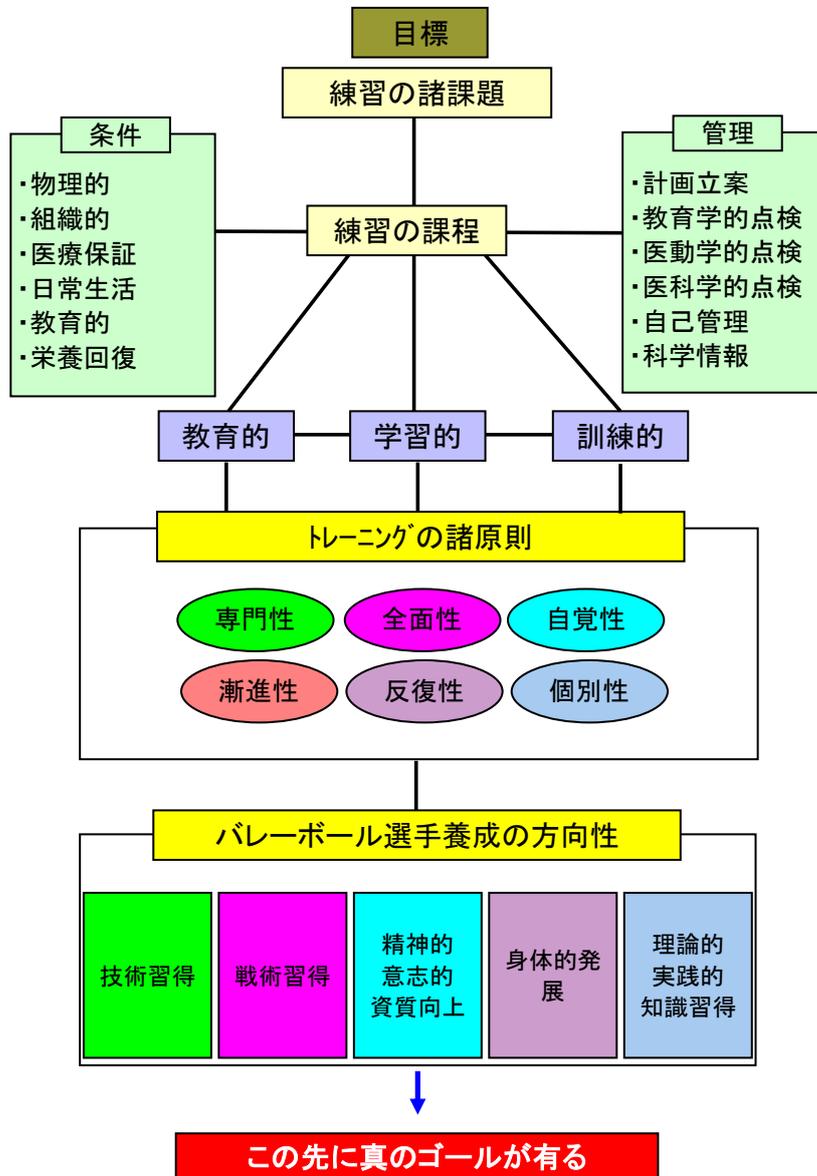


(1) コーチは、幾つかの帽子を、持っていないといけない

- ① 体育館に行くだけではいけない！ 追求すればするほど奥が深いものだ。
- ② 見えない部分を意識して行動せよ。
- ③ コーチの帽子とは、医者、先輩、アドバイザー、戦略構想、技術指導、後援会、栄養士、先生、兄弟、親、プランナー等々、多種多様。

(2) バレーボール選手養成の構造

- ① 食事はトレーニング後30分以内がベスト。
- ② 日常生活における、価値観をどう与えるかが重要。
- ③ 年間何時間、練習に使えるかを明確にし、計画・立案する事。
- ④ 最終目標は、バレーボール選手を作る事ではない。個人があり、バレーボール人生があり、そして最後は個人に帰る。(如何に、個人をケアしてあげられるか…。)



(3) コーチングの原則

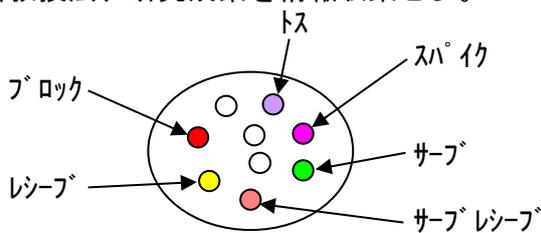
- ① Athletes First, Winning Second → Winning First, Athletes Second
* 「勝つことが重要ではない」、と言う事ではない。勝てば良いと言うものでもない。

(4) コーチングスタイル

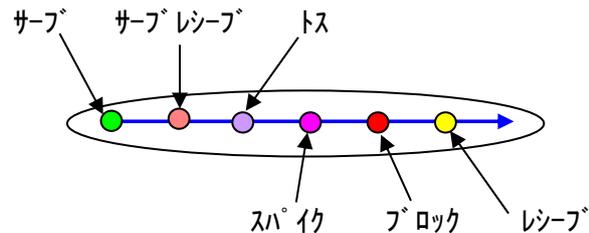
- ① The command style (命令型)
全て決定を下す、選手はコーチの命令を聞くだけ。
- ② The submissive style (従順型)
出きる限り命令を下さない、必要な時だけ最小限な話しをする。
- ③ The cooperative style (協同型)
選手と一緒に決定する。
「君臨すれども、統治せず」が良い！！ 徳川 家康

(5) コート上で、より効果的な指導をするために

- ①言葉の教示、単純で短いフレーズでキーワード主体とする。
- ②デモンストレーションを繰り返す。
- ③正しい動きと、そうでない動きの対比をさせる。
- ④集中的な練習で、長所や短所の強化を図る。
- ⑤練習に明確な狙いがあること。
 - ・どう練習するかではなく、何故そうするかを理解させる。
- ⑥理解できない事や、難しい問題を取り上げる。
 - ・分析能力の改善、客観的に自分をチェックさせる。
- ⑦正しい手段を探す。
- ⑧優れたプレーや、行動を賞賛する。（創造性を高める、良い所を誉める。）
- ⑨ミスをおそれない練習環境を作る。
- ⑩技術練習はスピードを第一に、正確さは第二に指導する。
- ⑪技術、戦術能力は初心者段階で高めること。
- ⑫分習法は最初のうちは素晴らしい、ある段階では全習法に移るべきである。
- ⑬最新教授法、研究成果を情報収集せよ。



分習法：バラバラ（個別）な練習



全習法：繋がりをもった練習

- ・人間の処理能力には限界がある。



全ての学習レベルの成果法は、処理する情報を減らすことによって成り立つ。

- ・殆ど完璧な教示を受けた人達のグループは、驚くほど改善が見られない。(RENSHAW/POST)
- ・言葉は初心者の運動能力に、殆ど意味を持たない。(BERLIN)
- ・動きの情報は、イメージの形成にほんの僅かしか保存されない。(15秒以内)

(6) モデルによる頭での教示は、学習を促進し、4つの重要な機能に貢献する

- ①濃縮した情報
- ②言葉を減らす
- ③選択的注意を促す
- ④記憶を高める

(7) フィードバック

- ①量的な情報のフィードバックは、質的な情報のフィードバックよりも効果が高い。
- ②フィードバックを返すタイミングは、15秒以内。(筋肉が覚えている限界時間)
- ③フィードバックにより動機付けられた子供は、そうでない子供より練習する。
- ④初心者へは、視覚情報システムを活用すべき。
- ⑤熟練者へは、運動感覚情報システムを活用すべき。