

日本体育大学大学院

令和 8 年度入学者選抜【出題の意図・解答又は解答例等】

研究科・課程	体育学研究科・博士前期課程
学位プログラム	コーチング科学学位プログラム、 コーチング実践学学位プログラム
実施期	I 期試験
試験科目	筆記試験（専門科目）

【出題の意図・解答例】

コーチングに関する基礎知識を確認するために、専門領域より問題を出題する。

問題(1)

(出題の意図)

この問題は、コーチングにおけるコミュニケーション技術の中核である「フィードバック」の理論的理解と実践的応用力を問うものである。単なる指導技術としてではなく、選手の心理的成長や信頼関係の構築におけるフィードバックの多面的な意義を論じることで、受験者の教育的視点と人間理解の深さを評価する。

(解答例)

フィードバックは選手の技術向上や心理的成長に不可欠な要素である。効果的なフィードバックは、具体的かつタイムリーであることが求められ、選手の自己認識を高め、学習を促進する。肯定的なフィードバックはモチベーションを高め、否定的なフィードバックも適切に用いれば改善点の明確化につながる。コーチは選手の個性や状況に応じてフィードバックの方法を工夫する必要がある、双方向的なコミュニケーションを通じて信頼関係を築くことが重要である。また、映像や数値データを活用した客観的フィードバックは、選手の理解を深める手段として有効であるが、言語的・非言語的な配慮を欠くと逆効果にもなり得る。したがって、フィードバックは技術的指導と心理的支援の両面から設計されるべきである。

問題(2)

(出題の意図)

コーチングにおいてはアスリートのウェルビーイングを脅かすような事例が後を絶たない。コーチングを実践する者にとって、アスリートと自分自身のウェルビーイングを実現する意義と方法についての理解を問うものである。

(解答例)

一般的にウェルビーイングは「身体的、精神的、社会的な健康」とされているが、昨今、コーチの振る舞いやコーチングが原因となってアスリートの well-being が損なわれる事例

が報告されている。コーチによる暴言暴力やハラスメントはその典型例と言える。そうした中であって、コーチはアスリートの競技成績を向上させるという目標のみならず、アスリートのウェルビーイングにも十分に配慮しなければならない。そのための方策としてコーチは、アスリート（プレイヤーズ）センタードコーチングの理念のもと、「質問」や「提案」などを用いながらアスリートと双方向的なコミュニケーションを取り、心身に配慮しながらコーチングをする必要がある。これが引いては「心理的安全性」の確保につながる。

また、アスリートのウェルビーイングのみならず、コーチは自分自身のウェルビーイングも考慮に入れる必要がある。コーチングに注力するあまりに、自身のウェルビーイングを損なってしまうえば、人生が危うくなってしまう。コーチは運動・睡眠・食事など健康にとって基本的な事項を疎かにせずに、自分自身の心身の健康に十分に留意し、コーチング以外の社会的な活動にも広く視野を持つことが大切である。さらに、コーチは個人で活動することも多く、自分一人で悩みを抱えざるを得ない状況になることもあることを考えると、自身のコーチングについて相談できるメンターを持つことも有効である。