

# ナショナルコーチ体験プログラム 実施報告

---

アスリート委員会

# 活動概要

トップアスリートの引退後のキャリアの選択肢の一つとして、ナショナルコーチへの道が見渡せるよう、必要なスキルや資質能力を学ぶ機会として、コーチ業を体験するプログラムを実施しました。

- 【期間】 2021年12月11日（土）～12日（日）
- 【場所】 戸田ボートコース
- 【参加者】 大元 英照、栗原 誠和、上田 佳奈子、山領 夏実（敬称略）
- 【協力】 JOC エリートアカデミー事業（タレント選手計4名、椎名コーチ、原口コーチ）
- 【内容】
  1. JOCエリートアカデミーのトレーニングへの帯同
  2. 目標設定プログラム
  3. JOC エリートアカデミー生への講話（テーマ：日本代表選手としての経験や心構え）
  4. キャリアプランに関するヒアリング
  5. 強化委員会との意見交換

※今回のプログラムの実施にあたっては、公募にて参加者を募り、最終的に7名から応募がありました。トップアスリートへの支援という趣旨に鑑み、競技実績等を踏まえて4名を選定しました。

# 実施スケジュール

12月11日（土）			
9:00	集合、参加者・スタッフの打合せ	NTC	・プログラム全体の流れを確認 ・乗艇練習の説明（練習の流れや取り組むポイントの共有）
9:30	選手との顔合わせ 練習前ミーティング 準備 乗艇練習	荒川	
11:30	練習後ミーティング 片付け・着替え		
12:30	昼食	県立艇庫2階	
14:00	セッション：目標設定	県立艇庫2階	・参加者が乗艇練習で学んだこと、EAコーチが感じたこと ・目標設定、その他一日を通しての振り返り ・2日目の集合時間、練習の流れ説明
16:00	休憩	NTC	
16:15	EAコーチとの振り返り、意見交換		
17:00	初日振り返り・2日目流れ確認		
17:30	解散		
12月12日（日）			
9:00	集合、参加者・スタッフの打合せ	NTC	・ナショナルコーチになるためのパスウェイ ・協会ビジョンの説明
9:30	C2トレーニング、今後についてのヒアリング		
11:30	強化委員会とのセッション		
12:00	解散		

# 乗艇練習への帯同

参加者は、見習いコーチとしてエリートアカデミー生の練習に帯同しました。この日は、コース閉鎖のため荒川での練習となりましたが、モーターボートの準備や安全確認など、練習環境を整える業務を一緒に行いました。乗艇練習への帯同に際しては、選手への直接指導はしないという約束のもと、コーチの声掛けや練習の進め方などを学びました。

12月11日（土）練習メニュー

## 【18km B1】

ウォーミングアップ→笹目水門集合（約2.5km）

笹目水門→秋ヶ瀬（約6km）

休憩5分

秋ヶ瀬→笹目水門（約6km）

笹目水門→戻りながらB6・スタート練習



# 目標設定プログラム①(グループディスカッション)

午後は、エリートアカデミー生と参加者の合同プログラムを行いました。エリートアカデミー生と参加者を2名ずつのグループに分けて、グループディスカッションを織り交ぜながら進めました。

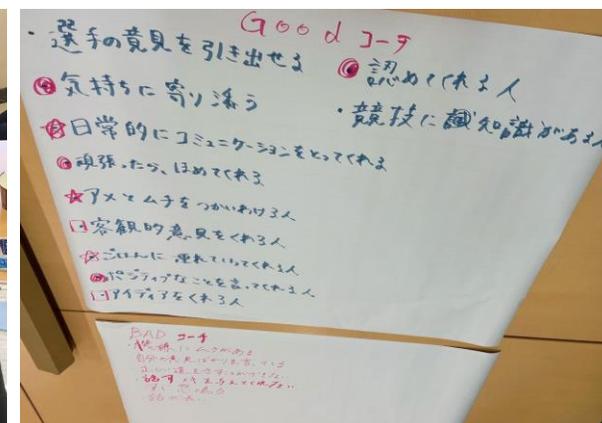
## 1. アイスブレイク

「世界で活躍するアスリートとは？」

「GOODコーチとBADコーチについて各グループで考えてみよう！」

## 2. 理想像と自己分析

アイスブレイクで場が和んだところで、ワークシートに沿って理想像や自身の強み・弱みについてそれぞれ考え、グループ内でシェアをしました。コーチは質問をしながら、選手の考えを引き出していました。



# 目標設定プログラム②(コーチのプレゼンテーション)

参加したコーチらが自分の経験や考えを言語化するトレーニングの一環として、これまで歩んできた選手としてのキャリアについて、紹介してもらいました。



栗原さん

世界ジュニアに出場した経験などを伝えながら、自身の熱い思いを5分間にまとめてくれました。



上田さん

ボート競技を長く続けてこられた理由やその思いについてわかりやすく話してくれました。



山領さん

進学や就職などのライフキャリアと競技生活の関係について、当時の状況と合わせながら話してくれました。



大元さん

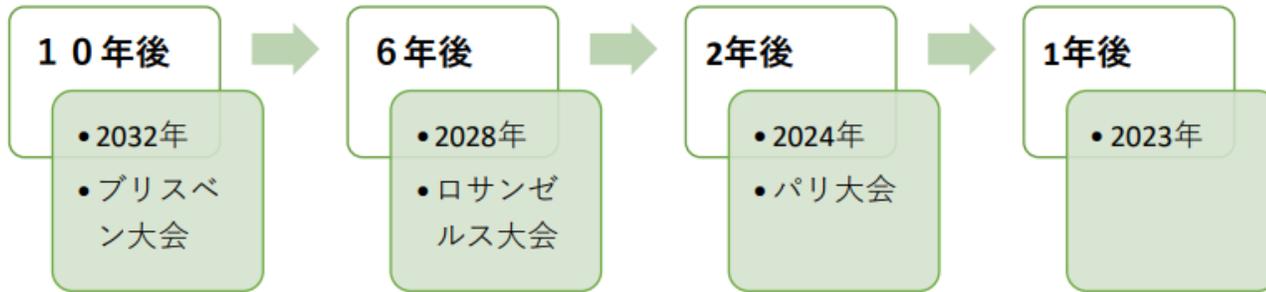
オリンピック出場までの成功や挫折、これからの志しについて、印象に残るプレゼンをしてくれました。

# 目標設定プログラム③(目標設定)

コーチのプレゼンテーションを踏まえて、自身のなりたいアスリート像／コーチ像に近づくためにいつまでに何をするか、目標設定と行動計画について考えました。

今回は、オリンピックサイクル（10年後、6年後、2年後、1年後）のスパンで目標を立ててみました。そして、最後に立てた目標や行動計画について、発表してもらいました。

## ★長期・中期・短期の具体的な目標



## 《ワークシート見本》

**目標設定ワークシート (アスリート)**  
あなたがなりたいアスリート像と現在の自身の強み・弱みを整理し、目標達成に向けて今後すべき具体的な行動計画を考えましょう。

**STEP 1**  
自身がなりたいアスリート像

**STEP 2**

強み	弱み

**STEP 3**  
行動計画 (いつまでに何をするか)

--

# 強化委員会とのセッション

今後ナショナルコーチを志す参加者に対して、清水強化本部長よりナショナルコーチに求められる資質と役割、ナショナルコーチへのパスウェイについて説明がありました。

## ナショナルコーチに求められる資質と役割

～新しい時代に相応しい自らのコーチ像の創造と実践～

\* JOCナショナルコーチアカデミーの修了

### [ナショナルコーチの資質]

#### 1. 専門知識・技能と国際性

世界のローイング事情に対する広い視野と深い洞察

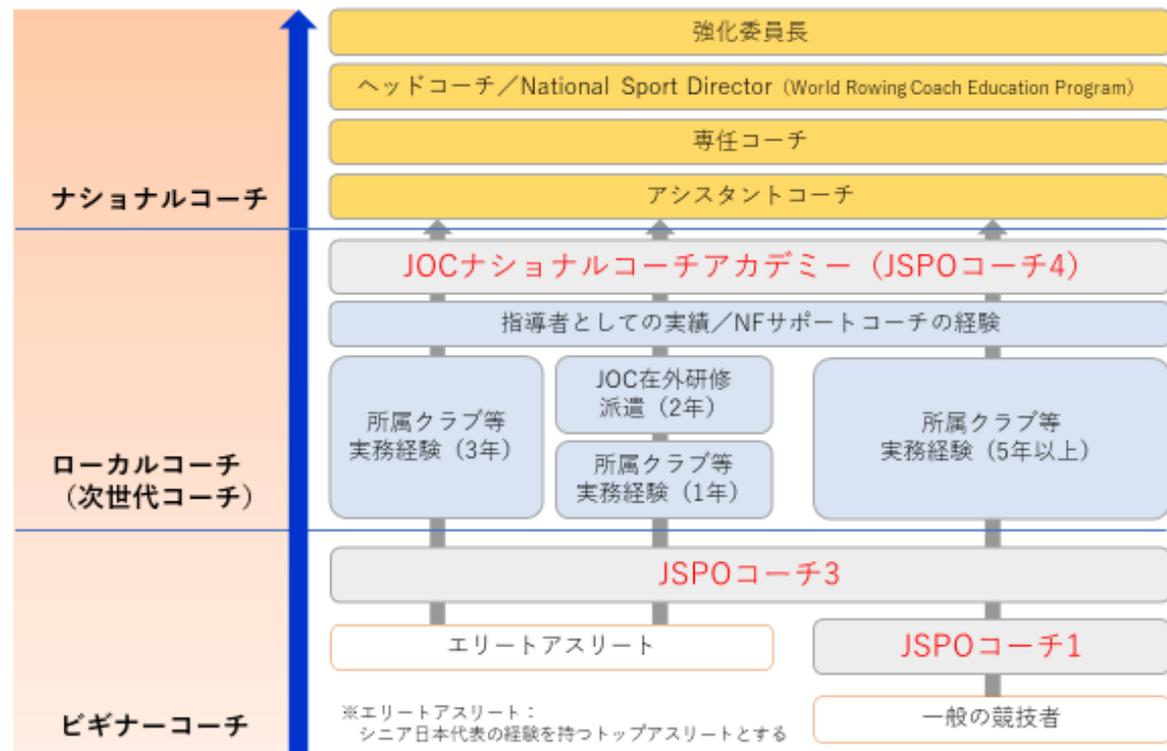
#### 2. リーダーシップ

スポーツの価値を理解し、人間力向上のために常に努力を続ける

#### 3. 学び続ける姿勢

日本ボート界を牽引していくビジョンと確固たる志と実行力

## ナショナルコーチのパスウェイ



# 参加者からのコメント

## ◆プログラムに参加した感想

- ・ コーチングの知識がほとんどない状態での参加で、コーチとはどういう存在なのか、これからどういう準備をして行動に移していけば良いのか多くのことを考えるきっかけになりました。
- ・ ナショナルコーチになるために具体的に動き出すきっかけになりました。
- ・ 今回他の参加者との交流もあり、かつての仲間が別々の場所で新しいスタイルのコーチを目指していることを知れて本当に良かったので、定期的を開催していただき、刺激し続けられるような関係を保ちたいです。
- ・ コーチ業の勉強だけでなく、選手との交流、プログラム参加者同士での意見交換を通して、同世代のコーチ志望の皆さんが目指しているものを知ることができ、自分の考えも深められた。

## ◆目標設定プログラムについて

- ・ 今回の参加者は現役選手や選手に近い人で構成されており、エリートアカデミー（EA）生との交流にあたり、選手経験の共有はお互いにとても有意義な時間だったと思う。シニアカテゴリーとEA生との交流機会などがあれば、EA生は経験豊富な選手の話を受容することができ、シニア選手は自身の経験を若手選手に直接伝えられ、活動への自信になるのではないかと思った。

# エリートアカデミー生からのコメント

## ◆トップ選手との交流を通じて

- ・ 様々な道を通して日本代表になった選手のお話を聴くことができ、よかった。世界で戦うことについて肌で感じることができ、充実した一日だった。
- ・ 普段あまり聞くことがなかった、葛藤や代表になれなかった時の経験なども話してくださり、辛いことがあってもそれを乗り越えていけるような人が強い選手になれるのだと思った。

## ◆目標設定プログラムについて

- ・ 自分の強みと弱みを書くことが成長に繋がったと思います。普段自分の直した方が良いところを考える機会は多かったのですが、自分の伸ばしたいところを考えることが少なかった。
- ・ 自分を良く知ることは大切なことだと分かった。

# 成果と課題

## 成果

### 《プログラム全体を通して》

- ナショナルコーチを志す人材を4名発掘できた
- 体験プログラムを通して、参加者が目指す方向性が具体化した

### 《エリートアカデミー生を含めた目標設定プログラム》

- 参加者のこれまでのキャリアや経験を言語化する機会を創出した
- 日本代表経験を持つ参加者との交流を通じて、エリートアカデミー生の目標を深掘りした

## 課題

- 当協会においては、世界で戦うトップコーチを育成するための支援方策がない

# 今後に向けて

今回のプログラムにおける成果と課題を踏まえて、以下の支援方策に取り組むこととする。

## ① 将来的に指導的立場を目指す人材の発掘

- ・協会が主催する強化合宿において、見習いコーチとして参加できるプログラムの実施。
- ・各カテゴリーを含むナショナルコーチの要件と選定基準の整理。
- ・キャリア等に関する相談への対応。

## ② キャリアプランの策定支援

- ・目標設定や学びのプランなど、今後のキャリアパスのイメージが持てるようプラン策定の支援を行う。

## ③ 学びの機会提供

- ・協会が主催する強化合宿や活動において、実践の場を提供。
- ・JOC研修制度の活用など、個人のキャリアプランに対応した学習機会やプログラムの企画、支援。
- ・国際的なネットワークづくりのための支援

