

JOCが求めている

「憧れられる選手・コーチ」とは？

どのような選手・コーチに
憧れるか

- ・挨拶
- ・真剣な態度
- ・情熱を持っている
- ・笑顔
- ・服装
- ・柔軟な対応

どのようなチームに
憧れるか

- ・チームワーク
- ・明るい雰囲気
- ・称え合う
- ・尊重し合う
- ・計画的
- ・向上する姿勢

憧れられる選手・
コーチはどうあるべきか

- ・自分の考えを自分の
言葉で伝えることができ
る
- ・スポーツの価値を自
身をもって体現できる

セルフチェックシート

憧れられる選手・コーチとは、様々な視点から見つめてみましょう

質問項目		キーワード	6段階評価
1	日本代表として自分自身が「憧れられる存在」になる努力を日々重ねている。	憧れられる存在	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
2	やりがいを見出し、情熱を持って競技に取り組んでいる。	やりがい、情熱	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
3	変化や困難にも柔軟に対応し、チームの安定と前進を支えている。	柔軟性、レジリエンス	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
4	自らの言動に一貫性があり、信頼されるメンバーであろうとしている。	一貫性、信頼	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
5	自分の弱さや間違いを隠さずに開示し、チームと共に成長する姿勢を持っている。	弱さの開示、心理的安全性	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
6	謙虚に学び続け、自らを改善させる努力をしている。	学び、自己改善	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
7	限られた資源(モノ・ヒト・カネ・時間)を最適化し、有効に活用している。	資源の最適活用	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
8	共感を得られる構想やストーリーをチームに語り、方向性を共有している。	共感ストーリー・ビジョン共有	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
9	相手にとって耳の痛いことも、勇気をもって素直に伝えている。	素直なフィードバック	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
10	相手の個性背景を尊重し、それに適じた対応を心がけている。	個性の尊重・インクルージョン	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6
11	短期的成果だけでなく、中長期的な視野でチームの活動に参加している。	中長期的視野・育成	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6