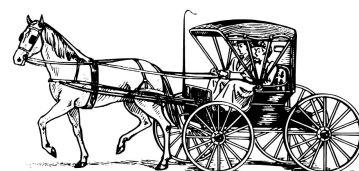


コーチとしてのマインドセット



本田創大 -Souta Honda-
S&Cコーチ/パフォーマンスコーチ

> **Education**

- ・長崎大学教育学部保健体育専攻卒業 学士（教育学）
- ・杏林予防医学研究所 細胞環境デザイン学
- ・EXOS Performance Mentorship

> **Certification**

- ・CSCS
- ・EXOS- XPS / XFS
- ・中学校, 高等学校教諭一種免許状（保健体育）

> **活動内容**

- ・一般の方から実業団アスリートまで指導中
- ・Improve KYOTO契約トレーナー(2020～)
- ・セミナー講師
- ・専門学校非常勤講師
- ・京都産業大学附属高等学校 女子バスケットボール部
- ・公式HP(<https://sou-physicaledu.com>)



この講義を終えると

1. 現在の自分の指導を振り返ることができる
2. コーチとしてやるべきことを考え直すことができる
3. 自分の役割を再確認できる



コーチはアスリートを動かす
指揮者である。

コーチと選手は全くの別物。

~~選手時代の経験別は本人が通ってきたプロセスであり、
自分がこうだったから、こうすれば選手もこうなるはず！~~

「見ている選手 = あなたの選手時代」という方程式は
全く成立するものではない。

まずは確認です

- Q1. いま自分が指導している選手やチームの目標を理解できていますか？
- Q2. 来シーズンの目標となる大会の開催日程を把握できていますか？
- Q3. 来シーズンを見越した計画を立てられていますか？



高校バスケのサポート例（京都）

月	Apr.	May.	Jun.	Jul.	Aug.	Sep.	Oct.	Nov.	Dec.	Jan.	Feb.	Mar.	
大会		IH 地区予選	IH 決勝リーグ	IH本戦		WC予選	WC 決勝リーグ 新人選・リーグ戦など		WC本戦 (東京)	オフシーズン（鍛錬期）			
行事	新入生 合流	テスト期間 (中間)	テスト期間 (期末)	夏休み			テスト期間 (中間)		テスト期間 (期末)	春休み		テスト期間	春休み

高校バスケは3～4ヶ月に1回の頻度で大きな大会の予選が始まります。

- 夏のインターハイ（予選5月～6月、本戦7月後半）
- 冬のウインターカップ（予選9月ごろ、本戦12月後半）

【考慮すべきこと】 大会前にテスト期間が必ず入ってくる。つまり7～10日ほど練習ができない期間がある。

そのアスリートが最終的にどこを目指すのか

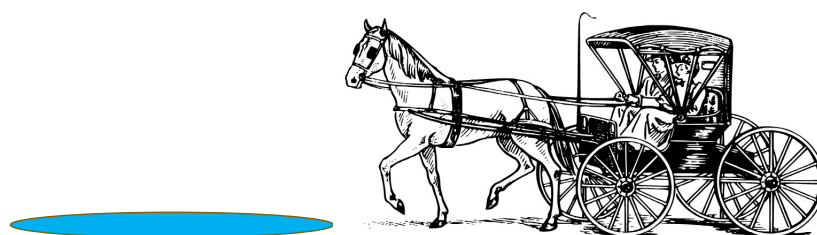
目指す場所を理解できていなければ、
そこに向かって進むことはできない。



You can take a horse to the water, but you can't make him drink.

コーチにできるのは「伝えること」「導くこと」だけ。
つまり、『環境をつくること』だけである。

やるかやらないかは当人の問題。



∞ SUODS

© Copyright 2024 SUODS

∞ SUODS の指導理念

徹底した準備

- 勝負までにできることは準備だけ。準備とは、一切の言い訳を排除すること。
- クローズドスポーツは競技開始前にほぼ結果が見えています。

必要な介入のみ

- 問題解決のための最適解を選択し、それを継続します。
- コーチがやらせたい練習ではなく、必要な練習を提供します。

シンプルに徹する

- トレーニングの3原理・5原則に忠実におこないます。
- 指導内容に優先順位をつけ、優先度の高いものから実施します。
- 難しいメソッドや流行りには流されません。

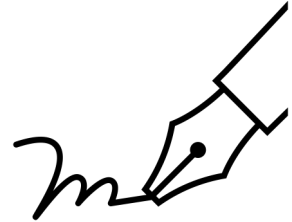
∞ SUODS

© Copyright 2024 SUODS

選手の持つポテンシャルを最大限引き出すのはさほど難しくない。

【条件】

1. 良いコーチ
2. 主体性のある選手たち
3. **必要な練習やトレーニング**
4. 外的要因は考慮する（※勝敗は相手に関与するため）



良いコーチがいて、良い選手がそろっているチームであっても勝てないのは、練習やトレーニングが適当ではない可能性がある。

【再度】 **結局は何をやるかよりも、何を目的としているか。**

俺のやり方なんて知ったこっちゃない

自分のやり方（オレのメソッド/私の勝たせ方）なんて必要ない。



どんな選手/チームにも何かしらの**目的**があり、
その目的を達成するために様々な**方法**が存在し、
その方法の中からさらに目的を達成するために最適だと思う**手段**を選び、
現場で**指導**します。

『選択肢を絞る』×『徹底してやる』

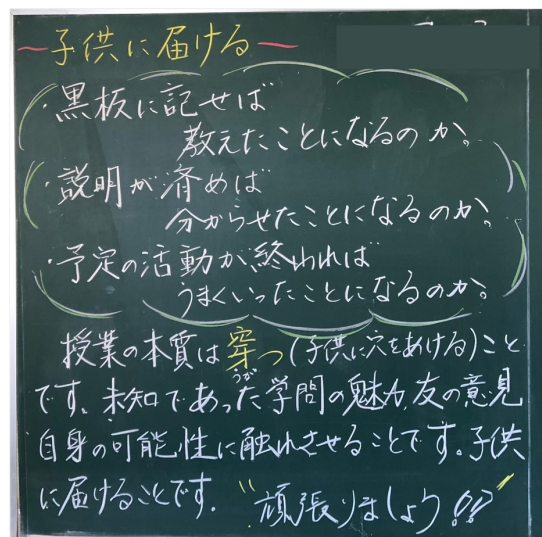
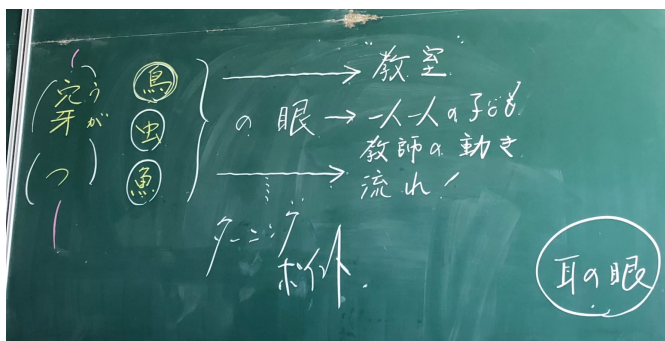
限られた時間の中で競技力を最大化するために、“**コーチがやりたいこと**”をやらせるのではなく、“**チームがやるべきこと**”を選択して、徹底的にそれを継続するのみ。



指導の本質は『穿つ』こと

～教育実習校の校長が伝えてくれたメッセージ～

脳への『刺激の種類』とその『度合い』によって記憶の定着は異なる。



自分を誇張して大きく見せる必要はないが、
自分がそのときに持っている100%を発揮する

完璧にはできなくても、全力は出せるはず。

人に指導するとき、人に何かを伝えるときには
何よりも“自信をもつこと”が重要である。

自信の無さは必ず見抜かれる。

過去や現状にとらわれず、常に追い求めるのは、1歩先。
苦しかった過去も、葛藤する今も、幸せを掴む未来も、すべてを肯定できますように。

