

テーマ別シンポジウム | 競技スポーツ研究部会：【課題A】競技スポーツをどのように豊かにするか

⌚ 2025年8月28日(木) 10:10 ~ 12:10 📍 メインアリーナ(奥側)(スポーツ棟 2階)

[2a101-03] 競技スポーツ研究部会【課題A】テーマ別シンポジウム／スポーツ指導者の幸せとは一成長・ウェルビーイング・キャリアを支えるためにー

コーディネーター:森嶋 琢真(中京大学)

競技スポーツ研究部会における解決すべき上位課題の一つが、「競技スポーツをどのように豊かにするか」である。日本の指導現場では「アスリートセンタード」という言葉が広く使われているが、競技スポーツの発展には、選手の幸福だけでなく、スポーツ指導者がいかに充実感や幸福を感じ、自己実現を達成できるかを考えることも不可欠である。そこで、2025年度の課題Aでは「スポーツ指導者の幸せとは」をテーマにシンポジウムを開催する。

本シンポジウムでは、日々アスリートを指導する指導者が、指導の中で自己をどのように成長させ、QOL（生活の質）やワークライフバランスを維持していくのかについて議論する。また、そんな指導者をコーチングや心理学など多様な視点から支援する専門家を招き、指導者の心理的負担および自己実現に関する課題に対して、専門的知見に基づいた提言と支援の方向性、さらに今後の展望についてご講演いただく。

指導者の心身が充実していなければ、質の高い指導を行うことは難しく、結果として選手の能力を最大限に引き出すことも困難になる。本シンポジウムを通じて、スポーツに関わるすべての人がより幸福を感じるために何が必要なのかを、登壇者・参加者と共に考える場としたい。

[競技スポーツ-SA-1]

心理学に基づく指導者の抱えるストレスとの付き合い方

*筒井 香¹ (1. 株式会社BorderLeSS)

[競技スポーツ-SA-2]

アスリートセンタード・コーチング

*伊藤 雅充¹ (1. 日本体育大学)

[競技スポーツ-SA-3]

車いすバスケットボールの指導経験を通しての様々な気づき

*及川 晋平¹ (1. 一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟)

テーマ別シンポジウム | 競技スポーツ研究部会：【課題A】競技スポーツをどのように豊かにするか

⌚ 2025年8月28日(木) 10:10 ~ 12:10 皿 メインアリーナ(奥側)(スポーツ棟 2階)

[2a101-03] 競技スポーツ研究部会【課題A】テーマ別シンポジウム／スポーツ指導者の幸せとは一成長・ウェルビーイング・キャリアを支えるためにー

コーディネーター:森嶋 琢真(中京大学)

[競技スポーツ-SA-1] 心理学に基づく指導者の抱えるストレスとの付き合い方

*筒井 香¹ (1. 株式会社BorderLeSS)

<演者略歴>

博士(学術)を取得して2020年起業。(株)BorderLeSS代表取締役としてメンタルトレーニングの普及活動、後進の育成を行う。日本スポーツ心理学会認定スポーツメンタルトレーニング上級指導士としてジュニアからトップアスリート、指導者、ビジネスパーソンなど様々な方にメンタルトレーニング、心理サポートを行う。

指導者、特に監督やヘッドコーチになれば意思決定をする場面も多く、勝敗の責任を背負っている立場として非常にプレッシャーのかかるポジションである。そのため練習や試合、遠征、合宿と休日返上で現場に出て身体的に疲労するだけではなく、見えない心理的疲労も多くあると考えられる。日頃スポーツ心理学に基づくメンタルトレーニングの専門家として、指導者の方に携わる機会が多いが、「選手に成長してほしい」「選手には心身のコンディショニングをしっかりとしてほしい」などといったように選手に対するコメントが多い傾向にあり、自分自身のことは後回しになっている印象を持つことも少なくない。

実際、アスリートを支える人々であるアントラージュの重要性が謳われているが、指導者のアントラージュに関してはまだ議論が進んでいないと思われる。また、アスリートのキャリア支援の重要性はスポーツ庁もその必要性を発信しているが、指導者のキャリア形成も課題が多いと考えられる。

そこで本シンポジウムでは、指導者の抱えるストレスとの付き合い方について、自分自身によるセルフマネジメントと他者の存在によるソーシャルサポートの両側面からのアプローチを示し、皆様と議論を深めたい。

テーマ別シンポジウム | 競技スポーツ研究部会：【課題A】競技スポーツをどのように豊かにするか

⌚ 2025年8月28日(木) 10:10 ~ 12:10 ㊦ メインアリーナ(奥側)(スポーツ棟 2階)

[2a101-03] 競技スポーツ研究部会【課題A】テーマ別シンポジウム／スポーツ指導者の幸せとは一成長・ウェルビーイング・キャリアを支えるためにー

コーディネーター:森嶋 琢真(中京大学)

[競技スポーツ-SA-2] アスリートセンタード・コーチング

*伊藤 雅充¹ (1. 日本体育大学)

<演者略歴>

日本体育大学教授。博士（学術）。コーチング学を専門とし、国内外でコーチの成長支援に取り組んでいる。NSSU Coach Developer Academy (NCDA) のディレクターとして、国際的なコーチデベロッパー養成にも力を注ぎ、さまざまな側面からコーチの学びと実践を支える活動を行っている。

アスリートセンタード・コーチング——それは何を意味するのか。アスリートファーストとは何が違うのか。なぜ、今この概念が改めて問われているのか。そして、それはスポーツ指導者に何をもたらすのか。これらの問いを起点に、シンポジウムでは皆さんと共に考えていきたい。

セリグマンは、持続的幸福の構成要素として、肯定的感情、深い関与、意味や意義、達成、関係性を挙げている。スポーツ指導者が「有能感への欲求」を抱いているのは自然なことであり、「自分が勝ちたい」と思うこともまた、人として当然の感情だ。采配や指揮が求められる競技では、指導者同士が明確に勝負の一部を担っており、そこでの判断や戦略が競技結果を左右する。

加えて、指導者にとって「自律感の欲求がどのように充足されているか」も重要な視点である。アスリートのニーズに応えることが、指導者自身の意思による選択であれば、自らの価値を実感しうるだろう。しかし、義務感や周囲の期待に応じるだけの行為であれば、自律性はむしろ脅かされる可能性がある。

アスリートを“ファースト”にすることで本当によいのか。アスリートセンタード・コーチングをより豊かに発展させていくために、本シンポジウムでは、あえて挑戦的な問いを投げかけてみたい。

テーマ別シンポジウム | 競技スポーツ研究部会：【課題A】競技スポーツをどのように豊かにするか

📅 2025年8月28日(木) 10:10 ~ 12:10 📍 メインアリーナ(奥側)(スポーツ棟 2階)

[2a101-03] 競技スポーツ研究部会【課題A】テーマ別シンポジウム／スポーツ指導者の幸せとは一成長・ウェルビーイング・キャリアを支えるためにー

コーディネーター:森嶋 琢真(中京大学)

[競技スポーツ-SA-3] 車いすバスケットボールの指導経験を通しての様々な気づき

*及川 晋平¹(1. 一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟)

<演者略歴>

2000シドニーパラリンピック男子代表選手、2012ロンドンパラリンピック男子代表アシスタントコーチ、2026リオパラリンピック男子代表ヘッドコーチ、2021東京パラリンピック男子代表監督(銀メダル)、2021-2023一般社団法人日本車いすバスケットボール連盟専務理事、2023-2024理事

車いすバスケットボールという競技において、アスリートを指導すること、チームを強化していくとはどういうことか？という大きな問いがある。選手の身体の状態は、下肢、上肢など、障害は多様であり、そのレベル(重度・軽度)も様々だ。そもそもインターネットや書籍などで得られるスポーツに関する情報は健常者と言われる選手たちのものであることが多い。常識的なことでも多くの情報は全く通用せず、しかしあるものは大変なヒントや答えになる。指導者として、選手たちと一緒にどうしたら強くなるのか、うまくなるのか、勝てるチームを作れるのかは、手探りであり、自分たちでその答えを導き出していくプロセスが重要になる。そして、答えを明確に探し出すことが難しいこのパラスポーツの世界で選手と一緒に強化、成長に注ぐ時間や機会は指導者にとっての醍醐味だと感じている。

指導においては、健常者のスポーツと目指すゴールは一緒であり、原則的なところでは同じであるものの、様々な観点での大きな違いがあることも事実だと思われる。本シンポジウムでは、パラリンピックの日本代表強化をはじめ、様々な観点でその経験を振り返り、その違いとは何か？を共に考える場としたい。