

私の考えるコーチング論：サッカーに関わっている経験より

加藤 譲¹⁾

1. コーチングとは

「啐啄同時（そったくどうじ）」。広辞苑によると、啐啄の「啐」は鶏の卵がかえる時、殻の中で雛がつつく音、「啄」は母鶏が殻を噛み破ることとある。啐啄同時とは、禅宗で師家と弟子のはらたきが合致することとある。雛鳥が卵から孵る時、雛は内側から卵の殻をくちばしでつつき、親鳥も同時に同所を外からコツンとつつくので見事に殻が割れて雛が誕生することを意味する。スポーツのコーチングの場に置き替えると、雛鳥は競技者で、親鳥は競技者を取り巻く者たちである。競技者が殻を破りたいと動き出すときは、新たなる向上を目指すときと言えよう。その時に、親鳥の一人として、周りから競技者に刺激を与えやすいのは、その競技の場にいるコーチであろう。このことから、私の考えるコーチングとは、競技者が競技力の向上に留まらず、人として成長したいと想い、自ら動き出したときに、そっとサポートをすることである。競技者が目標を立て、その目標を達成するための方法を築き、ガンガンと競技者を導いていくタイプのコーチングとは異なる。あくまでも、主体は競技者で、競技者自身が動き出すのを待ち、競技者が動き出し始めたら、サポートする。なぜなら、プレイするのは、コーチではなく、競技者だからである。競技者が自ら動き、問題の解決をし始める過程を見守る。競技者を見守っていて、解決できなさそうな時、または、あと少しでできそうな時に助言をする。その瞬間を逃さない。その瞬間を察知できること、その時にどのような助言をするかがコーチングの面白さと感じている。助言すること自体をコーチングの成果とするのではなく、助言したことにより、競技者がその問題を解決でき、向上したかが、コーチングの成果となると考える。

2. サッカーというスポーツ

サッカーは、ゴールを奪う、ゴールを守る、ボールを奪うことを目的としている²⁾。これらの目的を果たすために、サッカー競技者は、プレイを瞬時に選択し、プレイを遂行している。プレイの遂行は、その状況に応じていることが常に求められる。この状況を把握するためには、常に周りを観回すことが不可欠である。周りの味方競技者、相手競技者、ゴール、ボール、スペース、プレイエリアなどの情報を瞬時に取り入れ、その情報を整理し、状況を把握しなければならない。そして、その状況に適したプレイを選択する。よって、サッカー競技者は、ピッチに立ったら、自分で自分の周りの状況を把握し、その状況にあったプレイを選択し、プレイを実行することが要求される。なおかつ、ボールも、相手競技者も、味方競技者も、自分自身も動いている状況でプレイの選択ならびに実行することが要求される。このようなスポーツであるサッカーで重要なことは、競技者自身で情報を取り入れ、その状況にあったプレイを実行することである。

3. サッカーにおける大学生年代（19～22歳）のコーチング

日本サッカー協会では、6歳以下の子たちから2歳刻みで、16歳までサッカーの指導指針を示している²⁾。子たちの全体イメージとして、プレゴールデンエイジ（～8, 9歳）、ゴールデンエイジ（9～13歳）、ポストゴールデンエイジ（12～15歳）、インディペンデントエイジ（16歳～）と分けられている。しかし、大学生年代は指導指針が示されていない。強いて言えば、インディペンデントエイジであろう。インディペンデントエイジは、大人のサッカーの入り口で、勝負や競争を求められ、選手として自立していく年代である。

1) 東海大学（2010～2014年度）
Tokai University

大学生年代のサッカー競技者は、18歳までに、地域クラブチーム、小学校、中学校、高校の部活動、日本プロサッカーリーグ（：Jリーグ）に所属しているチームの下部組織チームのいずれかに所属している。それらを経て、19歳以降は、Jリーグチーム、日本フットボールリーグ（：JFL）、大学、専門学校、地域クラブチームへと所属を替えていく。18歳の優秀な競技者の多くは、Jリーグチームの所属を選択する傾向が強い。その数は、近年では約20名程度である。したがって、大学の所属を選択する競技者は、Jリーグチームへ所属できなかったグループとなる。そして、大学四年間で、サッカー競技者として競技力を高めながら、人としても成熟し、多くの競技者が大学卒業と同時にサッカーの現役を引退する。大学を経て、Jリーグチームへ所属する競技者の数は、近年多くなり、約40名である。

私は、大学生年代のコーチングにおいて、『育てながら勝たせる』を念頭に行っている。サッカーの試合で勝つためだけにコーチングを行うのではなく、人を育てることを基盤に、サッカーを通じて人としてもコーチングを行っている。サッカーをプレイすることを職業にできる競技者は極僅かである。他の競技者は、一般の企業等に社会人として就職していく。さらに、プロサッカー競技者となっても、いずれ現役を引退し、社会人として働くことになる。このように、大学でのコーチングはその専門種目だけの能力の向上だけでなく、人としても成熟させることが必要であると考える。

4. やらせてみる、見守る、気付かせる、 つながらせる

1) やらせてみる

まずは、競技者にやらせてみる。大切なのは、自ら動いてどうなるのかを経験させることである。うまくいく方法を教えて、うまくできるようになるだけでは物足りないのである。なぜなら、サッカーは試合において二度と同じ場面がないと言われ、十二分な準備をしたとしても、試合では新たな場面が生まれ、競技者はその新たな場面で状況を把握し、プレイを選択し、実行することを求められるからである。競技者は、常に瞬時に方法を考え、プレイとして実行しなければならないのである。よって、方法を教えるのではなく、方法を考える機会を与えることが必要なのである。そのために、まずはやらせてみる。やらせてみて、うま

くいけば、そのまま引き続き、やらせてみる。うまくいかなければ、その内容が課題となり、うまくいくように方法を考えさせ、課題を解決させる。この課題を解決する機会や時間が少なかったり、全くなかったりすると、解決方法を考えだすことができない競技者になってしまう可能性がある。教えてもらって身につけた方法より自ら考えて創りだした方法の方が競技者自身の物となると考えている。

2) 見守る

課題を解決できない場合に、課題を解決したいと競技者が動き出す。このタイミングですぐにコーチングするのではなく、見守る時間を創り出す。コーチが見守ることができると、競技者が課題を解決する方法を考えだせることになるのである。コーチは競技者が失敗することを恐れ、競技者が失敗しないように、多くのコーチングの場面で、解決できない課題を抱えた競技者を前にして、コーチがすぐに解決方法を教えてしまう。教えてしまうと、サッカーの試合で新たに生まれた場面での課題に対しての解決方法を競技者自身が考えだすのではなく、コーチに解決方法を求めてくるようになる。これが続くと、サッカーの試合で常にコーチが競技者たちに解決方法を指示しなくてはならなくなる。サッカーは、一瞬の判断が勝負を分ける。その判断は競技者に託されている。であるからこそ、その解決方法をコーチが教え与えるのではなく、競技者自身が考えだす機会や時間を与え、解決方法を創りださせることが必要となる。そのために、コーチは競技者たちを見守ることが大切であると考えている。

3) 気付かせる

競技者にやらせてみて、課題を見出し、競技者を見守り、その課題の解決を促す。そして、この繰り返しの中で、競技者がある課題を解決するのに困難で解決できないでいる状況が生まれてくる。この時をコーチとして逃してはならないと考える。この時、私は競技者が課題を解決するために、自ら動き、試行したかどうかを必ず観察する。この動きが何度も同じ課題で観察できた場合のみ、解決するための糸口を助言する。助言は、解決方法ではなく、あくまでも糸口とする。解決方法は競技者自身が見つけ出させるように心がけている。こうして、助言によって、競技者に解決方法を見つけ出させ、競技者がプレイとして表現できたときに、気付かせることができたことになる。この気付かせることの積み重ねが競技者の理想の姿に近づかせ

られたことになる。まさに、コーチングの醍醐味がここに隠されている。身近な課題から困難な課題まで課題の大きさには関係がなく、競技者が気付いたときの喜びや表情は何ものにも替えられない競技者からの贈り物である。この気付かせる方法について、競技者によっても、コーチによっても、場面によっても様々な方法が存在し、同じ競技者であっても、状況に応じ、方法は異なってくると考える。

4) つながらせる

つながらせるとは、単に手と手をつながらせることではない。ここでは、眼に見えない心をつながらせることを指している。チームスポーツや個人スポーツに限らず、人の心を動かし、競技者への支えとなってもらえるような関係を周りの人たちと築かせることを『つながらせる』と考えている。しかし、お互いにつながりあうようにと助言しても、すぐにつながりあえるほど、簡単なことではない。特にチームスポーツにおいて、様々なポジションが存在し、それぞれに求められる能力が異なってくる。多くの競技者は、ポジションにおける特性において、それぞれ秀でた能力を持っている。また試合に出られる競技者ばかりではない、試合に出たくても出られない競技者も多く存在する。ポジションの特性、競技者の能力や性格など様々な異なる競技者たちの心をつながらせられると、チームの力を増大させることができる。そのために、競技者たちやそのサポートするメンバーたちの心を1つにつながらせることを重要と考えている。

サッカーでのつながりを考えてみると、11人のメンバーのつながり、補欠選手を含めた18名のメンバーのつながり、18名以外の競技者を含めたトップチームのメンバーのつながり、トップチーム以外のチームのメンバーのつながり、そして、競技者と競技者をサポートするメンバーのつながりが挙げられる。それぞれのメンバーは完璧ではない。なぜなら、皆、人間であるからである。したがって、メンバーそれぞれの能力を発揮しながら、苦手な要素は周りのメンバーにサポートしてもらえるようなつながりを築かせたい。しかし、周りのメンバーの心を直接的に動かすことは困難である。できることは1つ、自分自身の心をコントロールすることである。心は眼に見えない物であるが、その心が行動で想像できることがある。つまり、行動で表現することが、自分自身の心を想像してもらい、共感を抱かせられ、周りのメンバーの心を動かせる1つの要因となると考えている。そこで私

は、いつでも快くサポートしてもらえるようにするためには、成功させにくいことであっても、何事にも真剣に一生懸命に取り組むことを継続するように助言している。逆に、手を抜いて取り組んでいる人がうまくいなくなっている状況で、素直にサポートしたいと想えるかと問っている。そして、どちらの競技者になるのかは自身で決めるようにと助言を加える。

5. 主体は対象者、そして、人を育てる

コーチングは、コーチが主体となるのではなく、対象者が主体であると考えている。コーチは、対象者自身が望む理想の姿になることをサポートする。変化しようとするのは、対象者である。そのサポートするのがコーチである。その内容は、スポーツの勝ち負けに関わる能力だけではなく、人間関係の構築、コミュニケーション力、そして、人の豊かさに関わることと有りとあらゆることが対象と言えよう。つまり、コーチングの内容の決定は対象者に委ねられていて、その内容についてサポートできる周りの人がその対象者のコーチとなる。この関係を保ち、コーチは対象者に関わり続ける姿勢が必要であろう。なぜなら、coachingはcoachの現在進行形『～ing』であるからで、常に漸進的に理想の姿を追い求め、関わり続ける必要があると考える。また、人が対象であるコーチングは、決まったマニュアルがあるわけではない。さらに、ただ単に教え授けるのではない。教授しただけで、対象者が変化するわけではない。大切なことは、何回も試行錯誤した上で、その対象者が教授されたことを使えるようになることである。機械を対象にしているわけではなく、生身の人間を対象としているから、毎日良くも悪くも変化する。だから、常に関わり続け、少しの変化も見落とさず、見守り、サポートする姿勢が必要となってくる。

では、スポーツ、仕事、芸術、音楽、学問等の専門分野をコーチングの内容として、さらにより高い能力の習得を目指している対象者がいた場合、どのようなサポートが必要であるか考えていく。すべての専門分野において力を最大限に発揮するためには、対象者自身の人が基盤となる。コーチたちが、より専門的な内容をコーチングしたとしても、対象者自身が対象者の希望する姿になりたいと強く想っていないと変化は期待しにくい。また、サポートしたくなる姿勢を対象者ができていると、想わずサポートしたくなる。このような人を育てることは、専門的な内容をコーチングしていくにおいても欠くことのできない内容であると考

える。スポーツの競技者も、生涯スポーツ実践者も同様である。人としての基盤の形成を度外視して、専門分野の力を積み上げ、磨いたとしても、その力には基盤がないため、脆く崩れやすく、発揮しにくいであろう。基盤となる人を育てることをなくして、専門のコーチングは成り立たないと考える。言い替えると、人を育てることに関わっている人は、いずれの内容においても対象者に対してコーチングを行っていると言えよう。

おわりに

このような執筆の場をいただきましたことに感謝いたします。これを機に、コーチとしての16年の経験から得たコーチングの私見を乱文ではありますが、まとめることができました。この16年の対象者ならび

にチームは、T大学の2年間、A大学の3年間、Jコースチームの3年間、T大学の8年となります。この経験を得るのに、私を見守り、助言をいただいた私の周りの関係者にも感謝いたします。最後に、やってみて、見守っていただきながら気付かせていただいた私自身も引き続き、新たな競技者たちといつまでも向き合いながら、また新たな発見を求めて邁進していきます。

参考文献

- 1) 公益財団法人日本サッカー協会技術委員会 (2012)；サッカー指導教本2012JFA公認C級コーチ, 公益財団法人日本サッカー協会, p.21.
- 2) 公益財団法人日本サッカー協会技術委員会 (2010)；U-12指導指針2010, 公益財団法人日本サッカー協会, p.152.