

私の考えるコーチング論 [IX]

—コーチの流儀—

植田恭史*¹

The theory of coaching from my idea
—The knowledge of my coaching—

by

Yasushi UETA

Abstract

The coaching methods are some knowledges in the coaching with athletes of track and field. The knowledge of my coaching has the five phases. It is the development for the athletics ability, the motivation of athletes, the team management, the communication to athletes, and the knowledge of bring up talent.

The development for the athletics ability has the five knowledges. It is the initiation for the technique of body control, to improve the form of movement, the periodization of the training plan, to measure the results for the training, and to decrease the training before the competition. The knowledge of coach for the motivation of athletes are made up to the four knowledges. It is the words of approbatory for athletes, to respect of independency, to select for athletes, and to focus on athletes. The knowledge of communication with athletes are made up the four knowledges. It is the non-verbal communication skills, the relation with athletes on each, the common words and recognition, and the waiting time for the finding of action.

The knowledge of bring up a competent man is considered to three programs on the ground. It is the various eyes on coaching, to keep open for the athletes, and to enjoy coaching by myself.

Key words: coaching knowledges development motivation activation communication

はじめに

2019年3月日本コーチング学会第30回大会が東海大学湘南校舎において開催された。選手・チームの潜在能力を引き出す『クリエイティブ・コーチング』をテーマに、基調講演、シンポジウム、ワークショップが行なわれた。

クリエイティブとは、「想像力豊かな、独創的

な」などの意味がある。この言葉にコーチングを加えると、選手が最高の状態で競技に臨めるように環境を整える取り組みであると考えた。今学会大会では、現場の指導者に選手の潜在能力を引き出すために取り組んできたことを披露していただいた。このテーマとした背景に、選手とともに指導者が試行錯誤しながら試合で最大限の成績を求

* 1 体育学部競技スポーツ学科

めて行ってきたコーチングへの興味があったことからである。

本稿に記すコーチの流儀は、著者自身がこれまで取り組んできたことにほかならない。それは、指導を重ねるごとに変化し、試行錯誤する中で編み出された独自の取り組みである。

I. 競技力の養成

1. 身体技法『センタリング』

一流選手の動きは、躍動的で力強く、しなやかで美しくもある。いったいその動きがどのように創られてくるのか。走る・跳ぶ・投げる身体運動において、身体のつかい方が理に適っていなければ有効な力を発揮することはできない。

高速での走行、瞬発力の発揮、身体にかかる衝撃に対応するには、上体の安定とからだの中心からの動きが重要となる。著者は、自身の競技と指導経験から、下腹部の身体意識を基にした身体技法を編み出した。

丹田は、東洋思想から生まれたものであり、身体意識の一つである¹⁾。古来から重用されてきた丹田の持つ心のエネルギーと身体のエネルギーの融合、すなわち心身のエネルギーの統一を図る身体技法を『センタリング』²⁾と呼んだ。

センタリングは、「丹田に意識をおく」ことによって、心身が統一され情緒を安定するワザである。同様に、丹田の位置する下腹部に重心を収め、下腹部の筋を締めることで身体の安定を高めるとするものである。そして、丹田を中心とする腰から動作を開始することで効率よい運動になるとされるものだ。

身体技法『センタリング』は、丹田に意識をおくことを基本とし、身体操作の原点であり、精神修養の要となっている¹⁾。

2. 美しいフォーム

オリンピック史上初の金メダリストである織田幹雄氏の言葉に「強いものは美しい」がある。これは一流選手の動きを、無理・無駄がなく理に合った動作と表現したものである。美しいフォームが繰り出すスピードや爆発的な動作が、効率のよい運動となりより高いパフォーマンス発揮へと

つながる。

著者自身、現役選手だったころ常にイメージを想起して、そのイメージに添った動きを追求してきた。想起したイメージが鮮明で、統御性が高ければ高いほど思い通りのフォームにつながった。

助走では、ランニングスピードを高め踏み切り技術に合ったフォームを追求した。踏み切りに合ったフォームは、確実に地面を捉え、足を切り返すドライブ・モーション²⁾で得られる。

助走をイメージしたフォームの動きづくりは、動物の走りや幼児の動きからギャロップ動作を創作した。そのギャロップに競歩技術の要素を取り入れ、ドライブ・モーションや踏み切りにおける地面の捉えと切り返し動作を考え出した。ギャロップ・ドリルで身に付けた動作が、実践の場において生かされるのにかなりの時間と労力を要した。したがって、ギャロップによる動作ドリルは、日常のトレーニングにおいて様々な形で取り入れられている。それは、ランニングであり、踏切であり、跳躍のフォームの基礎である。基礎となる動作を常日頃から繰り返すことで身につくと考えている。選手は、自らのイメージに合った美しいフォームを完成することを目指している。

3. トレーニング計画

トレーニング計画は、選手らのマップとなるものである。目標とする試合で、最高のパフォーマンスができるようにすることが狙いである。陸上競技部の跳躍チームの目標とする試合は、年に2回あり2つのピークを創る計画となっている。年間の計画は、マトベーエフの期分け³⁾をベースに改変したものとなっている。5月下旬と9月中旬にピークを創るために期分けし計画を立てている。

期分けを基にしたトレーニング計画は、準備期、試合期、移行期の3つから成る³⁾。準備期は基礎となる体力づくりと専門種目の体力と技術を重視した内容であり、試合期は個人の試合スケジュールに合わせた試合型の練習とコンディショニングを目的としたものとなっている。

シーズンオフに入り、来るシーズンに向けて11月から準備期のトレーニングに入る。シーズンインまで約5ヶ月が、鍛錬する期間となる。年間の

スケジュールは、A 4 サイズ一枚に主な試合日程、行事予定を時系列で記され、期分けによる周期とトレーニング目的・内容が記載されている。

それともう一枚に、8 週間のほぼ 2 ヶ月の行事予定と大まかなトレーニング目的が載ったトレーニング予定表が選手に提示される。

跳躍チームでは、選手一人ひとり独自のトレーニング計画を持ち、目標とする試合に向け準備していく方式をとっている。試合の結果を見て、自分自身が立てた計画の点検と評価をするよう指導している。トレーニング計画の変更や修正は、その都度必要に応じ行うことになる。期を分ける方法は、選手の発育発達とトレーニングの動機付けに有効だとして永い間取り入れている。

4. コントロール・テスト

選手らは、競技をするのに適したアスリート・フォーム⁴⁾を創ることがトレーニングの目的となる。アスリート・フォームの意図するところは、土台となる体力の次に技術力、知力が上積みされ、その周りにメンタル面の要素が埋められている。選手はトレーニングでアスリート・フォームの枠を拡大することで、より高いパフォーマンスの向上を目指している。

跳躍選手の可能性を広げるには、先ず体力が基盤となる。体力は、猪飼の体力の三次元展開図⁵⁾における筋力とスピードが融合するパワーを拡大することが中心となる。したがって、ウエイト・トレーニングとプライオメトリックスによる筋力と、ランニングによるスピードの向上が求められる。

トレーニングを遂行する上で、選手個人の体力レベルがどのような状態かを把握するため行うのがコントロール・テスト⁶⁾である。コントロール・テストは、数種目のトレーニング種目の測定を行い、その結果から現状の把握と今後のトレーニングの進め方、専門種目のパフォーマンス予測などに活かされる。

これまで蓄積されてきたコントロール・テスト結果を基に、各テスト種目の記録を得点化⁶⁾した。得点表を基に、コントロール・テストの結果を分析することで、競技力の向上を目指すためのより具

体的なトレーニングの課題や経過を把握することができる。コントロール・テストが年間計画における準備期のトレーニングを充実し、選手らのモチベーションを高める一役を担っている。

5. サボリバネ

一般的に「サボリ」は、悪い表現で使われることが多い。しかし、跳躍選手が試合で好調な状態で臨むとき、「サボリバネ」が溜まったと肯定した表現として使われる。

日常のトレーニングで身体、特に筋肉が疲労する。疲労した筋肉は、バネとなる筋の伸張-短縮サイクル、いわゆるストレッチ・ショートニング・サイクル (SSC) 運動³⁾が起りにくくなりバネが低下する。

跳躍選手にとってバネの低下は、不調原因の一つとなる。そこで、トレーニングによる疲労困憊のあと、強制的に数日間の休養またはトレーニング量を極端に落とす。そうすると、疲労の回復と共にバネが回復することになる。この疲労がとれバネバネしい状態を「サボリバネが溜まった」と呼んでいる。

試合が迫るにつれ、選手に期待と不安がよぎる。不安に対する気持ちを払拭するため、ついついトレーニングをしてしまう選手は少なくない。それにより、試合当日バネを切らして不本意な跳躍となってしまった選手を沢山見てきた。

試合でよい跳躍を得るために、試合前の数日は思い切ってトレーニングを休むことを勧めている。つまり、「サボリ」を推奨している。

II. 選手のモチベーション

1. 是認の言葉

グラウンドの中央に 4 段の石段があり、全体を見渡せる所がある。著者自身、指導の大半を石段にいて選手らの活動を眺めている。

選手らは、グラウンドに散らばりそれぞれ思い思いのトレーニングに専念している。選手らの活動を眺めているだけで、ほとんど口を挟むことをしない。意欲的かつ集中してトレーニングに取り組んでいる選手らは、口を挟む余地がない。

試合が近い選手は、選手自身が信頼するトレー

ニングに専念してコンディショニングを行っている。試合が2～3週間以上先の選手は、数週間後の試合時期に合わせた走り込みや跳び込み、筋力強化を行っている。いずれにしても、選手一人ひとりが目的に合わせ、予定されたプログラムを遂行している。

グラウンド中央からできるだけ広範囲に選手の活動を俯瞰するように心掛けている。離れたところで練習している選手に対しては、見て感じたことをすぐに伝えることができない。いい練習をしていたら、練習の合間に声をかける。「いいトレーニングしていたな」、「いいアイデアだな」、「よく走っていたな」など選手の活動を認める言葉⁷⁾を掛けるようにしている。

言葉をかけられた選手の反応は様々である。しかし、一様に「コーチは見ていてくれた」、「認めてもらえた」と肯定的に受け止めているようである。そう受け止めた選手は、次の行動が積極的になり、意欲的になるようだ。著者は、その姿を見るたびに勇気が湧いてくる。

2. 個人練習

シーズン中のトレーニング形態は、選手個人が自由に組み立てられるようになっている。トレーニング・プログラムを提示しなくとも個人で取り組める選手たちが集まってきているからだ。入学当初、トレーニング・メニューがなく戸惑う選手もいて、プログラムを選手と一緒に考えたこともある。しかし、それも一時のことですぐに選手自身で立てられるようになる。

選手の志向には、「勝ちたい」、「代表選手になりたい」、「周囲から認められたい」という強い欲求が感じられる。特に、個人競技である跳躍競技選手の多くは、そのような思いが強いように感じている。もう一つの志向に、「上達したい」、「自分の能力を伸ばしたい」、「人として成長したい」という気持ちを強く持つ選手も少なくない。

いずれにしても選手個人の課題を追求するために、さまざまに取り組むことを望んでいる。個人練習は、自由な練習といえるが自己責任が伴う⁸⁾厳しさがある。

選手は、自分自身に自信があるとき、自ら進ん

で試合に臨む。しかし、自信がないときは、結果を予測し試合を回避することもある。試合に臨まなくても、常に意欲的に、自らの課題を掲げ追求していく選手であって欲しい。課題を追求する志向の選手は、個人練習の意図するところをよく理解している。目標となる課題追求が、トレーニングへのモチベーションや競技意欲を掻き立て、自立した選手へと一歩一歩近づいていく。

3. 選手選抜

毎年多くの入部者がいる。中には全国大会で優秀な成績を残した選手もいる。入部した選手は、それぞれの専門種目に分かれ目標とする個人記録の更新と、全日本あるいは関東の学生選手権に出場することを目指している。

学生選手権で上位入賞か、それぞれの専門種目が示す高記録を超した選手は、エリートジャンパー⁷⁾と呼ばれる。エリートジャンパーは、優秀さを示す称号である。選手は、自身が有能だと思うことで、エリートジャンパーを自覚し、さらなる高みを目指す。

著者が考えるに、どの種目でも上位の20%に入れば周りから優秀な選手、あるいは有力な選手に位置づけられると考えている。例えば、20名のグループにおいて上位4名の選手は、主要な大会に代表として出場する。おそらく、上位20%に入る4名の選手は、チーム内で有力な選手と目される存在だろう。そこには、自らが有能感を感じる自覚が芽生える。その自覚こそが意欲の根源となつて、さらなる努力を重ねるのだ。

選手を選抜することが、年に数回ある。選抜は、自己記録の高い順、シーズン・ベストのよい順に選抜されることが多い。選手選抜は、チーム内の停滞した雰囲気を喚起し、選手らの欲望を刺激する狙いがある。選抜された選手が、選抜されたことを強く認識することで、期待に応えようと取り組むようになる。

一方、選抜を外れた選手が希望を失わないよう配慮も大切となる。自己記録への挑戦を促し、チーム内におけるランキングを常に意識させるように努める。著者は、チームの選手らの自己記録を記憶している。そして、各種目のランキング表が、

いつでも選手の目に入るところに置いている。記録への挑戦が選手らの活動源となっている。

4. コーチの注目

グラウンドでひと際強い光を放つ選手がいる。それはいい動きであったり、スピードであったり、目的に合ったトレーニングを行っている選手であったりする。光を放つ選手を見ると、その選手に目が奪われる。その注がれた目が選手への期待となり、選手に伝わり行動を勢いづけると考えている。

トレーニングの合間、目を奪われた選手が近くを通るとき言葉をかける。「先ほどの動きはよかったな」、「いい練習していたね」といった言葉をかける。選手からは、さまざまな反応がある。はにかみながらも見ていてくれたこと、言葉をかけてくれたことを好意的に受け止めてくれる。そこには、戸惑いながらも自己肯定感を抱くように感じる。この自己肯定感が、自らの行動に自信を持ち、自らへの期待を強めると考えている。

注目した選手のことを、本人だけでなく周りの選手へも意図的に情報を流している。その情報が周りの選手へ刺激となり、自分もという気持ちを誘い出すと考えている。自分以外の選手から「コーチがほめていたよ」、「コーチが言っていたよ」など思考や行動を肯定する言葉を聞くことで、優越感を抱き積極的な行動をとるようになる。これに対し周りの選手に、ライバル心が芽生える。面白くない気持ちとうらやむ気持ちが交錯することで、選手らの間の闘争心となり、チームの熱量となる。

鈴木(2010)の期待と言葉かけの関係⁸⁾を調査した資料がある。それは期待する選手ほど言葉かけが多いということであった。そして、言葉かけが多い選手ほど積極的な行動をとり、動きの精度が上がっていたことが認められた。

選手に注目し、言葉をかけることでコーチの強い期待感となって選手に伝わる。選手に伝わった期待感が、選手の感情に働き積極的な行動を引き出すことにつながる。

Ⅲ. チーム・マネジメント

1. 週一の校歌

インカレの優勝校を称えてそのチームの校歌が閉会式で流される。その瞬間を味わうために競い合っているともいえる。

十数年前、対校戦で我がチームの選手らが校歌を歌えなかったことが、校歌を歌うきっかけとなった。校歌を歌う声の大きさと負け、対校戦でも大きく差をつけられた。コーチであった著者は「これでは勝てない」、「ここから始めないとだめだ」と惨めな気持ちを味わった。

その様な出来事があった、何とか勝って全国大会で優勝したいと、毎週の全体集合のとき校歌を歌い始めた。その2年後、校歌を大きな声で歌えるようになり、関東インカレ、そして日本インカレのタイトルを立て続けに獲ったのだった。

当時を振り返ってみて、校歌を歌うことで選手らに一体感が生まれたようである⁸⁾。歌詞の末節にある「魂の鼓を打ち鳴らせ」が選手らの気持ちを一つにし、チームへの思いを強くすることにつながったようだ。週一の校歌は、今も続いている。

2. チームの凝集性

2001年以降、日本インカレ、関東インカレ、全日本大学駅伝そして箱根駅伝と学生の主要大会全てに優勝した大学は、我がチーム以外にない。その実績に憧れて入部してくる選手も少なくない。

チームに憧れる理由は、日本一、関東トップという実績のほかに、有力なコーチやトップアスリートがいるなどが挙げられる。所属することで選手の優越感が満たされるや、自らの欲求を満たす条件が揃っていることである。

チームの凝集性は、2つの魅力によって構成されている⁹⁾¹⁰⁾¹¹⁾としている。一つは、チーム内の雰囲気が良いことである。チーム内の人間関係が良好、仲間意識が強い、互いに意見が言い合えるといったことの魅力である。もう一つは、チームに所属することが誇り、自身の成長する場として、自らの目標を達成する条件が揃っていることの魅力である。この二つの魅力を持っているチームほどチーム凝集性が高く、「まとまっている」とされる¹¹⁾¹²⁾。

主要な大会へは、チーム内の上位数名が出場す

る場合が多い。したがって、多くの選手が応援に回ることになる。出場選手が活躍するために、控えの選手たちの応援が欠かせないものとなる。応援するものとされるものが、同じチームの仲間としての存在感が必要である。その存在感が、チームの凝集性となる¹¹⁾¹²⁾といえる。

コーチは、チーム内の選手の凝集性に気を配ることも大切だ。これまでに仲間の存在を強く意識していたときのチームが、活躍したことを憶えている。

3. 4割キープ

自己記録を更新した選手に、選手を称えるメッセージの入ったTシャツをプレゼントしてきた。もうかれこれ20年以上続いている。

選手の自己記録の更新でチームに活気が生まれる。記録を更新した選手を間近に見ることで、「俺も」という気持ちになる。その気持ちが徐々に、チーム内の肯定的な感情へと広まっていく。その雰囲気記録更新に挑戦するエネルギーとなり、チームに活力を与えることになる。

著者が、かつて企業に勤めていたときに知ったランチェスターの法則⁹⁾というものがある。それは、ある商品がある地域における市場占有率42パーセントに到達すると、その商品の販売が安定し、さらには売り上げが伸びるというものである。人間の心理で、見たことから感情に働き行動に影響を及ぼす一つの現れである。

これまでチームを見てきて、活躍する選手の割合が4割を超すとチーム内に肯定的な雰囲気が充満する気がしていた。チーム内に肯定的な雰囲気が多く占めると、選手らに安心や安定、さらには意欲や満足感をもたらすようだ。意欲的に取り組む選手、自己記録を更新する選手の割合が4割に達すると、シーズンを通し安定した活躍となり、チームが活性化し続ける¹²⁾と考えている。チーム内の肯定的な雰囲気を保ち、選手らに自信と勇気を与え続けたい。

4. 整理整頓

グラウンドには、さまざまな用器具がある。早朝、グラウンドに立つと、前日の練習した名残が

感じられる。使用した用具が放置されていたり、倉庫に無造作に置かれていたりする。「われ窓理論」ということを聞いたことがある。学校の割れた窓ガラスを放置していると、いずれ割れていない窓ガラスが割られるというものだ。人は見慣れてしまうと、それが普通になり当たり前と思って行動するようだ。汚れていれば汚しても気にならない、整理されていなければ片付けをしなくてもよいと思うようになる。軽微なことでも、関心を払いモラルを保つことが大切だと考えている。

跳躍競技は使う用具が多い。走り幅跳びに使う砂場と踏み切り板、走り高跳びのマットとバー、棒高跳びのマットとスタンド、トレーニングで使うハードル、ウエイト・トレーニングのシャフトやプレートなどである。それらは、常に所定の場所に保管するようになっている。トレーニングを終えた後の片付けは、使ったものが片付けるか、最後に1年生が片付けるようにしている。

早朝、グラウンドに立ち寄り施設や用具などを見て回るのを心掛けてきた。雨の降った後は、シートに水が溜まっていたり風でシートがめくっていたり散乱が気になる。そのような状況に気づいた人が整えるか、仲間に連絡を取り合って整えるようにしてきた。使った用具が散乱していたときは、その日の集合時に注意を促してきた。

グラウンドに雑草が生える。荒れたフィールドを見ると落ち着かない気持ちになる。反対に、草刈機で短く刈り上げられたフィールドを見ると、清しい気持ちにと共に心穏やかになる。グラウンド内の用器具の整理整頓と、グラウンド整備が選手らの心を調えることになると信じている。

IV. 選手とのコミュニケーション

1. ノン・バーバル・コミュニケーション

グラウンドに顔を出すとき、挨拶と同時に選手らの表情を観察する。同時に、コーチである著者も表情を作る。コーチの表情で選手らの反応に微妙な違いが生まれる。常日ごろ、グラウンドで選手と会ったときの表情が、その後のコミュニケーションに影響すると考えている。それは、その日に会った初印象が、相手との心の架け橋¹⁴⁾となるからだ。

コミュニケーションで相手に与える印象は、言語よりも非言語が強いといわれている¹²⁾。非言語である顔の表情やしぐさ、声のトーンや質などが、コミュニケーションの相手に強い印象を与えてしまうこともある。したがって、否定的な表情や振る舞いは選手らに緊張感を与えると考えている。選手に対する先入観が、表情や言動に現れ感情を刺激して、コミュニケーションの妨げとなると考えられている¹⁴⁾。

コーチである著者は、できるだけ穏やかな表情を作るように努めている。しかし、どうしても穏やかな気分になれないときは、顰め面になってしまう。そのような時、選手らとの間に起こる微妙な空気を感じていた。コーチの表情を窺いながら、グラウンドにいるようにはさせたくないと常々思っている。コーチの表情や振る舞いで、選手の感情をかき乱したくない。グラウンドが選手にとって、自由にトレーニングが打ち込める有意義な場所となるようしたい。

2. 一対一

グラウンドに出るときは、一人でも多くの選手とコミュニケーションをとるように心掛けている。練習の合間に石段で休憩をとる選手に、その日のコンディションを聞いたり、今取り組んでいる課題について尋ねたりする。そのような時、コーチである著者と選手は一対一の関係となる¹²⁾。

選手間には、見えないライバル関係がある。そのライバル関係がモチベーションとなり、競技力を向上させる原動力となっている。常日頃、選手の練習を見ることに専念している。見ていることで、選手とコミュニケーションをとることができる情報がある。記憶をたどり、選手にとって有益となり得る情報を提供したいと思っている。

コーチの著者が提供する情報は、その提供する相手に対してのみ意味のある情報が多く含まれている。提供される情報を選手が、自分自身に向けられたものと認識することで強い信頼関係が築かれると考えている。

日常、トレーニングを始める前にチーム全員が集まる。コーチである著者は、トレーニングの目的や意義、プログラム内容についてスピーチす

る。その時のスピーチは、選手の心に響くような話し方を心掛けている。

しかし、選手らに全く響かないと感じることも少なくない。それは一方的な話となっているときのようなのである。したがって、心に響かせるには選手個人の感情やコンディションを考えることが大切と考えている。常に、選手に目を配り、感じたことや思いを一対一で語りかけることがいいコミュニケーションが取れると考えている。

3. 共通認識

指導現場でコーチが選手に対し、伝える用語や言い直しにはさまざまなものがある¹⁵⁾。そこには、コーチとその選手にしか分かり得ない用語や言い直しがある。コーチである著者が指導現場で用いる言葉は限られていて、選手で使い分けている。その選手のタイプやアドバイス内容によって用いる用語や言い直しが異なる。これまで時間を掛けて、それぞれの選手にあった用語や言い直しを確認しながら作り上げてきた。

著者(2002)は、専門とする水平種目の技術指導における用語と言い直しを分析した¹⁵⁾。その中で、複数の選手に同じ用語や言い直しを使っても、選手の受け取り方はさまざまに反応が異なる。したがって、使った用語や言い直しで選手がどのような反応を示すか注意深く観察しなければならない。そうしてお互いに認識した用語や言い直しが生まれてきた。

コーチである著者が、常に見ているチーム以外から指導を頼まれることがある。そんな時、チームで用いている用語や言い直しを使っても伝えるのに苦労することがある。同じような用語や言い直しでも、背景となる選手のタイプや描くイメージをよく理解しないとならないからだと考えている。コーチと選手が時間を掛けて創作した用語と言い直しには、信頼関係とともに共通認識が存在している。

4. 待つ

選手がやっていることに、つい口を出してしまうことがよくある。「今の、〇〇だよ」とか、「ここは、〇〇だろ」とか。自分の性格は、せっかち

だと認識している。黙っていられず口が先に出てしまう。永い間、それがコーチングだと勘違いしていた。

選手は自身の行動結果から得た気づきを、フィードバックしようとする。この気づきとフィードバックが、選手の技術を修正し上達へとつながる¹⁶⁾。選手にとって、動作を終えた瞬間こそ、技術の習熟を左右する重要な情報が詰まっている。その情報は、選手固有のもので、選手自身にしか知り得ない極めて重要なものだ。

選手が一通り気づきとフィードバックを終え、コーチの意見を聞きたいと思えば選手が求めるであろう。その時まで、コーチは「待つ」姿勢を保つことが大切である¹⁷⁾。秒単位の時間を、選手の様子を観察しながら「待つ」ことができるかどうか、コーチに試されるコミュニケーション・スキルといえる¹¹⁾。

V. 「人を育てる」取り組み

1. 多様な目

「目は口ほどにものを言う」の慣用句は、コーチである著者への戒めだと受け止めている。選手に対するさまざまな情報から、偏見や憶測、思い込みが強く穿った目で見てしまうことが少なくない。そんな時に選手と対面すると表情や態度に出てしまうことがある。人間誰しも感情があるのだから当たり前といえればそれまでだが、近頃それが少なくないことが気になる。

名コーチとして知られた高橋進氏が、今から30年以上前の1984年に、体育学部の運動クラブのコーチを前に、「コーチの目」¹⁸⁾という話題で、エピソードと笑いを交え語ってくれた。それは慈眼、峻眼、慧眼、凝眼の四つの目で、選手を指導するとき心掛けることを教えてくれたものであった。四つの目を分かりやすい言葉に置き換えると、選手への愛情を持ち、選手の気持ちに寄り添うことが前提となっている。その上で、優しいだけでなく厳しく律すること、何を考えようとしているのか見極め、選手のやることを温かく見守り、自立することを支えるといったものだった。

著者自身がコーチになりたてのころ、ある選手

に対する敵愾心が心に巢食い、指導が全くうまくいかなかった。選手との対立から、お互いに「嫌なやつ」と思ってしまった。悩みぬいた末に、選手と話あうことで和解することができた。選手に対する慈しむ気持ち、肉親に対する愛情に似た気持ちを抱く目「慈眼」の大切さを知った。このときの経験が後のコーチングに生きたことと言うまでもない。

好記録を出したあくる日、慢心から軽はずみな行動となり、油断から怪我をしてしまう選手がいる。マークした記録がその選手の「もの」となるには、時間と労力が必要だと考えている。そうした選手の慢心の気持ちや軽率な行動を厳しく戒める目「峻眼」が必要だ。選手を「甘やかす」ことは、選手の為にならない。

2. 来るものは拒まず

多くの選手を見てきた。いろんなタイプの選手がいた。どの選手も才能があり、記録の更新や試合の成績に対し貪欲に取り組んでいた。そんな選手らを指導できることが嬉しい。

最近では、練習で撮った動画を持ってきて、「見ただけですか」とやってくる選手も少なくない。そんな時、頼りにされているのかなと嬉しく思う。動画を見ながら、選手の意見を聞く。何とかいい回答をしてあげたいと、動画の出来栄と選手自身の感想や意見を聞きながらうまい言葉を考える。話し終えて威勢よく練習に戻る姿を見て思う。「お互いに納得できた」、「勇気付けできた」と何とも言えない満ち足りた気持ちになる。数十人いる選手の中で、報告や相談、意見を求めてくる選手というのは、何らかの手がかりを得たいとやってくる。そんな選手に少しでも後押しができればと思う。コーチとして頼りにされることは、コーチ冥利に尽きるものである。いつでも、どこでも選手を受け入れる気持ちを持っていたい。

3. 本気で楽しむ

永くコーチングをやれてきたことに感謝している。確かに辛いことや思い悩んだときも沢山あった。どうにかやれてきたのは、教えることの楽しさがあったからだと思う。教えたいことが選手

に上手く伝わり、選手が反応してくれた喜びはなんともいえないものだ。

しかし、コーチ自身の考えや思いを伝えることに傾注するあまり、選手の反応が気に入らないこともあった。どの選手に対しても自分の考えを押し通してしまっていたからだ。選手に思いが伝わらず不満めいたことばかりが頭に浮かんだ。ついつい愚痴をこぼしてしまうこともあった。自宅に帰ってもうまくいかなかったことを思い出し、無口になっていた。大抵そんなときは、家族が自分を避けていたようだった。

何度かそのようなことを繰り返し自分が成長できたのは、「選手一人ひとりが持っている感覚や考えがあつていいのだ」と思えるようになってからだ。そして、選手の反応を十分に確かめ、その反応を楽しめばいいと思うようになった。いいコーチングは、コーチ自らがコーチングを楽しむことから始まる。

あとがき

今回、著者自身の経験を基に、指導者として取り組んできた内容を振り返ってみた。著者は、2004年紀要に『コーチの心得』¹⁷⁾を記した。そこにはコーチの任務を実践的指導と教育的指導に分け、コーチング・スタイルを中心に述べた。本稿では、著者自身が取り組んだ30年余りのコーチングから選手と共に行ってきた『取り組み』として記した。再びコーチの心得を書き書いて思ったことがある。それは、著者自身の『こだわり』だということである。成功、失敗を問わず、行ってきてよかったと思う取り組みである。この選手らと共有した時間こそがコーチである著者の「喜び」だったと、あらためて選手らに感謝したい。

参考・引用文献

- 1) 植田恭史 (2011) ; 私の考えるコーチング論 [I] — 身体技法『センタリング』の伝授, 東海大学紀要体育学部第 41 号, 東海大学出版会, pp.50-60
- 2) 植田恭史 (2015) ; 私の考えるコーチング論—ワザ一, 東海大学紀要体育学部第 45 号, 東海大学出版会, pp.91-98
- 3) 村木征人 (1994) ; スポーツトレーニング理論, 有

- 限会社ブックハウス・エイチディ, pp.62-74
- 4) 嶋谷誠司 (2014) ; 身体科学・スポーツテキスト, 第 8 章コーチング論, 杏林書院, pp.89-104
- 5) 松井秀治 (1981) ; コーチのためのトレーニング科学, 大修館書店, pp.2-12
- 6) 植田恭史 (2007) ; 私の考えるコーチング論 [VII] — 跳躍競技のコントロール・テスト一, 東海大学紀要体育学部第 37 号, 東海大学出版会, pp.75-83
- 7) 植田恭史 (2017) ; 私の考えるコーチング論 [VII] — エリートジャンパー一, 東海大学紀要体育学部第 47 号, 東海大学出版会, pp.85-93
- 8) 鈴木修平 (2010) ; 指導者の言葉かけが選手に及ぼす影響, 東海大学大学院体育学研究科 修士論文
- 9) 日本スポーツ心理学会(2008) ; スポーツ心理学事典, 大修館書店, pp.305-311
- 11) 阿江美恵子(1985) ; 集団凝集性と集団志向の関係、および集団凝集性の試合成績への効果, 体育科学研究第 29 巻第 4 号, pp.315-323
- 12) 植田恭史 (2016) ; 私の考えるコーチング論 [VI] — チーム展望一, 東海大学紀要体育学部第 46 号, 東海大学出版会, pp.95-101
- 13) 植田恭史 (2013) ; 私の考えるコーチング論 [III] — 人を育てるのは人一, 東海大学紀要体育学部第 43 号, 東海大学出版会, pp.105-116
- 14) 植田恭史 (2003) ; コーチング研究 [III] — 学生アスリートのコーチングにおけるコミュニケーション・スキル一, 東海大学紀要体育学部第 33 号, 東海大学出版会, pp.29-36
- 15) 植田恭史 (2002) ; コーチング研究 [II] — 水平跳躍種目の技術指導における用語と言い回しの分析一, 東海大学紀要体育学部 32 号, 東海大学出版会, pp.13-18
- 16) 杉原 隆(2008) ; 新版運動指導の心理学, 大修館書店, pp.50-70
- 17) 植田恭史 (2004) ; コーチング研究 [IV] — コーチの心得一, 東海大学紀要体育学部第 34 号, 東海大学出版, pp.7-18
- 18) 高橋 進 (1984) ; コーチの目, 東海大学紀要体育学部第 14 号, 東海大学出版会, pp.103-106