



コーチのマインドセット

JBAスポーツパフォーマンス
ライブセミナー

20200722

指導者養成部会 永田 直也 鈴木 淳



目的

このコロナ禍でわかったことを
明らかに
▼
「学び」に変えていこう

4



前提

COVID-19 Crisis



逆境



本質の顕在化

7



前提

COVID-19 Crisis



逆境



本質の顕在化

(本当の姿を知れる)

8

エピソード①

COVID-19



バスケットボール活動

自粛



「闇部活動」

あるU12チーム



- ルールがあるからそれにしたがってやるだけです。
- チームとして大切にしている考え方をもとにしていくつかのルールがあります。
- それは事前にプレイヤー、保護者にも共有し納得した上で活動を行っているのでコロナ禍にあっても不平不満は出てきていません。

11

ルール

チームの考え方

チームで大切にしていること

12

ルール



チームの考え方



チームで大切にしていること

13

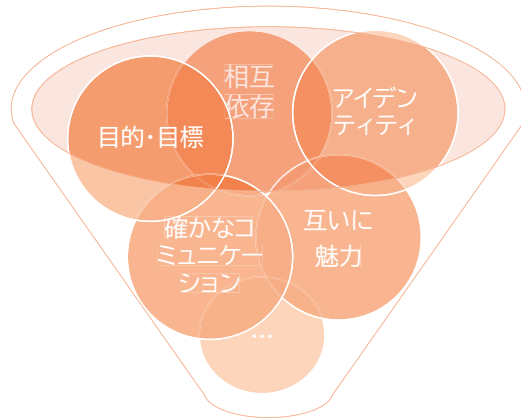
ミッション

ビジョン

バリュー

14

スポーツチームとは



(Carron, A.V., Hausenblas, H., & Eys, M.A. [2005]. Group dynamics in sport (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics. 著者より転載)

エピソード②

桐生祥秀

- 五輪の1年延期の影響について「100%プラス」「日本記録をしっかり狙っていきたくて述べた。
- 自粛していた約2か月の間も非常に充実していたという。
- 人との接触を避けるため、深夜や早朝に家の近所を全力ダッシュ。
- しかもマスクをつけたまま走ることでも心肺機能も鍛えられたという。
- 練習以外の時間には、それまで縁がなかった経済や簿記の勉強を多い日には1日7時間もしていた。

上野由岐子

- ことし38歳になる上野を突き動かしたのは、ソフトボールをもっとうまくやりたいという探究心。
- 「きっと神様が”現状で満足するなよ”」「もっと探究心、追求心をもっているんな意味で進化しないとダメだぞ”って」
- 強い覚悟があったからこそ1年の延期を前向きに捉えた。この期間を有効に使いたいと新たなトレーニングを取り入れた。一つがヨガ。ブルペンでは新しい球種の習得にチャレンジ。
- 「自分の心が満たされるピッチングさえできればきっと楽しいし、やりがいを感じ取り組めているはず」

現状を受け入れ、
自分自身ができることを探していく

制約条件と
自分自身の目標の両立

達成目標理論

能力観	達成目標	現在の能力についての自信	行動パターン
固定理論 能力は変わらない	成績目標 人から自分の能力が優れていることを評価され、否定的な評価を避けることを目指す	高い場合 →	熟達志向型 挑戦を求め 高い持続性
		低い場合 →	無力感型 挑戦を避ける 低い持続性
拡大理論 能力は向上する	熟達目標 自分の能力が向上することを旨す	高い場合 → もしくは 低い場合 →	熟達志向型 挑戦を求め 高い持続性

(Dweck, C.S. [1986] Motivational processes affecting learning. American Psychologist, 41,1040-1048. より一部変更)

チームとしての雰囲気

	熟達目標	成績目標
1. 成功の定義	上達・進歩	高い順位, 他者より勝る
2. 価値あるもの	努力・学習	他者より高い能力
3. 満足の理由	熱心な取り組み・挑戦	他者より優れた結果
4. 誤りや失敗	学習の一部	不安を喚起するもの
5. 注意の焦点	学習の過程	他者と比較した自分
6. 努力の理由	新しいことを学習するため	良い成績, 他者よりも優れた結果を出すため
7. 評価の基準	絶対的基準・評価	相対的評価

(Ames, C., & Archer, J. [1988] Achievement goals in the classroom : Students' learning strategies and motivation processes. Journal of Educational Psychology, 80, 260-267.; 伊藤ほか[2008] 体育・スポーツにおける動機づけ雰囲気研究の現状と展望. 島根大学教育学部紀要, 教育科学・人文・社会科学・自然科学, 42, 13-20. 資料より発表者一部変更)

マインドセット

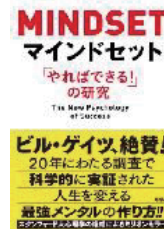
思考パターン

固定化された考え方

キャロル・ドゥエック

スタンフォード大学

心理学教授



グロースマインドセット (しなやかな)	「壁」	フィックスマインドセット (硬直した)
【Embraces】 喜んで受け入れる	挑戦	【Avoids】 挑戦したくない
【Persists】 乗り越えるまでやる	障害	【Loses focus】 障害はどうにもならない
【No pain, No gain】 努力をすれば必ず成長できる	努力	【Views as fruitless】 努力してもどうせ無駄になる
【Learns from】 他者の批評から学ぶ	批評	【Ignores】 自分への批評は聞きたくない
【Be inspired by】 他者の成功を刺激にする	他人の成功	【Views as a threat】 他人の成功は脅威である

マインドセット

コーチ▷プレイヤー

かかわり



チーム文化

人生・仕事の結果 = **考え方** × 熱意 × 能力

稲盛和夫