

# スポーツ現場のサポートに欠かせない コーチングの最新理論とスキルを手に入れる、 6ヶ月間の集中プログラム

選手や指導者に対する1対1のコーチングスキルは勿論のこと

グループを相手にしたファシリテーションスキル

チームを対象としたセミナー講師スキル

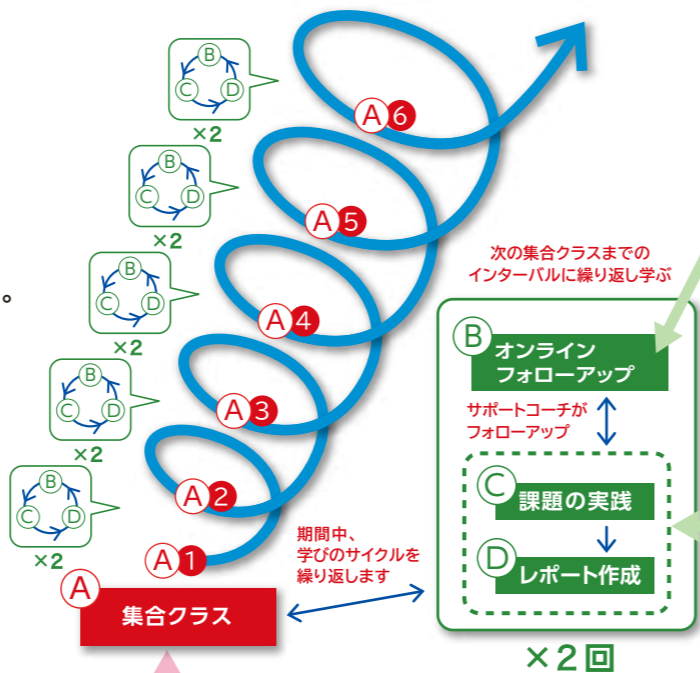
プロだからこそ聞き出せるヒアリングスキル

メンタル・コミュニケーション・チームビルディングの

レクチャースキルを手に入れることで

世代、種目、レベルを問わず

どんな選手、指導者、チームでもサポートできるようになります。



## B オンラインフォローアップ

(期間中、計10回)

サポートコーチがオンラインでフォローアップ  
10日間に1回、小グループでの学び

さらに学びを深めるために、経験豊富なコーチが小グループでフォローアップ。一人ひとりに合わせたキメ細かなサポート体制でチャレンジの促進、モチベーションの維持、疑問点、改善点などのフォローアップを行います。グループメンバーからのシェア等により集合クラスで扱ったものがさらに深められる仕組みです。

スカイプを使って学びを継続

3~4人の小グループ

## C 課題の実践

(期間中、計20回)

各テーマに関するセッションを選手や指導者相手に実践していただきます。

## D レポート作成

(期間中、計20回)

実践したセッションに関して学びを深めるためにレポートを作成・提出していただきます。

## A 集合クラス

全12日間 各回10:00~19:00 (予定)  
会場:東京都内

トップアスリートもスポット参加しリアルな声を聞き、共に学ぶ講座です。

アスリートや指導者にもスポット参加していただき、より実践的な学びの場を提供しています。講義、選手とのデモセッション、選手との直接セッション、参加者同士のコーチングなどを組み合わせ合わせた構成になっています。

- 講義 (聞いて学ぶ)
- デモセッション (見て学ぶ)
- アスリートとのセッション (体験)
- フィードバック・振り返り (体験から学ぶ)
- 質問・疑問/シェア→解答 (事例から学ぶ+理論との紐付け)

Day-1/7月20日 (土) Day-2/7月21日 (日)	Day-3/8月17日 (土) Day-4/8月18日 (日)	Day-5/9月14日 (土) Day-6/9月15日 (日)	Day-7/10月12日 (土) Day-8/10月13日 (日)	Day-9/11月9日 (土) Day-10/11月10日 (日)	Day-11/12月7日 (土) Day-12/12月8日 (日)
1 スポーツメンタルコーチングの全体像 コーチングの基本①	2 コーチングの基本②	3 モチベーション、目的確認、目標設定 競技力向上①	4 競技力向上② 本番発揮力を高める	5 チームの力を最大化する	6 全体統合

**VOICE**  
スポット参加アスリートの声

女子ラグビー 来嶋 くるみさん

良い時と悪い時の比較をして今後に活かそうと思いました。もっと頑張ろうとモチベーションが上がりました。

インラインアルペン 日本代表選手 尾崎 惇史さん

普段話すことの少ない話を引き出してくれ一人では気づかないことに気づけました。今まで課題だと思っていた点を含めて解決に取りかかれます。

トライアスロン 年代別 日本代表選手 篠原 知美さん

自分を見つめ直す、有意義な時間になりました。トライアスロンを始めた時を思い出します。

新日本キックボクシング協会 日本ミドル級1位 今野 顕彰さん

新しい視点で現在の自分を見る良い時間でした。新しい取り組みができそう。

法政大学ラクロス部の皆さん

自分たちの課題を再確認し、メンバーと考え方をすり合わせる事ができた。沢山の改善策や方法を学ぶことができた。チームが一つになるきっかけになれたように思う。

**VOICE**  
受講者の声

上坂 実さん  
野球スクールオーナー  
1期卒業

質の高いスキルはもちろん、一番大切な「コーチとしての「在り方」」を学び、本気で信じるチカラが養われました。競技選手にその場で実際にセッションを行える講座の充実ぶりが素晴らしいです。同じ思いの素晴らしい仲間と出会えたことが財産となりました。現在はプロからアマまで野球選手を中心にサポートしています。

増田 博一さん  
教員/部活指導  
1期卒業

コミュニケーションの引き出しが増え、関わり方に余裕が持てるようになりました。生徒も自分で考える力、自主性が育ちました。一方的な指示ではなく、良いところや励ましなどのコミュニケーションで流れが変わり、空気が良くなります。クレーム対応や会議にも役立ちます。指導に行き詰まり感が無くなり、生徒1人1人と話す時間が以前より増えました。生徒に宝が沢山あると見ています。

石井 康二さん  
選手/指導者  
1期卒業

中身の濃い充実した時間を過ごせました。学んだことを即実践する仕組みがあり、短時間でもかなり鍛えられます。クラスの中で出会うトップクラスのアスリートのサポート体験は本当に貴重でした。クラスでは笑いが絶えず、受講生が自然とチャレンジできるような空気に満ち溢れていました。レベルや競技を問わず身近なところからチャレンジし、いつか選手達と共に世界の舞台に立ちたいと思っています。

山野 明美さん  
会社員&メンタルコーチ  
2期卒業

高校男子バレーボールチームのサポート中、クラスでの学びをチームに実践し続けました。その結果、学生たちがモチベーションを保ち続け、県大会で初優勝、関東大会の切符を手に入れました。競技力を上げるためのスキルを手に入れられたこと、サポートコーチが手厚くフォローしてくれたことが良かったです。2020に出場する選手をサポートすることが目標。指導者達が当たり前でコーチングコミュニケーションをとっている日本にしたいです。

東 篤志さん  
整体院経営  
2期卒業

もともとコーチングは学んでいましたが、よりスポーツに特化したものを学ぶため受講しました。期間中に学んだことをすぐその場でアスリート相手に実績を積めるので、どんどん自信ができました。他のアスリートにもチャレンジした結果、コーチングを頼まれるようになりました。クラスの仲間、サポートしてくれる人と講師との良い場があるので、より吸収できるのがFFの魅力。この先、更にいろいろな人に影響を与え、その人の人生に少しでも貢献していきたいです。