

ケーススタディから考える

グッドコーチング

グッドプレイヤーのさらなる育成をめざして

Workbook

SPORT
JSPO OFFICIAL LICENSE

目次

グッドコーチを目指して	1
-------------	---

ケーススタディ

① プレーヤーのミスに対するコーチング	8
② 保護者との関係構築	10
③ フェアプレー	12
④ プレー以外の行動等に対する対応	14
⑤ セクシュアル・ハラスメント(セクハラ)	16

不適切な行為が発生してしまった場合の対応	18
----------------------	----

参考資料	19
------	----

あなたの考えや行動をチェックしてみましょう	20
-----------------------	----

グッドコーチを目指して

グッドプレーヤーのさらなる育成を目指して

日本スポーツ協会では、グッドコーチ像を以下のようにまとめています。

ご自身がイメージされるグッドコーチ像と比べつつ、目指すグッドコーチ像を確認しましょう。

ポイントは、全ての「人物像」が「～できる人」と描かれている点です。知識や技能、考えを備えているだけではなく、それを表現や実践できることを重視しています。

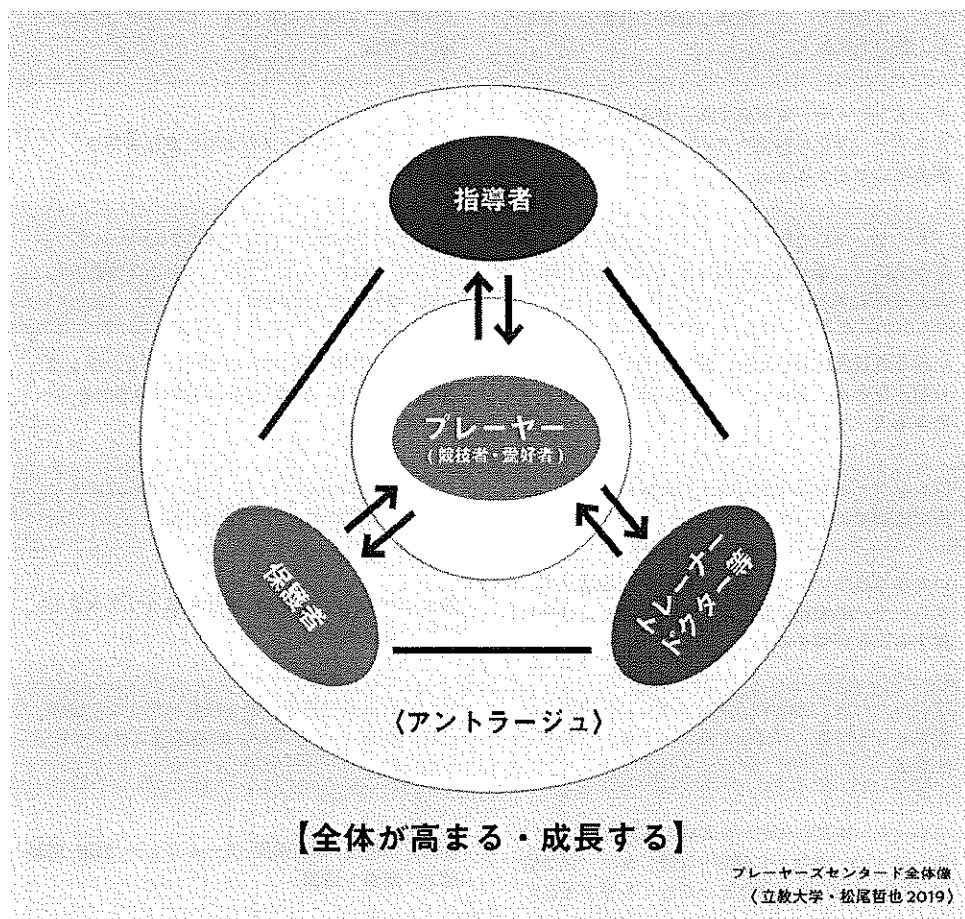
人物像	キーワード
スポーツを愛し、その意義と価値を自覚し、尊重し、表現できる人	人が好き、スポーツが好き、スポーツの意義と価値の理解
グッドプレーヤーを育成することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることができる人	プレーヤーやスポーツの未来に責任を持つ
プレーヤーの自立やパフォーマンスの向上を支援するために、常に自身を振り返りながら学び続けることができる人	課題発見・課題解決、自立支援、プレーヤーのニーズ充足、卓越した専門知識（スポーツ教養会）、内省、継続した自己研鑽
いかなる状況においても、前向きかつ直向きに取り組みながら、プレーヤーと共に成長することができる人	逆境・困難に打ち克つ力、ポジティブシンキング、真摯さ、継続性、同情・共感、対象に合わせたコーチング
プレーヤーの生涯を通じた人間的成長を長期的視点で支援することができる人	プレーヤーズセンタード、プレーヤーのキャリア形成・人間的成長、中長期的視点
いかなる暴力やハラスメントも行使・容認せず、プレーヤーの権利や尊厳、人格を尊重し、公平に接することができる人	暴力・ハラスメント根絶、相互尊敬（リスペクト）、公平・公正さ
プレーヤーが、社会の一員であることを自覚し、模範となる態度・行動をとれるよう導くことができる人	社会の中の自己認識、社会規範・モラルの理解・遵守、暴力・ハラスメント根絶意識のプレーヤーへの伝達
プレーヤーやプレーヤーを支援する関係者（アントラージュ）が、お互いに感謝・信頼し合い、かつ協力・協働・協調できる環境をつくることのできる人	社会との関係・環境構築、チームプレー、感謝・信頼、協力・協働・協調

—— プレーヤーズセンタードとは ——

日本スポーツ協会では、「スポーツの価値やスポーツの未来への責任を自覚し、プレーヤーズセンタードの考え方のもとに暴力やハラスメントなどあらゆる反倫理的行為を排除し、常に自らも学び続けながらプレーヤーの成長を支援することを通して、豊かなスポーツ文化の創造やスポーツの社会的価値を高めることに貢献できる者」を公認スポーツ指導者として認定しています。

このうち、「プレーヤーズセンタード」とは、「プレーヤーを取り巻くアントラージュ（指導者や保護者などのすべての関係者）自身も、それぞれのWell-being（良好・幸福な状態）を目指しながら、プレーヤーをサポートしていくという考え方」です。

プレーヤーだけでなく、全員が主役だからこそ、互いが互いを認め高め合うために、それぞれが学び続け成長することが不可欠という考え方です。



— 不適切な行為とは —

日本スポーツ協会では、公認スポーツ指導者を処分する際の処分の内容及び手続について定める登録者等処分規程において、禁止する行為として、以下の行為を挙げています。

○ 暴力・暴行その他の身体的虐待 ○ 暴言その他の精神的虐待 ○ 性的虐待 ○ セクシュアル・ハラスメント ○ パワー・ハラスメント ○ アルコール・ハラスメント ○ その他のハラスメント ○ 無視・ネグレクト	○ 不適切又は不合理な指導 ○ 差別的言動 ○ 試合の不正操作 ○ 違法なスポーツベッティング ○ ドーピング ○ スポーツ活動又はこれに準じる活動の関係者の名誉毀損 ○ スポーツ活動又はこれに準じる活動の関係者のプライバシー侵害
--	---

さらに、以下のような行為を登録者等が行った結果、日本スポーツ協会の秩序、名誉又は信頼を害してはならないと定めています。特に注目していただきたいのが、他の指導者などの第三者に指示をしたり、手助けしたりするなどした結果、その第三者が不適切な行為を行った場合も、不適切な行為となる点です。

○ 薬物の乱用（大麻、麻薬、覚醒剤等を含むがこれに限らない） ○ 登録者等としての職務又は地位を利用して自己又は第三者の利益を図り、若しくは第三者を害すること ○ 登録者等としての職務又は地位に関連して受領する補助金に関連して、要綱等に違反し、又は不正を行うこと ○ 反社会的勢力と関係を有すること ○ 第三者が前項各号又は前各号に定める行為（本ページ上段で示した行為）を行うことを教唆し、幫助し、若しくはこれを是正すべき義務を有するにもかかわらずこれを放置すること、又は適切な対応を行わないこと ○ 前項各号又は前各号に定めるもの（本ページ上段で示した行為）のほか、各種法令及び本会（JSPO）が定める規程に違反すること ○ その他スポーツの健全性及び高潔性を損ねること
--

—— 不適切な行為に該当するかどうかのチェックポイント ——

現在、公認スポーツ指導者養成講習会の共通科目講習会では、指導者自身で不適切な行為に該当するかどうかを判断する際のポイントとして、以下のチェックポイントを紹介しています。ぜひ活用してみてください。

① 相手が不快に思っていないか？

指導者が意識しなくても、指導者とプレーヤーの間には無意識のうちに上下関係ができがちです。相手が反論しないことが相手の同意を直接意味する訳ではありません。

② 第三者がみても不快に思いませんか？

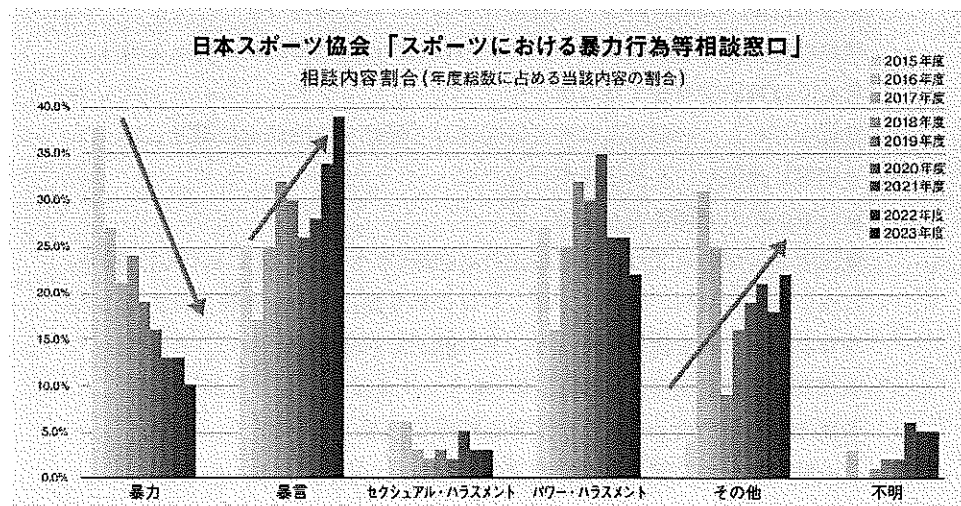
スポーツは社会的活動です。指導者とプレーヤーの間で同意があるということだけでは、その行為を正当化することは困難です。誰にみられても大丈夫な行為かどうかを意識する必要があります。

③ 他に代替手段がありませんか？

さまざまな指導方法を身につけることで、法律に反する行為や反倫理的な行為による指導を避けることができます。自分にはそのやり方しか方法論がなかったとしても、それは指導者としての学びを怠ったという判断がされる可能性があります。

—— 不適切な行為の状況 ——

日本スポーツ協会では、「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」を設置しています。下のグラフは、その相談窓口に寄せられた内容を行為ごとにカウントし、全体に占める割合を示したものです。



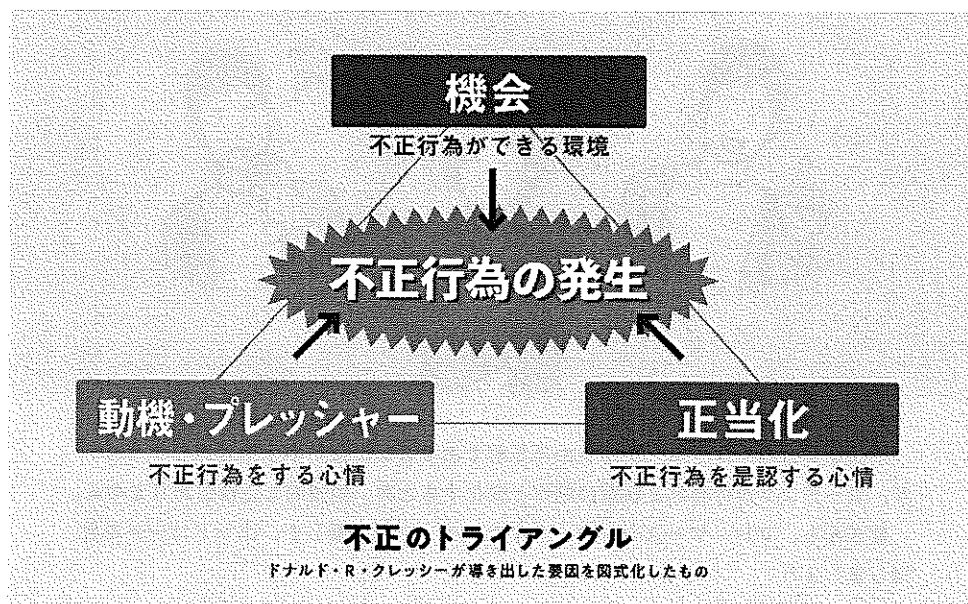
2015年度から2023年度にかけて、明らかな暴力行為は減少傾向ですが、暴言等は増加傾向となっています。

寄せられる件数も年々増加していることから、プレーヤーと保護者の意識や指導者の指導方法を見る目に変化したことの現れと言えるでしょう。

不正のトライアングル

それでは、不適切な行為はなぜ起こるのでしょうか。

そのヒントとして、組織犯罪研究者のクレッチーが提唱した3つの要因「動機・プレッシャー」「機会」「正当化」がそろったときに不正行為が発生するという「不正のトライアングル」という考え方を紹介します。



スポーツにおける不適切な行為の場合、例えば、「動機・プレッシャー」は、「勝たせたい」、「勝ちたい」、「勝たせなければならない」といったようなものです。次に「機会」は、体育館のような第三者が見ていない当事者同士の閉鎖的な状況などです。最後に「正当化」は行為者自身の過去の経験などから不正そのものを正当なものとして認識したり、不正なものという認識が少なかったりする状態です。

3つの要因「動機・プレッシャー」「機会」「正当化」がそろわなければ、不正行為が発生しにくくなります。そのため、いずれかの要因だけでも防ぐことができれば、不適切な行為の発生を抑えられる可能性があります。

—— ケーススタディ動画の活用方法 ——

ケーススタディ動画では、不適切な行為の発生を抑えつつ、さらなるグッドコーチングを目指していただくため、このワークブックも活用しながら、皆さんが置かれている環境や皆さんの考えなどを客観的に振り返っていただきます。

具体的には、皆さんが日頃のコーチング活動において直面することが多いと思われる内容を取り上げ、グッドコーチならどうするか、バッドコーチならどうするかを、考えていただきます。



不適切な行為を伴うコーチングが不正解であることに疑いの余地はありませんが、コーチングが行われる状況は刻々と変化するため、絶対的な正解はありません。

皆さんも、プレーヤーズセンタードなコーチングを意識して、グッドコーチを目指しましょう。



ケーススタディ動画は、日本スポーツ協会のホームページ等で視聴可能です。
<https://www.japan-sports.or.jp/coach/tabid1402.html>

—— コンフリクト・マネジメント ——

ケーススタディ動画で取り上げている多くの事例でも、意見の対立や衝突を意味する「コンフリクト」がコーチとプレーヤー、コーチと保護者などのアントラージュの間などで発生する可能性があります。「コンフリクト」は、人と人との間、あるいは組織間で発生するのですが、適切に対応することができれば、個人や組織の成長につなげることも可能です。

コーチの皆さんは、コンフリクト・マネジメントを行う際に、コーチが持つ試合出場やメンバー選出といった権限によって、プレーヤーや保護者に対して優位性を持つことが多いことを認識する必要があります。一般的にもこのような優位性を背景に、適正な範囲を超えた行為がハラスメントとして認定される可能性が高いと言われています。

そのため、コーチが行うコンフリクト・マネジメントでは協調的アプローチを積極的に採用すると良いでしょう。その際、コーチが持つ優位性のために、プレーヤーや保護者などが意見を表明することもできずに、そもそも対立状態に至らない可能性があることに注意しましょう。コーチは、プレーヤーや保護者が日頃から意見を言える雰囲気や機会を設け、その意見をしっかりと受け止めることが重要です。

● 競合的アプローチ

コンフリクトを勝負事としてとらえ、自分が相手に勝つことを目標に、自分の主張を通すことを最優先した言動を選択していく方法です。

勝ち負けが決まることから、勝った方は満足な状態、負けた方は不満足の状態となる場合がほとんどです。そのため、その後の人間関係も崩れてしまい、大きな不利益を被る可能性もあります。時には、勝った方も嫌な気分になり、全員が負の感情を持つこともあります。

● 協調的アプローチ

問題の本質に目を向け、なぜコンフリクトが発生しているのかを共に考え、対応策と一緒に創出していく方法です。

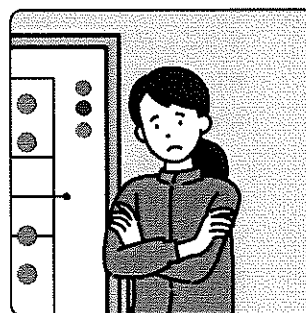
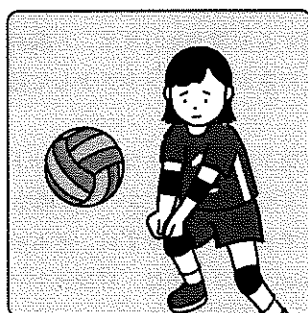
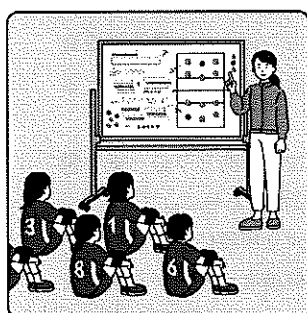
まずは双方がウィン-ウィン(win-win)の状態となるように解決策を創出しようと双方ともに努力するため、最終的にお互いが満足した状態で対話を終える可能性が高くなります。

※ケースの詳細はケーススタディ動画にてご覧ください。



プレイヤーの ミスに対するコーチング

重要な試合に向けた練習中
プレイヤーがコーチの思うようなプレーが出来ず、ミスを繰り返した



グッドコーチ の対応

バッドコーチ の対応

改善すべき点や改善するための

コーチ自身の学びの計画

「何を」…

「なぜ」…

「どのように」…

「いつ、どれくらい」…

「どのように評価するか」…

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Timed (時期を区切る)

次ページの解説もチェック ▶

解説

プレーヤーのコンディション(状態)に応じて、最善なコーチングを選択する

負荷が高いトレーニングや精神的なストレスがプレーヤーのスキルに影響している可能性があります。適度な運動負荷やストレスがなければ、体力や技術は向上しませんが、その範囲を超えたオーバートレーニングを行うと、ケガや事故の発生リスクが高まります。ケガや事故が発生する前に、トレーニングの内容や負荷の変更を検討してみましょう。

指示した内容の理解度をしっかり確認する

指示した内容を理解できていない、あるいは、メンバーによって理解度に差があると、チーム全体での統一が取れず、チームプレーに影響します。必要に応じて、トレーニングを中断し、トレーニングの目的や内容を再確認してみましょう。

キャプテンの資質を見極め、適切に支援する

キャプテンという立場から、他のプレーヤーよりもコーチとの関わりが多くなりますが、キャプテンも一人のプレーヤーです。一人のプレーヤーとして、性格などの資質に応じた適切なコミュニケーションをとるとともに、どのような存在になりたいか、どんなことができるようになりたいのかなどを本人に確認し、その実現に向けた支援をしましょう。

グッドコーチング実践時のチェックポイント

☐ ミスの捉え方について考えよう

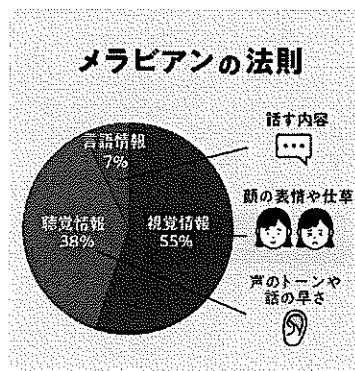
ミスは起きてしまうものと捉え、ミスが起きた後に、そのミスの影響を最小にすることや、同じようなミスが起きないようにすることに集中しましょう。

☐ 自分自身の表情やジェスチャーを意識しよう

他のコーチや保護者にチェックしてもらったり、録画した内容を自身でチェックしたり、プレーヤーからみた自分自身をイメージしてみましょう。

☐ プレーヤーの意思決定の機会を増やそう

全てコーチが決めるのではなく、プレーヤーの年齢や競技経験などによって、考える内容や決める内容を変えながら、プレーヤー自身に任せる機会を作ってみましょう。



※ケースの詳細はケーススタディ動画にてご覧ください。

ケーススタディ 2

保護者との関係構築

保護者がトレーニング内容や選手起用に関して
異議を唱えてきたり、チームの移籍を希望したメッセージを送ってきた



グッドコーチ の対応

バッドコーチ の対応

改善すべき点や改善するための

コーチ自身の学びの計画

「何を」…

「なぜ」…

「どのように」…

「いつ、どれくらい」…

「どのように評価するか」…

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Timed (時期を区切る)

次ページの解説もチェック ▶

解説

メッセージアプリの注意点を理解し、適切に利用する

プレーヤーやその保護者との連絡ツールとして、大変便利なものではありませんが、意図した意味で受けとってもらえずトラブルを招く可能性があります。利用にあたっては、伝え方に注意することはもちろんのこと、利用の目的や利用の範囲、注意事項などを利用者全員で確認することも重要です。プレーヤーが未成年者であれば、利用の可否や方法等を保護者に確認しておくようにしましょう。

選手の起用方法などを予め共有する

チームとして大事にすることや活動方針などと併せて、どのような基準で試合に出場するプレーヤーを選ぶのかなどをプレーヤーや保護者に共有しておきましょう。チーム加入時に説明し、いつでも確認ができるよう明文化しておくといでしょう。

コーチング文脈に応じた公平な指導を実践する

プレーヤーの性格や捉え方、保護者の考え方などによっては、コーチの指導や対応が不十分であり不公平と感ずる場合もあります。

コーチング文脈とは、コーチが活動を行う場の特徴であり、スポーツの環境においては「プレーヤーの特性」、「コーチを含むアントラージュの特性」、「実施するスポーツの特徴」、「コーチングが行われる場の特徴」、「スポーツシステム」などの要素からなります。コーチング文脈は再現性がなく、文脈によって適切なコーチング行動は異なります。公平な状態を目指し、文脈に応じたコミュニケーションやコーチングの実践を心がけましょう。

コーチング文脈を構成する代表的な要素

プレーヤーの特性

個人 年齢、性別、身長、筋力、思考等
チーム 人数、年齢構成、性別、過去の経験等

コーチを含むアントラージュの特性

コーチ 年齢、性別、思考、過去の経験等
関係者 年齢、性別、プレーヤーとの関係等

実施するスポーツの特徴

競技特性、ルール、施設・用具等

コーチングが行われる場の特徴

文化、気候、言語、施設、時間等

スポーツシステム

大会システム、協会、育成システム等

グッドコーチング実践時のチェックポイント

☐ 積極的に保護者とのコミュニケーションを深めよう

プレーヤーが未成年者の場合、一番身近なアントラージュである保護者と良好な関係をつくることは必要不可欠と言えます。日頃からの情報共有や定期的なコミュニケーションの場など、意識的に確保することでプレーヤーのよりよいスポーツ環境を整えましょう。

☐ コーチが持つ権限を意識しつつ話しやすい雰囲気を作り出そう

コーチが試合に出場するメンバーを決定する権限を持っているがゆえに、コーチに対して意見や不満があっても表明できないプレーヤーや保護者が多いことを認識しましょう。話しやすい雰囲気作りから始め、機会や制度を整えてみましょう。

☐ 協調的アプローチを心がけよう

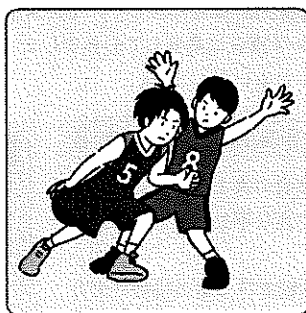
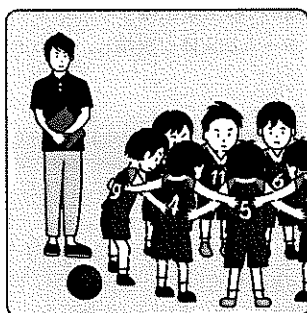
双方がウィン・ウィン (win-win) の状態となるように解決策を一緒に創出するため、協調的アプローチを積極的に採用した対応を心がけましょう。

※ケースの詳細はケーススタディ動画にてご覧ください。



フェアプレー

判定が難しいプレーでファウルを取られ
自チームのプレイヤーが退場になった



グッドコーチ の対応

バッドコーチ の対応

改善すべき点や改善するための

コーチ自身の学びの計画

「何を」…

「なぜ」…

「どのように」…

「いつ、どれくらい」…

「どのように評価するか」…

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Timed (時期を区切る)

次ページの解説もチェック ▶

解説

審判への尊重(リスペクト)を忘れない

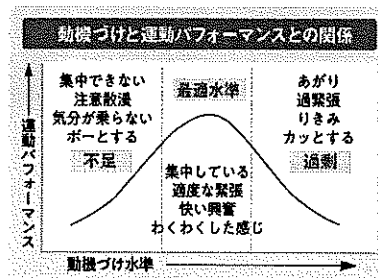
ルールに沿っているかどうかを判定する審判がいることで、安全が確保され安心してプレーができ、より公平で公正な試合を楽しむことができます。審判は不可欠な存在ですが、完全ではなく、時には判定を間違ってしまうこともあり得ます。ルールで判定に不服を申し立てることができる場合は、決められた方法で、かつ審判をリスペクトしつつ、自分の意見を率直に主張するようにしましょう。コーチの審判に対する接し方がプレーヤーのお手本となります。

フェアプレーを前提としたコーチングをする

グッドプレーヤー像の1つとして、フェアプレーを誇りとし、自らの心に恥じない態度をとり行動できる人がいます。そのためには、日頃から反則やファウルに頼ることのないフェアプレーや戦術を基本とするコーチングが求められます。特に、競技レベルや年齢が低いプレーヤーに対しては、保護者への教育を含めフェアプレーを徹底することが望まれます。

プレーヤーの心理状態に応じてフォローする

競技レベルに関わらず、プレーヤーの心理状態がプレーに与える影響は大きく、いかに良い心理状態に近づくかがコーチの役割と言えます。特に、プレーヤーの年齢が低い場合は、感情や心理状態を自分自身でコントロールすることが難しいため、より良い状態となるように、コーチが必要な支援をすることが求められます。



グッドコーチング実践時のチェックポイント

☐ プレーヤーの目的や目標の達成を最大限支援しよう

目の前の勝利だけではなく、プレーヤーの尊厳・人格を尊重し、長期的な視点を持って、プレーヤーの人間的成长を見据えることもコーチの役割の1つです。プレーヤー個人の目標やチームとしての目標を設定し、達成に向けた学びを支援しましょう。

☐ 指示や声かけの仕方を意識しよう

プレーヤーの状態に応じた支援が求められますが、指示や声かけの仕方によってはプレーヤーの集中力や判断力の妨げになることもあります。できるだけ端的に伝え、時には指示の内容をプレーヤーが理解できているか考える時間を与え、確認することも大切です。

☐ プレーヤーが失敗から学ぶきっかけづくりを増やそう

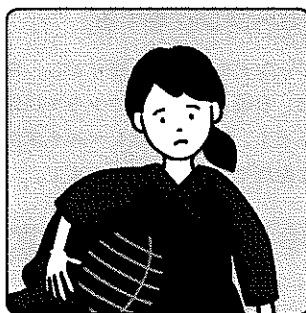
失敗やミスを否定的なものとして捉えるのではなく、プレーヤー自身がその失敗から学ぶきっかけとなるような目標づくりやフォローをしましょう。

ケーススタディ
4

※ケースの詳細はケーススタディ動画にてご覧ください。

プレー以外の 行動等に対する対応

進学や進路に悩むプレーヤーがチームのルールを破った



グッドコーチ の対応

バッドコーチ の対応

改善すべき点や改善するための

コーチ自身の学びの計画

「何を」…

「なぜ」…

「どのように」…

「いつ、どれくらい」…

「どのように評価するか」…

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Timed (時期を区切る)

次ページの解説もチェック ▶

解説

客観的な視点を持つ

複数の人が、同じ空間や時間を共有し、同じ活動を気持ちよく、快適に行う上で、ルールは不可欠です。ただ、伝統として受け継がれてきたルールや慣習も、客観的にみてプレーヤーの成長にとって有益であるか、また、今の時代背景や常識に沿った適切な内容か、定期的にプレーヤーや保護者も交えて見直すことが望ましいでしょう。このとき、プレーヤーや保護者自らが決める支援をすることで、自らが決めたルールを大切にしようとする前向きな気持ちを作り出せる点も意識しましょう。

プレーヤーの日常生活にも気を配る

身体面のコンディションに加え、心理面のコンディションは、プレーヤーのパフォーマンスを左右する大きな要因の1つです。

特に、思春期であったり、生活環境に大きな変化があった際には、スポーツ活動への影響も大きくなるため、日常生活での変化を把握し、心身のコンディションを観察することに意識してみましょう。他のコーチや保護者、プレーヤーなど周囲の人と連携・協力することで支援することもできます。

まずは個人を尊重する

チームやクラブは、集団として動くものですが、一人ひとりの個人の集合体です。個々の異なる個性を認め合い、その違いを尊重することで、その集団の多様性が高まり、それぞれのパフォーマンスも向上します。個人が抱える問題や課題であっても、チームやクラブとして支援できることや改善できることが無いのかを考えるとといった対応が求められます。

グッドコーチング実践時のチェックポイント

☐ 「外発的動機づけ」より「内発的動機づけ」を高めよう

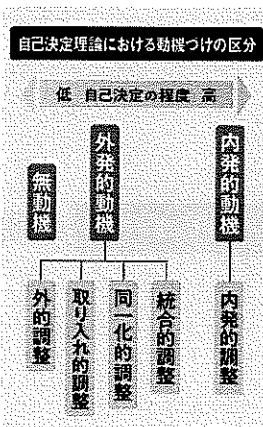
一般的には、「外発的動機づけ」である罰による指導の効果は一時的であり、教育的観点からも、プレーヤーの興味や関心にもとづいた「内発的動機づけ」を高めることが推奨されています。

☐ 思い込みや先入観を捨て、冷静で俯瞰的な視野を持とう

プレーヤー自身が気づき、深く考え、自らが改善するという状態になるように支援するためには、プレーヤーの思考を傾聴・共感・受容することを意識し、コーチ自身が冷静で、常に俯瞰的な視野を持つことが大切です。

☐ コーチ自身が定期的に振り返り、学ぶ姿勢をとろう

プレーヤーや保護者は、コーチの言動や態度を見て、良い面も悪い面も学び取っています。できていないことやうまくいかなかったことはもちろん、できていることやうまくいったことにも目を向け、バランスよく自分自身を評価し、改善に向けて、学びや実践の計画を作成→実践→評価して学びのサイクルを回しましょう。

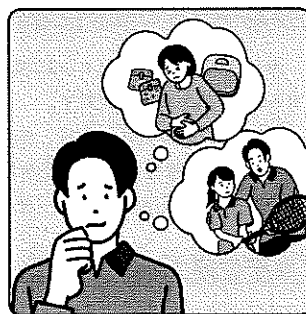
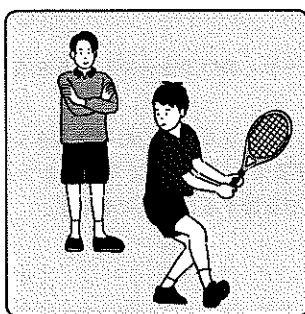


※ケースの詳細はケーススタディ動画にてご覧ください。



セクシュアル・ハラスメント (セクハラ)

女性へのコーチング経験が無い男性コーチが
フォーム指導や体調管理に悩んでいる



グッドコーチ の対応

バッドコーチ の対応

改善すべき点や改善するための

コーチ自身の学びの計画

「何を」…

「なぜ」…

「どのように」…

「いつ、どれくらい」…

「どのように評価するか」…

S : Specific (具体的)
M : Measurable (測定可能)
A : Action-oriented (行動をイメージして)
R : Realistic (現実的)
T : Timed (時期を区切る)

次ページの解説もチェック ▶

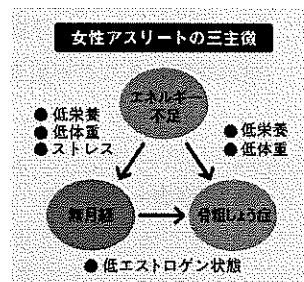
解説

セクシュアル・ハラスメントに配慮する

セクハラは、「性的な行為や言葉によって相手に不快感を与えること」と定義されており、男性から女性に限らず、女性から男性、さらには同性間でも発生するものです。落下や転倒予防などの安全を確保するために緊急的に必要な身体接触を除いては、基本的には、身体接触を伴わない方法に代替することが前提となるでしょう。事前に身体接触の許可を確認している場合であっても、断ることができないだけで、プレーヤーが不快に感じている場合もあるため、身体接触を伴わない方法で代替できるものは積極的に代替していくべきでしょう。

女性特有の特徴や配慮すべき内容を理解する

女性と男性では生物学的な違いがあるため、スポーツ活動においても、その違いを理解し、必要な配慮を講じることが求められています。特に、女性の生理的特徴や配慮すべき内容は、心身のコンディションにも影響することがわかっています。また、生物学的な違いに基づく特徴や配慮すべき内容については、個人差があるという点にも注意が必要です。



チームの風土に自身が対応していく

チームやクラブによって、チーム風土やクラブ風土と呼ばれる文化的特徴や、プレーヤーを取り巻く人的・物的環境が異なります。新たに着任する場合、コーチとプレーヤー、保護者ともに異なる状況で戸惑うことでしょう。チーム風土にも目を向け、プレーヤーや保護者の考えやニーズを確認しながら、急がずに対応していくように心がけましょう。ただし、不適切な行為を容認する風土は、出来るだけ速やかに対応することが望ましいでしょう。

グッドコーチング実践時のチェックポイント

☐ 身体接触を伴わない指導を取り入れよう

動画撮影やゴムバンドなどを活用した指導を取り入れましょう。なお、機材や用具を使用する際は安全性の確保に注意する必要があります。また、どうしても身体接触を避けられない場合は、プレーヤーや保護者にその理由を説明し理解を得ることや、行為によっては医療機関や専門家に任せるといった対応を心がけましょう。

☐ 「主体的」で「対話的」なコーチングを心がけよう

プレーヤーのコーチへの依存度が高まると、プライベートとの切り分けが難しくなるなど、セクハラなどの問題が発生するリスクも高まるため、プレーヤーズセンタードの考えのもと、常により良いコーチングを目指しましょう。

☐ 性の多様性に対して自分事として捉えよう

人間の性は「女性」「男性」だけではなく、実に多様で、性を構成する要素も「からだの性（生物学的な性）」の他に「性自認」「性的指向」などがあります。したがって、「女だから」「男のくせに」といった言動は、「女性」「男性」の固定観念を押し付けたジェンダー・ハラスメントに該当するのみならず、多様な性のあり方を無視・否認することにもつながります。そのため、指導対象者の中に性的マイノリティの方がいるかもしれないという意識を持つことが求められます。

不適切な行為が発生してしまった場合の対応

不適切な行為が発生してしまった際には、迅速かつ適切な対応が必要です。なお、行為者が不適切な行為として認識していなかったり、被害者や保護者がその行為を許容してしまったりするケースも多く、行為が常態化していることもあります。再発防止や発生予防に向けた観点からも、第三者を交えて関係者間で話し合ったり、不適切な行為に関して学んだりする機会を設けるといった対応を講じることが重要です。

● 被害者への対応

まずは、被害者に対する適切な支援を講じることが重要です。場合によっては被害者と加害者の接触を避ける対応が求められることもあります。被害者が未成年の場合は、保護者とも協力し、被害者の心身のコンディションを良くするための環境を整えましょう。

なお、その行為の現場に居合わせた者や被害者と同じクラブやチーム内で活動している者への影響にも配慮する必要があります。

● 加害者への対応

自身が不適切な行為をしてしまった場合は、被害者や保護者などに謝罪と状況説明等を行うとともに、クラブやチームの関係者へ報告する必要があります。さらに、自身あるいはクラブやチームの関係者から、競技団体等の関係者・関係団体へ報告し、日本スポーツ協会やそれぞれが実施する調査等に協力することが求められます。

第三者の不適切な行為を目撃した場合や情報を入手した場合は、第三者との関係にもよりますが、基本的には、上記と同様の対応を講じる必要があります。もしも、是正すべき義務を有するにもかかわらずこれを放置したり、適切な対応を行わなかったりすると、処分の対象になることがあるため注意しましょう。

なお、関係者間での解決に向けた対応が進まない場合は、被害者とも連携し、日本スポーツ協会の「スポーツにおける暴力行為等相談窓口」等の利用も検討しましょう。

< 参考資料 >

スポーツ宣言日本 - 21世紀におけるスポーツの使命 - 2011年に日本スポーツ協会（当時、日本体育協会）と日本オリンピック委員会が創立100周年を迎えた際に採択した宣言。スポーツの意義と価値、21世紀におけるスポーツの使命を明らかにしたものです。	
スポーツ界における暴力行為根絶宣言 2013年に日本スポーツ協会（当時、日本体育協会）、日本オリンピック委員会、日本パラスポーツ協会（当時、日本障がい者スポーツ協会）、全国高等学校体育連盟、日本中学校体育連盟の5者が共同で採択した宣言。日本スポーツ界から暴力行為等の反倫理的行為を根絶するという決意を示しています。	
フェアプレー宣言 宣言者の「おなまえ」と「宣言ナンバー」入りの特別なフェアプレー宣言書をダウンロードすることができます。	
子どもの権利条約（児童の権利に関する条約） 世界中のすべての子どもたちがもっている“権利”について定めた条約です。	
アスリートのアントラージュ（取り巻く関係者）が大切にしたいこと 日本オリンピック委員会が作成した、プレーヤーが最大限のパフォーマンスを発揮できるよう連携協力すべきことについて記された冊子です。	
数えきれないほど叩かれて 国際人権団体のヒューマン・ライツ・ウォッチ（HRW）が2020年7月に発表した報告書です。	
スポーツ指導における不適切な行為に関する調査 公認スポーツ指導者資格保有者を対象に2019年度に実施したオンライン調査の報告書です。	

あなたの考えや行動をチェックしてみましょう

次の20項目を読んで、あなたの考えや行動に「あてはまる」か「あてはまらないか」を判断してみてください。

		あてはまる	あてはまらない
1	スポーツがうまければ指導者として十分だと思う		
2	自分のスポーツ指導に絶対的な自信を持っている		
3	スポーツの指導のために何かを勉強するなんて面倒くさい		
4	プレーヤーは指導者の指示に従っていればよいと思う		
5	指導者に対してプレーヤーが異議申し立てをするのはおかしいと思う		
6	気に入ったプレーヤーをつい最悪（ひいき）してしまうのは人情だと思う		
7	自分の指導しているスポーツの場では暴力やハラスメント、いじめの問題は起こってないから、今後も大丈夫だと思う		
8	知り合いの指導者がスポーツの指導に伴って暴力行為等を行っていることを知っているが、その人の指導法だと思う		
9	指導しているプレーヤー間でいじめが起こっても、関わらないようにしている		
10	場合によっては暴力行為等を伴ったスポーツ指導も必要だと思う		
11	ケガをさせなければ殴ってもよいと思う		
12	プレーヤーとの間に信頼関係があれば、暴力行為等も許されると思う		
13	スポーツ指導で暴力行為等を禁止したら、プレーヤーやチームが弱くなってしまうと思う		
14	スポーツの指導には、女性よりも男性の方が適していると思う		
15	スポーツ組織の役員に女性が就くことには違和感がある		
16	カラオケなどでプレーヤーが指導者とデュエットするのは当然		
17	あいさつをする時にプレーヤーの身体にふれることがよくある		
18	スポーツを指導する時に権利や人権のことなどほとんど考えない		
19	障がい者のスポーツ指導は手間がかかるので面倒だ		
20	LGBTQ+などの人々がスポーツをすることには違和感がある		

以上の20項目のなかであなたの考えや行動に「あてはまる」ものがあれば、あなたのその考えや行動について一度振り返ってみる必要があります。

平成30年7月18日

概要版



ダウンロードはこちら

スポーツを愛するすべての人へ

〈日本スポーツ協会会長メッセージ〉

スポーツ指導者の皆さんへ

【プレーヤーズセンタード】

スポーツの主役はプレーヤーです。スポーツ指導者自身の考えを一方的にプレーヤーに伝えるのではなく、気づきを促し、成長に導いていくコーチングを目指しましょう。

【学び続ける】

プレーヤーに気づきを促し成長に導くため、日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格の取得をはじめ、常にコーチングに関する最新の情報を手に入れ、学び続けましょう。

【ワークライフバランス】

スポーツ指導者自身の生活の充実・幸福の追求と併せ、家族・関係者のライフプランの充実も念頭に置きましょう。

プレーヤーの皆さんへ

【スポーツを心から楽しむ】

「楽しい」「大好き」という気持ちが、スポーツを続ける原動力であり、一人ひとりが主役として、みんなが楽しむことができるスポーツの「場」をつくりましょう。

【互いに尊重し合う】

プレーヤー、仲間、スポーツ指導者、アントラージュは、役割は違いますが、一人の人間としては対等で、尊重されるべき人格があります。相手を受け入れ、互いに尊敬や感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

【自ら問いを立てる】

常に自分の思考や行動について問いを立て、答えを求め、考える習慣を身に付けましょう。

アントラージュの皆さんへ

【良き理解者となる】

プレーヤーが望むスポーツ活動を理解し、その成長を見守り促すために、良き理解者となるよう心がけましょう。プレーヤーは、スポーツを自ら楽しみ、目標達成を目指す過程の中で、フェアプレーや倫理観、他者を信頼すること、他者に貢献することなどを身に付けることができ「人」としても成長します。このような視点をもちつつ、互いに協力しあってプレーヤーの成長をサポートしましょう。

スポーツ団体・組織の皆さんへ

【スポーツを愛する人を増やす】

スポーツは、「する」、「みる」、「ささえる」といった多様な楽しみ方があります。一人でも多くの人がスポーツを生活の中に置いて、生涯を通じて、長く楽しめるような環境を整えていきましょう。

【反倫理的行為を根絶する】

日本スポーツ協会は、スポーツの「場」で、暴力行為、暴言、パワー・ハラスメント、セクシャル・ハラスメント、ドーピングなどの反倫理的行為の発生や、それらの行為が黙認されることにより、スポーツを敬遠する人が増えるなど、スポーツの価値が低下することを懸念しています。

このことを私たちは再認識し、スポーツの「場」から反倫理的行為を根絶し、団体・組織の経営・運営が、公明正大なものとなるよう共に不断の努力を続けていきましょう。

名称：ケーススタディから考えるグッドコーチング
～グッドプレーヤーのさらなる育成をめざして～

発行日：2025年4月4日

発行：公益財団法人日本スポーツ協会

<https://www.japan-sports.or.jp/>



NO! スポハラ

スポーツ・ハラスメント（暴力、暴言、ハラスメントなど）に、
みんなが『NO！』と言う社会を目指して

『スポハラ（スポーツ・ハラスメント）』とは？

「スポハラ（スポーツ・ハラスメント）」とは、スポーツの現場において、「暴力」、「暴言」、「ハラスメント」、「差別」など“安全・安心にスポーツを楽しむことを害する行為”のことです。

指導者と指導を受ける者との関係のみならず、スポーツの現場における関係者の誰によっても、また誰に対してであっても、スポハラは起こります。

