

スタートコーチの自宅学習(事前課題)について

以下を読み、事前課題に取り組んでください。なお、事前課題は、『JAAF スタートコーチ WORK BOOK (ワークブック)』を使用します。

① テクニカルモデルについての理解を深める

ワークブック『5. コーチとしての視点(走・跳・投のテクニカルについて)』(p15-24)を読み、各種目の基本的な知識について理解を深めてください。

② コーチとしての成長計画を立てる

ワークブック『0. コーチの成長計画』(p1)をよく読み、「コーチの成長計画」(※別紙)を作成してみましょう。

※この課題は、Reference Book(リファレンスブック)を参考に自身のコーチング環境などと照らし合わせて取り組んでください。ワークブックにも説明文がありますが、下記の記入方法についての補足もご確認ください。

なお、本事前課題については、受付時に記載状況の確認を行いますので、受付時に提示してください。

<p>0. コーチの成長計画 (事前課題)</p> <p>コーチは常に学び続けなければなりません。今がどうかももちろん重要ですが、今後、どのよう に自分自身が成長していくのがより重要となります。どのようなコーチになりたいのかにつ</p>
<p>理想のコーチ像と照らし合わせてみたり、 自身のコーチングを振り返ってみたりして 記載しましょう。</p> <p>例)○○ができるコーチになる。そのために、・・・</p>
<p>S : Specific (具体的か)</p> <p>「足を速くする」といった漠然とした目標ではなく「30mのタイムを○秒にする」など、で きるだけ具体的に絞り込んだ目標にする。</p> <p>M : Measurable (測定可能か)</p>
<p>自身が立てたパーソナルゴールについて、“SMART”に 当てはめて考えてみましょう。</p> <p>講習会で学んでいく中でアップデートしていくもので すので、多少不明な点があっても、まずは自身が思うように記載 してみてください。</p>
<p>T : Timed (期間設定されているか)</p> <p>いつまでにその目標を達成するかを明確にしておくことが大切である。それにより、プレー ヤーの動機づけや緊張感も高まり、コーチもトレーニング計画をより厳密に検討することが できる。</p>
1

<p>★コーチの成長計画は講習会前までに記述してください。</p>
<p>【コーチの成長計画】</p> <p>▶ パーソナルゴールの設定 (そのための具体的な行動も記述しましょう。) どのようなコーチになりたいか？</p>
<p>▶ どのようなコーチになりたいのかについて、SMART な成長計画を立てましょう。</p> <ul style="list-style-type: none">● Specific (具体的かどうか)● Measurable (測定可能か)● Action-oriented (行動をイメージできているか)● Realistic (現実的かどうか)● Timed (期間設定がされているか)
2