

科目名	コーチング概論 1							年度	2026
英語科目名	Introduction to Coaching 1							学期	前期
学科・学年	スポーツ健康学科三年制 スポーツインストラクターコース 1年次	必/選	必	時間数	30	単位数	2	種別※	演習
担当教員	手島	教員の実務経験		有	実務経験の職種		コーチデベロッパー		

**【科目の目的】**

日本スポーツ協会公認指導者資格の取得に必要な共通科目Ⅲおよびスポーツコーチングリーダー資格取得に必要な知識と実践力の獲得を目指します。

**【科目の概要】**

コーチングについてアクティブラーニング形式を中心に学びます。

**【到達目標】**

- 豊かなスポーツ文化の創造や、スポーツの社会的価値を高める事に貢献できるようなスポーツ指導者を目指します。
- A. スポーツ指導に係る高度な理論的知識や事實的知識を幅広く持っている
  - B. スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑で予測困難な課題を解決するのに必要となる高度な技能を持っている
  - C. 常に自らを内省し、課題を設定することで、知識と技能の幅を広げていく意志を持っている
  - D. JSP0が掲げるグッドコーチに必要な要素について理解している
  - E. コーチとして誰とでもオープン且つ、建設的なディスカッションを行い、適切なコミュニケーションをとることができる

**【授業の注意点】**

授業時数の4分の3以上出席しない者は定期試験を受験することができません。

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	スポーツ指導に係る高度な理論的知識や事實的知識を幅広く持っている		スポーツ指導に係る高度な理論的知識や事實的知識をある程度持っている		スポーツ指導に係る高度な理論的知識や事實的知識を「一部分」持っている
到達目標 B	スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑で予測困難な課題を解決するのに必要となる高度な技能を持っている		スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑で予測困難な課題を解決するのに必要となる高度な技能をある程度持っている		スポーツ指導に係る目標達成に向けた複雑で予測困難な課題を解決するのに必要となる高度な技能「一部分」持っている
到達目標 C	常に自らを内省し、課題を設定することで、知識と技能の幅を広げていく意志を持っている		常に自らを内省し、課題を設定することができる		常に自らを内省し、課題を設定することができるが、あまりうまくいかない
到達目標 D	JSP0が掲げるグッドコーチに必要な要素について理解している		JSP0が掲げるグッドコーチに必要な要素について「ある程度」理解している		JSP0が掲げるグッドコーチに必要な要素について「あまり」理解していない
到達目標 E	コーチとして誰とでもオープン且つ、建設的なディスカッションを行い、適切なコミュニケーションをとることができる		コーチとして誰とでもオープン且つ、建設的なディスカッションを行い、適切なコミュニケーションをとろうとすることはできる		コーチとして誰とでもオープン且つ、建設的なディスカッションを行い、適切なコミュニケーションをとろうとはするがあまりうまくいかない

**【教科書】**

JSP0リファレンスブック

**【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します。積極的な授業参加度、授業態度によって評価します。

※種別は講義、実習、演習のいずれかを記入。

科目名		コーチング概論 1			年度	2026
英語表記		Introduction to Coaching 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	コーチングとは？	スポーツにおけるコーチングとは何か？について理解する	1 JSP0資格の概要	JSP0の資格の概要を理解している	3	
			2 理想のコーチ像	自身の理想のコーチ像を理解している		
			3 コーチングの実践	コーチングを実践し、「できる」と「教えられる」の違いを理解している		
2	なりたいコーチ像	自己決定理論について理解する	1 なりたいコーチ像	自分のなりたいコーチ像を言葉で表現できる	3	
			2 自己決定理論	自己決定理論について理解している		
3	コーチング実践 1	コーチング技法の指示・提案・質問・委譲について実践してみる	1 コーチング実践	指示・提案・質問・委譲を意識したコーチングのロールプレイを実践できる	3	
4	スポーツのインテグリティ	スポーツのインテグリティについて理解する。	1 スポーツの高潔性	スポーツのイメージ・高潔性について理解している	3	
			2 良好な人間関係の構築	選手・コーチ・保護者等のスポーツに関わる人々との人間関係の構築の必要性について理解している		
			3 コーチとしての成長と幸福	選手のみならずコーチ自身が成長し、幸福を手に入れることの価値を理解している		
5	コーチの倫理的判断力	コーチングに関わる倫理的事項を理解する	1 不正のトライアングル	不正のトライアングルについて理解している	3	
			2 ハラスメントの定義と具体例	ハラスメントの定義と具体例について理解している		
			3 スポーツハラスメント(スポハラ)	JSP0の推奨する「NO、スポハラ」運動について理解している		
6	安心・安全なコーチング環境	安心・安全なコーチング環境とは何かについて理解する	1 環境的安全性	スポーツ環境の様々な安全性(危険性)について理解している	3	
			2 トラブル対処法	コーチとして遭遇するトラブルの対象方法について理解している		
7	コーチング実践 2	質問と傾聴のコーチング技法について実践してみる	1 観察力	コーチとして必要な観察力とは何かについて理解している。	3	
			2 質問	相手が話しやすい質問は何か？を考え、質問することが出来る		
			3 傾聴	相手の話に耳を傾けて聞くということが出来る		
8	コーチングに必要なコミュニケーション能力 1	コミュニケーションに必要な心理的安全性と自己表現ができる	1 対自己の能力	自己分析から自身への理解を深めることができる	3	
			2 自己を伝える能力	自分自身を伝えるためのコミュニケーションを実践できる		
9	コーチングに必要なコミュニケーション能力 2	コミュニケーションを実践するために他者との関係を考えることができる	1 対他者の能力	他者との関わりから自分自身を理解することができる	3	
			2 他者との関係	自分と気が合う人、合わない人の特徴を理解し、その対応について理解できる		
10	コーチングに必要なコミュニケーション能力 3	コミュニケーション実践(ロールプレイ 1)	1 ロールプレイ	コーチとして直面する困難についてロールプレイから学ぶことができる	2	
			2 トラブル対応	トラブルに対して適切な対応ができる		
			3 他者への理解	相手の話に耳を傾け、主張を汲み取ることができる		
11	コーチングに必要なコミュニケーション能力 4	コミュニケーション実践(ロールプレイ 2)	1 ロールプレイ	コーチとして直面する困難についてロールプレイから学ぶことができる	2	
			2 トラブル対応	トラブルに対して適切な対応ができる		
			3 他者への理解	相手の話に耳を傾け、主張を汲み取ることができる		
12	コーチの成長計画 1	目標達成のために現状を認識することができる	1 現状認識	これまでの自分に対して認識することができる	3	
			2 目標の再認識	過去の目標に対して現状を理解することができる		
			3 目標の再設定	抽出した課題からさらなる成長に向けた目標の再設定できる		
13	コーチの成長計画 2	目標達成のために現状の課題を抽出物することができる	1 短期行動計画	具体的な目標設定をし、そのための具体的な行動計画を策定できる	2	
			2 SMART	目標設定のためのSMARTが理解できる		
			3 実現可能性	実現可能な目標設定を行うことができる		
14	コーチの成長計画 3	作成した成長計画をプレゼンテーションによって他者と共有することができる	1 計画の修正	他者の意見や指摘を受け入れながら最適な成長計画を作成できる	2	
			2 プレゼンテーション	自身の成長に向けた目標設定と行動計画を具体的にプレゼンすることができる		
15	まとめ	これまでの授業で学んだことを活かし、成長計画を完成させレポートとして提出することができる	1 成長計画の完成と実施	完成させた成長計画シートをもとに、夏休み中に取り組める状態にする	3	

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