

コーチング理解のための教育方法の開発とその実践

樋口行人・芳賀絵美子

Development of Educational Method for Doing Understand Coaching and its Application

by

Yukito Higuchi and Emiko Haga

キーワード：栄養指導、スポーツ、コーチング、特定保健指導、駅伝

1. 緒言

標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）¹⁾の中でもコーチングが掲げられ、栄養指導においても、コミュニケーションスキルとしてコーチングという言葉が頻繁に聞かれるようになった。特定非営利活動法人日本コーチ協会理事長柳澤によると、コーチングとは「自発的行動を促し、成果を出すコミュニケーションのスキル（技術）」とされる²⁾。従来の栄養指導では栄養士とクライアントのコミュニケーションが足りないと言われていたせいも、栄養士向けにコーチングを解説した書籍はコミュニケーション技術実践形式から入るものが多く、この概念が本来スポーツの世界からのものであることがわかりづらい傾向にある。米国ではコーチング技術は、Jorge Allenら国を代表するスポーツトレーニングコーチによって研究が進められ³⁾、ビジネスの世界に導入されてきたが、我が国ではそのような動きがないことも一因であろう。そこで我々は、コーチングの本質を理解させ、栄養指導に活かすための教育ツールが必要と考えた。

2. 目的

我々は、栄養指導においてスポーツトレーニングコーチの実践例から学ぶものが多いかを理解させることに意義があると考え、以前に報告⁴⁾した樋口のA県郡市対抗駅伝チームでのコーチング事例教材を用いて、19年度から栄養指導実習Ⅱにおいてコーチングの授業を行っている。既報の教材では、コーチの語源は馬車（coach）であり、大切な人を望む場所へ

連れて行くという意味を持つこと、世界一流のトレーニングコーチの考え方、駅伝チームのコーチとしての手法（主にミーティング）を日本コーチ協会の示すコーチングの基本ステップ⁵⁾に照らして紹介した。これに加え、20年度はスポーツ現場でのコーチング実践例（駅伝レース途中の指示）を特定保健指導に照らして紹介した。また、事前事後のアンケートと19年度と同様の課題により理解度の確認を行った。今回、前報からの教材の改良点、課題の年度別評価を含めて実践結果を報告する。

3. 方法

20年度後期の本学栄養健康学科2年次栄養指導実習Ⅱにおいて、以下の様な授業を行った。Microsoft社のPower Point 2007を用いて、「コーチングとは何か。今なぜコーチングか」の解説から授業に入り、既報⁴⁾ではミーティングでのコーチングのみで、スポーツ実践現場でのコーチング例が無かったこと、事前アンケートで特定保健指導の動機づけ支援、積極的支援の理解度が低かったことから、「コーチの立場から見た動機づけ支援・積極的支援」の解説を加えた。ここでは、駅伝において前日ミーティングは意思決定の支援である動機づけ支援とみなせること、当日レース途中の指示はよりきめ細やかな支援である積極的支援とみなせることを解説し、特定保健指導の概念の理解を深めた。Power Point 解説終了後に、アンケートとともに栄養指導対象者の状況の記載されたシートを配布し、指導方法を自由記述するという課題を設けた。

3・1 教材

Power Point 書類は以下の流れで作成した。

1. 特定保健指導の義務化～行動変容という大きな問題～
 2. 行動変容を促すコミュニケーションスキルとしてのコーチング
 3. スポーツの現場からのコーチング事例（前日ミーティング）
 4. スポーツの現場からのコーチング事例（当日の指示）
- 1.～3. は既報⁴⁾であるので、ここでは、4. の内容を中心に紹介する。

図1に示したように、特定保健指導の実施要件が重症度により階層化されていることを説明し、ここでは、動機づけ支援（意思決定の支援）を前日ミーティング、積極的支援（きめ細やかな支援）を当日の指示として解説した。次いで図2に示したように、レース途中の指示として、本調子でない選手がオーバーペースに巻き込まれていて、ペースを落とさせたいときの事例を解説した。中間地点付近での指示でペースを落とさせることに成功し、ゴールまで目標順位を保てたのであるが、この選手が日本コーチ協会のタイプ分け⁶⁾ではコントローラータイ

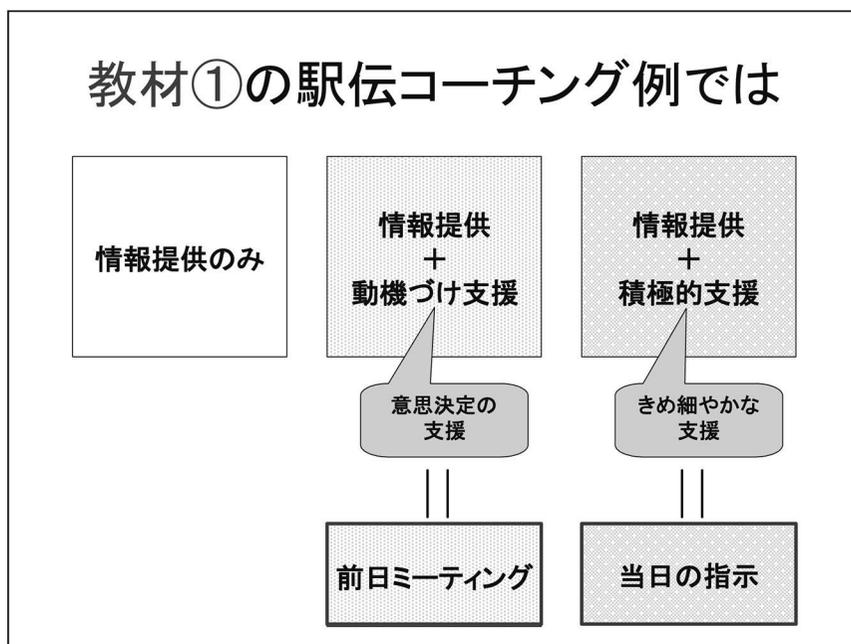
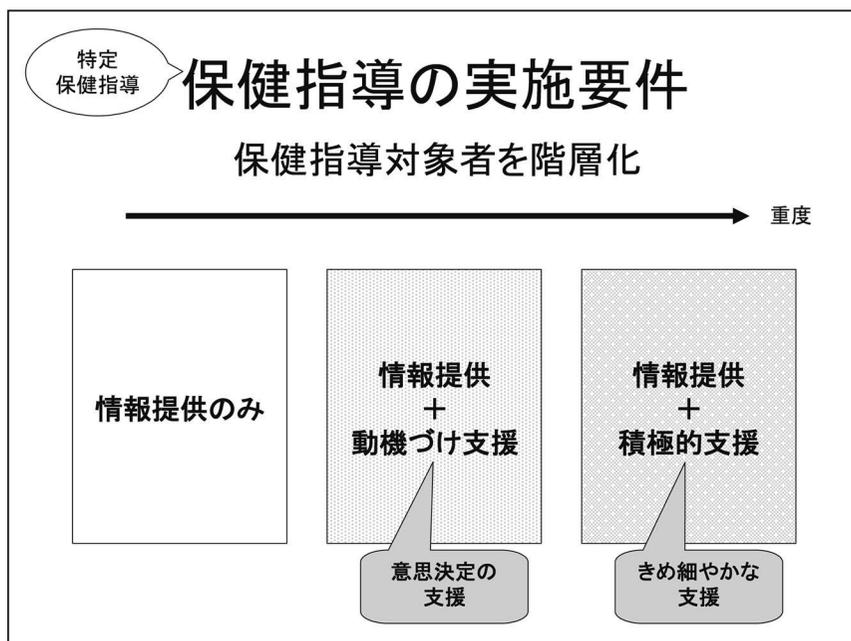


図1 スポーツの現場からのコーチング事例1

**教材①とは別の年度のA県郡市対抗
駅伝B市選抜駅伝チームへの
コーチング例(積極的支援)**

この年の目標は6位以内

9区終了時点で5位。

4位とは1分差、6位とは7秒、7位とは19秒。



**教材①とは別の年度のA県郡市対抗
駅伝B市選抜駅伝チームへの
コーチング例(積極的支援)**

この年の目標は6位以内

このときのコー
チの指示は？

10区中間点手前で6位(5位のすぐ後ろ)。

4位とは約30秒差、7位とは54秒。

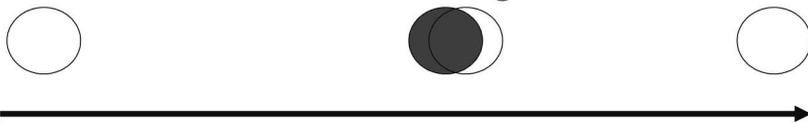


図2 スポーツの現場からのコーチング事例2

プで、頭ごなしの指示では聞き入れないタイプであることから、提案の仕方を工夫したこと、またこの提案がコミュニケーションの充実からなされたものであることに重点を置いた。

前者においては、ペースを落とさせたいとき「ペースを落とせ」という指示ではあまり意味がない。ここでコーチである樋口は「気負うな」という指示をした。コントローラータイプは自分で判断したがるので、「ああ、自分は気負ってオーバーペースになっているのだな」と気づかせるのが目的である。後者においては、この選手には気負うだけの理由があったのでこの指示が有効となった。その理由とは、彼の陸上競技の恩師が2週間前に亡くなっており、その後初の公式レースであったということである。彼自身調子が悪いことはわかっていたが、やらねばという気持ちが強すぎたのである。それによりオーバーペースとなってしまった。コミュニケーションを充分とっていた（その事実を知っていた、共有していた）コーチの指示であるからこそ、気づき、受け入れることができたのだと考えられる。栄養指導においても、高圧的に「食塩の量を減らせ」では、聞き入れてもらえず、また相手から信頼されていないのでは、指導も受け入れてもらえない。これらの解説により、スポーツのコーチングが栄養指導に近いものだと認識させることを狙いとした。

3・2 アンケートと課題

事前アンケートは、記名方式で現時点でのコーチングの理解度を全く理解できていない（1）から理解できている（5）までの5段階で、特定保健指導の動機づけ支援・積極的支援の理解度を全く理解できていない（1）から理解できている（5）までの5段階で記入させた（本報では特定保健指導の理解度の結果には触れない）。事後アンケートは、同じく記名方式で受講後の時点でのコーチングの理解度、動機づけ支援・積極的支援の理解度を同様に5段階で記入させるとともに、各自のスポーツ経験を現在過去問わず、全くしていません（1）からかなり本格的県選抜以上（5）までの5段階で記入させた。事前事後ともアンケート結果を公表する場合でも、個人が特定できる公表の方式はとらないことを説明した。

課題は、数年来血圧下降剤を服用してきた本態性高血圧患者が、なかなか血圧が下がらない状況下で民間食事療法を始め、だんだんと血圧下降剤の服用が不規則になってきた時点で栄養相談を受けに来たものとして、栄養指導（コーチング）案を記述させた。課題の評価観点として、傾聴・信頼・同意・継続を設け、各観点5点満点で採点した。

3・3 統計処理

統計処理は、20年度のアンケート結果については、Wilcoxonの符号付順位和検定およびSpearmanの順位相関係数を用い、課題の年度別評価はMan-WhitneyのU testにより検定した。いずれも危険率5%未満を有意とした。

4. 結果

事前事後アンケート、課題とも回収率 100%であり、受講者数は 19 年度 37 名、20 年度 28 名であった。

20 年度事前事後のアンケートによるコーチングの理解度の結果は、平均値で事前 1.82、事後 3.43 であり、受講後有意に上昇した (表 1)。

20 年度事後のコーチング理解度とスポーツ経験レベルの相関を調べたところ、有意な相関を示した (図 3)。

受講後の栄養指導 (コーチング) 案課題を 4 つの観点から採点し、19・20 年度を比較したところ、全評価観点の平均点は 19 年度 2.34、20 年度 2.36 (5 点満点) と有意な差は認められなかったが、20 年度が 19 年度に比して傾聴、信頼の項目が高値、同意、継続の項目が低値を示す傾向がみられた (図 4)。

5. 考察

アンケートによるコーチングの理解度の結果は、受講後大きく上昇し、有意差も認められた。2 年前期まででは、まだまだコーチングが理解できているとは言い難く、2 年後期初めでのコーチングの授業は有益であると思われる。その授業の方法であるが、スポーツ現場の事例を取り入れることで、日本コーチ協会の 7 つの基本ステップや、特定保健指導のきめ細やかな支援の仕方が理解できたと思われる。近年、栄養士がスポーツ栄養の分野にコーチングスタッフとして進出する⁷⁾というベクトルはあっても、通常栄養指導にスポーツコーチの手法を取り入れるというベクトルはまだ少ない。コーチングとはコミュニケーション技術であるとして、栄養指導実践形式の例を解説してあるのみの書籍も多い。実際、栄養指導・スポーツ・コーチングというキーワードでインターネット検索を行うと、スポーツ選手への栄養指導 (コーチング) ばかりで、通常栄養指導のコーチング技術をスポーツの事例から解説しているものはない (Yahoo! 検索 2009 年 10 月現在)。一般的な栄養指導でのコーチングの展開は、「コミュニケーションにより信頼感を得て、気づきを促し、小さな一歩から行動変容」としてあるが、栄養指導の一例から本質を理解することは難しいと思われる。我々の行った 20 年度教材では、スポーツの事例により、「どのようなコミュニケーションで信頼感を得たか。どのような提案で気づきを促し、行動変容に移ったか」が理解しやすくなっている。このようにスポーツ現場の事例がなければ、理解しづらい分野であると考えている。

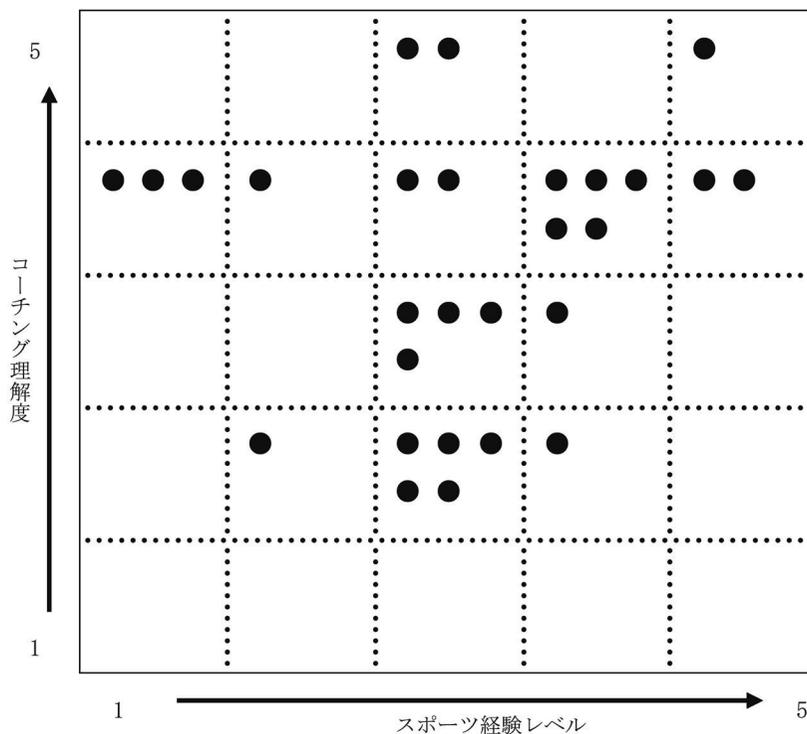
北京五輪水泳金メダリスト北島康介のコーチである平井は、コーチの仕事の第一は信頼関係

表1 栄養指導・保健指導に導入されているコーチングの理解度アンケート

	事前	事後
コーチングの理解度 (5段階)	1.82	3.43 *

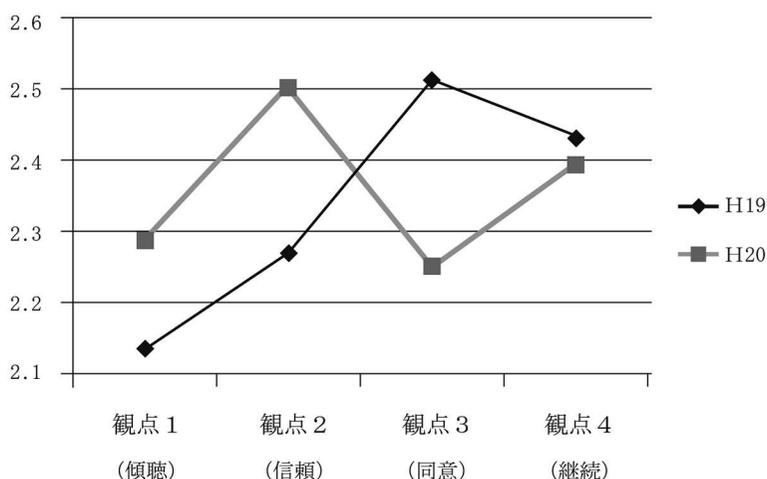
Each value is represented as mean (n=28).

*; p<0.05, by Wilcoxon signed-ranks test.



Significantly correlation; p < 0.05, by Spearman rank correlation test.

図3 スポーツ経験とコーチング理解度の関係



Each value is represented as mean. n = 37(H 19), 28(H 20).

Not significantly different.

図4 事後課題観点別評価結果

の構築であり、コーチングとは「選手の目標達成をサポートすること」としている⁸⁾。北京五輪には彼が普段コーチしている選手が3名出場しているが、彼の行った三者三様のコーチング技術は、栄養指導従事者として学ぶべき点が多い。また、スポーツコーチ経験者が、ビジネス現場でコーチングを教えている例として、我が国では清水隆一コーチングオフィス代表清水の例がある⁹⁾。選手、コーチとして野球に長く関わった経験から、コーチングを一般企業管理職に教えている。このようにコーチングはスポーツ現場から導入されたものであるので、授業後のアンケートからは、やはりスポーツ経験レベルの高い学生ほど理解しやすいことが示唆された。スポーツ経験レベルとコーチング理解度の関係を見ると、スポーツ経験レベルが一番上の「県選抜以上」レベルの学生3名の理解度は5段階で4が2名、5が1名である。スポーツ経験レベルとコーチング理解度の間に有意な相関も認められた。しかしながら、スポーツ経験レベルが一番下の「全くしていません」レベルの学生3名は、理解度は全員5段階で4となっており(図3)、スポーツ経験のない学生では全く理解できないという授業でもないようである。

20年度アンケートによれば、コーチングの理解度は受講後大きく上昇したが、課題評価では19年度と大きな差はみられなかった。19年度に事前事後アンケートは行っていない。20年度はコーチングをより理解してもらおうと、スポーツ現場でのコーチング実践例(駅伝レース途中の指示)を加えたのであるが、19年度とあまり変わらない結果となり、同意、継続の観点では、19年度を下回った。これは、新たに取り入れた実践例が、出した指示が受け入れられ、結果に直結した事例であったので、「クライアントに対して否定だけでなく、褒めたり、

認めたりしているか。クライアントの意見を検討しているか」という同意の観点および「PDS (PDCA) サイクルの概念、フィードバック、継続性が感じられるか。そのための提案がなされているか」という継続の観点がおざなりになってしまったと考えられる。今後スポーツ現場での別の事例も取り入れ、さらにわかりやすいコーチングを目指す必要がある。さらには、スポーツ現場での事例を栄養指導現場の事例に置き換えてみるといった手法も有効であると考えられる。

6. 結語

これからの栄養士、管理栄養士は、「自発的行動を促し、成果を出すコミュニケーションのスキル」であるコーチング技術を使いこなせなければならない。それにはスポーツの事例を取り入れたコーチングの授業が有効であると思われる。特定保健指導では、管理栄養士に結果を出すことが求められている。このような場合、人はとかく方法論に飛びつきがちであるが、コーチングの本質を理解し、本当の意味での結果を出すために「スポーツコーチの手法を栄養指導へ」という概念が必要である。

7. 追記

本報の一部は、第6回日本栄養改善学会中国支部学術総会（岡山 2009年7月）にて発表した。

文献

- 1) 厚生労働省健康局：「標準的な健診・保健指導プログラム（確定版）」，厚生労働省健康局，東京，pp.14-16，2006.
- 2) 柳澤厚生、鱸伸子、平野美由紀：栄養士とコーチング，「ニュートリションコーチング」，医歯薬出版，東京，pp.1-7，2006.
- 3) 伊藤守：プロフェッショナルをサポートするコーチング—医療におけるコーチング，Sportsmedicine，74，pp.6-9，2005.
- 4) 樋口行人：コーチング理解のための教材を用いた教育実践報告～スポーツコーチの手法をニュートリションコーチへ～，下関短期大学紀要，26，89-98，2008.
- 5) 柳澤厚生、鱸伸子、平野美由紀：コーチングの基礎を学ぼう，「ニュートリションコーチング」，医歯薬出版，東京，pp.21-25，2006.
- 6) 柳澤厚生、鱸伸子、平野美由紀：タイプ別コミュニケーションを使う，「ニュートリションコーチング」，医歯薬出版，東京，pp.63-87，2006.
- 7) 大石益代：ソフトボール女子日本代表チームの栄養指導—コンディショニング—，日本栄養士会雑誌，52，pp.12-16，2009.

- 8) 平井伯昌：夢の実現二人三脚でつかんだ金メダル，第七回シスメックススポーツサイエンスセミナー講演要旨集，p. 2, 2008.
- 9) 清水隆一：実践パターン・10 の実例，「聴き上手が人を動かす」，ベースボール・マガジン社，東京，pp. 131-172, 2008.