

コーチング班

メンバー：飯田理央、田口慧、小畑智暉、
富永大貴、堀江泰成、永山淳、矢部耀司、
梅迫良輔、宮川絢名、中谷健太、桑野和
磨、前田相太



コーチング班のプロジェクト

2023年度

1

調査

実施時期：2023年5月
各部活にライフスキル
アンケートを実施。

2

分析

実施期間：春学期
アンケート結果から
各部活の強み、弱み
を分析。

3

介入

実施時期：特プロ～
分析結果をもとに、
ライフスキル向上を
目的とした施策・プ
ログラムの介入を実
施。

4

再調査・検証

実施時期：10月予定
介入後にライフスキ
ルがどう変化したか
を調査する。
実施したプログラム
をHPで紹介する。

アルティメット



～サークルから体育会を差し置いて全国大会出場へ～

背景



全体目標

2023年全国学生選手権本戦出場

学年比率

1年—15人 2年—8人 3年—3人 4年—7人

練習頻度

週4日、9時—14時

成績

2021全国学生選手権本戦出場（全国10位）

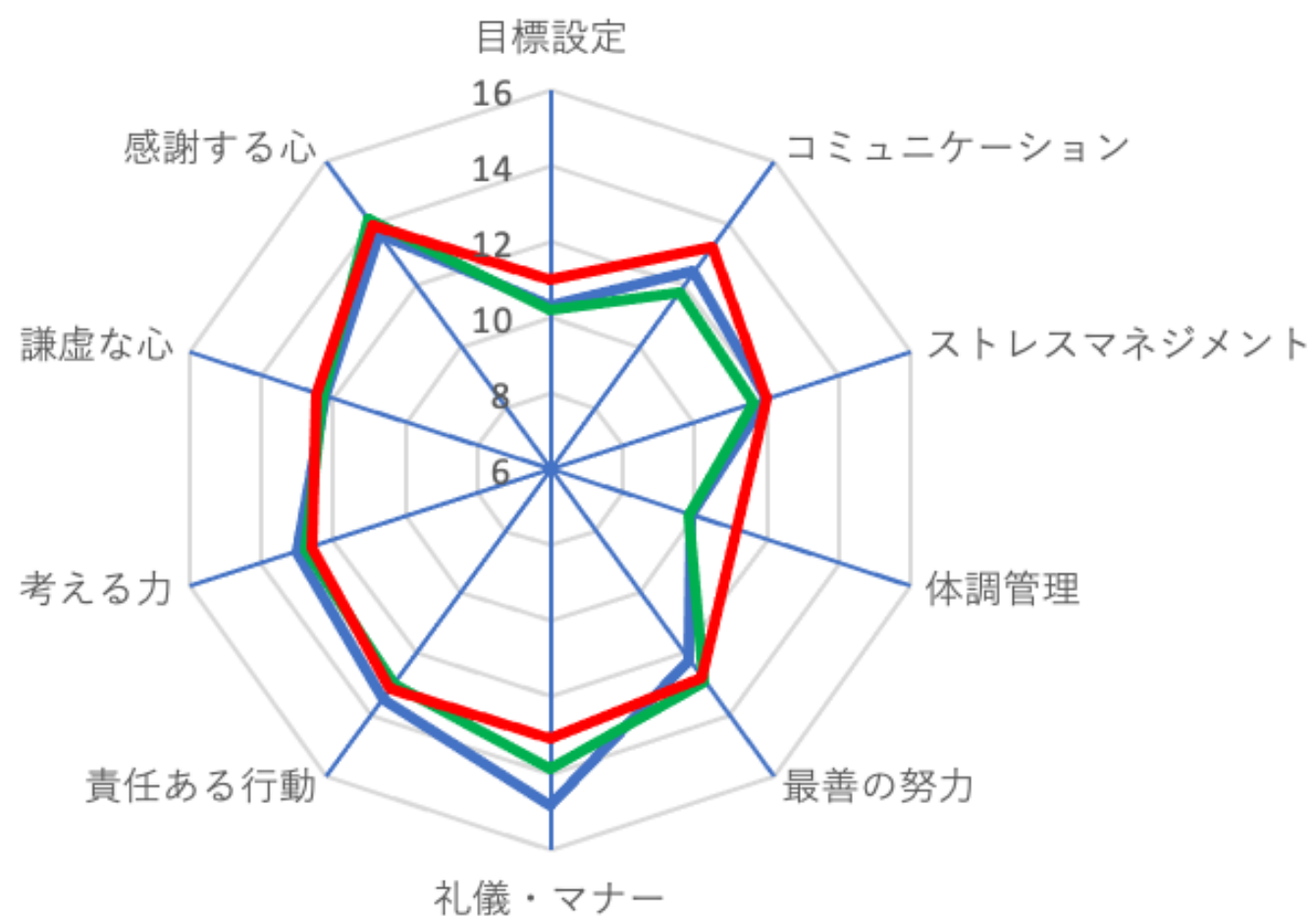
2022東京リーグ優勝

2022全国学生選手権予選敗退

ライフスキルアンケート比較

ライフスキルアンケート比較

— アルティメット — 慶應内部活平均(東海林研所属部活) — 全国上位部活平均(競技成績)



2023年全国学生選手権本戦出場を目指すに当たって、我々のチームではまず課題を明確化する必要があった。その一環として部員全員にライフスキルアンケートを回答してもらった結果、左の図の通り、全国上位部活平均と比べても目標設定の項目の数値が低いことがわかった。

目標設定とは目標を達成するための計画を具体的に立てていることはもちろん、紙に書き込んだり、定期的に振り返りを行っていることを指す。

この目標設定の能力が下級生の中で特に低いことが明確になり、モチベーション低下などにも同時に影響していると考え、メンター制度というものを導入した。

介入事例

メンター制度とは

上級生と下級生がペアになり、毎練習前、練習後にその日の目標や反省などを行い目標設定を上げる試作である。

上記に加え、定期的にプライベートの時間を設け、長期目標の確認やアルティメット以外の悩み相談なども行ったりもする。このような時間を設けることによって選手の現状を把握するとともにモチベーション向上同時に行っている。

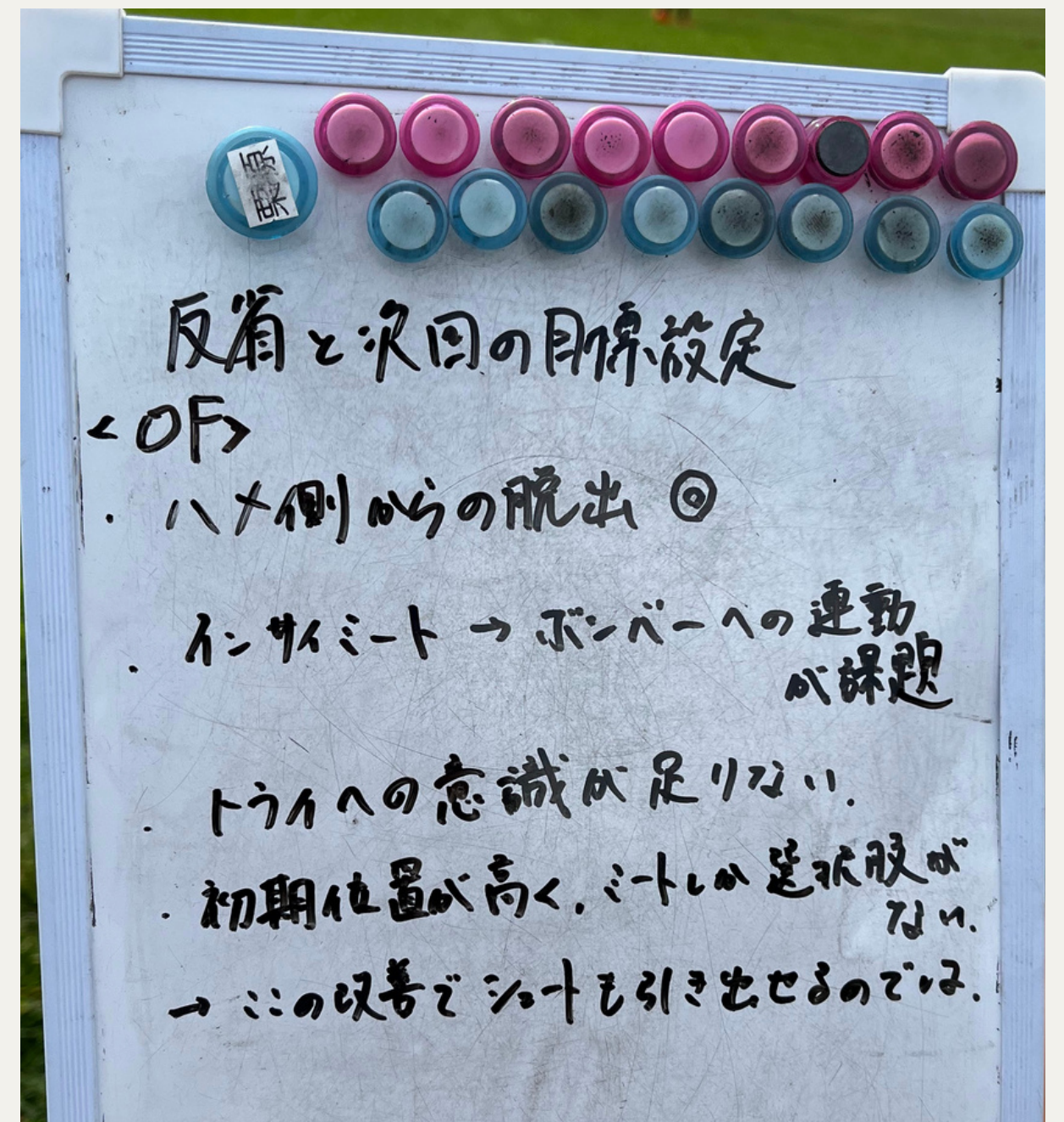
前回の練習ででた課題などの反省を元にその日の目標をたて、毎回練習に挑んでいる。



▲練習前にメンターと後輩で目標を確認している様子

介入内容①

右の写真は練習後の反省点を書き出し、共有をしているホワイトボードの一例である。このように毎回書き出すことによって、写真で振り返れるとともに頭の中で整理することができる。



介入事例②

その後、全体ミーティングで先ほどメンターで共有した反省をチームに発信する時間を設けている。このように選手自身がアウトプットし、言語化することによってより反省の質をあげている。



スキー部



～オフシーズン、モチベーション維持の取り組み～

背景



全体目標

男子：1部総合3位以内
女子：1部総合4位以内

学年比率

1年：4人、2年：4人、3年：4人、4年：5人

部門

アルペン部門：12人、ジャンプ部門：2人、
マネージャー：3人（計17人）

練習頻度

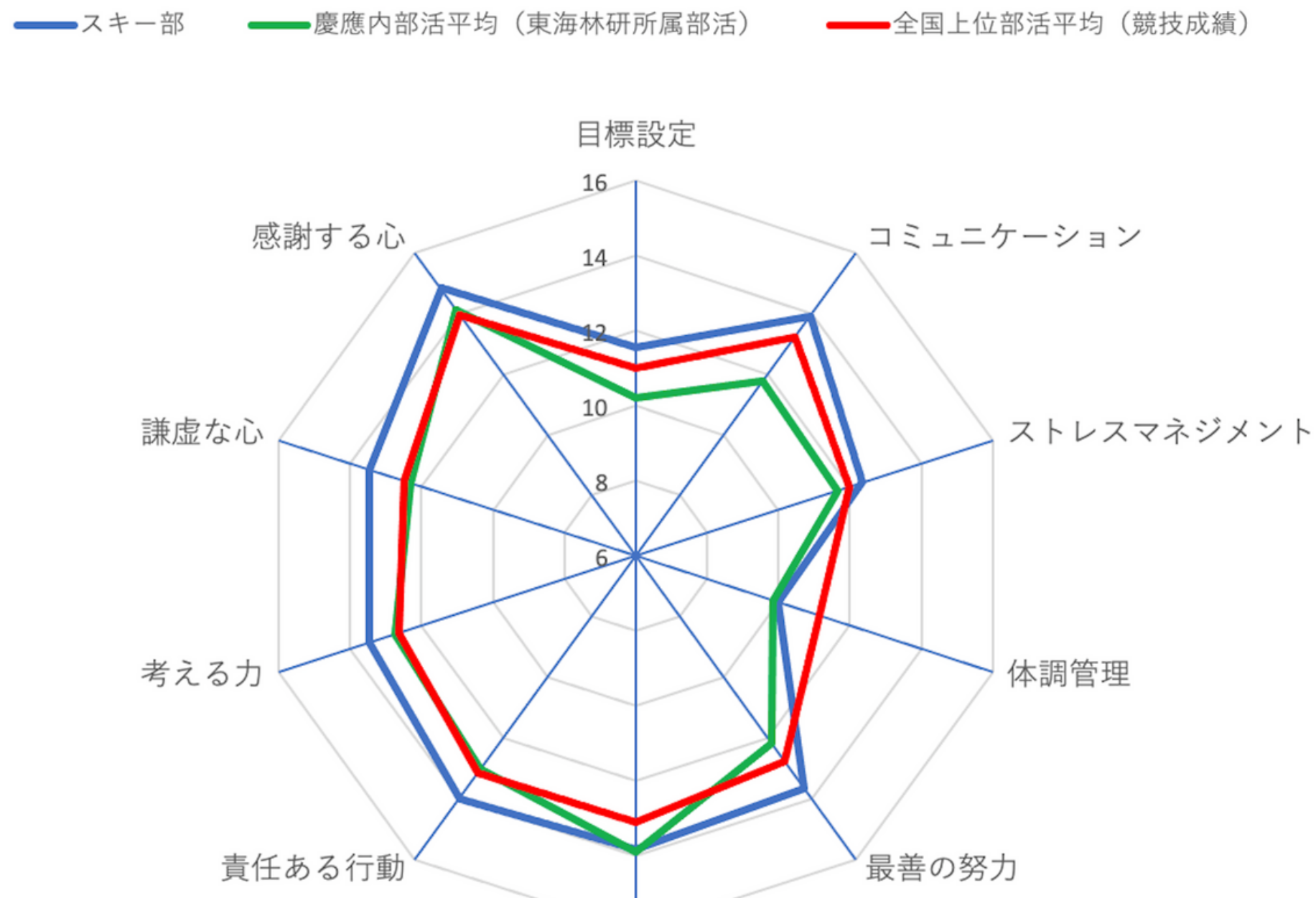
朝練習（週5日）、冬季は各個人で活動

成績

第95回全日本学生スキー選手権大会、1部4位
第96回全日本学生スキー選手権大会、1部4位

ライフスキルアンケート比較

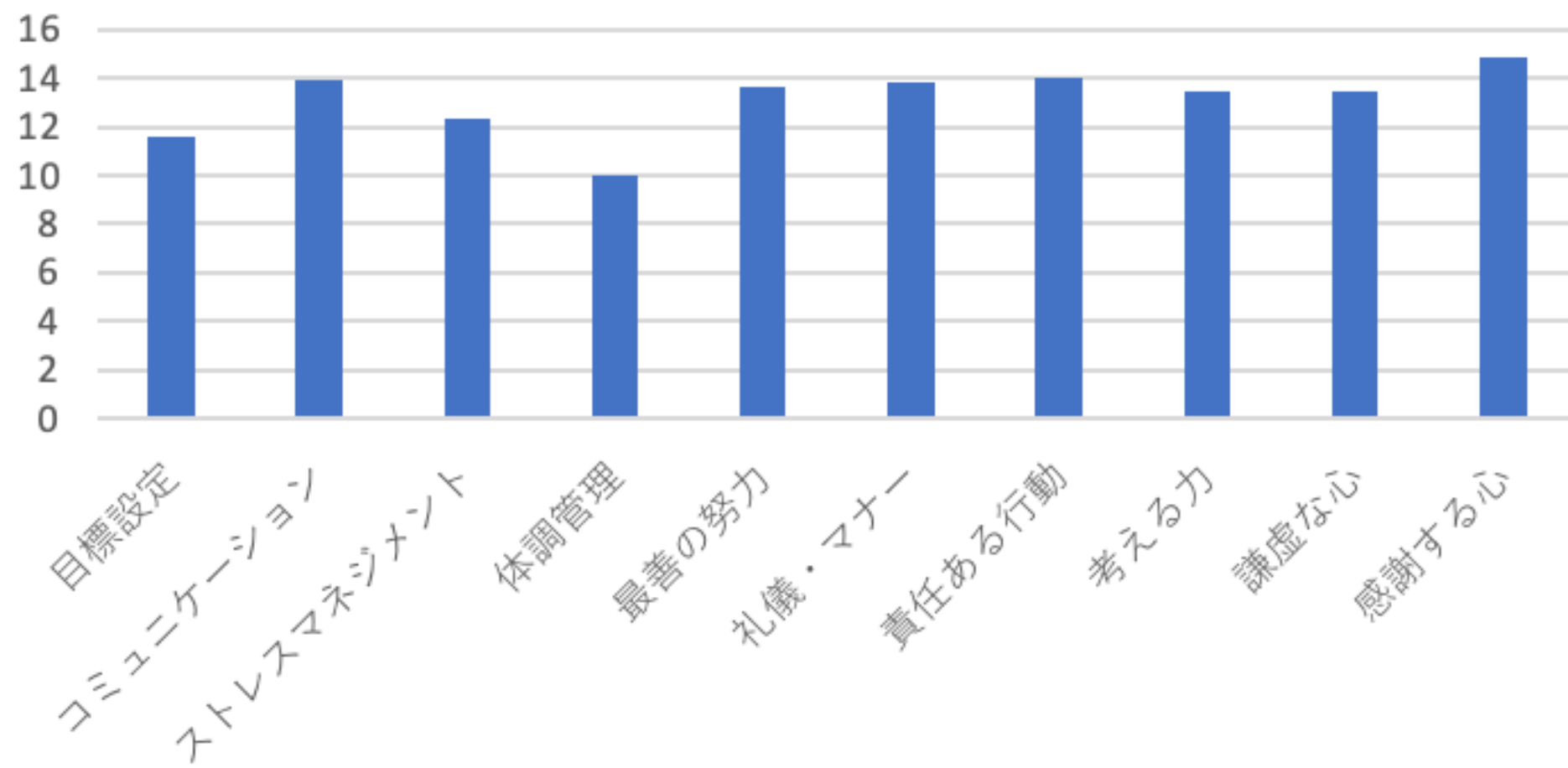
2023年5月実施



塾スキー部、東海林研究会所属部活、全国上位部活でライフスキルアンケートの比較を行った。この比較からスキー部は全体的に高い数値であることがわかった。逆に目標設定と体調管理が低いということも分かった。まず数値が高かったことの要因としては、スキー部は少人数かつ部の8割は全国入賞レベルの選手である。そのことから安定して高水準であったのかと考える。低かった部分の要因としては、冬季種目であるため夏場のモチベーション維持がどうしても難しいことが考えられる。体調管理に関しては大学生になってから下田寮での一人暮らしかつ自炊を行いその点体調管理に落ち度が出ているのではないかと考える。

ライフスキルアンケート考察

スキー部



スキー競技は、冬季の期間の約4か月のみ実践的な練習を行うことができる。そのため、オフシーズンとである夏場が非常に長く、直接スキーに繋がる練習が少ない競技である。

我々スキー部は、朝練習を2時間行い、その他の時間は自主練習という形を取っている。そのため、目標を見失いスキー部の中でも夏場のモチベーション維持に苦しむ選手を多く見てきた。

5月にライフスキルを取ってみると、実際に目標設定に低い数値がみられた。また、メンバーは違うが昨秋のライフスキルと比べてみると確かに数値が下がっていることが確認できた。よって目標設定に重きを置きオフシーズンでもモチベーション維持するための介入をしていきたいと考えた。

介入事例①

先ほども述べたようにスキー部の夏は、陸上での練習が主となっている。夏場の練習が何のために行っているのかを理解できていない選手も多い。そこで、

- ・ 毎練習時にメニューを発表するがその意図を伝える
- ・ 慣れてくるにつれ、練習の意図というものをランダムで回答してもらう

ただ取り組むよりも目的・目標を提示することで目標設定に対する取り組みが可能になると考える。



介入事例②

また、長期、中期目標を各個人で設け、全体での意思表示を行った。意図としては、どんな自分になりたいのか、その過程にはどのようなことをしなくてはならないのか、見つめ直すことができることだ。また、全体で発表することで、有言実行をしなくてはいけない環境を作ることができる。まずは意識づけとして、月に一度目標に対する達成度を部内で確認することを予定している。



競技SUP



～新興スポーツの競技力を高めるためには～

背景



全体目標

全日本学生SUP選手権 総合優勝

学年比率

1年目：11人 2年目：10人 3年目：6人

練習頻度

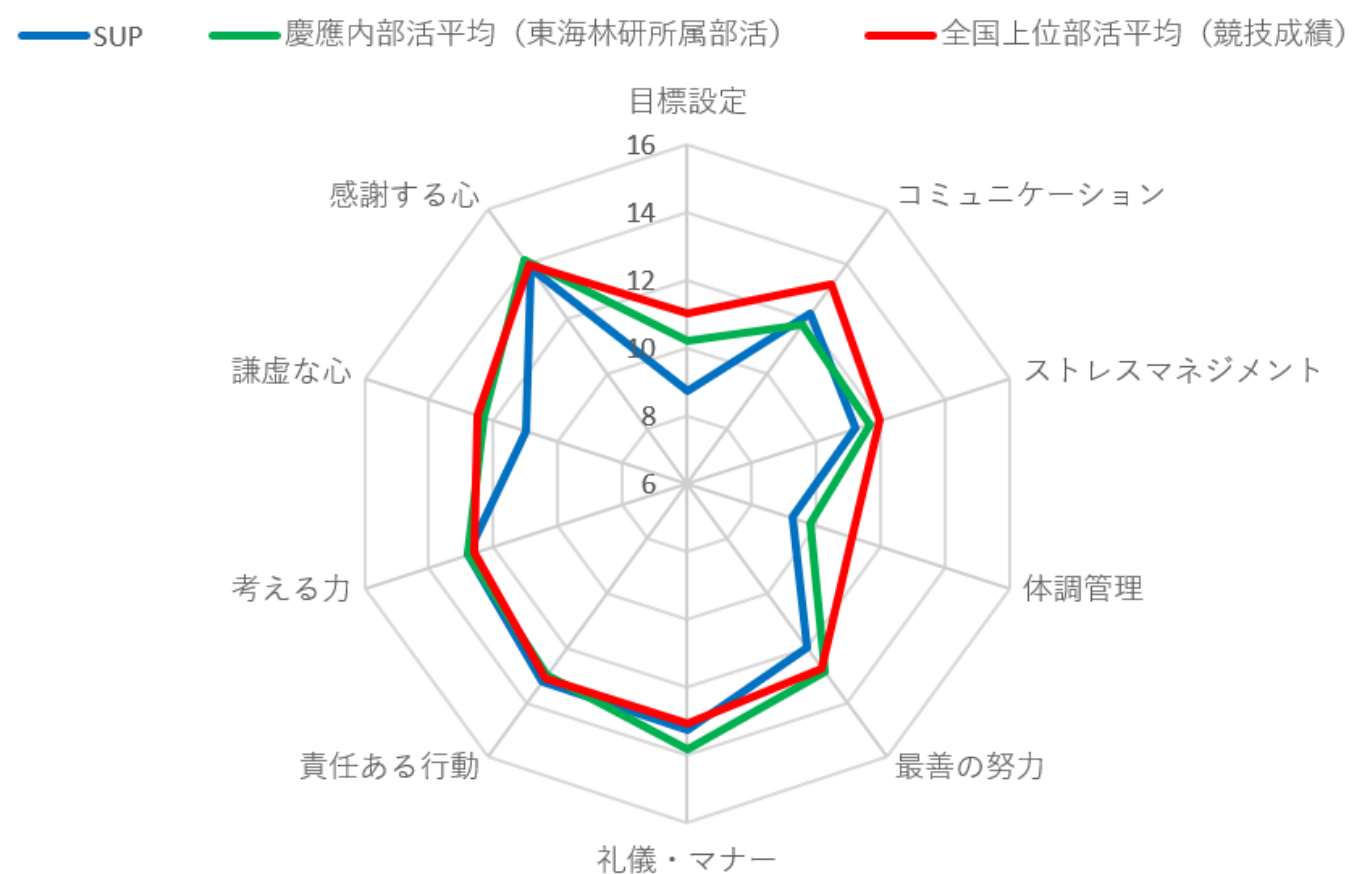
月4回のチーム練+自主練

成績

2022年度全日本学生SUP選手権 総合優勝
2023年度全日本学生SUP連盟団体戦競技会 準優勝

ライフスキルアンケート比較

ライフスキルアンケート
2023年5月実施



弊慶應SUP、東海林研究会所属部活、全国上位部活でライフスキルアンケートの比較を行った。

この比較から、慶應SUPは10項目中6項目で最低の水準となった。

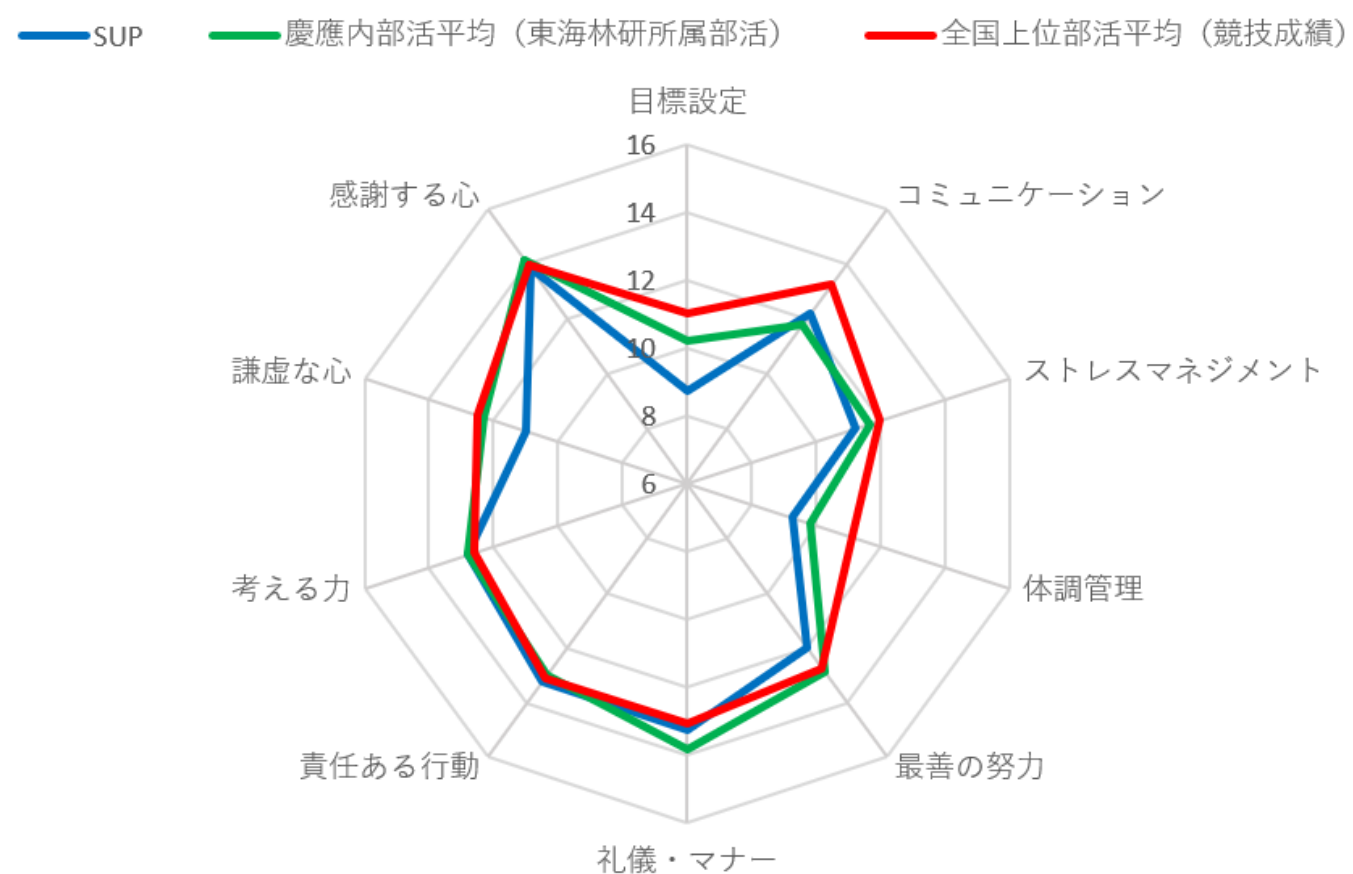
これはサークルという組織の形であること、組成されて10年ほどの組織でありチーム運営の基礎が出来上がっていないことが要因として考えられる。

一方で、「責任ある行動」、「考える力」の項目においては、高水準の結果を示した。

前者は水上のスポーツであることから、普段から安全管理や用具の管理等が徹底されていることが起因していると考えられる。後者は、マイナースポーツであり日々の練習で、競技レベル向上のために思考しながら練習に取り組んでいるためと考えられる。

ライフスキルアンケート比較

ライフスキルアンケート
2023年5月実施



競技SUPはマイナースポーツかつ新興スポーツであり、特に大学スポーツとしての環境は10年程の歴史しかない。そのため、学生連盟の参画チーム数や全日本選手権の規模が他の大学スポーツと比較して小さいという現状がある。そのため、慶應スタンドアップパドルクラブでは、高い競技力、競争力を伴った目標設定がなされていないという課題があった。

実際に、ライフスキルアンケートでも他の組織に比べて目標設定の値が低くなっていた。

特に、大会や学生生活全体を見据えた長期的な目標の設定や、目標とそれに対する成果の評価や振り返りが不十分であると考え、それに対する施策の介入を行った。

介入事例①

マンダラートとは

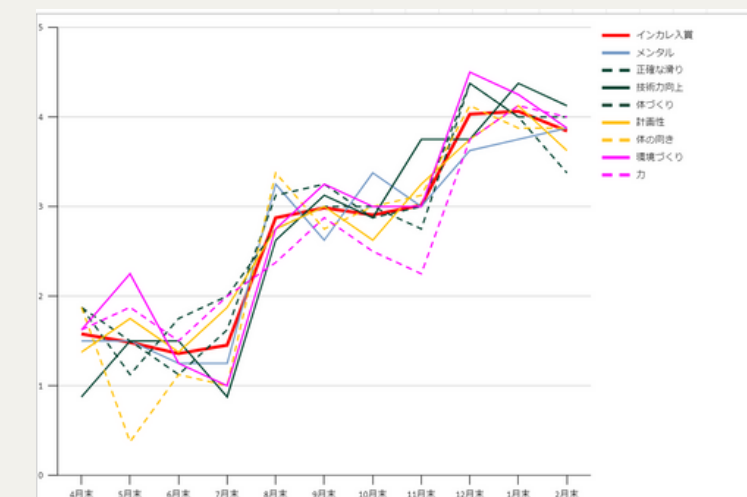
活動の長期的な大きな目標と、その目標を達成するための8つの中目標、また中目標のために実行する行動を8つずつ設定するものである。

慶應SUPでは、月に一度の中期的な目標設定の取り組みは行ってきたが、競技生活を見通す長期的な目標設定の機会がなかった。そのため、長期的な目標設定実施の取り組みとして、マンダラートを導入した。

このマンダラートは、月ごとに目標に対する成果を5段階で評価し記入する、振り返りスコアとその変化を記すグラフも確認できる。

丁寧なキャッチ	体重で置くフォーム	フレードの角度	スタートで前に出る	格上はドラフティングでつく		食事量を増やす	栄養管理	ウェイトトレーニング
蛇行改善	順行強化			メンタル		練習後のタンパク質補給	身体づくり	練習前のエネルギー摂取
			ターン後に離されない			朝食の量を増やす	一日5食	ケガしない柔軟性
船けりきを意識	状況を読みながら書く	最短最速のターン	順行強化	メンタル	身体づくり	コミュニケーション	組織改善	育成
ドラフティング技術向上	総務・スキルアップ	あらゆるコンディションへの対応力	総務・スキルアップ	秋大会団体優勝・個人表彰台	チームへの貢献	知識の共有	チームへの貢献	新歓
			環境づくり	計画性	体調管理	継続的な発信		
合宿所をきれいに保つ	忘れ物・無くし物がない	感謝・礼儀	毎練習ごとに目標設定	練習後の振り返り	学業・就活との両立	睡眠の質	生活リズムの維持	アップ・ダウンの徹底
ライバルを常に意識する	環境づくり			計画性			体調管理	

▲目標設定マンダラート



▲振り返りスコアのイメージ

介入事例②

クルー制度とは

チーム内で5人ほどのクルーを組成し、月1回のクルーmtgで月間の練習や、目標に対する成果の振り返りや次月の目標設定を行う。

目標と成果の振り返り、再設定を行う取り組みとして、このクルー制度を導入した。

また、介入内容①のマンダラートの設定、振り返り、共有を行う場としても活用する。

常に自分の活動の様子を共有、また監視する枠組みをすることで、より客観的に活動を振り返り、目標設定を形骸化させないための取り組みとして行う。



▲クルーミーティングの様子

水上スキー部



～活動場所がバラバラな集団でのコミュニケーション～

背景



全体目標

インカレ男女アベック優勝

学年比率

4年12名 3年12名 2年9名 1年12名 計45名
うちプレイヤー35名 マネージャー10名

練習頻度

週3～7日 部員それぞれによるシフト制

成績

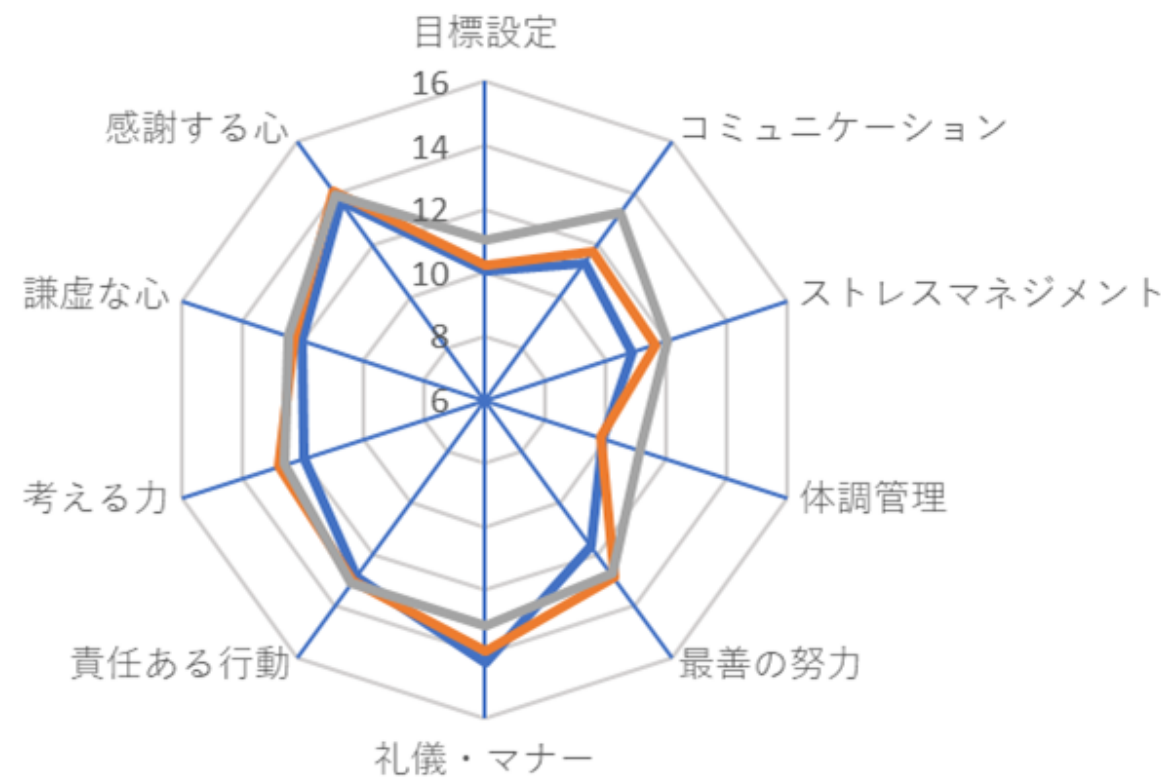
第67回桂宮杯全日本学生水上スキー選手権大会
男子総合3位・女子総合優勝

第68回桂宮杯全日本学生水上スキー選手権大会
男子総合準優勝・女子総合優勝

ライフスキルアンケート結果

グラフ タイトル

— 水上スキー — 慶應内部活平均（東海林研所属部活） — 全国上位部活平均（競技成績）



全国大会であるインカレでの男女アベック優勝を目指す水上スキー部にとって、現時点での全国上位部活に所属するアスリートと自分たちの差を可視化するため、ライフスキルアンケートを実施した。

その結果、全国上位部活平均と大きく差を分けられたのはコミュニケーションであった。水上スキー部は3種目ある競技特性上、練習場所が複数に分かれたりそれぞれの競技チームで独立した指導体制をとっている。それによりコミュニケーションの数値に大きな差がみられたと考えられる。

また、逆に礼儀マナーでは平均を上回った。これは、自主運営している部活のスタイルであったり遠征場所で部外の方と関わる機会が多いことが起因しているのではないかと考えられる。

介入事例

毎週部員全員が集まる対面ミーティングの実施

OBのメンタルコーチの方を呼んで毎週土曜夜にミーティングを実施。都内にて実施し、普段練習場所が違う部員も集まる。地方合宿中の部員はオンライン参加。インカレ前最後の第4回は遠征組も帰京し全員で集合。

内容はほかのライフスキルにも関連しそうなものも含む



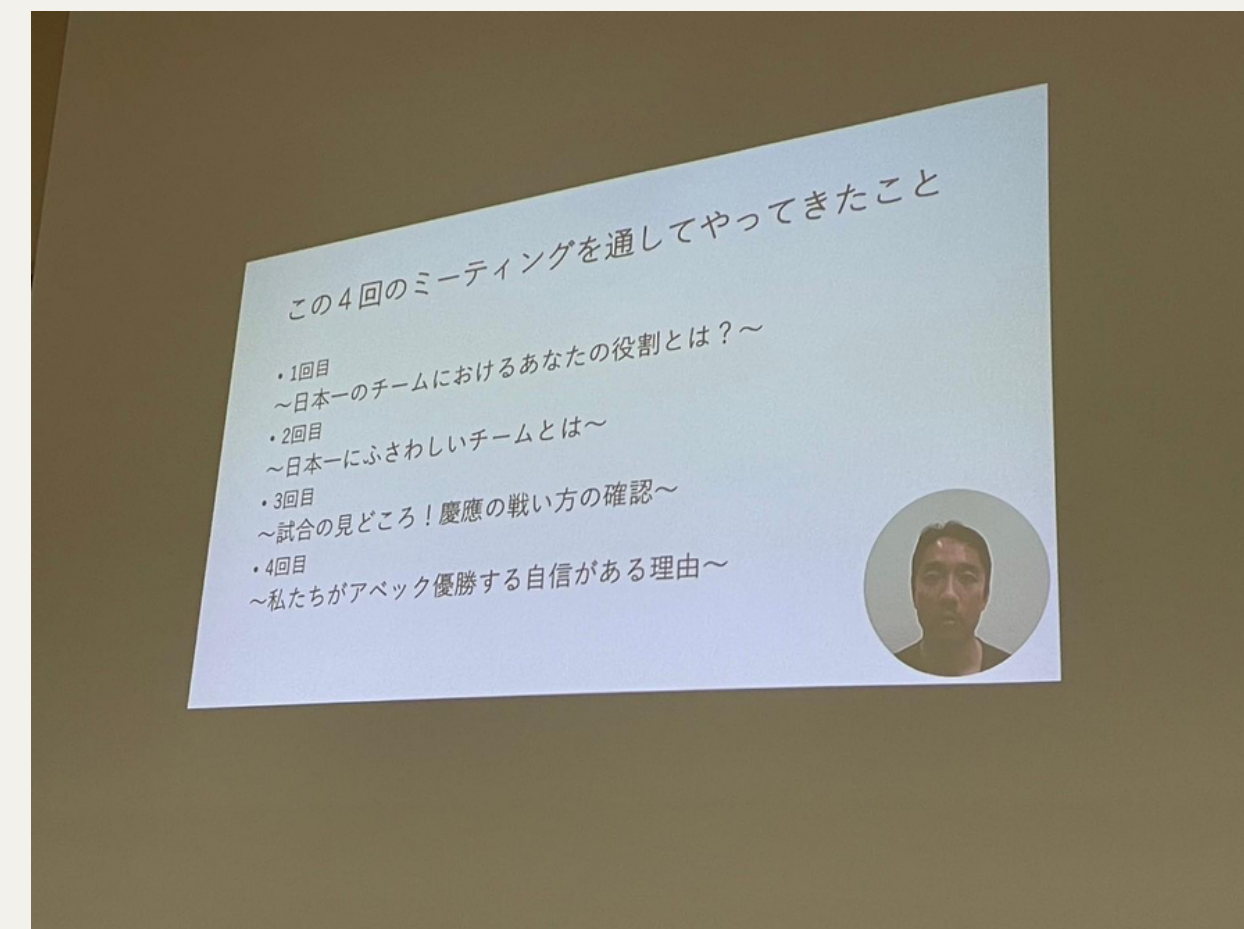
▲対面でグループワークをしている様子

介入事例

内容

- #1 日本一のチームにおけるあなたの役割とは
- #2 日本一にふさわしいチームとは
- #3 試合の見どころ、戦況予測
- #4 自分たちがアベック優勝できると思う理由

毎ミーティングでアイスブレイクとして今週良かったこと・役割に対する行動を全員で共有する。それぞれの本題の時は4~5人のグループを構成しグループワーク形式。



▲メンタルコーチの方によるスライド

水球



～部内のコミュニケーション活発化に向けて～

背景



全体目標

全日本学生選手権大会準優勝以上

学年比率

1年—13人 2年—9人 3年—7人 4年—
17人 計46人

練習頻度

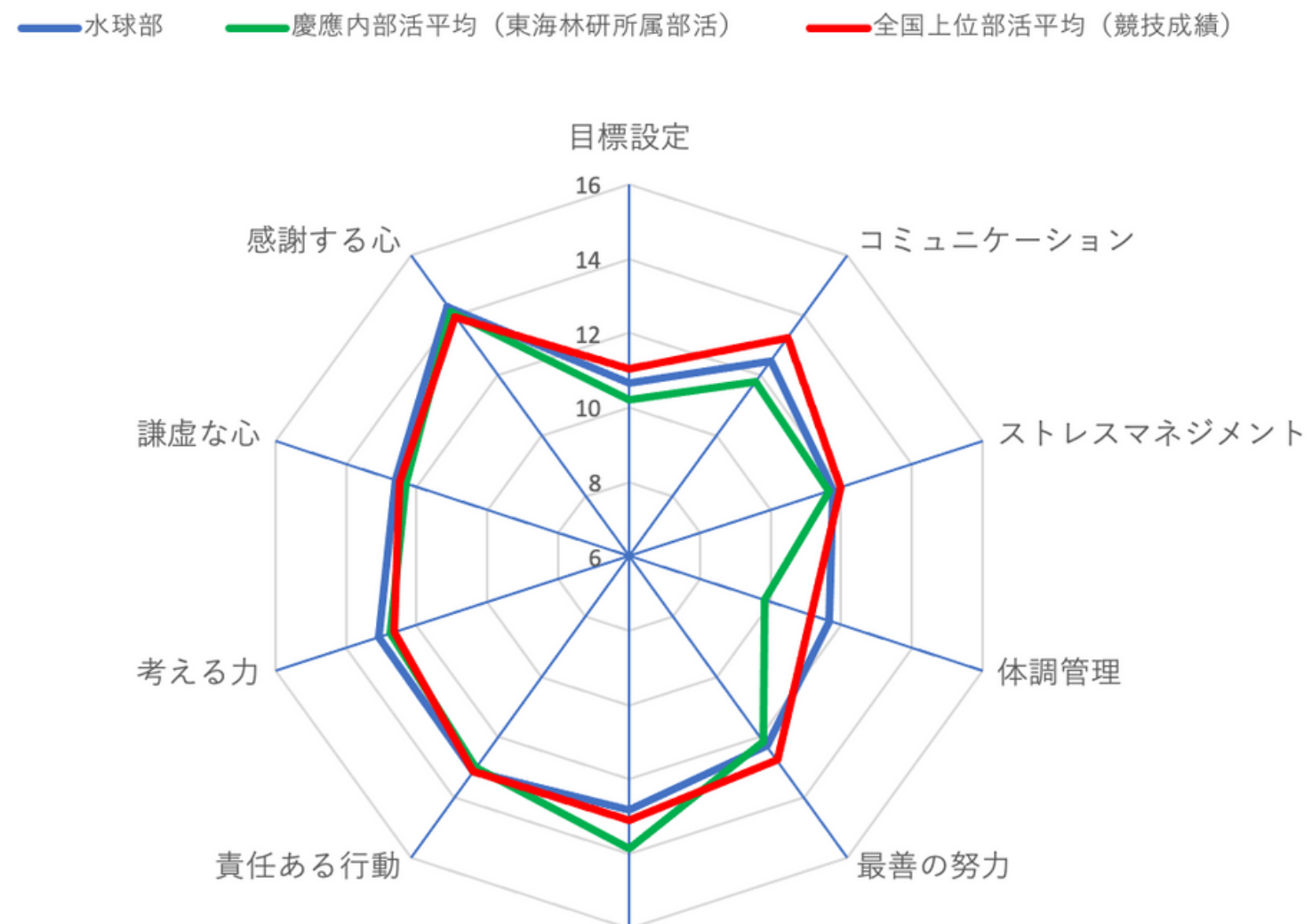
週6日

成績

2022年度関東学生リーグ1部第4位
2022年度全日本学生選手権ベスト8
2022年度日本選手権出場

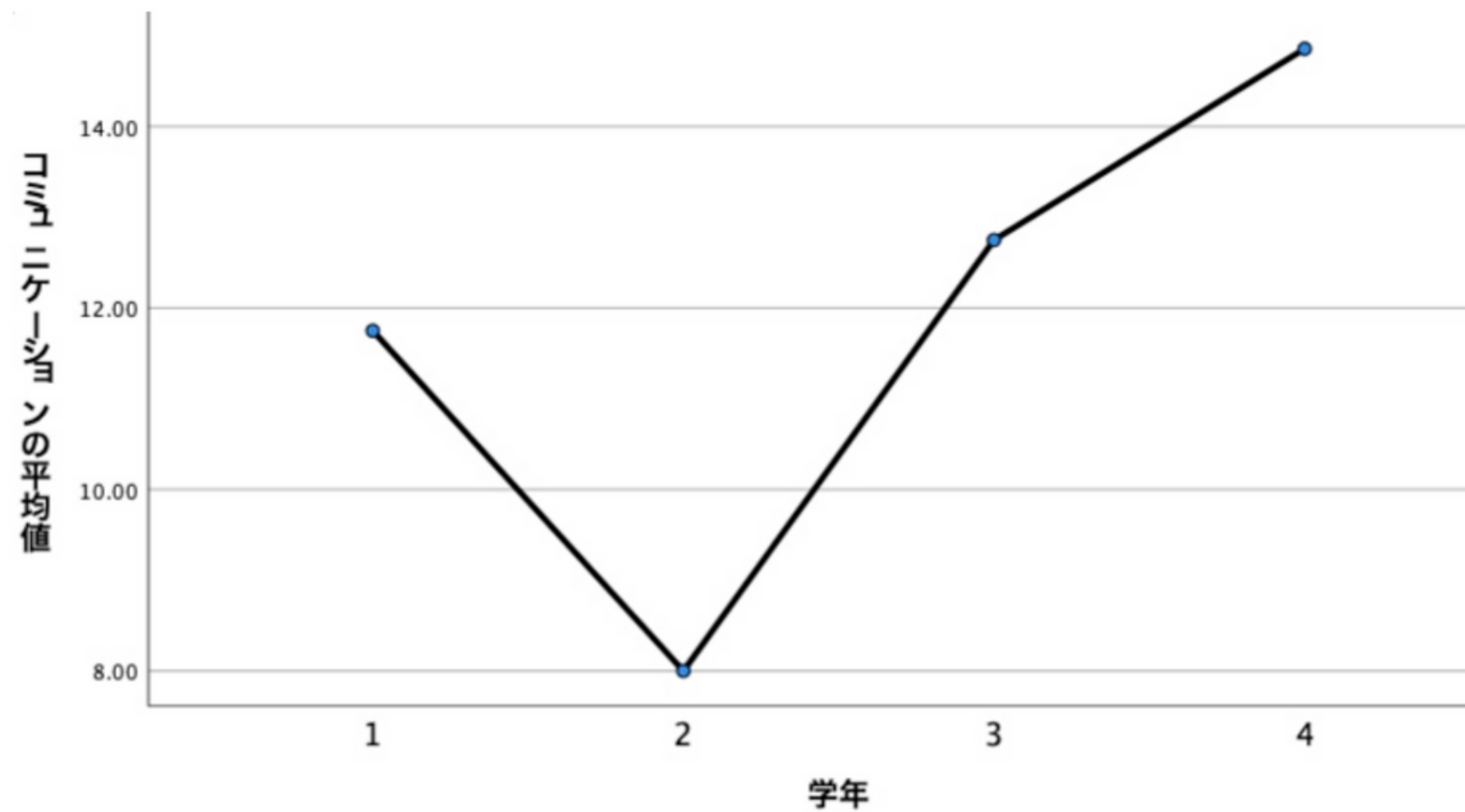
ライフスキルアンケート結果

2023年5月実施



水球部の課題として、部員増加によりカテゴリー別に異なった練習を行なっている為、カテゴリーを超えての交流が少ない。また、全国上位部活平均と比較してもコミュニケーションの値が低い為、コミュニケーションに着目しました。

ライフスキルアンケート比較



平均値をプロットで見た際にコミュニケーションが学年に応じて上がっている事が言える。その為、**下級生が上級生にコミュニケーションを取りづらい状況が生まれている**事がわかった。
→アンケートを取ることによってこれまでのチームの課題が数値となって表れた

チームにおけるコミュニケーションの重要性

チームワークの促進効果

コミュニケーションはチームワークを強化します。選手やメンバーがお互いに信頼し、協力し合い、意見を尊重する文化を築くためには、チーム全員がオープンにコミュニケーションが取れる環境が必要。

モチベーションの維持

チームメンバー間のコミュニケーションは、モチベーションを高める要因になる。各選手の競技に対する熱量や目標などをチーム内で共有することによって選手同士で影響し合い、共に高みを目指すことができる。



介入内容①

縦割り班の実施

学年を分散させたメンバー4人～5人1組として班を形成

- ・2ヶ月毎に各学年の下級生と縦割り班の上級生で面談シートを用いて面談

- ・練習後に班毎のフリートーク時間を設ける

→（目的）競技に対する悩みや部の運営に対する意見などを学年を超えて共有



介入内容②

練習場の使用できない期間を利用して、チームで違うジャンルのスポーツに取り組む
→（目的）普段の練習では関わることの少ないメンバーとも交流とも機会を増やす



女子ラクロス部



～130人を超える集団でのコミュニケーション～

背景



全体目標

全日本選手権優勝、全層優勝（リーグ、準リーグ、Vリーグ、サマー、ウィンター優勝）

学年比率

1年－41人 2年－16人 3年－27人 4年－32人 計116人

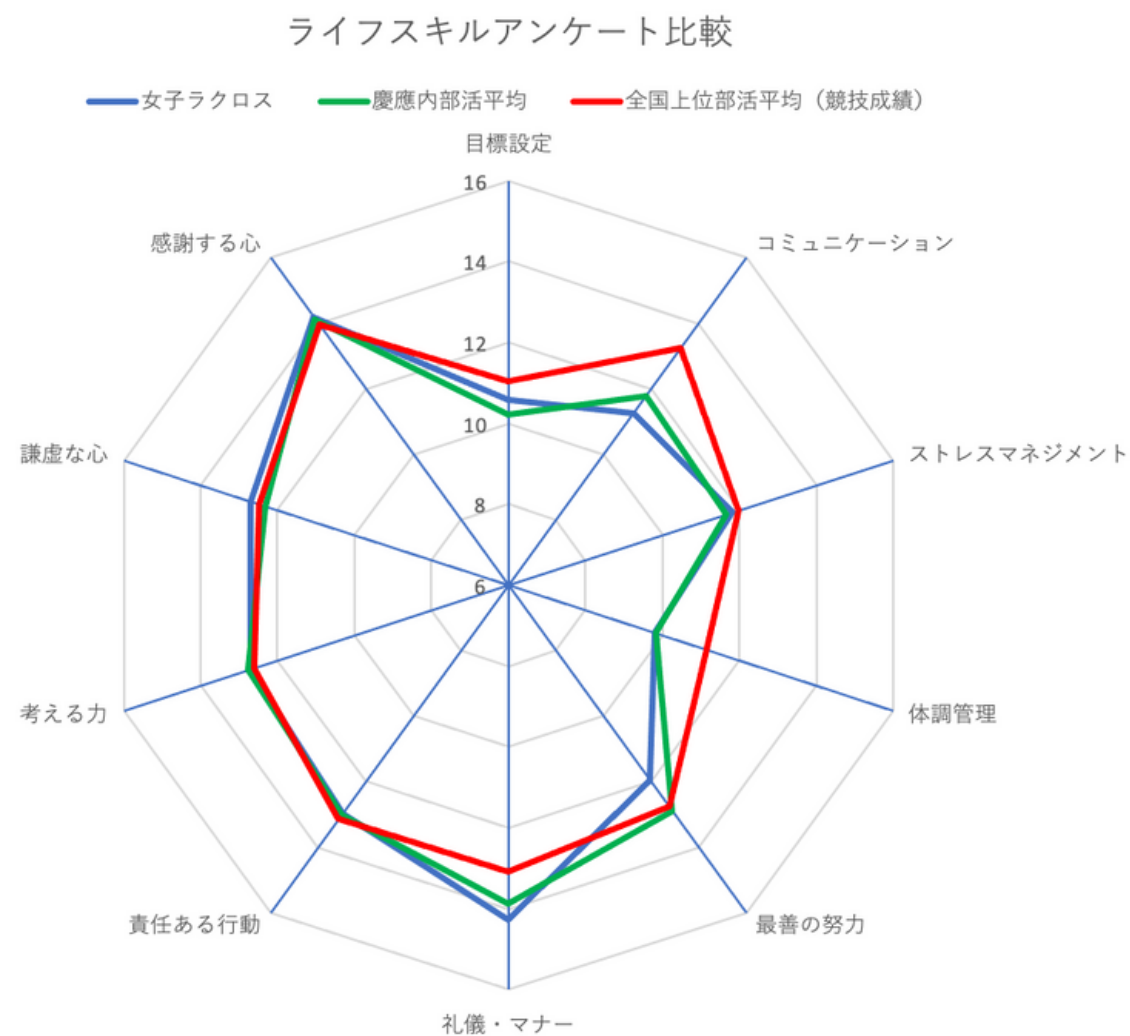
練習頻度

週5日

成績

2022年度全日本学生選手権優勝

ライフスキルアンケート結果



ラクロス部の課題として、普段上下関係が厳しい部活であることもあり、コミュニケーションの値が低いことが挙げられる。また、組織力を高めるためにはコミュニケーションが必要不可欠である為、コミュニケーションに着目しました。

介入内容①

チームビル合宿の実施

チーム毎に

- ・バスケやバレーなど他の競技を実施。
- ・先輩後輩分け隔てなく意見し合う。

→（目的）普段感じている思いや言いにくいことを学年を超えて共有する



介入内容②

縦割り班で試合前に目標共有をしたり、プレゼントを渡し合う。

→（目的）普段の練習では関わることの少ない先輩や後輩とも交流機会を増やす



ラグビー部



～早慶戦勝利への道～

背景



全体目標

早慶戦勝利
大学選手権ベスト4

学年比率

1年—28人 2年—38人 3年35人 4年
—36人 計137人

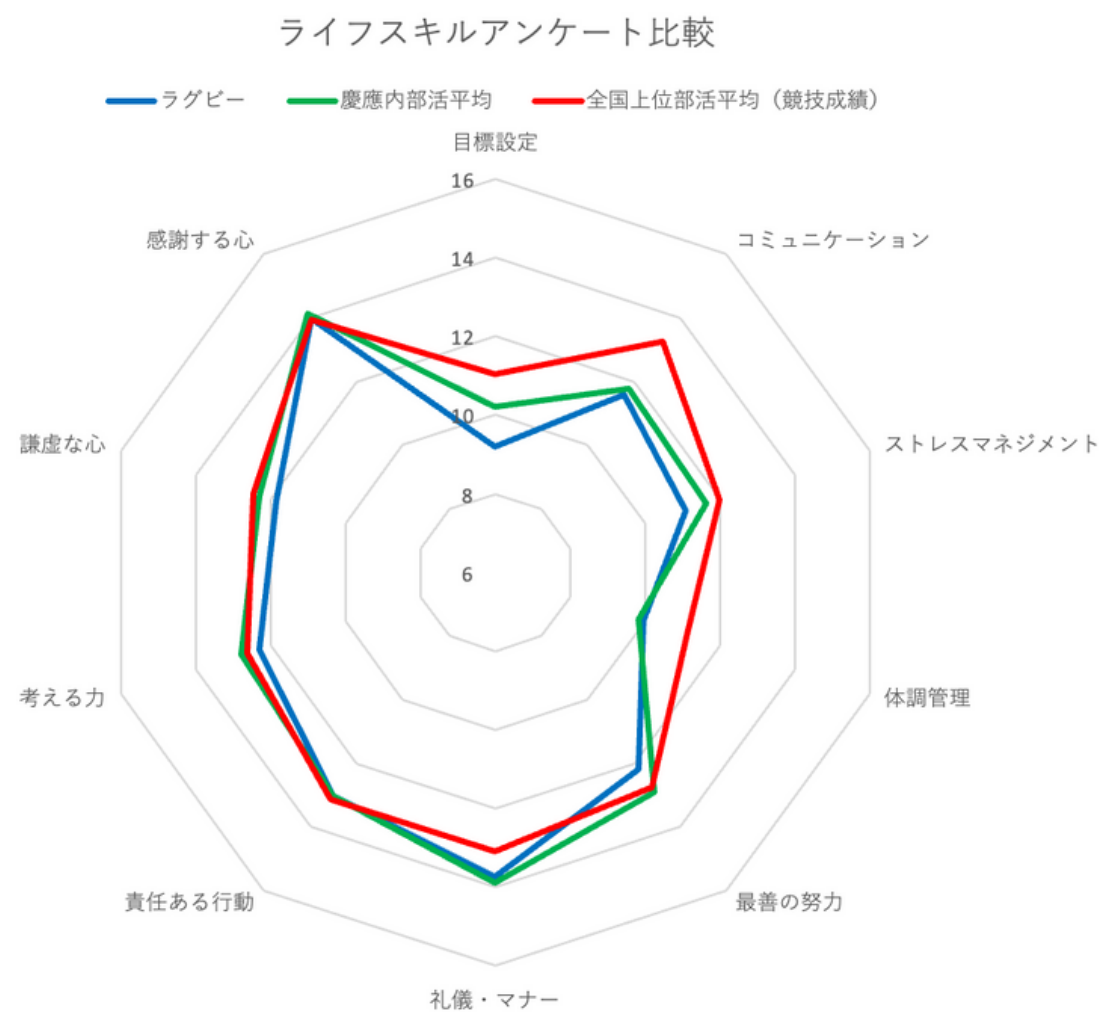
練習頻度

週6日

成績

2022年度関東大学対抗戦4位
2022年度大学選手権ベスト8

ライフスキルアンケート結果



蹴球部の課題として、全国上位部活平均と比較しても目標設定、コミュニケーション、体調管理の値が低い。その為、目標設定に着目しました。全国上位部活平均と大きく差を分けられたのは、目標設定であった。

一方で、礼儀・マナーの値が高い。これは、内外部者への挨拶への徹底や、ゴミ拾い、整理整頓など、凡事徹底をしている。

介入内容①

個人面談の実施

- ・ 1ヶ月毎に学生コーチと1 on 1 で面談を行う
 - 選手の実際の悩みや課題を明確する
 - 選手とコーチが対話をする時間を設ける
- ・ 3ヶ月毎に監督と1 on 1 で面談を行う



介入内容②

毎朝のミーティングの実施

- ・ 毎日の練習前にミーティングを行い、その日の練習のフォーカスを明確しに、頭をクリアにした状態で練習に取り組む



ヨット部



～「日本一」を目指す部活動内において、レギュラー以外のモチベーションを上げるためには！？～

背景



全体目標

全日本インカレ総合優勝

学年比率

1年—10人 2年—17人 3年—12人 4年—
12人 計51人

練習頻度

通常 週3日合宿
長期オフ(夏休み、冬休み等) 週5日合宿
練習時間: 8時—17時+MTG 2時間

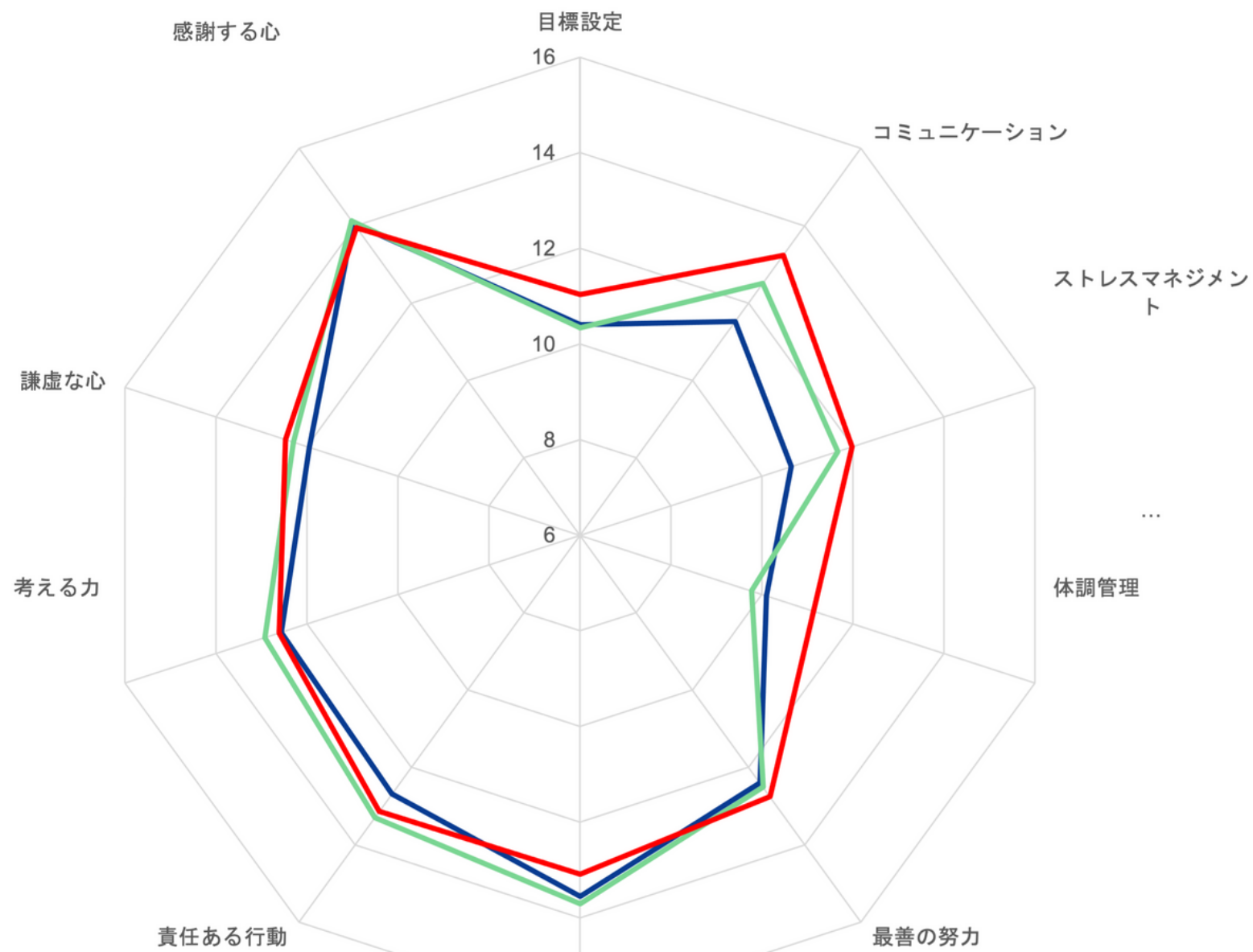
成績

2022年度関東春季インカレ準優勝
第87回全日本インカレ総合5位
2022年度春季東京6大学定期戦優勝

ライフスキルアンケート結果

ライフスキルアンケート比較

ヨット部 慶應内部活平均 全国上位部活平均



弊ヨット部、東海林研究会所属部活、全国上位部活でライフスキルアンケートの比較を行った。この比較から、ヨット部では「感謝する心」が高いことが分かった。要因として考えられることは、ヨット部では、「礼儀、報告、時間厳守」という3原則のもと、日々の活動を行っていることである。部則もこの3原則が元となり作成している。我々の行動の根源となるものなので、部活生活に染み付いているからだ考える。

また、ヨット競技の特性が影響しているのではと考える。ヨットは自然を相手にするスポーツであり、風の強さや天候によって練習できない日が多くある。そういった中で、日々練習をすることができることに感謝を持っているからではないのかと考える。こういった部則や、競技特性からヨット部の感謝する心のスキルが身についたのだと考える。

介入内容①

2ヶ月に渡る夏合宿に向けて、各自で「夏合宿になりたい自分像」を考えてもらう介入を行った。

スライド3枚程度で持ち時間は3分で発表できる内容にした。技術面に関してはあまりこの人物像には書かず、メンタル面、体調面、練習に取り組む姿勢等をメインにした。

また、各学年の役割を考え、どう振る舞うべきかについてもこのプレゼンに入れてもらった。

普段全体場で発表するという機会はほとんどないため、自分の意気込みを伝えることは新しい取り組みとなった。



介入内容②

技術面においては、こちらの目標管理シートを用いるように介入した。各週ごとの短期目標、1ヶ月ごとの中期、夏合宿を通しての長期目標を全部員対象に作成してもらった。各週ごとに立てた目標をメンターごとで振り返る時間を部活動の1日の流れに取り入れ、振り返りの形骸化を防いだ。左の写真はメンターで各週の目標に関して振り返りを行っているものである。

目標を立てる際も上級生メンターが手伝い、今回ターゲットにしている下級生レギュラー外の目標管理スキルを向上させていく仕組みにした。



