

第3回「大阪府における部活動の地域移行に関する検討会議」及び
令和6年度 第2回大阪府部活動の在り方に関する研修会

「To Youが生み出す Goodコミュニケーション」

令和7年(2025)1月23日
(一般社団法人)日本スポーツコーチング協会認定
スポーツコミュニケーションアドバイザー&コーチ
Ino sun act代表 井上恭治

1

愛着障害 (アタッチメント) とホームの関係

愛着障害とは

- ・幼少期にホーム条件である3つの項目が満たされないと、少年期から青年期にかけて障害があらわれる。
- ・後天的な障害の為、欠けたところを満たすことで治る。

行為

大人をからかう。切れる。嘘をつきとおす。あおる。逆上する。
聞こえないように口だけぶつぶつ言っている。
自分が悪いのに人のせいにする。お金はあるのに万引き
派手な悪さをする。(見て見て行動、気にして行動、存在行動)

引用:「コーチ52選」名鑑 井上恭治 PHPエディタース・グループ
参考:「愛着障害」は何歳からでも必ず修復できる 米澤好史 合同出版

2

ホームの条件

(人の精神を安定させる)

※ホームの大原則

- 1 身の安全 (危害を受けない人・場所)
- 2 心の安心 (落ち着ける人・場所)
- 3 事の報告 (自由な会話ができる人・場所)
(土産話もわがままも理不尽な話も)

ホームと言える人、そこに行けばその人に会える所

オートクライン=思考がどんどん生まれる

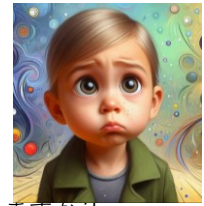
引用:「コーチ52選」名鑑 井上恭治 PHPエディタース・グループ
参考:「愛着障害」は何歳からでも必ず修復できる 米澤好史 合同出版

3

ホームの条件

(人の精神を安定させる)

- あなたのチームは？
- あなたの学校は？
- 子どもの友達集団は？
- 子どもの家庭は？
- あなたの今の環境は？
- 目の前の人、
ホームの条件を持っていますか？



私は、人が成長するうえで特に重要なポイントと考えています。
イラストは、MicrosoftのCopilotの描画を使用しています

4

To Me を見抜くジュニア期

自己変革

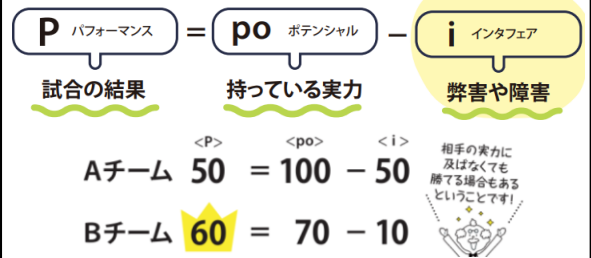
To Me ⇒ To Youへ

自分が変わるしかない。

5

1

相手に実力が及ばなくても勝てる公式がある!?



6



7

2

GROWモデルとオートクライン

- 目標 Goal**
 どうなりたいの?
- 現状 Real**
 いまはどうなの?
- 選択肢 Option**
 どうやればやりたことに近づくの?
- 意思 Will**
 これからどうやっていくつもり?

8

「GROWモデル」で会話しよう!

・バレーボール教室に通う子どもが悩んでいます。親のところにやってきました。

子ども(クライアント)の発言

保護者(コーチ)の発言

- ①アタックをうまく打ちたいよー。
- ②あなたの今のアタックは?
- ③うまく打てんのよ。
- ④うまく打てるってどういうこと?

イラストは、MicrosoftCopilotの描画を使用しています

9

「GROWモデル」で会話しよう!

子ども(クライアント)の発言

保護者(コーチ)の発言

- ⑤一番高いところでボールを打つことなんよ。
- ⑥あなたは?
- ⑦高く飛ばないからブロックに当たるんよ。
- ⑧ブロックに当たったらよくないの?
- ⑨当たっても相手のコートに入ればOKなんよ。

10

「GROWモデル」で会話しよう!

- ⑩その打ち方、あなたはできるの?
- ⑪練習すればできるよ。
- ⑫うまくできそう?
- ⑬やってみるね。
- ⑭うん。
- ⑮うまくいくといいね。

イラストは、MicrosoftCopilotの描画を使用しています

11

練習前の質問

G 今日、自分がやりたいプレーはどのような、どんな感じのプレーですか?

R そのやりたいプレーから考えると、今現在のあなたのプレーは100点満点で何点になりますか?

O 何をやれば、100点満点に近づくのか、一番大切なことから3つ教えてください。

W 今日はその練習に取り組んでいくのですね。

☆ それでは、その計画をやっていきましょう。

12

練習後の質問

- G ○今日のやりたかったプレーのできあいや練習の達成度に点数をつけるとしたら、100点満点で何点つけますか？
- R ○とれた点数(点)は、何をやったからそうなったのですか？
- O ○とれなかった点数(点)は、何が不足したらからですか？
- W ○次回の課題を設定するなら、それは何ですか？
- ☆それが達成できるよう、最善を尽くすと約束してくれますか？

13

3

人の認め方のお話です。

学習優位性

この曲からあなたに伝わったことを教えてください。

14

手を挙げてください

- A 歌詞を聞く事で、前向きでない生き方が伝わった方
(聞く系)
- B 表示した歌詞を読む事で、内容が伝わった方
(文字・ことば系)
- C リズムやノリの良い曲と感じた方
(やってみる系)
- D 歌っている人物や振り付けを見てみたいと思った方
(見る系)

15

4

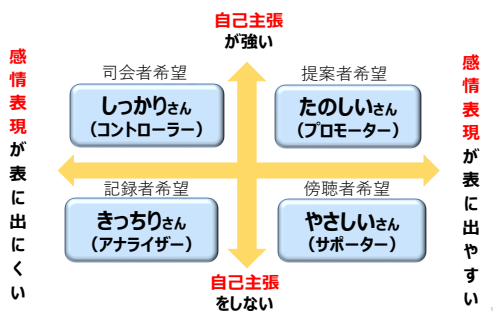
コミュニケーションタイプ

タイプ別個性診断

部活動でいじめがあるようです。解決するためにミーティングを開催します。あなたはどの役割に立候補しますか？

- A 司会者 B 提案者 C 傍聴者 D 記録者

16



17

全てのタイプの人に、通用する対応

- ①具体的な内容を示す (きっちりさん)
- ②一緒に盛り上がる (たのしいさん)
- ③行動や発言をほめる (やさしいさん)
- ④任せる場面も持つ (しっかりさん)

18

本日の解説内容すべてが、

○To Youが生み出すGoodコミュニケーション

のためです。

**今日からあなたも
名コーチ**

簡単コーチング法 Ver.7 (2022.12~2024.12)

やさしい
ジュニア
コーチング教室
いのさん
Junior coaching classes

子どもの
能力を高める
方法を学ぶ

**スポーツコミュニケーションという
コーチング方法で、わかりやすく解説**

スポーツコミュニケーションの目的は、
①スポーツを教えるものとその選手/選手同士
②選手とそのサポーター（指導者を含む）の関
係をよくすることにより、選手の能力を向上さ
せる関係性のことであり、選手のパフォーマンス
自体をより大きくさせることを目的とします。

・日本スポーツコーチング協会認定コーチ
・元小中学校保健体育科教師
・日本陸上競技連盟公認コーチ

Ino sun Act 代表

井上 恭治

スポーツは、世界を変える力がある

日本スポーツ協会公認スポーツ指導者資格更新研修

スポーツコミュニケーションBASIC1研修

スポーツ界は今、指導者のコミュニケーションの取り方に大きな注目をしています。

P (結果) = P o (実力) - i (弊害)

この公式がスポーツ業界を変える!

この研修の参加により、公認財団
法人日本スポーツ協会公認ス
ポーツ指導者資格の更新研修を
修了したことになります。ただし、
次の資格については、更新研修を
修了したことはありません。
(2024年4月1日現在)

- 水泳
- サッカー
- メダボード
- テニス
- バスケトボール
- バドミントン
- 剣道
- 空手道
- バウチンニス
- エアロビック(ローチ4のみ)
- テアリーディング(ローチ3のみ)
- スケーティング(ローチ3のみ)
- スロピク
- ゴルフ
- プロレス
- ボクシング
- スノーボード
- スノーシュー
- アイススケート
- レスリング
- 柔道
- レスリング
- レスリング

環境で使える
具体例が満載!

自ら考える選手に育てる
質問の仕方

選手の
モチベーションをアップさせる
声のかけ方

選手への
潜在能力を引き上げるための
**具体的な
コミュニケーション**

全国の
会場で
実施中!

更新研修
以外の方も大歓迎
ビジネス・家庭でも
活用できます

参加費 **3,000円**

お申込み
webで申し込み

主催 / 一般社団法人日本スポーツコーチング協会 中国支部
講師 / スポーツコミュニケーションアドバイザー 井上恭治 (いのさん)

連絡先 ☎090-2800-4504 ✉info@ino-sun-act.com

私の地域新聞の連載記事をまとめた資
料をダウンロードできます。PDF版
是非部活動にご活用ください。

