

「自分が勝たせなきゃ」から 「信じて任せる」へ。

一人で背負い込んでいた若手指導者が、チームの力を引き出すまでの記録

CLIENT PROFILE

 育成年代トップレベルチーム / 若手ヘッドコーチ（20代後半） ※守秘義務により匿名表記

— 導入前のリアルな悩み



スタッフにも弱音を吐けない

「自分が勝たせなきゃ」と気負い、スタッフにも本音を見せられず、一人で決めていた。



すべて自分でやろうとしていた

練習メニュー、采配、選手との面談まで、判断も準備も一人で背負っていた。



怪我人の復帰判断で迷った

怪我人をいつ戻すか、交代のタイミングはどうするか。正解のない判断で決断が遅れた。

実際に取り組んだことと、コーチ本人の変化

☞ 実際に取り組んだこと

1 月1回、試合週の出来事を振り返る

試合の采配や選手とのやりとりを、感情も含めて言葉にする時間を持った。

2 「都合のいい情報ばかり見ている」ことに気づく

スタッフとの意見の違いを「対立」と捉えていたが、自分に都合のいい情報ばかり集めていたことに気づいた。

3 伝え方を少し変えてみた

注意するときも、まず肯定から入る。直接話すタイミングも、少し意識するようになった。

⇄ コーチ本人の変化 (Before → After)

意思決定	× ミスを恐れて先送り	→	✓ 「70分以降が勝負」など、自分なりの基準を決めた
任せ方	× 全部自分で見ようとする	→	✓ スタッフの得意なことに任せるようになった
感情の安定	× 結果に一喜一憂	→	✓ 勝っても負けても、次にやることを考えるようになった
対話の質	× 正論で押しがち	→	✓ 相手の話を最後まで聴くようになった

チームへの波及効果と、本人の言葉



チームへの波及効果

✓ ベンチの空気が落ち着いた

HCの表情が安定したことで、選手も緊張せず、ベンチが落ち着いた雰囲気になった。

✓ 控え選手が自分の役割を理解した

選手から「こういう準備でいいですか」と相談が増え、スタッフも提案しやすくなった。

✓ 終盤に慌てなくなった

70分以降の交代や戦術変更に迷いが減り、選手も最後まで集中できるようになった。



本人の一言コメント

“

「弱さを受け入れてから、スタッフに頼れるようになりました。」

「一人で抱え込まないほうが、チームが強くなると実感しました。」



若手ヘッドコーチ A氏

育成年代トップレベルチーム 指導者