

育てる指導から育つ指導へ

選手とチームの未来をつくる「言葉の力」

ソニーHC BRAVIA Ladies 監督 飛田 尚彦

達成したいこと

◇ 今日参加された目的を考えてみましょう。

◇ 研修会への参加を通して何を得たいですか？

自己紹介

まず本研修を受けるあたって

先ほど、達成したいことで書き出したことに関連することで、
気になること、面白そうだと、
感じたことがあったら、
ぜひお持ち帰りになって、試してみてください！^^

本研修のキーワード

「自分事にする」

「言語技術」

今日の流れ

- 1 「自分事」にする
- 2 ゴールを設定する①
 - ・ワーク①
- 3 ゴールを設定する②
 - ・ワーク②
- 4 リフレーミング
 - ・ワーク③
 - ・ワーク④
- 5 フィードフォワード
- 6 質疑応答
- 7 まとめ
- 8 参考図書

育つ指導とは

選手が自ら考え主体的に行動して
成長していくように導く指導

育つ指導とは

「自分事にする」

育つ指導とは

「ゴールを設定する」

育つ指導とは

「自分事にする」 × 「ゴールを設定する」

育つ指導とは

「自分事にする」 × 「ゴールを設定する」

良いゴールを設定する

育つ指導とは

認知科学的に良いゴールを設定するための3条件

育つ指導とは

認知科学的に良いゴールを設定するための3条件

- 心から望むこと、ワクワクすること
- やったことがないこと、やり方がわからない
- 自分の人生に満遍なくゴールがある

ワーク①

認知科学的に良いゴールを作ってみましょう！

- 心から望むこと、ワクワクすること
- やったことがないこと、やり方がわからない
- ~~自分の人生に満遍なくゴールがある~~

<例>

- ・「指導において、〇〇できるようになりたい！」
- ・「チームを日本一にしたい！」

注意！自分のゴールはまだ誰にも見せないこと！

自分事にする

認知科学的に良いゴールをつくるネクストステップ

自分事にする

認知科学的に良いゴールをつくるネクストステップ

目標実現の文法になっているかチェック！

自分事にする

目標実現の文法になっているかチェック

- ◇ 一人称（私は）
- ◇ 現在形もしくは現在進行形（～します、～している）
- ◇ 文章から意味を心で感じられる（ワクワクなどの感情）

自分事にする

認知科学的に良いゴールをつくるステップ

○人生に満遍なくゴールを設定する

自分事にする

○人生に満遍なくゴールを設定する

「バランス・ホイール」

ワーク②

バランス・ホイールにゴールを書き込んでみましょう！

- 心から望むこと、ワクワクすること
- やったことがないこと、やり方がわからない
- 自分の人生に満遍なくゴールがある

項目の例

・ 仕事、健康、お金、ホッケー、知人、教養、趣味など

注意！自分のゴールはまだ誰にも見せないこと！

自分事にする

一度、バランス・ホイールを見渡してみましょう。

自分事にする

一度、バランス・ホイールを見渡してみましょう。

- 心から望むこと、ワクワクすること
- やったことがないこと、やり方がわからない
- 自分の人生に満遍なくゴールがある

- ◇一人称（私は）
- ◇現在形もしくは現在進行形（～します、～している）
- ◇文章から意味を心で感じられる（ワクワクなどの感情）

自分事にする

- ・ 文章を読んで、今その意味（ワクワク感）を自分の心で感じられていますか？^^

自分事にする

- ・ 文章を読んで、今その意味（ワクワク感）を自分の心で感じられていますか？^^

ワクワク感 → 行動したくなる

自分事にする

- ・ 文章から意味を心で感じられる

ワクワク感→行動したくなる

でも、やり方がわからない！

自分事にする

ワクワク感→行動したくなる

でも、やり方がわからない！

達成の方法を知るためには情報が必要

自分事にする

達成の方法を知るためには情報が必要

情報収集の方法例

・インターネット、本、人、場所、etc.

自分事にする

一旦、バランス・ホイールに戻りましょう

自分事にする

一旦、バランス・ホイールに戻りましょう

一つの項目が達成されると

→ 他の項目が影響を受けて変わることがある！

自分事にする

一つの項目が達成されると

→ 他の項目が影響を受けて変わることがある！

<例>

ある心理学の本を読んで、人には思考タイプがいくつかあることがわかった。その知識のおかげで気になっていた人との人間関係が改善された。

→ 変わる可能性のある項目は？ 例えば、仕事、人間関係など

自分事にする

一旦、バランス・ホイールに戻りましょう

一つの項目が達成されると

→ 他の項目が影響を受けて変わることがある！

自分事にする

一つの項目が達成されると

→ 他の項目が影響を受けて変わることがある！

そう感じたら、

自分事にする

一つの項目が達成されると

→ 他の項目が影響を受けて変わることがある！

そう感じたら、

「ゴールを再設定する」

自分事にする

さて、今、良いゴールが設定できて、
あなたは行動を起こしています

自分事にする

行動すると…

スムーズにうまく行くこともあれば
そういかないことも出てくる（かもしれない）

自分事にする

そして、
うまく行かないことが続くと、
心からどのような声が聞こえてきますか？

自分事にする

もし、あなたの心がネガティブな声を出し始めたら

心を整えることが必要

自分事にする

心を整えることが必要

心が出しているネガティブなセリフを
ポジティブなセリフに変える

自分事にする

心が出しているネガティブなセリフを
ポジティブなセリフに変える「言語技術」

「リフレーミング」

自分事にする

「リフレーミング」

「リ」 + 「フレーム」

自分事にする

「リフレーミング」

「リ」 + 「フレーム」

再び

枠

自分事にする

「リ」 + 「フレーミング」

再び

枠



できごとを見るレンズ

自分事にする

「リ」 + 「フレーミング」

再び

枠



できごとを見るレンズ

「**赤い**レンズ」 or 「**青い**レンズ」

自分事にする

「リ」 + 「フレーミング」

再び

枠



できごとを見るレンズ

「**N**レンズ」 or 「**P**レンズ」

自分事にする

「リ」 + 「フレーミング」

再び

枠

できごとを見るレンズ

「**N**レンズ」 → 「**P**レンズ」

→ 「心のセリフをPに換える」

自分事にする

「リ・フレーミング」

「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心のセリフをPに換える」

<例>

・ もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「リ・フレーミング」

「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心のセリフをPに換える」

目的は、「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること。

<例>

・ もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「リ・フレーミング」

「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること

<例①>

・もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「もう何をやってもダメだ」と言ったら...

【言い換え】 →

「リ・フレーミング」

「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること

<例①>

・もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「もう何をやってもダメだ」と言ったら...

【言い換え】 「それだけ『やり切った』ってことだね」

「リ・フレーミング」

「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること

<例②>

・もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「やってること全てが間違いだ」と言ったら...

【言い換え】

「リ・フレーミング」

「閉ざされた視点」を少しだけ動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること

<例②>

・もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「やってること全てが間違いだ」と言ったら...

【言い換え】 「『自分に合わないこと』が分かったんだね」

「リ・フレーミング」

「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること

<例②>

・もうこれ以上何をやってもダメなんだ、自分のやっていること（トレーニングやイメトレなど）全てが間違いなんだと自信を失ってしまった選手がいます。

「やってること全てが間違いだ」と言ったら...

【言い換え】 「『自分に合わないこと』が分かったんだね」

解説: 「間違い（失敗）」を、「自分専用の正解に近づくための発見」に変換する。

「リ・フレーミング」

＜例②＞ 「やってること全てが間違いだ」と言ったら...

【言い換え】 「『自分に合わないこと』が分かったんだね」

解説: 「間違い（失敗）」を、「自分専用の正解に近づくための発見」に変換する。

指導者: 「全部ダメに見えるのは、自分にピッタリ合う方法を真剣に探しているからだよ。今は『これは違った』っていう大切なデータが集まったところだね^^」

ワーク③

以下の状況に対して、リフレーミングをしてみましょう！

「自信を失ってしまった」と言ったら...

【言い換え】 →

ワーク③

以下の状況に対して、リフレーミングをしてみましょう！

「自信を失ってしまった」と言ったら...

【言い換え】 → 「目標が『本物』になったんだね」

ワーク③

以下の状況に対して、リフレーミングをしてみましょう！

「自信を失ってしまった」と言ったら...

【言い換え】 → 「目標が『本物』になったんだね」

解説: 「自信がない（弱さ）」を、「高い目標に誠実に向き合っている（強さ）」に変換する。

ワーク③

以下の状況に対して、リフレーミングをしてみましょう！

「自信を失ってしまった」と言ったら...

【言い換え】 → 「目標が『本物』になったんだね」

解説: 「自信がない（弱さ）」を、「高い目標に誠実に向き合っている（強さ）」に変換する。

指導者or親：

「自信がなくなるのは、君がもっと上のレベルを目指しているからこそ感じる『伸び代』なんだよ。本気で勝ちたいと思っている証拠だね」

「リ・フレーミング」

「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」

目的は、「閉ざされた視点」を少しでも動かし、

「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること。

「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」

「リ・フレーミング」

目的は、「閉ざされた視点」を少しだけ動かし、
「停滞」を「変化のプロセス」として再定義すること。

「Nレンズ」→「Pレンズ」→「心の状態をPに換える」

黄金ルート：

「共感」→「共感」→「そして（And）＋リフレーミング（提案）」

「リ・フレーミング」

「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」

黄金ルート：

「共感」 → 「共感」 → 「そして（And）＋リフレーミング（提案）」

「リ・フレーミング」

- ・ 「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」
- ・ 黄金ルート： 「共感」 → 「共感」 → 「そして（And）」 + リフレーミング（提案）」

<例題①>

「自信なんて、もうカケラも残ってない」と項垂れている時
【共感】 →

「リ・フレーミング」

- ・ 「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」
- ・ 黄金ルート：「共感」 → 「共感」 → 「そして（And）」 + リフレーミング（提案）」

<例題①>

「自信なんて、もうカケラも残ってない」と項垂れている時

- ・ 【共感】 → 「そうなんだね。自信がなくなってしまうのは、それだけ高い目標を持って、誠実に競技と向き合ってきたからだよね」
- ・ 【そして】：

「リ・フレーミング」

- ・「Nレンズ」→「Pレンズ」→「心の状態をPに換える」
- ・黄金ルート：「共感」→「共感」→「そして（And）」＋リフレーミング（提案）」

<例題①>

「自信なんて、もうカケラも残ってない」と頂垂れている時

- ・【共感】→「そうなんだね。自信がなくなってしまうのは、それだけ高い目標を持って、誠実に競技と向き合ってきたからだよね」
- ・【そして】：「そしてね、自信がない時こそ、周りの声じゃなく自分の心の声を聴くチャンスだよ。本当はどうしたいか、ゆっくり一緒に考えてみない？」

「リ・フレーミング」

- ・「Nレンズ」→「Pレンズ」→「心の状態をPに換える」
- ・黄金ルート：「共感」→「共感」→「そして（And）」+リフレーミング（提案）」

<例題①>

「自信なんて、もうカケラも残ってない」と項垂れている時

- ・【共感】→「そうなんだね。自信がなくなってしまうのは、それだけ高い目標を持って、誠実に競技と向き合ってきたからだよね」
- ・【そして】：「そしてね、自信がない時こそ、周りの声じゃなく自分の心の声を聴くチャンスだよ。本当はどうしたいか、ゆっくり一緒に考えてみない？」
- ・解説：「自信のなさ」を「誠実さ」と捉え直し、自分の内側と対話するきっかけを作る。

ワーク④

- ・ 「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」
- ・ 黄金ルート： 「共感」 → 「共感」 → 「そして（And）」 + リフレーミング（提案）」

<例題②>

「自分のやってることは、全部間違っていたんだ」と責めている時
【共感】 →

ワーク④

- ・ 「Nレンズ」 → 「Pレンズ」 → 「心の状態をPに換える」
- ・ 黄金ルート： 「共感」 → 「共感」 → 「そして（And）」 + リフレーミング（提案）」

<例題②>

「自分のやってることは、全部間違っていたんだ」と責めている時

- ・ 【共感】 → 「そうなんだね。自分の努力が全部無駄に思えてしまうくらい、今は苦しいんだね。それだけ真剣に自分と向き合ってきた証拠だね」

- ・ 【そして】：

ワーク④

- ・「Nレンズ」→「Pレンズ」→「心の状態をPに換える」
- ・黄金ルート：「共感」→「共感」→「そして（And）」＋リフレーミング（提案）」

<例題②>

- 「自分のやってることは、全部間違いだったんだ」と責めている時
- ・【共感】→「そうなんだね。自分の努力が全部無駄に思えてしまうくらい、今は苦しいんだね。それだけ真剣に自分と向き合ってきた証拠だね」
 - ・【そして】：「そしてね、『何が自分に合わないか』が全部わかったということは、君だけの『正解』にグッと近づいたということでもあるんじゃないかな？」

ワーク④

- ・「Nレンズ」→「Pレンズ」→「心の状態をPに換える」
- ・黄金ルート：「共感」→「共感」→「そして（And）」＋リフレーミング（提案）」

<例題②>

「自分のやってることは、全部間違いだったんだ」と責めている時

- ・【共感】→「そうなんだね。自分の努力が全部無駄に思えてしまうくらい、今は苦しいんだね。それだけ真剣に自分と向き合ってきた証拠だね」
- ・【そして】：「そしてね、『何が自分に合わないか』が全部わかったということは、君だけの『正解』にグッと近づいたということでもあるんじゃないかな？」
- ・解説：「間違い」を「正解にたどり着くための貴重なデータ」に置き換える。

自分事にする

さて、

今、あなたはゴールを達成するために行動しています…

自分事にする

さて、

今、あなたはゴールを達成するために行動しています…

トライして失敗しました

自分事にする

今、あなたはゴールを達成するために行動しています…

トライして失敗しました

失敗を振り返って反省する

自分事にする

失敗を振り返って反省する

これより使い勝手のよい言語技術

自分事にする

その前に…

フィードバックの脳への作用

自分事にする

「フィードフォワード」

自分事にする

「フィードフォワード」

質問を使った言語技術

自分事にする

「フィードフォワード」

質問を使った言語技術

心の状態をポジティブにしやすい

自分事にする

「フィードフォワード」

質問を使った言語技術

心の状態をポジティブにしやすい

即座に未来の行動に焦点を合わせやすい

自分事にする

「フィードフォワード」

もっとも基本的なFF

自分事にする

フィードフォワード

<状況>

ある選手が、したかったプレーがあってトライしました。でもミスをしてしまいうまく行きませんでした。その選手はがっかりしてコーチの方にとぼとぼ歩いてきてこう言いました。

選手：「ダメです。ミスばかりで…」

この選手に対してフィードフォワードすると…

自分事にする

ある選手が、したかったプレーがあってトライしました。でもミスをしてしまいうまく行きませんでした。その選手はがっかりしてコーチの方にとぼとぼ歩いてきてこう言いました。

選手：「ダメです。ミスばかりで…」

この選手に対してフィードバックすると…

指導者：「次はどんな感じでプレーしたい！？^-^」

自分事にする

この選手に対してフィードバックすると…

指導者：「次はどんな感じでプレーしたい！？^_^」

選手：「こんな感じでプレーしてみたいかなあ」

指導者：「それ、いい感じだね！」

選手：「はい！」

指導者：「よし！行こう！^_^」

自分事にする

フィードフォワードすると…

指導者：「次はどんな感じでプレーしたい！？^-^」

+ 質問

+ オープンクエスチョン

+ 未来の行動に焦点

+ Want-toのゴール（～したい）

自分事にする

いかがでしたでしょうか！

自分事にする

「育てる指導」から「育つ指導」へ
～ 選手とチームの未来をつくる「言葉の力」～

自分事にする

「育てる指導」から「育つ指導」へ
～ 選手とチームの未来をつくる「言葉の力」～

質疑応答タイム

「育てる指導」から「育つ指導」へ
～ 選手とチームの未来をつくる「言葉の力」～

自分事にする

「育てる指導」から「育つ指導」へ
～ 選手とチームの未来をつくる「言葉の力」～

自分事にする

「育てる指導」から「育つ指導」へ

『自分で考え、トライアンドエラーを
繰り返すプロセスこそが、真の成長を生む』

自分事にする

～ 選手とチームの未来をつくる「言葉の力」～

『人は影響を受けずにはいられない。
そして、人は影響を与えずにはいられない。』

自分事にする

『ありがとうございました^-^』

参考図書

リフレーミングについて

・東 豊 著 : リフレーミングの秘訣 日本評論社

フィードフォワードについて

・久野 和禎 著 : 「質問」だけですべてをプラスに変えていく
フィードフォワード全技術 Kindle FDBシリーズ

育てる指導から育つ指導へ

選手とチームの未来をつくる「言葉の力」