

# 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

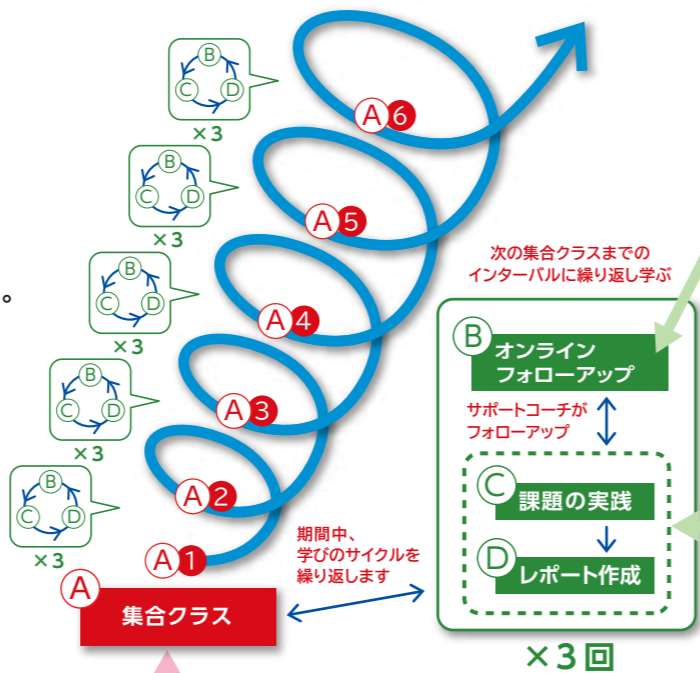
プロだからこそ聞き出せるヒアリングスキル

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。



## クラスのサイクル

学び→チャレンジ→振り返り  
講座期間中、A~Dを繰り返すこと  
で効率的に実力を上げることができ  
る構成になっています。

## B オンラインフォローアップ

(期間中、計15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。

## 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 / 1月16日 (土) Day-2 / 1月17日 (日) ① コーチングの基本と全体像	Day-3 / 2月13日 (土) Day-4 / 2月14日 (日) ② モチベーション・やる気をマネジメント	Day-5 / 3月13日 (土) Day-6 / 3月14日 (日) ③ 競技力を高める	Day-7 / 4月10日 (土) Day-8 / 4月11日 (日) ④ 本番発揮力	Day-9 / 5月15日 (土) Day-10 / 5月16日 (日) ⑤ チームのコミュニケーション	Day-11 / 6月12日 (土) Day-12 / 6月13日 (日) 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  
年代表  
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。