

## 令和6年度 スポ協ニュース

No.	6-⑯
行事名	板橋区スポーツセミナー（第3講座） 女性アスリートを支えるグッドコーチング[心を動かすコミュニケーションのコツ]
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	令和7年2月21日(金) 午後6時30分～午後8時00分
主催	板橋区・公益財団法人 板橋区スポーツ協会

令和7年2月21日(金)午後6時30分から、(公財)板橋区スポーツ協会総務部 吉田君江理事の司会で《女性アスリートを支えるグッドコーチング：心を動かすコミュニケーションのコツ》をテーマとして板橋区スポーツセミナー第3講座が開講されました。参加者は93名(加盟団体：88名、一般区民：5名)でした。

講師紹介：上村 明（かみむら あかり）千葉県出身



**\*経歴\***

和洋女子大学 人文学部 こども発達学科 准教授  
順天堂大学大学院スポーツ健康科学研究科博士後期課程修了 博士(スポーツ健康科学)

**\*専門分野\***

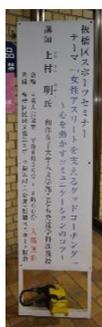
「体育・スポーツ心理学」「健康学」  
“なぜ夢中になれるのか/なれないのか”という視点から、運動・スポーツ活動への積極性とアスリートのメンタルヘルスに関する研究に取り組んでいる。

「グッドコーチングとは?」「女性アスリートの特性とは?」「心に響くコミュニケーションのコツを探る」「実践ワーク」「質疑応答」という流れで、講習会が進行しました。

「女性アスリートはコーチの行動をどのように評価するか」というテーマでは、競技スキルや戦略よりも選手の人間性や心理的側面を重視した指導が求められていることを学びました。女性アスリートの身体的特徴を理解し、「健康な状態」を保ち、「コンディション・パフォーマンスの低下」を防ぐことについては、「心理的特性としてストレス反応が高く、プレッシャーを内面化しやすい」ことなどを学びました。今後の課題としては選手のコミュニケーションスタイルを踏まえ、「ジェンダー特有の問題への理解」及び「倫理観をもって接していくこと」などが大切であることを学びました。心に響くコミュニケーションのコツとして、「相手の名前を呼ぶことで好感度や親近感を増す」、「安心して発言や行動ができる状態を作る」、「コーチ自身が心にゆとりを持って選手と向かい合う」ことで、より良い関係を築き、良いコーチングへと繋がっていくことを学びました。

最後の質疑応答では多数の質問があり、その一つ一つに丁寧な回答やアドバイスをしてくださいました。

(写真：伊東 信、小抜武雄 文：浅賀公子)



司会：吉田理事



講習会 会場内



質疑応答



☆近くの人とロールプレイング(対話)を行いました。