

# 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

これが  
大きな  
ポイント

1曲聞いてください。

どのように感じたか  
このあと手を挙げてもらいます。

転んで 悔しくて また自分を  
責めてた

だけど 画面の隅に 光るマーク  
が呼んでる

昨日のエラーだって、今日の  
ネタに変わるさ、リセットな  
んていらない

上書きして進もう

まだ途中の僕だから カッコ  
悪い今までいい

更新ボタンを押せばいい 何度  
だって始められる

止まったままの心に  
新しい風が吹き抜ける

聞いた感覚を教えてください。

- A 曲を聴いただけで曲と歌詞も頭に入ってきた。
- B 歌詞を見ることで、内容が入ってきた。
- C 歌詞はわからないが、リズム（曲）は入ってきた

## ○学習優位性



個人によって違いがあり、複数  
できる人もいればひとつに特化  
している人もいます。



### D 「見る系」(視覚)

見て覚えるタイプで、目から入る情報で物事を認識します。映像を見たり、人の動きを見たりすることで、理解が進みます。指導者がやってみせたり、映像、図、絵を見せたりするのも効果的です。

# 指導者から見た選手の個性

指導者から見て、どのタイプの選手を指導したいか、  
どのような選手に成長してほしいか

- A わがまま (いう事をきかない、自己主張が多い)
- B 依存 (いうことを忠実にやってくれる)
- C 自主的 (これまでの練習内容やプレーをつくりだす)
- D 主体的 (新たな練習内容やプレーをつくりだす)

## ○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学び

## ○ 2 : 6 : 2 の法則



ステージを  
変えたことで  
**大躍進**

ステージを変えるとは=ポジション・役割・スポーツ競技・注目ポイントを変えることで違った成果が見えてくることです。特に、ミドルとフォローの人が、ステージを変えることで、思いもよらぬ可能性が見えることがあります。  
ここでは、実例を紹介します。(私の出会った子どもたちの例)



バレーボールは  
フォロー



棒高跳びで  
ミドル



陸上競技で  
リード



三段跳びで  
全日本トップクラスのリード



会話による  
自己表現はフォロー



タイピングによる  
自己表現はリード

# ○コミュニケーションスタイル

楽しい遠足について、  
学級会を行います。  
どの役割で会議に参加しますか？

- A 司会者
- B 提案者
- C 傍聴者
- D 記録者



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。「さすが！」「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、恥をかかせない形で、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。明るくも他者の反応を気にかけ、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、フォローを行なながら、一方的に叱らないことです。

# ○自分と自身（自分自身とは）



ぶんちゃん



しんちゃん

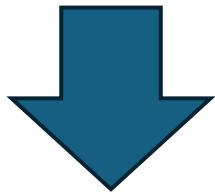
ポイント

ぶんちゃんを黙らせて、しんちゃんで勝負する。

その方法とは

自分と同じタイプ人は  
10,000人中 何人いるの？

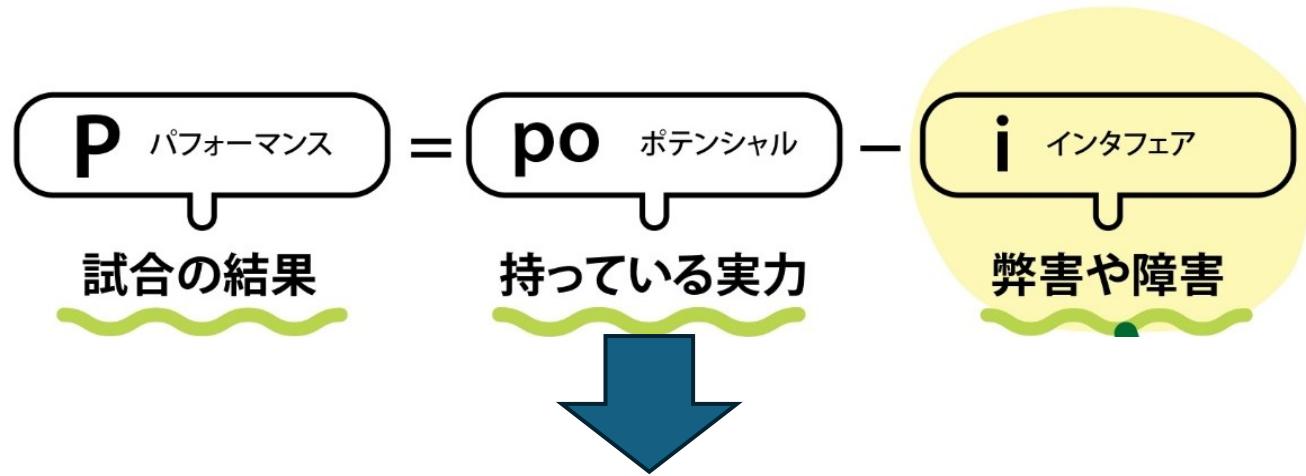
|                     |             |                 |
|---------------------|-------------|-----------------|
| 男女 (1/2)            | 血液型 (1/4)   | 学習優位性(1/4)      |
| コミュニケーションスタイル (1/4) |             | 競技の志向 (1/3)     |
| 選手のタイプ (1/4)        | 自分と自身 (1/2) | 2 : 6 : 2 (1/3) |



1.09人

個性を大切に 個性で勝負だ！

# ○結果の公式



- フィジカル
- スキル
- テクニック
- チームワーク
- 戦略
- 戦術
- メンタル
- 自信
- 道具
- 知識
- 情報
- 経験
- 思考力
- 判断力
- 決断力
- 勇気
- コミュニケーション能  
力
- 一体感
- 信頼感
- 親密感
- 応援
- 支援
- 環境



# Lesson 01

## 結果は実力だけではないことを知る (公式の理解)

### (公式の理解)

|      | <i>&lt;P&gt;</i> | <i>&lt;po&gt;</i> | <i>&lt;i&gt;</i> |   |
|------|------------------|-------------------|------------------|---|
| Aチーム | 50               | = 100             | - 50             | 相手の実力に及ばなくとも<br>勝てる場合もある<br>、ということです！   |
| Bチーム | 60               | = 70              | - 10             |  |

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とする  
と、成果 (P) は50です。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。



# 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

目標の達成日

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)

# ○目標設定シート（メンタルウインドウ 6 4）

## (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

筋力・持久力→試合や練習に耐えられるからだつくりの練習

## (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) コミュニケーション能力（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

|       |   |   |
|-------|---|---|
| ①     | ② | ③ |
| ⑧ やる気 | ④ |   |
| ⑦     | ⑥ | ⑤ |

|          |   |   |
|----------|---|---|
| ①        | ② | ③ |
| ⑧ 応援される人 | ④ |   |
| ⑦        | ⑥ | ⑤ |

|      |   |   |
|------|---|---|
| ①    | ② | ③ |
| ⑧ 技術 | ④ |   |
| ⑦    | ⑥ | ⑤ |

|        |   |   |
|--------|---|---|
| ①      | ② | ③ |
| ⑧ 思考整理 | ④ |   |
| ⑦      | ⑥ | ⑤ |

|      |                    |            |
|------|--------------------|------------|
| (1)  | (2)                | (3)        |
| やる気  | 応援される人             | 技術         |
| (8)  | なしとげる目的<br>全国大会入賞！ | (4) 筋力・持久力 |
| (7)  | (6)                | (5)        |
| コミュ力 | 知識                 | 健康         |

|        |   |   |
|--------|---|---|
| ①      | ② | ③ |
| ⑧ コミュ力 | ④ |   |
| ⑦      | ⑥ | ⑤ |

|      |   |   |
|------|---|---|
| ①    | ② | ③ |
| ⑧ 知識 | ④ |   |
| ⑦    | ⑥ | ⑤ |

|      |   |   |
|------|---|---|
| ①    | ② | ③ |
| ⑧ 健康 | ④ |   |
| ⑦    | ⑥ | ⑤ |

### 叶うトーク（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！

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。

シートをダウンロードして書きこんでみましょう！

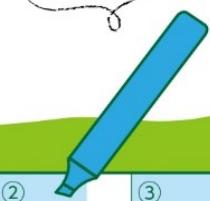


過去の連載は  
こちら



## 書き方

マーカーなどで塗っていいと  
達成度がわかりやすい！



### 例えば…

|                         |                        |                   |
|-------------------------|------------------------|-------------------|
| ① ランニング<br>1日10キロ       | ② 坂ダッシュ<br>1日10本       | ③ 腕立て伏せ<br>1日100回 |
| ⑧ 繩跳び<br>2重飛び<br>毎日100回 | ④ 筋力・持久力               | ④ 鉄棒<br>1日100回    |
| ⑦ 体重調整                  | ⑥ 走る<br>メニューから<br>逃げない | ⑤ 動作ドリル           |
| ⑧                       | ⑦                      | ⑥                 |



1週間に1度、親やコーチと  
達成度を確認します。

# ○より高い舞台で戦うために 目標と覚悟

○覚悟とは、  
前もって困難  
を予測した上で  
心に決めるこ

| なまえ                        | 日付           | 達成予定日      |
|----------------------------|--------------|------------|
| 競技成績目標<br>(最高)             |              |            |
| 競技成績目標<br>(中間)             |              |            |
| 競技成績目標<br>(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  
ある。

# ○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。

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。

## ○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。子ども自ら考え方解決していく力が身に付きます。

**Goal** どうなりたいの？  
目標

**Real** いまはどうなの？  
現状

**Option** どうやればやりたい  
選択肢 ことに近づくの？

**Will** これからどうやって  
意思 いくつもり？

## ○主体性を高める質問 2

### 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。