



| 科目名  |                        | コーチング概論 1                                    |                    |                                               | 年度 | 2025 |      |      |  |  |  |
|------|------------------------|----------------------------------------------|--------------------|-----------------------------------------------|----|------|------|------|--|--|--|
| 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 ハラスマントの定義と具体例    | ハラスマントの定義と具体例について理解している                       |    |      |      |      |  |  |  |
|      |                        |                                              | 3 スポーツハラスマント(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処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。                   |    | 2    |      |      |  |  |  |
|      |                        |                                              | 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 対自己的能力           | 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出来る            | 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rezentation     | 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出来る | 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