

【出題の意図】

本問は、受験者がコーチングの基本的な考え方を正しく理解しているかを確認するとともに、その理解を具体的なコミュニケーション場面に結びつけて説明できるかを評価することを目的としている。特に、傾聴や質問、フィードバックといったコミュニケーションの基本スキルを、理論だけでなく具体例を交えて述べる能力が求められる。また、概念を整理し論理的に文章化する力もあわせて評価する意図がある。

【回答例】

1、コーチングの基本的な考え方

相手を主とする立場で働きかけて、相手の潜在的に持っている意欲や能力などの顕在化を促し、目標やゴールに向かって行動することをサポートすることが基本的な考え方となる。

2、コミュニケーション力を向上させる基本スキル具体例

「傾聴」、相手の話をさえぎらずに、呼吸やタイミングをみてペースを合わせて「うなずき」「あいづち」を使って聴いているという合図を送りながら、興味をもって最後まで聴くこと。

「承認」、「相手の名前を呼ぶ」「挨拶をかわす」「目を合わせる」「話かける」「お礼を言う」「変化に気づいて伝える」「報告・連絡・相談をする」などの言葉を日常の中で話し、何気なく相手の存在を認める。

「質問」、相手に質問することを通じて、相手が「問題がはっきりさせる」「考え方が整理される」「視点が変わる」「アイデアが出る」「気づき生まれる」「モチベーションが上がる」などの効果が期待できる。

【出題の意図】

本問は、受験者がスポーツ科学の中でコーチング科学が果たす役割を理解しているかを確認することを目的としている。コーチングを科学的に探究する必要性を論理的に説明できるかを問う。科学的根拠に基づいた指導を行う意義を整理し、スポーツ科学の体系の中でコーチング科学が持つ位置づけを理解しているかを評価する。

【回答例】

コーチングを科学することは、スポーツ科学全体の質を向上させるためには必要不可欠である。科学とは現実のなかから繰り返して使えるものを見いだして利用しやすく整理することである。コーチングにおいて重要なことは、コーチが自らの経験によって得た過去の知識を競技者に与えることではない。経験に加えて新しいものを常に創造し、誰でも応用できるようなかたちで現場にフィードバックしなければコーチングは進歩しない。こうした試みがコーチングを科学することになる。スポーツにおいても、学問においても、色々な物を知り、ある時には批判的に、ある時には構造化しながら日々進歩していくことが必要である。

コーチングを科学的にすることは、決して自然科学的に客観化されたデータを描出するだけを意味するのではなく、コーチングの知識や内容そして伝承方法を明らかにすることが重要となり、このことから、コーチング科学は必要であると言える。