

令和5年度第3回スポーツ医科学サポート講座
「スポーツ指導とアンガーマネジメントテクニック」受講

報告者；林 但

1. 日時；2023年11月19日（日） 9:30～11:30
2. 主催/場所；神奈川県立スポーツセンター アリーナ2
3. 講師；渋谷崇行氏（一般社団法人スポーツフォーキッズジャパン代表・桐蔭横浜大学教授）
4. 受講；27名 冒頭に講師からの確認で、スポーツインストラクタ資格講座の方、スポーツ指導者、
その他の方が混在。20歳代～70歳代まで。途中でペアワークあり、林の相手は教員の方。
講座を昨年も受けている方は林含め3名。講師は「みんなのスポーツ：コーチング」連載寄稿者
5. 内容；以下に気づいたこと、講師が力説していたこと。
 - (1) 昨年は講師の都合でオンデマンド方式に変更、内容も一部変更があった。今年はじっくり講義を聞いた。
 - (2) 今コーチに求められるのは、「よりよい信頼関係構築のため」思考判断や態度行動を含む人間力が必要。
 - (3) 人間力を向上させるには、スポーツの意義やコーチの役割を理解して、体罰・暴力・ハラスメントの防止、怒りに巻き込まれないためのアンガーマネジメントを学び身に着け、「グッドコーチ！」
 - (4) スポーツをする効果は、文部科学省や日本スポーツ協会など規定しているが、子供の人間形成に寄与することである。米国では指導者は米国スポーツ教育プログラムを必ず受講することが義務付けられている。選手が第一、勝利は第二」
 - (5) 人間形成をどうとらえるのか、自らが主体となって行動を起こせる自立した人物。民主的な指導である。思えば夏の高校野球で慶應義塾大学付属高校が優勝したのも、練習からそんな取り組みがあるように講義を聞いていて感じた。
 - (6) 怒りに巻き込まれないためのアンガーマネジメントのペアワークでの演習。
自分自身の陥りやすい傾向や程度の確認もできた。
 - (7) **〇〇は、こうあるべきである！** を改め成長支援の観点で、見直す。思考をコントロールして、怒りの境界線を広げていくことが大切。失敗は上達するための重要な経験と捉えていく。
 - (8) 思考コントロールのペア演習
 - (9) **アンガーマネジメントとは、怒りの感情と上手に付き合うための心理トレーニング。**
 - (10) 怒りの感情には長さがある。 6秒 怒っている自分に気づく、6数える、セルフトーク、深呼吸などで対応で、怒りの感情に巻き込まれないようにする！！
 - (11) コントロールできないものに怒りを感じても仕方ない。相手が変わったら儲けと思う。
 - (12) 怒りの感情はぶっつけない、**行動を修正し、成長に導く。**
 - (13) 言葉かけで選手のやる気が変わる！
×の例；そんなことをすると失敗するぞ！ だらだらするな！ ポケっとするな！
◎の例；こうすれば成功するよ！ きびきび動こう！ 集中していこう！
 - (14) 経験主義的指導から正しい知識で実践する、省察し指導力を向上。学び続ける姿勢が大事。
6. まとめ
 - ① やっと渋谷講師の話じっくり聞け、自分の考えていることと合致する部分も多く大変有意義であった。
 - ② 学んだ事を活用しできることから始めていきたい、すでに行っている部分もあり。また、講座が終了後少しではあるが講師とは話もできた。

以上