2 タイミングを意識した指導	タイミングを意識した指導ができる		
			3 言葉選びと伝え方の工夫	言葉選びと伝え方の工夫ができる		
5	コミュニケーション②：聴く技術	話を聞く・確認する・返す練習	1 話を聴く基本スキルの習得	話を聴く基本スキルの習得ができる		
			2 確認の技術を体験	「要点の確認」や「言い換え」などの技術が理解できる		
			3 フィードバックの実践	ポジティブフィードバックが実践できる		
6	リーダーシップ基礎	グループの前で練習を進行してみる	1 進行役としての基本スキル	進行役としての基本スキルが理解できる		
			2 グループの動きの観察と調整	グループの動きの観察と調整が理解できる		
			3 振り返りと改善の実践	振り返りと改善の実践でリーダーシップ基礎を理解できる		
7	チーム内での役割	リーダー/フォロワー役を交互に体験	1 リーダー役の体験	リーダー役の体験ができる		
			2 フォロワー役の体験	フォロワー役の体験ができる		
			3 役割交代と振り返り	リーダー/フォロワー両方の視点を理解できる		
8	観察力強化①：フォーム分析	シュート・ドリブルなどを観察し助言	1 基本フォームの観察ポイント習得	基本フォームの観察ポイント習得が理解できる		
			2 フォームの分析と助言の作成	フォームの分析と助言が理解できる		
			3 観察力の応用と振り返り	観察力の応用と振り返りが理解できる		
9	観察力強化②：ミスの原因を探る	動きの課題を見抜くワーク	1 ミスの種類と原因の理解	ミスの種類と原因を理解できる		
			2 観察力を使った原因分析ワーク	観察力を使った原因分析ができる		
			3 改善策の提案とフィードバック	改善策の提案とフィードバックができる		
10	ウォームアップの指導①	ペアで簡単なウォームアップを企画・実施	1 ウォームアップの基本理解	ウォームアップの基本を理解できる		
			2 ペアでのウォームアップ企画	ペアでのウォームアップ企画ができる		
			3 ウォームアップの実践	ペアでのウォームアップを実践できる		
11	ウォームアップの指導②	集団指導で全体を動かす練習	1 集団指導の基本理解	集団指導の基本を理解できる		
			2 ウォームアップメニューの企画と役割分担	ウォームアップメニューの企画と役割分担ができる		
			3 集団指導の実践	ウォーミングアップの集団指導ができる		
12	技術指導①：ドリブル	指導ポイントの伝え方、教える順番	1 ドリブルの基本技術と指導ポイントの整理	ドリブルの基本技術と指導ポイントの整理ができる		
			2 教える順番と段階的指導の方法	教える順番と段階的指導の方法が理解できる		
			3 指導実践とフィードバック	指導実践とフィードバックができる		
13	技術指導②：シュート	正しいフォームの観察と修正方法	1 シュートフォームの基本理解と観察ポイント	シュートフォームの基本理解と観察ポイントを理解できる		
			2 フォームの修正方法の習得	フォームの修正方法が理解できる		
			3 指導実践とフィードバック	指導実践とフィードバックができる		
14	技術指導③：ディフェンス	足の運び方や姿勢を教える方法	1 基本姿勢と足の運び方の理解	ディフェンスの基本姿勢と足の運び方が理解できる		
			2 教え方と段階的指導方法の習得	教え方と段階的指導方法の習得ができる		
			3 指導実践とフィードバック	指導実践とフィードバックができる		
15	技術指導④：パス&キャッチ	単純なミスの原因と修正方法を学ぶ	1 基本フォームとミスの原因理解	基本フォームとミスの原因が理解できる		
			2 修正方法と指導ポイントの習得	修正方法と指導ポイントが習得できる		
			3 指導実践とフィードバック	指導実践とフィードバックができる		

評価方法：1. 小テスト、2. パフォーマンス評価、3. その他

自己評価：S：とてもよくできた、A：よくできた、B：できた、C：少しできなかった、D：まったくできなかった

備考 等 個人の成長度合い、チームの完成度合い、チーム状況などによって授業テーマ・授業内容が変動します