

## ○主体性を高める質問 2

### GROWモデルとは

質問を通して相手を目標達成へ導いていくコーチングの手法です。子ども自ら考え解決していく力が身に付きます。

**Goal** 目標 どうなりたいの？

**Real** 現状 いまはどうなの？

**Option** 選択肢 どうやればやりたいことに近づくの？

**Will** 意思 これからどうやっていくつもり？

#### 練習前の質問

G=今からの練習では、どんなことができるようになりたいですか。

R=そのことは、今のあなたはどのくらいできていますか。

O=達成のためには何をすればよいですか。

がんばる以外に、具体的な方法をいくつかあげてください。

例 具体的な技術 自分の意識 数値目標 他者の援助 など

W=それでは達成できるようやっていきましょう。

#### 練習後の質問

G=やりたかったことは何でしたか。

R=どのくらい達成できましたか。できた内容は100点満点で何点ですか。

O=できた\_\_\_\_\_点はどういうところですか。

O=できなかった\_\_\_\_\_点はどういうところですか。

O=次回は何を身につけたいですか。

W=つづけて取り組んでいきましょう。

# 実力の出し方

## SPORTS

**パフォーマンス**  
(アウターゲーム)

**メンタル**  
(インナーゲーム)

受講者名

日付202 . /

スポーツコミュニケーションアドバイザー  
井上 恭治

## ○大前提（生活・人格形成）

### ホームの条件

- ・安全な場所
- ・安心な心
- ・事の報告

## ○学習優位性

- A 「聞く系」（聴覚）
- B 「文字・言葉系」（言語感覚）
- C 「やってみる」（体感覚）
- D 「見る系」（視覚）

## ○競技の志向タイプ

### Good志向（上手）

- ①チャレンジ
- ②勝ちたい
- ③かっこいい

### Friends志向（友好）

- ①地位
- ②一緒
- ③家族

### Health,Fun志向（健康お楽しみ）

- ①健康
- ②楽しみ
- ③遊び

## ○主体性を高める質問 1



Practice

「グローモデル」で会話しよう！  
(例)バレーボール教室に通う子どもが悩んでいます。  
親のところにやってきました。

子ども

親

- ①アタックをうまく打ちたいよー。
- ②あなたの今のアタックは？
- ③うまく打てんのよ。
- ④うまく打てるってどういうこと？
- ⑤一番高いところで  
ボールを打つことなんよ。
- ⑥あなたは？



- ⑦高く飛べないから  
ブロックに当たるんよ。
- ⑧ブロックに当たったらよくないの？

- ⑨当たっても相手のコートの  
中に入れればOKなんよ。

- ⑩その打ち方、あなたはできるの？

- ⑪練習すればできるよ。

- ⑫うまくできそう？

- ⑬やってみるね。

- ⑭うまくいくといいね。

- ⑮うん。



## ○より高い舞台で戦うために

### 目標と覚悟

なまえ	日付		達成予定日		
競技成績目標 (最高)					
競技成績目標 (中間)					
競技成績目標 (絶対達成)					
どうしても達成したい理由はありますか、それは何ですか		目標より得られる利益			
予想される問題点	予想される問題点の克服法				

## ○覚悟とは、 前もって困難を予測した上で心に決めること

覚悟が強ければ強いほど、練習の質があがり試合で成功させたい思いに違いがでる。

### ポイント

1人称より2人称の為に

## ○2：6：2の法則

2:6:2の法則とは、ハチやアリの動きから発見されたもので、人の組織も、「意欲的に働く2割」「平均的な6割」「意欲の低い2割」で構成され、また2:6:2の2だけ、6だけ、2だけを集めてみても、その中で2:6:2が構成されるという自然律の法則です。絶対的な法則ではありませんが、これを活用すると人の可能性が見えてきます。

### 各ステージ内の取り組み



#### リード リーダーシップを発揮する

チャレンジ精神旺盛でノリノリです。やってみたい技、練習方法を考えさせ、実行させる。さらにリーダーとしての資質を身に着けさせましょう。



#### ミドル 自らの活動をこなす

自ら参加しているのか、他者の意向で参加しているかわからないが活動している。自ら課題を解決できないことで、積極的になれない面もあります。定期的に練習内容を振り返り(AAR)、これからの練習方法(BAR)などコーチと一緒に計画しやってみることにより、自分で行動するようにさせましょう。



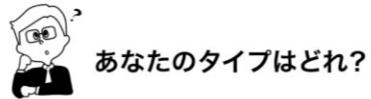
#### フォロー 活動に意欲がない

活動に価値を見出していない場合、コーチと1対1のミーティングの機会の回数を増やし、やってみたいことを書き出したり(目標設定)、それに取り組む姿をコーチが応援したりして、自分の性格や適性、強み、弱みを理解させましょう。目標内容を少なくし、達成したこととともに喜んであげる。またはステージを変えましょう。



※リード、ミドル、フォローは本記事独自の名称です。

## ○コミュニケーションスタイル



あなたのタイプはどれ?

コミュニケーションスタイルには、おおまかに次の4つがあります。  
学校で、学級会を行うとしたら、あなたはどの役割をしたいですか?  
下の項目を  していくと、あなたのタイプが見えてきます。1つではなく、複数該当することもあります。

### 司会者 みんなの話を進めていく係



- A しっかりさん / コントローラー
- 片づけは早くできる
  - 嫌なことは「いや」とはっきり言う
  - 競争では絶対に勝ちたい
  - ひとに命令されるのは嫌
  - どうなるのかだけを教えてほしい

特徴

人をまとめるのが好きで、命令されることが嫌いなタイプ。ストレートな言い方が多く、負けず嫌い。納得できない指示に従うことは苦手。

関わり方アドバイス

結論を先にストレートに言う。「さが！」「すごい！」「まかせたよ」。効果的なしかり方は、時間をあけず、みんなの前ではなく、恥をかかない形で、個別で伝えることがポイント。

### 記録者 話し合いの内容をまとめたり、現地の様子を調べたりする係



- D きっちりさん / アナライザー
- 調べることが好き
  - ひとりで遊びたい
  - どれで遊ぶかをよく考える
  - 人と話すのがはずかしい
  - 折り紙をきれいに折る

特徴

たくさんのことと一緒にではなく、一つ一つ確実に自分で計画を立ててこなすタイプ。分析や情報収集が得意。自己開示が苦手でリーダーにはなりたがらないことも。裏づけのない話は信用せず、大雑把な指示や威圧的な指示は好みません。

関わり方アドバイス

「昨日作ったクッキーは、甘さひかえめでとてもおいしかったよ」など、良かったことを具体的にほめましょう。効果的なしかり方は、問題点を明確にして、個別でひっそり伝えましょう。

### 提案者 行き先や、やりたいことを発言する係



### B たのしいさん / プロモーター

- いつも元気
- いっぱい話す
- たくさんほめてほしい
- みんなと遊ぶのが好き
- いつもニコニコしている

特徴

楽しくワイワイした感じが好き。どんどんアイデアが湧いてくるタイプ。明るくも他の反応を気にかけ、よく話しをします。反面、計画を立てたり、計画通りに進めたたりすることが苦手。表現が豊かで、どんなほめ言葉でも喜びます。

関わり方アドバイス

「できると思っていたよ」「すごい!」など褒めて伸ばすタイプ。効果的なしかり方は怒らず、否定しない、短くはっきり伝えましょう。

### 傍聴者 みんなの話をしっかりと聞き判断する係



### C やさしいさん / サポーター

- 手伝いをするのが好き
- みんなと同じがいい
- ほめられることがうれしい
- 友達がおこられるのを見たくない
- 「やさしいね」と言われたい

特徴

ニコニコしてやさしく人に気を使え、人から頼まれると嫌とは言えないタイプ。気配り上手で相手に親切に関わります。

関わり方アドバイス

「君がいてくれると助かるよ」「君のおかげだよ」「〇〇してくれたんだね」などと声掛けをしてみましょう。苦手なことは、一人行動やリーダーになることや自己主張すること。効果的なしかり方は、フォローを行いながら、一方的に叱らないことです。

## ○結果の公式



lesson 01 結果は実力だけではないことを知る  
(公式の理解)

$$\begin{array}{ccc} <\text{P}> & <\text{po}> & <\text{i}> \\ \text{Aチーム } 50 & = 100 - 50 & \text{相手の実力に} \\ & & \text{及ばなくとも} \\ & & \text{勝てる場合もある} \\ & & \text{ということです!} \\ \text{Bチーム } 60 & = 70 - 10 & \end{array}$$

あなたのチームをAとします。実力(po)が100あります。しかし、当日まで練習を頑張りすぎて疲れ(i)が50となると、成果(P)は50となります。一方相手チームのBは、実力(po)は70しかないですが、疲れの状態(i)が10とすると、成果(P)は60となります。結果としてBの方が相手の実力に及ばなくとも勝てる場合があるということです。



あなたのインターフェアをリストアップ

# ○目標設定シート（メンタルウインドウ 6 4） 書き方

以下の例を参考に、自分のメンタルウインドウを作ってみましょう！

目標設定日 [目標を書いた日  
年 月 日] 目標達成日 [目標を達成したい日  
年 月 日]

なしとげる目的  
〔例〕全国大会入賞！

達成後の利益  
〔例〕自分に自信がつき、全国に友だちができる  
〔達成すると自分は何を得ることができるか〕

「なしとげる目的」を実現するために必要なことを(1)～(8)に記入します。

(1)～(8)を実現するために何をするか、周りにそれぞれ具体的な目標を記入します。(①～⑧)



## (1) やる気

やる気を出すための方法

## (2) 応援される人

応援される人になるための言動（応援されるとパワーができます）

## (3) 技術

目標達成のための専門技術の練習

## (4) 筋力・持久力

筋力・持久力へ試合や練習に耐えられるからだづくりの練習

## (5) 健康

風邪などの病気にならない為の行動

## (6) 知識

競技面だけでなくクリエイティブモード（創作心）になるための頭脳練習、競技の知識や学校の勉強をリードするための方法

## (7) コミュニケーション能力（コミュニケーション）

親、友達、ライバルなどを味方に付けるための方法

## (8) 思考整理

緊張すると余計なことを考えてしまい悩みにつながることがあります。試合に向けて頭の中をフレッシュにする方法

## やる気

やる気を出すための方法

## 応援される人

応援される人になるための言動（応援されるとパワーができます）

## 技術

目標達成のための専門技術の練習

## 筋力・持久力

筋力・持久力へ試合や練習に耐えられるからだづくりの練習

## 健康

風邪などの病気にならない為の行動

## 知識

競技面だけでなくクリエイティブモード（創作心）になるための頭脳練習、競技の知識や学校の勉強をリードするための方法

## コミュニケーション能力（コミュニケーション）

親、友達、ライバルなどを味方に付けるための方法

## 思考整理

緊張すると余計なことを考えてしまい悩みにつながることがあります。試合に向けて頭の中をフレッシュにする方法

## 叶うトーキー（毎日10回宣言する）

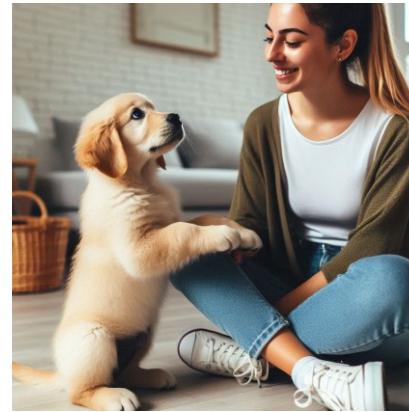
（例）私は、全国大会で戦うことで、見ていない景色をみた～い！

シートをダウンロードして書きこんでみましょう！

過去の連載は  
こちら

上記は、スポーツの結果のみを目標とするのではなく、人々から応援される人格を備えた選手になるための項目の一例です。ぜひオリジナルの項目を考えてチャレンジしてみてくださいね。

# ○自分と自身（自分自身とは）



ぶんちゃん

しんちゃん

ポイント

ぶんちゃんを黙らせて、しんちゃんで勝負する。

その方法

# 目標設定シート(メンタルウインドウ64)

名前

なしとげる目標

達成後の利益

記入日 202 . .

直接書き込んでみましょう。

①	②	③	①	②	③	①	②	③
⑧	(1)やる気	④	⑧	(2)応援される人	④	⑧	(3)技術	④
⑦	⑥	⑤	⑦	⑥	⑤	⑦	⑥	⑤
①	②	③	(1)やる気	(2)応援される人	(3)技術	①	②	③
⑧	(8)思考整理	④	(8)思考整理	なしとげる目標	(4)筋力・持久力	⑧	(4)筋力・持久力	④
⑦	⑥	⑤	(7)コミュ力	(6)知識	(5)健康	⑦	⑥	⑤
①	②	③	①	②	③	①	②	③
⑧	(7)コミュ力	④	⑧	(6)知識	④	⑧	(5)健康	④
⑦	⑥	⑤	⑦	⑥	⑤	⑦	⑥	⑤
叶うトーク ➔								

1 記入する日を設定日に書きます

2 なしとげたい目標を書きます

3 達成後の利益(これを達成すると、自分は何を得ることができるか)を書きます

4 目標の達成日を書きます

5 中心の周りの項目

やりやすいこと、大切なことから①から⑧に記入していきます。

(1)やる気→やる気を出すための方法

(2)応援される人→応援される人になるための言動(応援されるとパワーがでます)

(3)技術→目標達成のための専門技術の練習

(4)筋力・持久力→試合や練習に耐えられるからだづくりの練習

(5)健康→風邪などの病気にならない為の行動

(6)競技面だけでなくクリエイトモード(創作心)になるための頭脳練習、競技の知識や学校の勉強をリードするための方法

(7)コミュ力→親、友達、ライバルなどを味方につけるための方法

(8)思考整理→緊張すると余計なことを考えてしまい悩みにつながることがあります。試合に向けて頭の中をフレッシュにする方法

6 叶うトークを設定します、「私は目標達成のために〇〇〇〇をします。」や「私は、〇〇〇〇」とし、毎日10回宣言する。

7 各項目に取り組み1週間に1度、親やコーチと達成度を確認します。(枠を全部塗れば100%できている)

8 自分なりの項目を設定してさらに取り組みを深していく。(8つの主な内容も自分で設定する)