

コーチとして II ～ “競い” の活用～

栗山 雅倫*¹

As a Coach II
～ An effective use of “competition” ～

by

Masamichi Kuriyama

Abstract

The functions of a coach are wide-ranging and cannot be specialized only in performance guidance such as technical and/or tactical factors. In other words, there is a strong need to continuously examine the function of a coach and what is necessary to fulfill that function.

Based on the author's own experience through coaching, in this paper, it was tried to discuss suggestions as one way of “coach” without limiting the area of discussion.

Aiming at maximizing the effect of training as a major function of the “functions required of a coach” in competitive sports, it is considered essential to be able to construct such a structure.

As sports culture has been applied in various scenes, such as in educational settings, various tones have been developed regarding “competition”, which is a characteristic element of sports. Although the emphasis is on “competition”, there are many views that are not necessarily positive, such as being expressed as victory supremacy, and are often taken up as various social problems.

On the other hand, it is clear that effective use of “competition” can have a great effect, especially in competitive sports.

* 1 東海大学体育学部競技スポーツ学科

I. 緒言

“コーチとして I¹⁾” において言及したように、コーチあるいは指導者としての機能は多岐に渡り、単に技術戦術等のパフォーマンス指導だけに特化し得ない。ファシリテーターの側面もあれば¹⁾、ディレクターあるいはマネージャーとしての機能も必要にして不可欠なものであることは明らかであると考えられる。すなわちコーチとしての機能、その機能を果たすために必要なことについて継続的に検討する必要性は高い。

本論考においては、筆者自身のコーチングを通じた経験にも基づきつつ、敢えて論じる領域に制限をもたず、「コーチ」のあり方の一つとしての示唆を論じたいと考えている。

前述の競技スポーツの“コーチとして求められる機能”の主なものとして、トレーニング効果の最大化を目指し、その構築をなしうることは必要不可欠であると考えられる。

スポーツ文化が、例えば教育現場などのさまざまなシーンで応用される中、スポーツの特徴的な要素である“競い”に関し、さまざまな論調が展開されるようになった。“競い”を強調するがあまり、勝利至上主義として言い表されるような、必ずしも肯定的でない捉え方も多くあり、さまざまな社会問題として取り上げられることも少なくない。

一方で、競いを有効に活用することは、とりわけ競技スポーツにおいては大きな効果を得られることは明ではなからうか。

選手が能動的にトレーニング活動に取り組むことの効用は、コーチとしての筆者自身にとって、あらゆるシーンで経験してきた。また同様の感覚を多くの指導者が経験してきていることも明らかであることのように思われる。

II. 本論考の目的

コーチの重要な機能である、大きなトレーニング効果の獲得について、特にパフォーマンス実践者である選手による積極的で能動的な取り組みによるトレーニング負荷の高揚について着目しながら、“競い”の要素の持つ特性およびその有効な活用について検討することを目的とし、本論考を展開したい。

III. トレーニング効果の最大化について

テューダー・ボンパ²⁾は、トレーニングの原理について整理した上で、パフォーマンス改善の鍵として、コーチのトレーニング負荷のかけ方について言及している。

過負荷トレーニングとは、「試合で必要とされるよりも大きな負荷をかけて、試合で行われる運動を練習する」³⁾とされ、その効果を期待されている。また、テューダー・ボンパ⁴⁾は、トレーニングの適切なストレスや負荷が、その効果を高めるとしている。

これらより、回数や重量、スピード、持続時間などにより、トレーニングの負荷を調節することは、コーチがトレーニングを処方する上での極めて重要な課題であることがうかがえるが、選手の取り組みの状態によって、実際のトレーニング負荷は大きく左右されることは否定できない。

ボールゲームのトレーニングにおいて、“フットワーク”と呼称される手段は一般的に広く活用されるトレーニング手段であるが、その効果の是非については疑問視せざるを得ない。コーチングサイドとしては、適切な負荷の模索の中で、反復し、活発な取り組みの中で効果が担保されるはずのこういった手段を、場合によっては強いるかのように実施を繰り返してきたことは想像に難くない。またこれらの強要が、コーチングを取り巻く社会的な問題に発展してきていることは周知の事実である。

一方で、トレーニング効果の最大化に向けて、選手自身から、適切な負荷、過負荷の状態を保証する取り組みがなされることは、是が非でも必要となる。そこで、コーチサイドの取り組みとして、いかに合理的に適切な負荷の状態、過負荷の状態を創造していくべきかという観点は、看過できない課題であると考えられる。

一見こうした課題は、社会的な情勢を勘案した上での今日的な課題であるかのように見受けられるが、しかしながら一方では、いつの時代においても本質的な選手サイドの最大の努力の発揮を担保するのは、内発的な動機に大きく委ねられるということも、学術的にもコーチの経験的にも明らかであると考えられるのではなからうか。

IV. トレーニングとマンネリズム

トレーニングの効果を高めるための手段としての反復練習において、その典型的な負の遺産として、いわゆる不活発な状態を惰性で継続するようなシーンをしばしば見ることがある。それは反復練習の場においてのみにとどまらず、一つの課題に対して根を詰めながら解決を見出すような戦術的な練習や技術的な練習においても認めることができる。

マンネリズムの状態に陥ることは、競技スポーツの現場のみならず、あらゆる学習の場において頻繁に見られる。競技スポーツの場においての特徴として、成果の発揮には時間的な制約があるため、いわゆるマンネリ状態におけるトレーニング効果の減退は、その占有率が高いほど、大会などの成果の発表の機会に多大な影響を及ぼすことは明らかである。

トレーニングにおけるマンネリズムの回避には、様々な手段が考えられるが、いずれにしても事前の回避やマンネリズムに陥った時の早期の対処が不可欠であると考えられる。

V. トレーニングを Activate する

1. 絶え間ない刺激の必要性

マンネリズムの回避のために、トレーニングを Activate する工夫は、コーチに絶えず求められる重要な機能であると考えられる。

常に斬新なアイデアをもってトレーニングを構築することが可能であれば、最良の空間を提供できる可能性が極めて高くなると考えられる。無論ながら、その成立には困難を極めることであると考えられるが、しかし一方で、その方向性に向けたコーチングサイドの挑戦は、やはり重要ではないだろうか。

コーチとして、毎日の目新しいトレーニングの提供はできなくとも、ミニマムチェンジを加えながら、選手の取り組みにおいて必ず工夫が求められるようになる空間の提供は、活発なトレーニング環境の実現につながることはたくさんの経験を通して学習してきた。

筆者の取り組みとして、実際に毎日のトレーニングの中において、ほんのわずかでも新たなメニュー

ーを加えるなど、同様のメニューでもなるべく小さな変化だけでも付加することで、選手が惰性でトレーニングに向き合わないような挑戦を継続してきた。

それらの取り組みの効果の程を明確に定量化することはこの論考においてはできないが、主観的ながら選手の取り組みの様子や、トレーニングを俯瞰する立場の評価の声からは、一定の効果を認めることができる。

また、以下は重ねて主観的な評価になるが、戦術的な理解の共有などは、どうしても試合期などにおいては日々繰り返す必要のあるトレーニング手段もあるが、そこでは思考を深めるなど、没頭できる仕掛けを講じることが、有効であることが考えられる。

いずれにしても、トレーニングを Activate し、マンネリズムを極力回避することで、トレーニングの効果獲得に向けて、ポジティブな方向性に向かうことは多方面に認めることができる。

2. 挑戦的な要素の導入

トレーニングの Activate に向けた、一つの有効な手段として、挑戦的な要素の導入は有効であると考えられる。

武田⁵⁾は、自身の記録への挑戦の効果について言及しているが、一般的に競技者が持ちうる向上への意欲は、競技力に相關するように高いことがうかがえる。

例えばウェイトトレーニングにおけるマックス測定シーンにおいて、何度となく記録に意欲的にチャレンジする光景は、競技を問わず、垣間見るシーンであるように思われる。同様のことは、フィールドにおけるコントロールテストにおいても然りではないだろうか。

とかく数値にして明確に表せる挑戦の指標の提示は、あらゆるシーンにおいて有効であると考えられ、重さやスピードの計測だけではなく、勝敗のカウントなど、多くのシーンに定量化のアイデアを活用することは有効であると考えられる。

3. ゲーム的な要素の導入

ここに示すゲームとは、遊びの要素を含む取り組

みであると定義したい。

競技スポーツにおけるトレーニングの取り組みにおいて、ストイックに活動することの効用は疑う余地はない。一方で、楽しく取り組むことは、場の活性化につながることもまた広く認知されるところであり、スポーツが全世界的に広く愛好されるのも、こういった要素を含んでいることにも起因することは明らかである。

ゲーム的な要素の導入により、知らず知らずに夢中に自らに身体的な負荷を与えることは、誰しもが経験するようなことであり、競技の場においてはそのことが否定されることはないと思われる。

図1は、ハンドボール競技におけるトレーニングシーンの抜粋であり、2対2で身体の一部をタッチし合うといったゲーム的な要素を取り入れたものである。老若男女を問わず、このような鬼ごっこのようないわゆるゲーム的な取り組みにおける楽しむ光景は、程度の差はあれ誰しもが目にするのではないだろうか。



図1 ゲーム的なトレーニング手段の例

4. 対戦的な要素の活用

図1にも示したように、ゲーム的な要素と重なることもしばしばであるが、対戦的な要素の導入による効果は小さくないと考えられる。

対戦的な要素を活用することにより、その手段には相手に勝つという挑戦的要素、駆け引きを楽しむといったようなゲーム的な要素を自然と含むことになり、トレーニングを **Activate** するにあたっての効果は大きいと思われる。しかしながらそのような活性化された状況を成立させるには、対戦間のパフォーマンスレベルを調節する必要があり、そのためのコーチングサイドのファシリテートは重要な意味を持つことは明確である。

VI. “競い”の効果的活用について

過度な競争による弊害は、その事例報告は後を絶たない。長澤⁶⁾は、体育の学習指導における競争の扱いについて言及しているが、競争の弊害的要素について述べる一方で、スポーツの楽しさを正しく伝えるために、競争を重視すべき点についても触れている。

競いは、前述の“トレーニングを **Activate** する”ために、極めて重要な要素であることはうかがえた。継続的で反復的な取り組みによるトレーニング負荷の確保もさることながら、トレーニングに対する意欲の高揚、自発的な過負荷の状態の獲得、さらにはボールゲームなどでは必須の駆け引きの感覚の醸成においては、“競い”の活用が不可欠であることは否めない。

一方で、確かな動きの獲得などにおいては、競争的な要素を強めることによる弊害も否めない。特に、障害を回避するための動きの獲得においては、競争的な要素を排除して、静かに自身の動きと語り合うような場のしつらえも重要である。他にも、競いの要素を排除し、落ち着いて課題に取り組むことを要する側面は多数考えられる。

しかしながら、そもそも競技とは、競い合うことを前提としている性質を有しており、そこに携わるコーチとしては、その競い合いを嗜好する選手の特性を上手に活用することが、トレーニングの質の保証にもつながることは明らかである。

選手自らが能動的な取り組みにより効果の最大化を図る、そのプロセスに“競い”を効果的に活用する意義の深さについて、十分に検討すべきであると思われる。

VI. トレーニング事例

競いの要素を含むトレーニング手段は、体力的な要素の向上を主に狙いとしたものから、技術・戦術的な側面のパフォーマンスの向上を主な狙いとしたもので、さまざまな狙いに応用できると考えられる。

以下に、競いの要素を応用したトレーニングと考えられる事例を検討した。

1. 体力的要素を高める競争的トレーニング手段

体力的要素を高めるトレーニング手段としていわゆる運動会等で実施される徒競走に見られるようなレース形式で実践する例は一般的である。

このようなレースでの競いを応用した手段を、競技種目にそった専門体力を踏まえてと思われる。

2. パフォーマンス特性を踏まえた競争的トレーニング手段

1) 判断要素と専門体力的要素を含んだトレーニング手段の例

図 2 に、ドイツにてハンドボールアカデミーを経営する、国際ハンドボール連盟レクチャラーのクラウスフェルドマン氏により提案されたトレーニングの応用を実践している様子を示した。



図 2 活動事例（マーカータッチレース）

図 3 のように、2 色のマーカーを準備し、それぞれが決まった色の、コーチに指示された番号に該当するものをタッチしてスタートラインに戻るといったレース形式をとる。

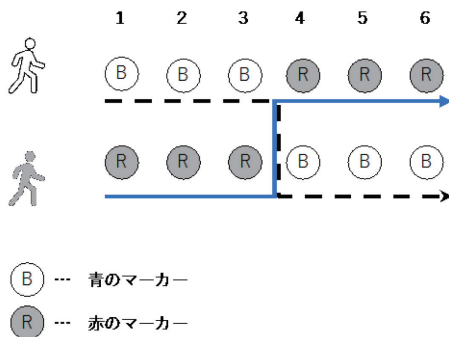


図 3 マーカータッチレースの設定

判断要素としては、指示されたマーカーを瞬時に判断し、適切な行動を取ることであり、専門体力的要素としては、ステップの切り返しやパフォーマンス全体の機動性をともなった行動を取るなどにあると考えられる。また、トレーニング手段のアレンジとして、実践者同士が交錯するタイミングでコンタクトをとらないながら相手をおしのけるような行為を許容するケースもあり、この場合にはコンタクトスポーツとしての専門体力を養成する効果も期待できる。

いずれにしてもこういったトレーニングの体力的な強度や、判断のストレス強度を決定づけるのは、“競い”の要素であることがうかがえ、パフォーマンス特性を加味した競争的トレーニング手段であると考えられる。

2) 戦術的ゲーム

ボールゲームにおいて、その競技の特性を切り取って行われる簡易ゲームは、多くの場面で一般的に活用される。

例えば実際の競技規則の設定よりも、少ない人数で簡易ゲームを行うことや、歩きだけで実践する簡易ゲームの設定は、戦術トレーニングの手段として、ゲームの戦術的レベルのコントロールを可能とする有効であると考えられる。

いわば、こういった戦術的ゲームの活用は、おのずと“競い”の要素が加味された、実戦感覚の導入やあるいは向上を目的とした合理的な手段と思われる。

また、筆者のトレーニング構成においては、ウォーミングアップとしてもしばしば活用しており、身体の生理的応答の準備とともに、戦術的な感覚の準備として活用することを試みている。

VII. 結語

競技スポーツにおけるトレーニングは、目標達成に向けた活動であり、フィールドの内外で、身体的な活動を中心的にしながら、場合によっては身体的な活動をともなわない知的活動に特化したような場においても実施される。いずれにしても、質の高い強化環境を確保しない限り、競技力の向上は期待できない。

個別のトレーニングのそれぞれの狙いは多岐にわたるが、その効果の最大化に向けて、選手の自発的で能動的な取り組みを引き出し、そういった取り組みを活用することの有効性は明らかである。

“競い”の要素は、我々コーチが経験的にもその効果を十分に認めるものであり、とりわけ充実したトレーニング負荷の担保に向けて、十分に有効活用したいものである。

トレーニングの狙いによっては、“競い”の持つ要素が取り扱いに十分な配慮を検討しなければならない点を有することは否定できないが、豊かなトレーニング環境構築に向けては、十分に活用したい観点であることを提言し、本論考の結語としたい。

VIII. 参考引用文献

- 1) 栗山雅倫 (2022) コーチとして I. 東海大学体育学部紀要, 51, pp. 43-48.
- 2) テューダー・ボンパ 著. 尾縣貢・青山清英 監訳 (2006) 競技力向上のトレーニング戦略, pp. 20-37.
- 3) エリッヒ・バイヤー 著. 金子一秀 訳. 朝岡正雄 監訳 (1993) スポーツ科学辞典. 大修館書店, p79.
- 4) テューダー・ボンパ 著. 尾縣貢・青山清英 監訳 (2006) 競技力向上のトレーニング戦略, pp. 9-10.
- 5) 武田建 (1985) コーチング 人を育てる心理学. 誠信書房. pp. 30-33.
- 6) 長澤光雄 (1998) 体育の学習指導における競争の扱いに関する一考察. 秋田大学体育科教育学研究, 15 (2), pp. 1-8.