

「映像」を用いたコーチングが テーピングスキルを短時間で向上させる



日本eコーチング協会
提出課題レポート
認定ベーシック・パフォーマンスアナリスト

2007.7.31. 宮崎 善幸

■ 結論

最終タイムトライアルでは目標達成できず↓

◎丁寧さ、機能的 : クリア ×時間 : クリアできず



泣きの1回で目標達成！！

◎丁寧さ、機能的、時間 クリア！！！！



「映像」を用いたコーチングが
テーピングスキルを短時間で向上させる

■コーチングテーマ

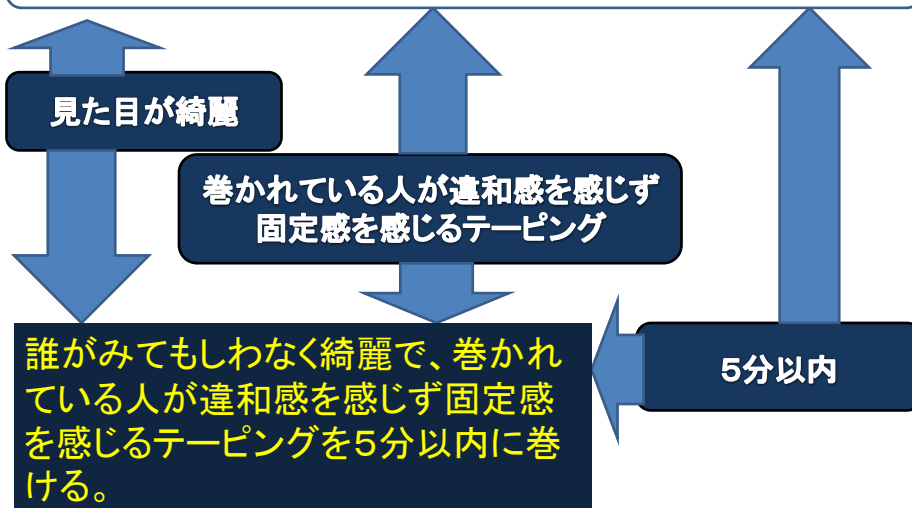
テーピング初心者が「しわなく」、「機能的な足関節のテーピング」を「早く(速く)巻ける」ようにする。

■目標

6時間のテーピングの練習により、5分以内に足関節のテーピングをしわなく機能的に巻けるようになる。

■目標達成におけるテーピングの定義

しわがなく …機能的なテーピング…早く(速く)巻ける



■テーピングの巻き方

部位は「足関節」に限定し「内反捻挫予防」のテーピングとした。巻き方は日本体育協会公認アスレティックトレーナー教本Ⅱに記載されている「足関節の基本のテーピング」とした。

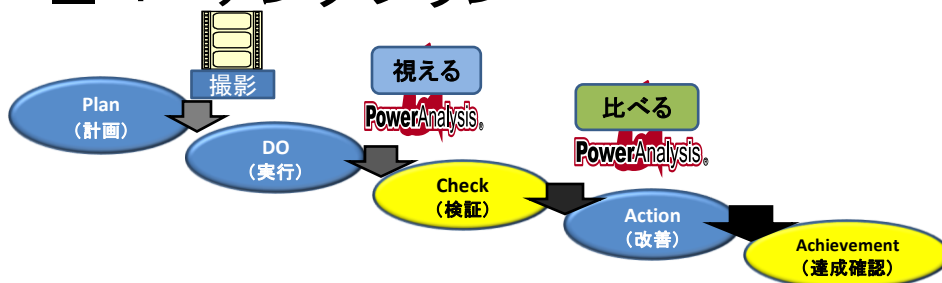
■対象者

テーピングを一度も巻いたことのない体育大学ラグビー部に在籍する2名（吉クン＆花クン）を対象者として選抜した。

■コーチングポリシー

①ほめる・②わかりやすい・③いい言葉がけの3つのポリシーのもと、成功イメージ（セルフイメージ）を常に抱かせ、受講者の持っているものを引き出す。映像と言葉を用いてコーチングを実践する。

■コーチングプラン



■コーチングの流れ



	基本練習	デモを見る	1回目	2回目	3回目	最終	泣きの1回
心とパフォーマンスの実践		視える	タイム トライアル	タイム トライアル	タイム トライアル	タイム トライアル	検証④ 改善点 視える
セルフイメージ 	切る 貼る 貼る→切る	実演みせる	 撮影	 撮影	 撮影		タイム トライアル  撮影
水は答えを知っている	 撮影	巻き方を 覚える	視える	比べる	比べる	 撮影	見事クリア 目標達成 
	視える	視える	検証① 改善点	検証② 改善点	検証③ 改善点	残念 目標達成 できず	
タイガーウッズの話	反復練習	イメージ トレーニング	課題克服 練習	課題克服 練習	課題克服 練習		

■コーチング記録



実際の映像をみましょう。

■ 結論

「映像」を用いたコーチングが
テーピングスキルを短時間で向上させる



映像を用いることで
“悪い癖が身につく前に修正し
良い癖が身につく”

