

# 育成年代の指導からみる コーチングの留意点

※本動画は、指導者講習会限定配信となります。  
※本資料の無断転載は禁止とさせていただきます。

びわこ成蹊スポーツ大学  
講師 工藤 慈士

# 育成年代の指導からみるコーチングの留意点

1. 部活動地域連携の動向

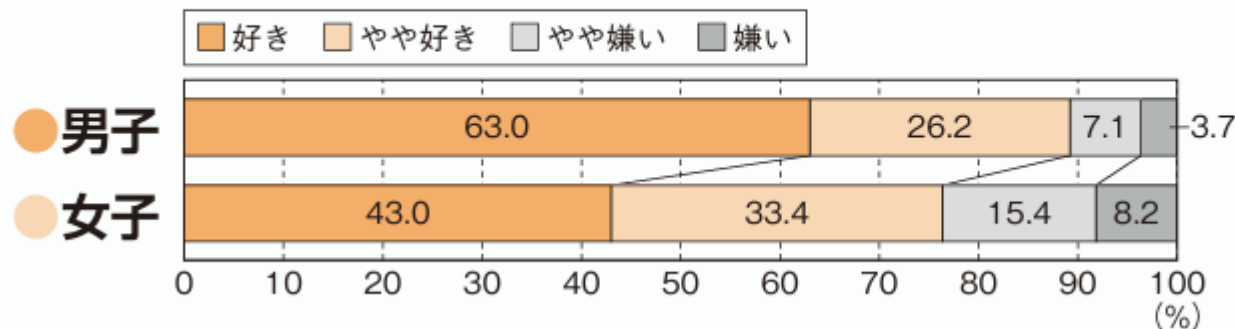
2. 指導現場での留意点

① トレーニング負荷

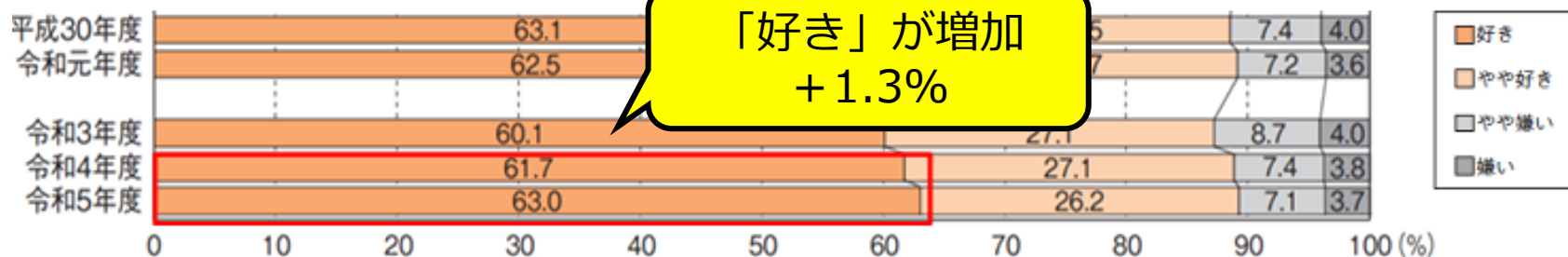
② コーチの役割

# 部活動地域連携の動向

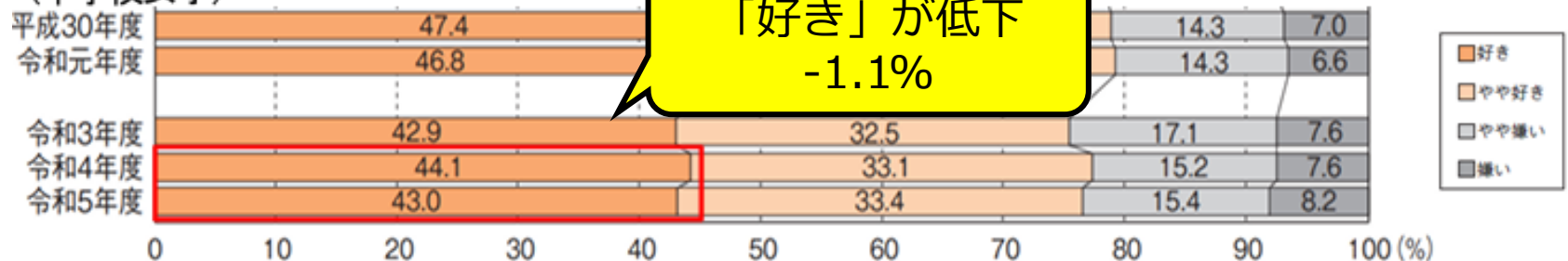
**質問1** 運動（体を動かす遊びを含む）やスポーツをすることは好きですか。



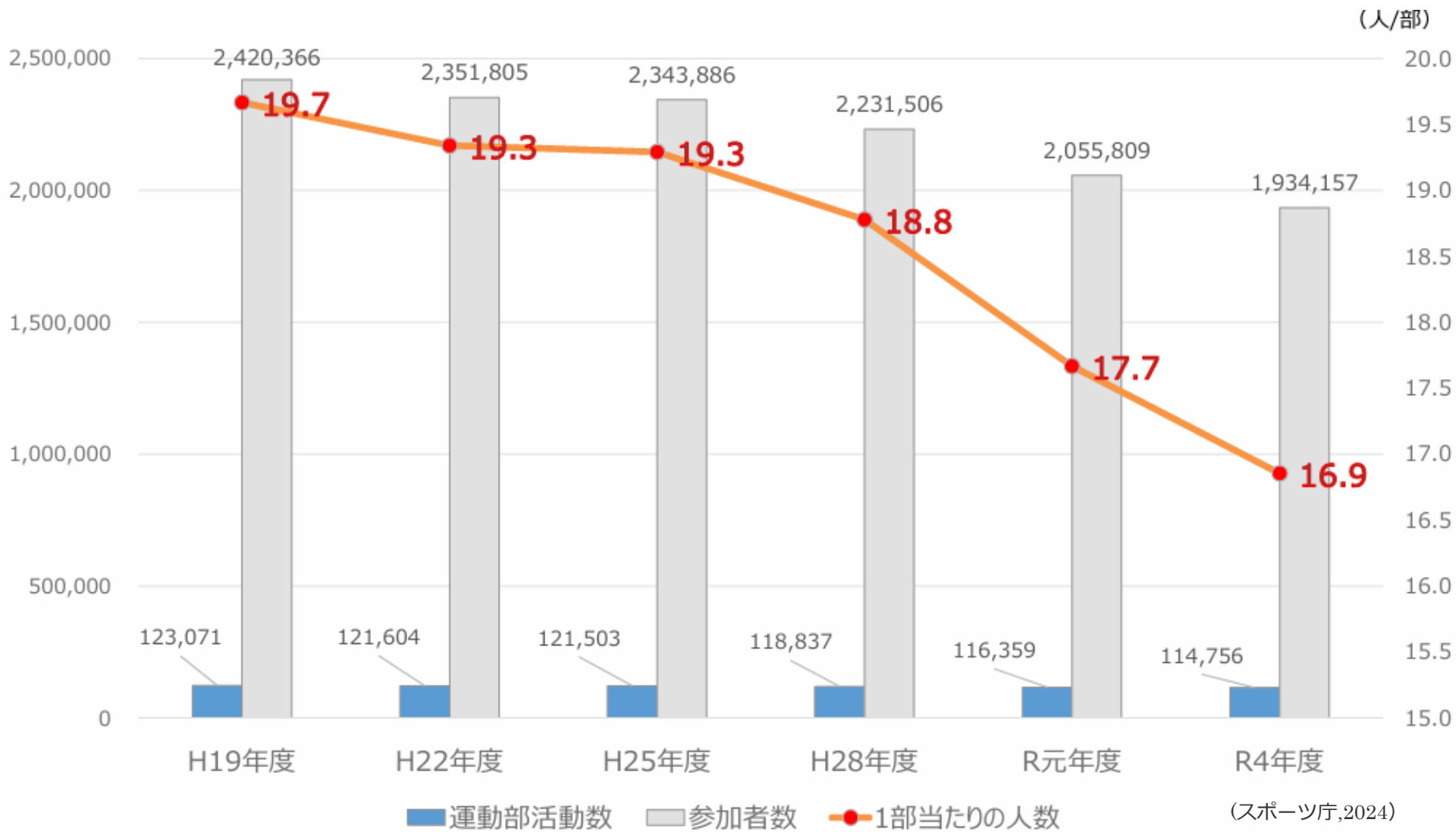
(中学校男子)



(中学校女子)

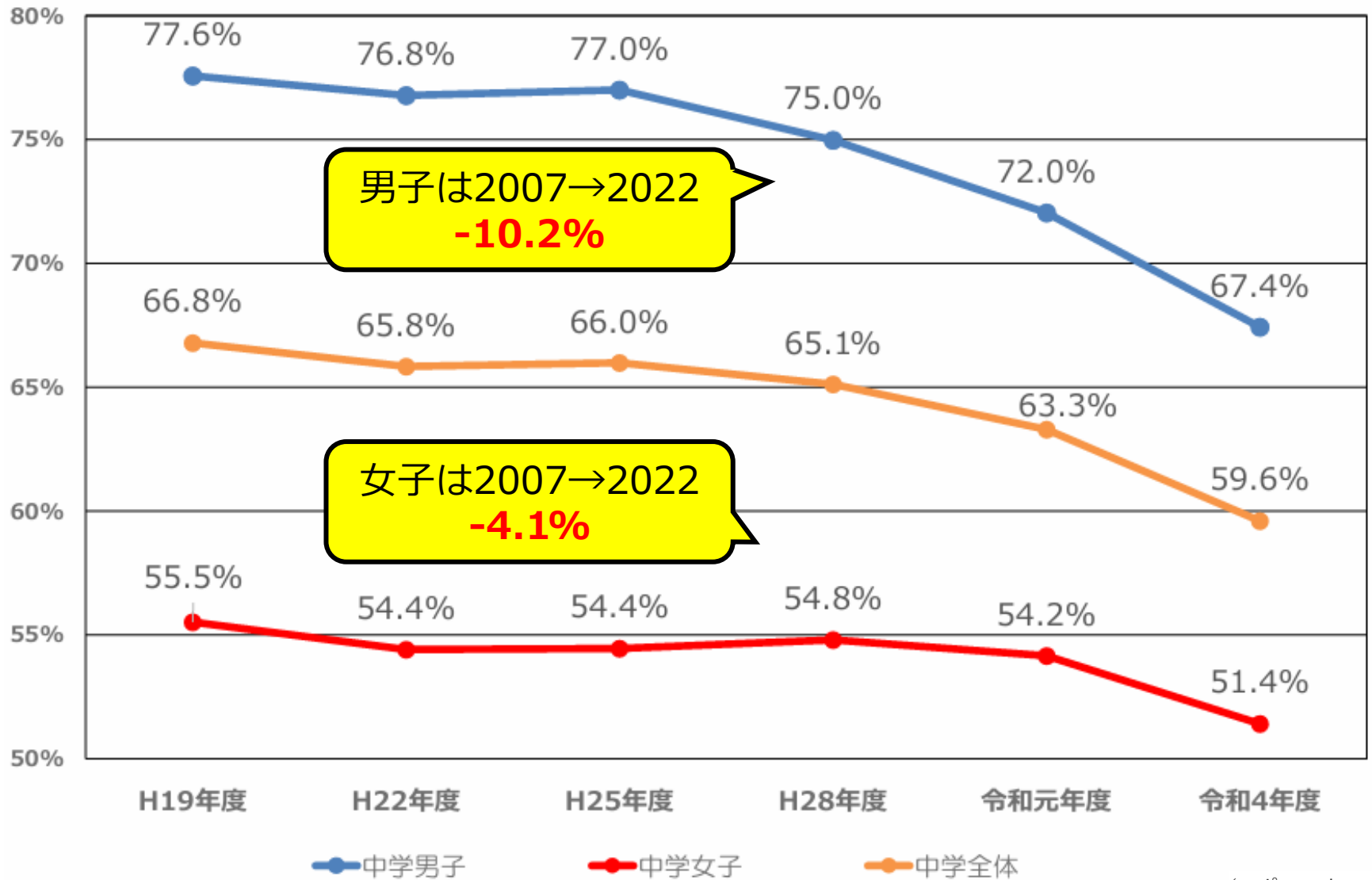


# 運動部活動参加数/1部活動当たりの人数(中学生)



1部活の参加人数は近年減少傾向にある

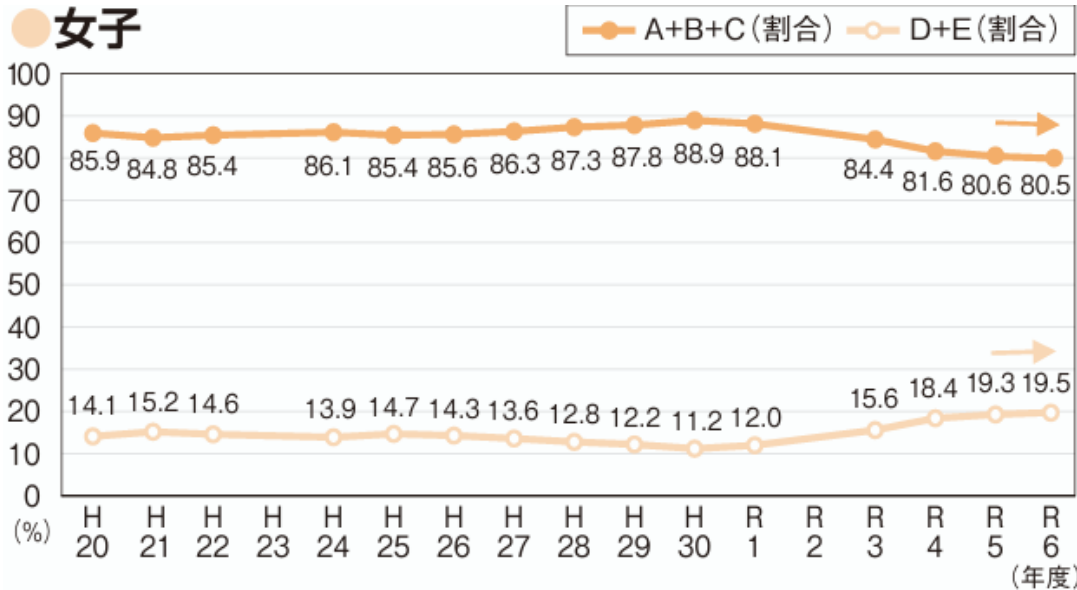
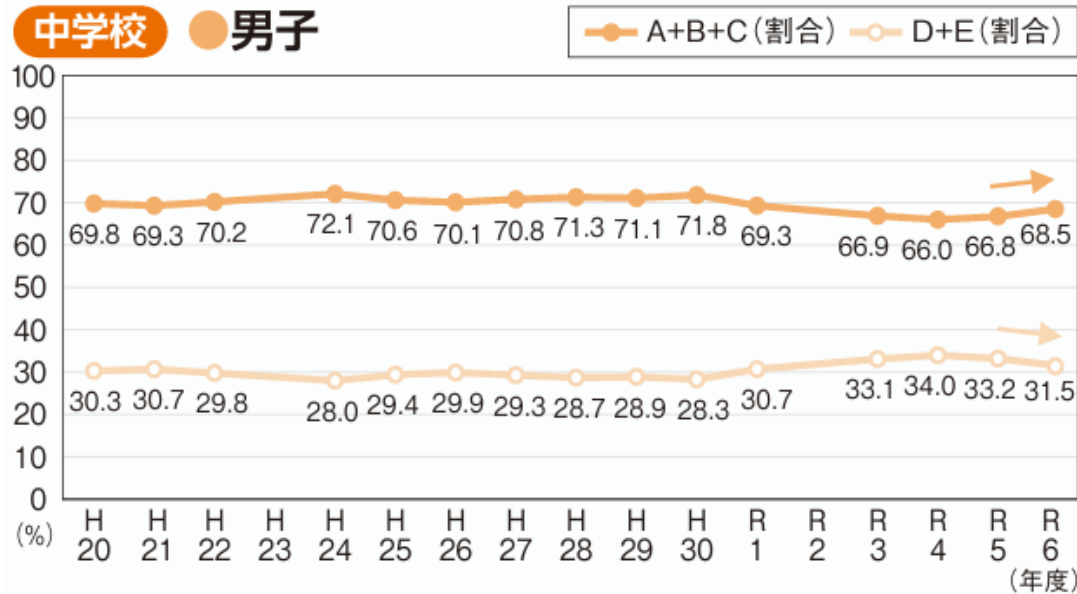
# 運動部活動 参加率（中学生）



(スポーツ庁,2024)

運動部活動の参加率は減少傾向にある

# 体力合計点 の経年変化



## 体力低下の主な要因

1. 運動時間の減少
2. スクリーンタイムの増加
3. 肥満である児童生徒の増加





# 学校部活動及び新たな地域クラブ活動の在り方等に関する 総合的なガイドライン【概要】

- 少子化が進む中、将来にわたり生徒がスポーツ・文化芸術活動に継続して親しむことができる機会を確保するため、速やかに部活動改革に取り組む必要。その際、生徒の自主的で多様な学びの場であった部活動の教育的意義を継承・発展させ、新しい価値が創出されるようにすることが重要。
- 令和4年夏に取りまとめられた部活動の地域移行に関する検討会議の提言を踏まえ、平成30年に策定した「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」及び「文化部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を統合した上で全面的に改定。これにより、学校部活動の適正な運営や効率的・効果的な活動の在り方とともに、新たな地域クラブ活動を整備するために必要な対応について、国の考え方を提示。
- 部活動の地域移行に当たっては、「地域の子供たちは、学校を含めた地域で育てる。」という意識の下、生徒の望ましい成長を保障できるよう、地域の持続可能で多様な環境を一体的に整備。地域の実情に応じ生徒のスポーツ・文化芸術活動の最適化を図り、体験格差を解消することが重要。

※ **Iは中学生**を主な対象とし、**高校生**も原則適用。**II～IVは公立中学校の生徒**を主な対象とし、高校や私学は実情に応じて取り組むことが望ましい。

## I 学校部活動

教育課程外の活動である学校部活動について、実施する場合の適正な運営等の在り方を、従来のガイドラインの内容を踏まえつつ示す。

(主な内容)

- ・ 教師の部活動への関与について、法令等に基づき業務改善や勤務管理
- ・ 部活動指導員や外部指導者を確保
- ・ 心身の健康管理・事故防止の徹底、体罰・ハラスメントの根絶の徹底
- ・ 週当たり2日以上<sup>1</sup>の休養日の設定（平日1日、週末1日）
- ・ 部活動に強制的に加入させることがないようにする
- ・ 地方公共団体等は、スポーツ・文化芸術団体との連携や保護者等の協力の下、学校と地域が協働・融合した形で環境整備を進める

## II 新たな地域クラブ活動

学校部活動の維持が困難となる前に、学校と地域との連携・協働により生徒の活動の場として整備すべき新たな地域クラブ活動の在り方を示す。

(主な内容)

- ・ 地域クラブ活動の運営団体・実施主体の整備充実
- ・ 地域スポーツ・文化振興担当部署や学校担当部署、関係団体、学校等の関係者を集めた協議会などの体制の整備
- ・ 指導者資格等による質の高い指導者の確保と、都道府県等による人材バンクの整備、意欲ある教師等の円滑な兼職兼業
- ・ 競技志向の活動だけでなく、複数の運動種目・文化芸術分野など、生徒の志向等に適したプログラムの確保
- ・ 休日のみ活動をする場合も、原則として1日の休養日を設定
- ・ 公共施設を地域クラブ活動で使用する際の負担軽減・円滑な利用促進
- ・ 困窮家庭への支援

## III 学校部活動の地域連携や

### 地域クラブ活動への移行に向けた環境整備

新たなスポーツ・文化芸術環境の整備に当たり、多くの関係者が連携・協働して段階的・計画的に取り組むため、その進め方等について示す。

(主な内容)

- ・ **まずは休日**における地域の環境の整備を着実に推進
- ・ **平日の環境整備はできるところから**取り組み、休日の取組の進捗状況等を検証し、更なる改革を推進
- ・ ①市区町村が運営団体となる体制や、②地域の多様な運営団体が取り組む体制など、**段階的な体制の整備**を進める  
※ 地域クラブ活動が困難な場合、合同部活動の導入や、部活動指導員等により機会を確保
- ・ **令和5年度から令和7年度までの3年間を改革推進期間**として地域連携・地域移行に取り組みつつ、地域の実情に応じて**可能な限り早期の実現を目指す**
- ・ 都道府県及び市区町村は、方針・取組内容・スケジュール等を周知

## IV 大会等の在り方の見直し

学校部活動の参加者だけでなく、地域クラブ活動の参加者のニーズ等に応じた大会等の運営の在り方を示す。

(主な内容)

- ・ 大会参加資格を、**地域クラブ活動の会員等も参加できるよう見直し**  
※ 日本中体連は令和5年度から大会への参加を承認、その着実な実施
- ・ できるだけ**教師が引率しない体制の整備**、運営に係る適正な人員確保
- ・ **全国大会の在り方の見直し**（開催回数の精選、複数の活動を経験したい生徒等のニーズに対応した機会を設ける等）

# 運動部活動の意義と効果

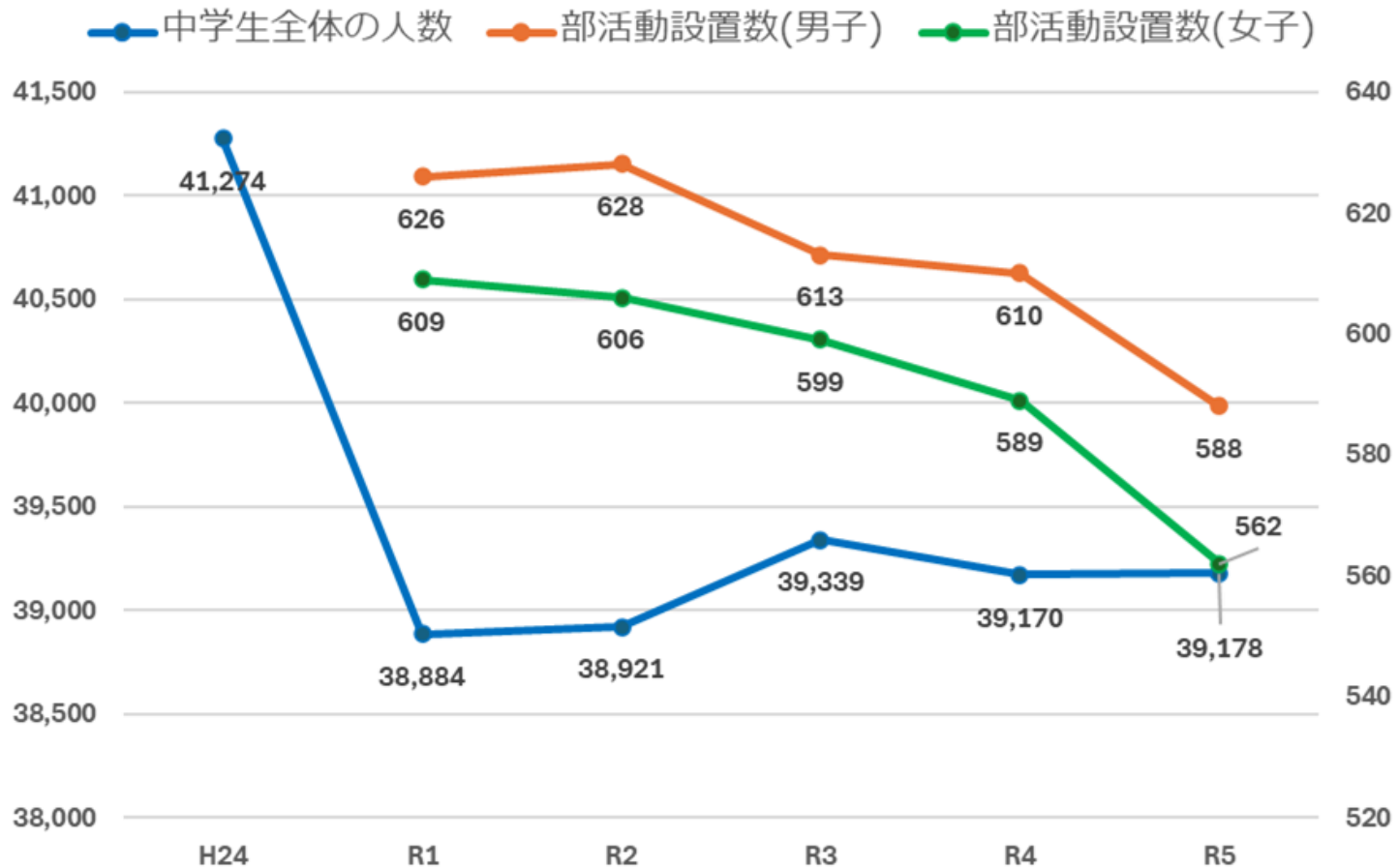
- ・ スポーツの楽しさや喜びを味わい、生涯にわたって豊かなスポーツライフを継続する資質や能力を育てる
- ・ 体力の向上や健康の増進につながる
- ・ 保健体育科等の教育課程内の指導で身に付けたものを発展、充実させたり、活用させたりするとともに、運動部活動の成果を学校の教育活動全体で生かす機会となる
- ・ 自主性、協調性、責任感、連帯感などを育成する
- ・ 自己の力の確認、努力による達成感、充実感をもたらす
- ・ 互いに競い、励まし、協力する中で友情を深めるとともに、学級や学年を離れて仲間や指導者と密接に触れ合うことにより学級内とは異なる人間関係の形成につながる

(スポーツ庁,2018)

個々の生徒が自分の目標や課題、部活動内での役割や仲間との関係づくり等について、**主体的に自立して取り組む力**を育成



## 滋賀県中学生生徒数および運動部活動設置数の推移



(「滋賀県における学校部活動の地域連携および地域クラブ活動の移行に向けた方針(2024)」より筆者作成)

### 滋賀県の基本的な考え方

「地域と連携しつつ、まずは**学校部活動の地域連携を進めながら持続可能な活動体制**づくりを行うとともに、併せて**休日の学校部活動から段階的に新たな地域クラブ活動**への移行を進めていく。」

(「滋賀県における学校部活動の地域連携および地域クラブ活動の移行に向けた方針(2024)」)

## 体制づくり

- ① 関係者による連携体制の構築(協議会等の設置)
- ② 学校部活動の適切な運営、地域連携
- ③ 受け皿となる運営団体、実施主体の体制整備
- ④ 移行のパターン

## 人づくり

- ① 指導者の確保
- ② 指導者の資質向上
- ③ 教員等の兼職兼業

1.子どもたちの主体性を促す指導  
2.質の高い指導者養成と資格取得  
3.暴言/暴力/ハラスメント等の根絶

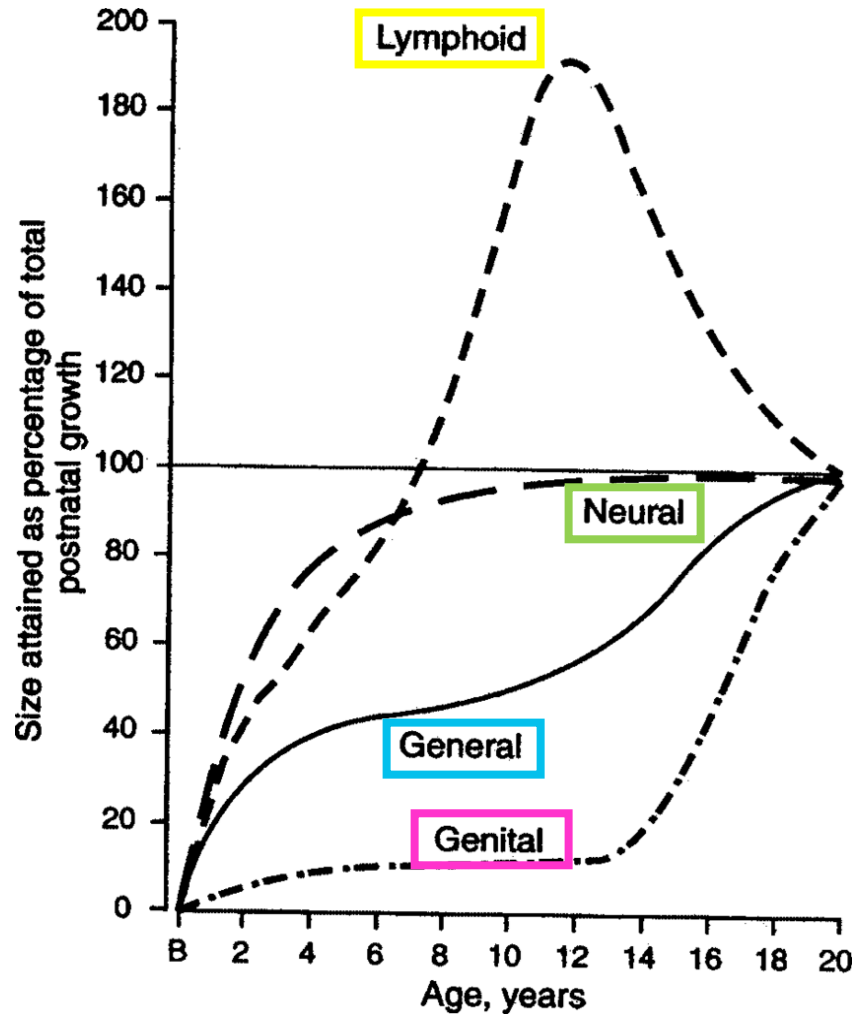
## 環境づくり

- ① 健康面・安全面等への配慮
- ② 活動推進のための環境整備等
- ③ 大会等への参加機会の確保

学校を含めた**地域で育てる**という意識の下で、生徒の望ましい成長を保障できるよう、地域の持続可能で多様な環境の一体的な整備により、地域の実情に応じスポーツ・文化芸術の最適化を図り、**体験格差を解消することを目指す**

# 指導現場での留意点①トレーニング負荷

## スカモンの発育曲線



### 一般型

- S字で発育発達する
- 乳児期の急激な発育、児童期の安定した発育、思春期の急激な発育、思春期後の安定した発育

### 神経型

- 脳/神経系に加え、7歳ごろで95%発達する
- 身体的な発達に比べ、先行して発達するため、幼児期から児童期で急激な発達に影響を及ぼす

### リンパ型

- 感染症に対する抵抗力/免疫力
- 11-13歳にピーク。その後、加齢によって組織縮小で免疫力の低下

### 生殖型

- 乳児期に僅かに発達し、思春期で急激に発達
- 性ホルモンの分泌は児童期まで抑制され、思春期にピーク。第二性徴のとして発達する

## 思春期は、身体的発達が著しく進む時期

- ☞ 認知的・心理社会的にも発達変化し、同時に進行するだけでなく、複数側面の発達が互いに影響  
(Petersen and Taylor, 1980)
- ☞ 性差も含め個人差が大きく、変化の経験が多様  
(Paikoff and Brooks-Gunn, 1990: 安彦, 2004)

### 中学生期(13歳頃)

- 神経系がスパートを迎える
  - ☞ 動きを習得する際に理知的な理解をしようとする
  - ☞ 技術や戦術に注意を向けるような指導が有効

### 15~16歳頃以後のトレーニング

- 筋力面での発達が期待される
  - ☞ 専門的で高度なトレーニングが可能



発達段階・競技レベル  
の配慮が必要

### 性差に応じたトレーニング

- 一般的に12歳前後で初経を迎える
  - ☞ 初経前後に激しいトレーニングは無月経の恐れ



貧血症状も多くみられる  
→ トレーニングに留意

# 運動部活動における適応感の要因

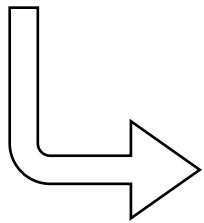
## 中学生

- ①「種目・部活動へのコミットメント」
- ②「部の指導者・運営」
- ③「部内における自己有能感」
- ④「制約・束縛感」
- ⑤「対チームメイト感情」

## 高校生

- ①「制約・束縛感」
- ②「部内における自己有能感」
- ③「対チームメイト感情」
- ④「種目・部活動へのコミットメント」
- ⑤「部の指導者・運営」

(桂・中込, 1990)



中学生の部活動参入は、  
「学校からの勧め」や「友人の誘い」が多い



**対人関係に問題が生じると、不適応に陥る**

つまり、

その競技が好きだ！部活が好きだ！が中学生は多い

👉 指導者は「与えすぎることで奪う」ことは留意

- 競技スポーツで過酷な練習に耐える  
→ スポーツ障害を多発し、健康を阻害につながる

(中西, 2022)

「しごき」が  
過度な身体酷使、  
オーバーユース

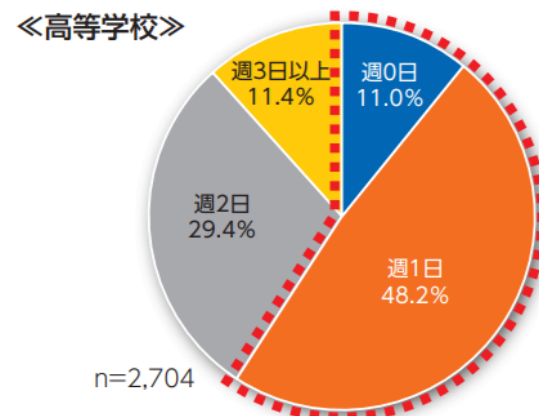
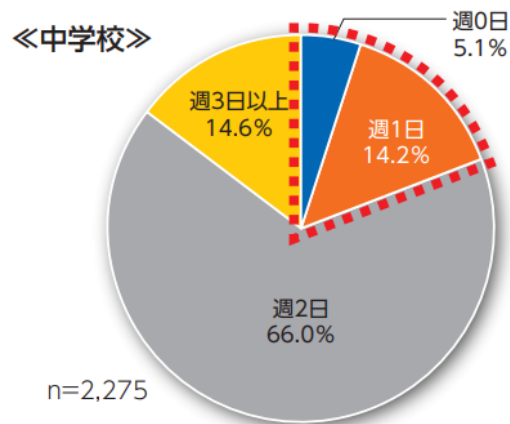


スポーツ障害

- オーバーユース障害  
→ 早期専門化でない選手と比較すると、障害リスクが**1.5~2.25倍**

(Jayanthi et al., 2019)

【図 10】 1 週間における休養日の日数



(日本スポーツ協会, 2021)

## 11~18歳の男女376名を対象

低強度であっても**2時間/1日、6~7日/週以上**でオーバーユースの身体的・心理的特徴を示す

(Matos et al., 2011)

若年アスリートにおける適切な休養日は**少なくとも週1~2日**

(Brenner et al., 2007)



# 指導現場での留意点②コーチの役割

「担当教員が保健体育ではない」

+

「現在担当している部活動の競技経験がない」

中学校教員  
のうち

45.9%



45.9%  
の約4割が

**「専門的指導力の不足」**の課題を有している

(日本体育協会〈現 日本スポーツ協会〉, 2014)

寺岡・松元 (2015) によると...

理解・課題解決

発問

関わり合い

個別性

の4つが教師の指導方法として抽出された

顧問の先生は

練習のねらいやポジショニングなどを理解させ生徒の課題の解決を促進するような指導方法を習得することが専門的指導力に対する解決すべき課題のひとつ



# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

### 専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

**ビジョンと  
戦略の設定**

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

**環境整備**

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)



# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

**「現場」の  
理解と対応**

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

**学習と  
内省**

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

### 専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

**対他者の知識**  
(他者との関わり)

対自己の知識  
(自己認識と省察)

# コーチの主たる機能と必要とされる知識

## 参加型コーチング

子ども

青年

成人

## ハイパフォーマンスコーチング

新しい  
アスリート

パフォーマンス  
アスリート

ハイパフォーマンス  
アスリート

## 主な機能

ビジョンと  
戦略の設定

環境整備

人間関係の  
構築

練習の実施と  
試合の準備

「現場」の  
理解と対応

学習と  
内省

専門的知識

(種目に特異的な内容や関係する  
内容とそれをどう教えるか)

行動を導く  
価値、哲学、目的

対他者の知識  
(他者との関わり)

**対自己の知識**  
(自己認識と省察)

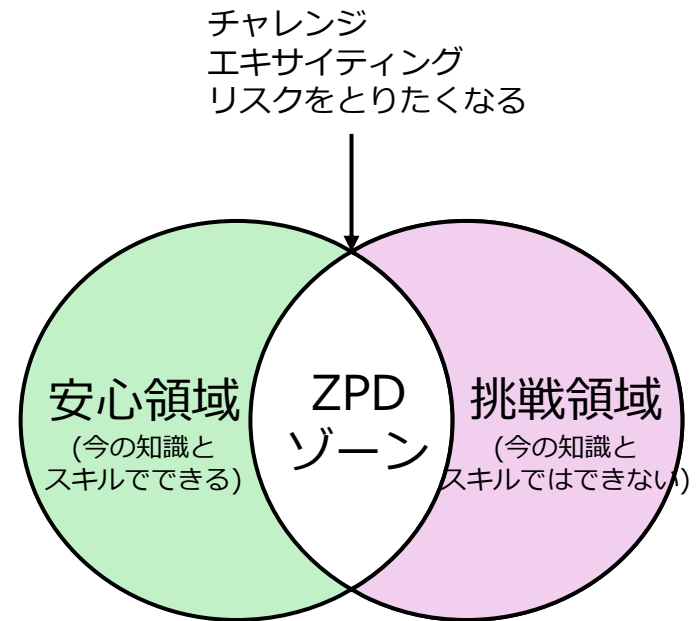
# Zone of Proximal Development (最接近発達領域)

## 安心領域

→ 簡単・安全・退屈

## 挑戦領域

→ ストレスフル・不安・披露困憊



## ZPDゾーンに向かうために



- ★ 指導者が少し手伝えれば、達成できそうなこと
- ★ 指導者が少し教えれば、達成できそうなこと
- ★ 生徒自身がチャレンジしたいと感じていること

共有して  
協働して  
達成する力

課題に対し  
て考える力

小さな失敗  
↓  
考える力

成功体験の  
醸成



# 中学校サッカー部における選手の主体性に影響を与える要因

(渡辺, 2016)

