

指導者が知っておくべき コーチングキュースキル2022



コンディショニングコーチ 弘田雄士 (CSCS, はり師・きゅう師)



本日、受講者の方に持ち帰って いただきたいこと

- ▶ 伝わるように伝える知識を「腹落ちするレベル」で身につけていただく！

【WHY?】

- 選手やクライアントだけでなく、コーチや保護者向けにも必須だから
- 自分という商品进行评估していただくプレゼンでも必須だから

くれぐれも要注意なのは...

- × 使えそうなキューイングを集める！
- 体感して表現する言語化力を上げる！



山本五十六さんの名言

- ▶ 『やってみせ、言って聞かせて、させてみて、褒めてやらねば人は動かじ』



コーチングの基本

- 目標達成やパフォーマンスの更なる向上を目指して、対象者を勇気付け、やる気を引き出し、自発的な行動を促すコミュニケーションスキル
- COACH = 馬車
- 傾聴・承認・質問の3大テクニック
- コーチとしてのテクニック≠選手だけでなく監督・コーチや保護者、子供への接し方



1. 傾聴

- ➡ 基本は口を挟まずに、まずは話をしっかりと聞くこと
- ➡ 視線は平行or相手より下で聞く
- ➡ あいずち・うなづき・時折目線を外す
- ➡ Open style / Closed styleを意識する
- ➡ 疑問には面倒がらずに答える



2. 承認

- ▶ 選手の希望や夢を聞きプラスのメッセージ伝える
⇒ 選手の自信をつけさせる・興味を引き出す
- ▶ 褒めるときは「存在肯定」、叱るときは「部分否定」
⇒ 自己肯定力を損なわない・逃げ道を用意してあげる/
結果でなくプロセスを評価
- ▶ 本人だけでなくチームメイトや自分の知人...人のことをたくさん褒める
- ▶ 強い先入観はNG

3. 質問

- 叱るより質問する事で失敗を学びに変える
- オープンクエスチョン・クローズドクエスチョン使い分け
⇒問いかけて考えさせる
- 相手の視野を広げる語りかけ⇒答えは求めない
- 自分やチームの夢を熱く語る⇒何度も話し“本気”を伝える
- 実体験を盛り込んで話す



コーチングキューの前に大事なこと

1.アイコンタクトを極めろ！

■ アイコンタクトの技術をおろそかにしない

- ・ どんなお仕事でもプライベートでも大事なのに、若い世代ほど苦手なこと
→アイコンタクトの絶妙なバランス

トレーニングにおけるグループ指導では、声かけの前段階でこれが大事
→何となく目を長めに留める→ゼスチャーで伝える

- ・ 一瞥する、という感覚
→信頼しているよ/いいかげんにしろよ/→今から説明するよ
全て表せるもの



コーチングキューの前に大事なこと

2. 声の大きさとトーンを調節せよ

▶ 普段の声の1.5倍出せ

- ・特に屋外では想像以上に声を届かない

→普段の1.5倍の声を出し続けることが大切

▶ 男性は半音上げる／女性は半音下げる

- ・相手に聞こえやすい声のトーンにする必要がある

→その声のトーンを聞いたら「あ、本番だ」と選手が感じられるように統一する

▶ 短く端的に「足りないぐらい」の説明を

- ・長いと選手は聞かない／一度じゃ理解しない／疑問でも質問しない

→KISSの法則で短く伝える！

コーチングキューの前に大事なこと

3. Non Verbal Communication

- ▶ メラビアンの法則からの応用

表情55%/声の質・大きさ・テンポ38%/話す内容7%

- ▶ 姿勢を正し、服装にも気を遣う

- ▶ 身振り手振りを1.25倍に

→ちょっとオーバーかな？ ぐらいで○



コーチングキューの前に大事なこと 4. 普段から選手との信頼関係を築いておく

- ▶ 今まで挙げたようなポイントに留意し、日々コミュニケーションをとっていく
⇒選手との信頼関係◎
- ▶ 選手から自然と「ほうれんそう」がフィードバックされるようになる⇒相乗効果へ



キューイング Coaching cue とは

➡ 運動指導の際などに用いる効果的な声かけのこと

1. **内的キューイング**...論理的で本質的な声掛けで行うもの。

例：「股関節を伸展させて臀筋が収縮する感覚を出そう！」

2. **外的キューイング**...例えやイメージを使った声掛け。

例：「後ろにある壁、足の裏でグーッと押し付けるようなイメージで！」

➡特にトレーニング指導において、経験が多く能力のあるコーチかどうかは、キューイングスキルで測れるといっても過言ではない。

内的／外的キューイングの使い分けって？

- 論文ベースでいえば、外的キューイングがより効果的だと伝えているものが多いが...

【弘田的結論】

当たり前だが**選手のタイプ**による！

そして**運用する指導場面によって比率が変わる！！**



選手のタイプを6つに大別する

- ▶ コーチングの基本を押さえたうえで、選手一人ひとりを3タイプ x 2versionの6つに分類するのがオススメ！

3タイプ

- ・ 視覚型
- ・ 聴覚型
- ・ 感覚型

X

2version

- ・ 外交的
- ・ 内向的

タイプ別のキューイングの考え方

- 視覚型→外的キューイングから入るほうが◎
- 聴覚型→内的キューイングから入る方が理解しやすい。そのうえで外的キューイングを織り交ぜて実技を見せる。
- 感覚型→運動中に体の意識させたい部位を触るのが効果的。比喩やオノマトペをとにかく多く浴びせる方がいい。
- 外交的→期待できるポジティブな効果を多く伝えトライさせる
- 内向的→強い刺激を与えようとせず、慎重に試させる

選手に見られる3タイプの特徴

➡ 視覚型

とにかく目で見て確認したいタイプ。表面的に理解し「失敗しないように」やりたいタイプが多い。不器用なタイプが多い傾向アリ。

➡ 聴覚型

理屈っぽい人が多い。伝え方に一番気を遣うタイプ。

➡ 感覚型

イメージ先行で飽きっぽい。あまり難しく考えず、すぐできる傾向。一転、はまると最も時間がかかるタイプ。

選手に見られる3タイプに多い質問

➡ 視覚型

「もう一回見せてくれますか？」 「動画撮ってもらっていいですか」

【弱音の吐き方】 **わかんなくなってきました、今日の僕動きどうですか**

➡ 聴覚型

「もう一度説明してください」、「そもそも何でこの回数なんですか」

【弱音の吐き方】 **いや、でも、僕が思うには・・・**

➡ 感覚型

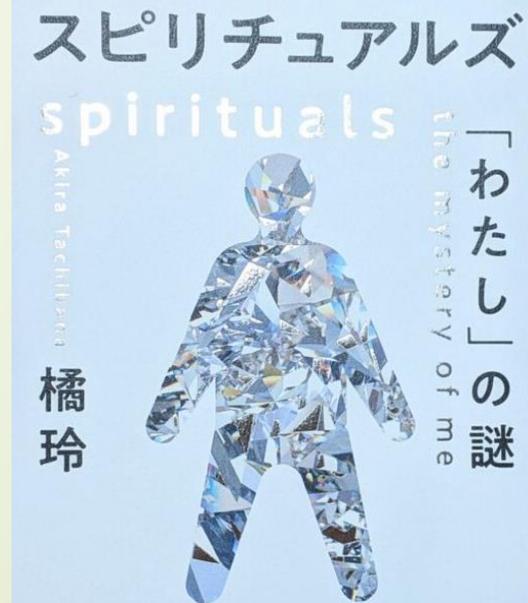
そもそも質問少ない→自分なりの解釈でどんどんやっちゃう

【弱音の吐き方】 **もう自分のイメージでやっていいですか、全然わかんないです！**



あなたは外交的？内向的？

- ▶ 生きものは感覚器官が快を感じると中枢神経は覚醒し、その方向に筋肉=身体を動かす指示を送る
- ▶ 逆に不快を感じると逆方向に身体を動かそうとする
→生物の基本
- ▶ 刺激に対して鈍感なひとは、覚醒度をあげようとして、強い刺激を求める = 外交的な傾向
- ▶ 刺激に対して敏感な人は、覚醒度を下げようとして、強い刺激を避ける = 内向的な傾向



皆んなが知ってる有名スポーツ選手はどんな
タイプと思う？



八村塁選手は...

➡ 視覚型／内向的

- ・ ゴンザカ大学時代の朝練習慣
- ・ 怪我から復帰が時間がかかる傾向

➡ 指導のポイント

- ・ とにかくデモを見せてポイントを伝える
- ・ 「今日は少しジャンプ合わない？」
→ 変化に気づきフィードバックを与える
- ・ キューイングは最初は外的キューイング多めで

わかる気がする？
コツコツ型で、本来
は繊細なんだよね...



大谷翔平選手は...

➡ 感覚型／外交的

- ・ 休養スタイルや取り組み姿勢
- ・ モータス社肘バンドの「見える化」効果

➡ 指導のポイント

- ・ 試したいことを止めずモチベーション重視
- ・ 同じテンションにする（気軽／真剣）
- ・ キューイングは外的キュー、特にオノマトペも多用して

イメージさえできたら、もうこっちのもんですよね！



高梨沙羅選手は...

➡ 聴覚型／内向的

- ・ スランプが長くなる印象
- ・ 心を開くまでのプロセスが長い

➡ 指導のポイント

- ・ 聞かれるまで教えない
- ・ 技術面より先に感情面のフォロー
- ・ キューイングは内的キューで納得してもらおう
→ 外的フォーカスを利用しての外的キューへ

私のこと、よく知らないくせに、勝手に決めつけないで欲しい...



【おさらい】タイプ別のキューイング の考え方

- ➡ 視覚型→**外的キューイングから入る**ほうが◎
- ➡ 聴覚型→**内的キューイングから入る**方が理解しやすい。そのうえで外的キューイングを織り交ぜて実技を見せる。
- ➡ 感覚型→運動中に体の**意識させたい部位を触るのが効果的**。比喩やオノマトペをとにかく多く浴びせる方がいい。
- ➡ 外交的→期待できる**ポジティブな効果を多く伝えトライ**させる
- ➡ 内向的→強い刺激を与えようとせず、**慎重に試させる**

運用する指導場面でのキューイングの考え方

- アスレティックリハビリテーション／ウエイトトレーニング指導
- ➡ **内的キューイング（特に内的フォーカス）強調！**
- 動作学習やフィットネス、スキル練習
- ➡ **外的キューイングを強調すべき！**



一般的なウエイトトレーニングが持つ特異性

初心者ほど内的フォーカスの出番が多い／内観的作業
→意識的に反射を抑えた運動指導が多い

安全面を含めて習得に時間がかかる側面もある

➔ レベルに応じて徐々に外的フォーカスに移行していく比率は高くなる

(無意識的／反射的な過程を利用させる)

注意の向け方が重要かつそれなりにチャレンジな必要がある

***ダルビッシュ有投手／五十嵐・齊藤和巳さんとの違い**



パフォーマンス向上や熟達には 外的フォーカスが有効

- ▶ 一生懸命言葉を尽くして「教えても上手にならない」1つの真理
 - ▶ 外的フォーカスの一部が外的キューイング、内的フォーカスの一部が内的キューイングと考えることも可
 - ▶ 動作の自動化を目的としたものは、スポーツの道具やメタファー（例え）、イメージも近くより遠くを活用する必要がある
- EX) スピードガンやラプソードなどの有効性
- 外的フォーカス／即時的FB／情報過多でない
 - 渡辺俊介のルーティンの例



理解されるキラーキューイングの例

- 10cm後ろの壁にお尻を押し付けるように！
➡片足スクワット指導でヒンジ動作を誘導する際に
- 刀を鞘から抜くように！
➡自然な回旋動作を導く／減速に必要なスプリット姿勢の作り方
- 肛門を後ろの人にずっと見せっぱなし
➡デッドリフトでの骨盤前傾維持のため
- ぴよんぴよんぴよん！じゃなくてトントントン！
➡ジャンプでの床反力を利用したイメージ作り



現場で一番必要な要素とは

▶ 場を取り仕切る雰囲気醸し出せるようになること

→ 今回お伝えしたコーチングスキルを総動員しつつ、指導者はここを目指して研鑽を積んでいきたいもの



お疲れさまでした！

登録いただいたメールアドレス宛にアンケートをお送りしています。

返信いただいた方には、noteにて有料記事で販売している

「明日からレベルアップ！スポーツ現場指導で気をつけるべき4つのこと」のPDF記事をプレゼントいたします。

今後の参考のためにぜひお答えいただければ嬉しいです。本日はありがとうございました！

