

私の考えるコーチング：柔道一流選手のコーチングについて

金丸雄介¹⁾

はじめに

2012年ロンドンオリンピックでは、日本男子チームは金メダル0という結果に終わり、歴史的な大敗を喫した。その後、井上康生氏が新監督となり、綿密な強化プランの元に男子柔道の再建を図った。迎えた2016年リオデジャネイロオリンピックでは、金メダル2個、銀メダル1個、銅メダル4個という結果に終わった。金メダルの獲得のみならず、1964年東京オリンピック以来、全選手がメダルを獲得し、歴史的快挙を果たした。

筆者は2008年より全日本男子強化コーチを務めており、前述2つのオリンピックをコーチとして経験した。また、所属する実業団柔道部のコーチも務めており、世界選手権やオリンピックのメダリストをはじめ、様々な一流選手に携わることができた。しかし選手の中には、自身の目標を達成することなく夢破れる者もあり、その度に、自分自身の力のなさを痛感した。

コーチングと一言でいっても、対象となる選手の競技レベルや年齢によって、コーチの役割や、必要とされる資質や能力は異なると考える。本稿では、私が8年間、世界を目指す柔道一流選手のコーチを経験し、学んだことを振り返りながら、自身のコーチングを整理すると共に、これがコーチング学会会員の一助となることを期待したい。

1. 柔道の歴史と特性

柔道は嘉納治五郎が1882年(明治15年)に創始した。嘉納師範は日本古来の武術である柔術諸流派を学び、そこから良いところを抽出し、さらに創意と工夫を加えて、極めて論理的な技術体系を確立した。嘉納師範は遺訓で「柔道とは心身の力を最も有効に使用する道である。その修業は、攻撃防御の練習に由って身

體精神を鍛練修養し、斯道の真髓を體得することである。さうして是に由って己を完成し世を補益することが、柔道修行の究竟の目的である」と述べており、柔道は単に娯楽として楽しむことや、勝ち負けを競い合うことだけではなく、柔道を通じて人間として成長を遂げる、教育的な価値が目的として置かれている。

競技の特性として、柔道は畳の試合場に対戦相手と1対1で対峙し、柔道衣を組み合い、相手を投げる、抑える、絞める、極めて(関節を取る)、「一本(相手を完全に制すること)」を競い合う格闘技である。そこには何人たりとも手出しはできず、傍らで試合を見守っているコーチは、試合が止まっている間しか助言はできない。負傷した場合、明らかに相手の行為が理由でない限り、戦意を喪失した者の負けとなる。したがって、柔道競技の試合は他競技と比べて、孤独で熾烈なものであり、一流選手の試合ともなれば「スポーツライク」で収まることはない。

運動として柔道を見た場合、柔道では走る、飛ぶ、蹴るような単純で基本的な動作は少ない。常に相手の動きが変化する中で、その動きに対応しなければならず、試合においては対人的応用技能を必要とする。また、柔道は投技と固技があり、立ったり、座ったり、寝たりと運動の形式は多種多様であり、特殊で複雑な運動を必要とする。

その他の特性として、柔道は日本の文化財である武道として存在する。「道」としての概念、行的修練による心身練磨、礼の精神、形、護身術等が武道としての「柔道」にある。

柔道のコーチングを述べる上で、以上の内容を認識する必要がある。なぜなら、柔道は単なるスポーツではなく、日本固有の文化財だという考えがあるからだ。柔道では教える者のことを「コーチ」ではなく「指導者」と呼ぶ場合がほとんどである。ただ単に「コーチ」の日本語訳が「指導者」であるとは思えな

1) 了徳寺大学
Ryotokuji University

い。柔道指導者は選手の日標を達成させる役割(コーチング)があると同時に、日本の文化財である武道「柔道」の価値を守り、発展させ、後世に受け継ぐという責任がある。そういった意味では、指導者という言葉は「コーチ」の役割を超越し、さらに選手に対し柔道を通じて人間教育を施すという大きな役割を担っていると考える。

2. 柔道一流選手のコーチングとは

「指導者の五者」と言われるように、コーチは教育者、学者、医者、易者、役者と5つの顔を持つとされている²⁾。場合によっては5つでは足りないかもしれない。筆者も柔道一流選手のコーチングを行う上で5つの役割を意識して取り組んでいる。5つの役割の頭文字を取って、分かりやすく「M・C・A・T²」と称して心得ている。Mはマネージャー(Manager)、Cはコーチ(Consultant)、Aは分析家(Analyst)、2つのTは練習相手と先生(Training partner, Teacher)である。当然、コーチングという言葉がこれらすべてを包括しているという考えもあるが、筆者は自身の役割を明確にするためにあえて分類している。以下、各役割に分けて述べたい。

Manager (調整役)

マネージャーと聞くと「管理・監督する人」とイメージする人もいるが、筆者は調整役と認識している。柔道一流選手はコーチャビリティ(コーチを受ける側の能力)が非常に高い。彼らは自主的に行動できるだけでなく、主体的に強化活動に取り組むことができる。逆を言えば、自ら日標を設定し、意思決定できなければ世界一にはなれない。筆者はマネージャーとして、選手が選択した強化計画や課題解決手段を実現できるよう、手はずを整えることに最も重きを置いている。

Consultant (相談役)

コーチの語源は「選手を目的地まで運ぶこと」である。言うまでもなく柔道の一流選手の最終日標は世界一である。しかし、現時点で世界一を目指せる選手とそうでない選手が存在する。今すぐにでも世界一を目指せるような、代表選手のコーチングにおいて重要なことは、選手との対話の中で、技術的、体力的、精神的課題を選手に気づかせ、適切な助言(選択肢)を与えて解決を促すことである。一方、これから日本代表を目指していくような段階の選手に関しては、上記のコーチングはもちろん必要であるが、いつ、どのよう

な段階(大会)を経て世界一になるのか、中長期的なパスウェイ(経路)をイメージさせることも必要になる。

Analyst (分析屋)

世界最前線の戦いは情報の戦いと言っても過言ではない。相手の情報(インフォメーション)を数多く持ち、その中から選手に必要な情報(インテリジェンス)を選手に適宜与えることは、非常に重要なことである。日本代表クラスの場合、どの競技団体でも情報分析班が存在し、各大会に出向き、情報を収集し(VTR撮影)、基礎的な分析を行っているであろう。一方、私たちコーチは合宿や大会で強豪選手を直に観察し、自身の視点で分析を行っている。コーチは前者の定量的なデータと、自身の感覚で分析した定性的データを併せ持ち、選手にとって最高のタイミングに最適な言葉で情報を提供することが必要となる。

Training partner (相方)

柔道は1対1の対人競技であるため、選手の練習相手を行わなければいけないことも少なくない。もちろん、選手はいつも練習をしている、やり慣れた相手を練習相手として用意している場合がほとんどである。しかし、選手はライバル選手のプレイスタイルを最も熟知しているコーチに想定練習を要望することがある。コーチ自身が動かなくともコーチング活動は可能ではあるという考え方は間違いではない。しかし、選手が世界一となるために、コーチが「最善を尽くす」ことを考えた場合、選手との練習に備え、普段から自身の体力や競技レベルを維持し、いつでも選手の要望に応えられる準備は必要であると考え。

Teacher (先生)

教えることがその役目であると考え。柔道一流選手に対してのティーチング活動は、技術的な助言を与えることと、武道を通じて教育的な指導を行うことの2つであると考え。技術的な指導に関して、競技レベルが上がれば上がるほど、技術を教える割合は少なくなると一般的に考えられている。柔道一流選手も同様であり、日本代表選手ともなれば、卓越した技を持ち、その選手特有の技能を持つ。日本伝統的な師弟関係「守破離」でいえば、独自の境地「離」である。そのためコーチが技術を教える機会は極めて少ない。コーチが行うことは、選手が持っている技術の「ズレ」を確認し伝えることと、強豪選手に対応する戦術を助言することに尽きる。

2つ目の役割として、武道を通じて教育的な指導を行うことが挙げられる。前述のとおり、柔道修行の最

終的な目的は、嘉納師範によって既に定められている。柔道指導者は選手が柔道競技を通じて、柔道の価値を知り、人間力を高め、社会の一員として世の中に貢献できるよう教え導くことが重要である。それには嘉納師範の教えが指標となるわけだが、筆者は「教え」と「その真理」の関係を仏教でいう「指月（しげつ）のたとえ」^{註1)}という考え方で捉えている。受け継ぐべきは「言葉」そのものではなく、それが指し示す「方向」であると考え。柔道指導者は嘉納師範が残した言葉や形式を踏まえた上で、それにとらわれることなく、時代と寄り添いながら、選手と共に「柔道修行の究極の目的」を目指す気概が必要だと考える。

以上、私が考えるコーチの役割「M・C・A・T²⁾」について説明したが、トップアスリートに付くコーチに関しては、あらゆる業務を全て自身で行う必要はないと考えている。特に日本を代表する選手であれば、多くの各種専門スタッフ（トレーナー、栄養士等）がチームを組みサポートを行っているであろう。「餅は餅屋」というように、コーチは必要とされる各分野の基礎的知識を踏まえ、各専門スタッフとコミュニケーションを取り、選手にとって最高のサポート環境を整えることを最優先に考える必要がある。

最後に、私が指導者像としてもう一つ大切にしていることがある。それは自分自身が「魅力のある人間」になることである。その「魅力」が一般的に何を基にして生まれるかは不明である。私が考える魅力のある指導者とは、「恭謙」、「威厳」、そして「愛嬌」があるのではないかと思う。良い指導者は人を信頼させる慎重な態度で、ある時は近寄りがたくなるような堂々とした雰囲気を出している。そして、「水清ければ魚棲まず」という言葉があるように、時に指導者がオープンマインドで選手と向き合い、あるがままの自分で選手と触れ合うことがあっても良いのではないだろうか。それは選手に迎合することとは異なる。自身の欠点や失敗を含めて一人の人間として、選手に認識してもらおうということである。そうすれば、指導者も失敗を恐れず、選手に対して敬意を払いながらも、臆することなく指導にあたる。「うやうやしく、にがみありて、調子静かなる」³⁾態度が理想的な指導者の姿だと考える。

3. コーチの資質と能力

以下、前述のM・C・A・T²⁾を踏まえて、柔道一流選手を支えるコーチに必要な要素を述べたい。各役割で

示している資質や能力は、その役割のみで必要なものではない。各役割を横断する形で必要とされ、コーチが有する資質や能力は、複雑に融合しながら力を発揮するものとする。

マネージャーとして特に必要な能力として、事務能力やスケジュール管理能力が挙げられる。もちろん、柔道においても連盟（NF）事務局が存在し、事務局員が多くの事務作業を行っている。しかし、選手やその所属先とスケジュールを調整し、最終的に強化計画を作成するのはコーチの役目である。そのため、コーチには「人に尽くす」という献身的な精神が求められる。日本代表選手等のコーチに選ばれるものは、現役時代に国際舞台で活躍した経験を有する者が多い。よって、コーチは大舞台の「主役」として活躍してきた自負があっても、「黒子」になる自覚がなければ、主役である選手が最高の舞台で輝くことはできないのではないだろうか。

コンサルタントとして必要な能力に関しては、コミュニケーション能力に尽きる。その中でも重要になるのが、「言語技術」、「斟酌力」、「ユーモアセンス」であると考え。選手もコーチも、言語技術によってお互いの考えや思いの理解を深める。そして、コーチは高い斟酌力によって、選手の考えや気持ちを汲み取ることが必要となる。さらに、より良いコーチングを実施するための根底となるものが、選手との良好な関係構築である。柔道一流選手は、自身の柔道スタイルや哲学が確立している者が多い。それらの選手に助言し、選手がそれを受け入れるかどうかということは、非常に難しい作業である。コーチのユーモアある言動が、選手の心を開かせる鍵となることもある。また、世界で最も重圧がかかるオリンピック柔道日本代表にとって、コーチのユーモアはほんのひと時の癒しにもなるであろう。

アナリストとして必要となるのは、情報リテラシーや試合分析能力である。「彼を知り己を知れば百戦殆うからず」。孫子の言うとおりに、担当している選手と強豪選手の研究は非常に重要となる。近年はインターネットの普及や、国際柔道連盟（IJF）のウェブサイトやユーチューブ等動画配信サイトの充実、SNSのシステム改善や利用者増加で、ネットさえ繋がっていれば、世界中どこでも誰でも試合動画を視聴することができる。さらに、多くの競技団体でも情報戦略部（全柔連では科学研究部）が存在すると思うが、コーチは分析班が提供してくる定量データも考慮に入れて選手にアプローチすることが求められる。こうした情報が

溢れている中で、情報を効率よく収集し活用していかなければならない。また試合分析においても、技術、戦術等、どのような観点で分析するかが重要である。各選手特有の癖や技の入り方、試合展開など、試合や練習の中で得られる定性的な情報は無限にある。試合分析はコーチの感性が最も試される場所となる。

トレーニングパートナーとして必要となるのは、幅広く実践的な柔道技術と、それを実行できる体力である。当然のことながら、世界トップクラスの選手の技術、体力水準は非常に高い。その選手と練習やトレーニングを共にするのであるから、トレーニングパートナーに要求される技術力、体力は必然的に高くなる。常日頃から、技術を幅広く研鑽する向学心を持ち、継続的なトレーニング活動など健康志向の生活習慣が必要とされる。

柔道指導者として、また柔道競技のコーチとして、運動生理学、運動力学、心理学、栄養学、体力学などの運動に関する基礎的知識、学問としての柔道技術、柔道の歴史やその価値の認識、選手の間力向上を促せる幅広い教養が必要となる。また、柔道の技は約100個あり、選手個々によって技の入り方は微妙に異なる。選手が持つ技の僅かな「ズレ」を修正するためには、高い運動観察力が必要である。一流選手の技はその選手特有のものであり、芸術の域に達している。そのため、コーチが科学的根拠を持たず、感覚や経験だけで技術指導を行った場合、選手が助言を聞き入れないことも少なくない。「自分が選手を変えてやる」という高慢な思いを抱かず、科学的根拠に基づき理論的に指導することが必要だと考える。自身のやれることの限界を知り、自分がやるべきこと、自分にしかできないことを明確にして指導する。謙虚さが欠かすことのできない資質である。

最後に、柔道指導者として認められるかどうかの根本を考えると、「日本傳講道館柔道」という日本固有の文化財を守っていく気概があること、人に興味が持てること、柔道を愛していることの3点に尽きるのではないだろうか。

4. コーチングにおける実践的知識・思考

上記のコーチの役割を踏まえて、ナショナルコーチの役割と、選手を取り巻く関係者の相関図を図1に示した。日本柔道の場合、全日本は各所属から選手を招集して強化を行っている。選手は全日本における強化合宿や大会以外、選手所属先の管理責任者の元で練習

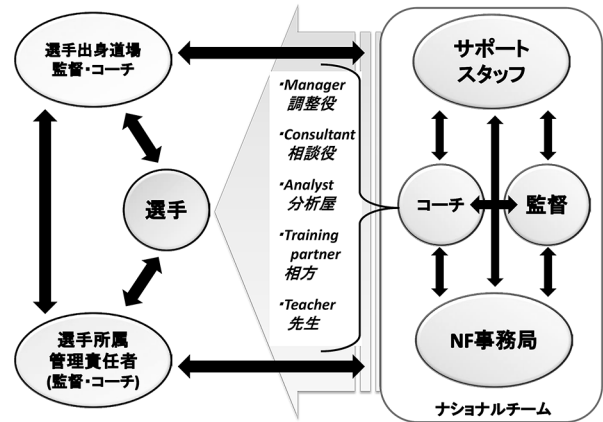


図1 柔道ナショナルコーチの役割と相関図

をしている。当然、ナショナルコーチ（チーム）は所属先管理責任者と情報共有及びコンセンサスを取ることが重要となる。また柔道の場合、師弟関係のつながりが強く、ナショナルコーチは選手が過去に指導を受けた出身道場の先生（恩師）とも、良好な関係を築かなければならない場合も多い。男子の場合、実業団に所属している選手の中には、大学卒業後も継続して出身大学で練習している場合もある。ナショナルコーチは選手を取り囲む出身道場、現所属、全日本強化の三角形を意識して強化にあたる必要がある。

柔道ではナショナルコーチも各所属から招集されており、普段はその所属先の柔道部強化にも携わっていることがほとんどである。したがって、選手の出身大学や所属先とコーチの所属先が競技において対立的な立場になることも多々ある。このような状況の中、選手やその関係者からの信頼を得ることは非常に重要なこととなる。そのためには、マクロ的視点で強化を行う考え方が必要であり、筆者はこれを「オズマ思考^{註2)}」と称して念頭に置いている。これは「自身の選手を強化するために好敵手を作ること」を意味する。当然、この方法には選手とコーチの強い信頼関係が必要であるし、実践は非常に難しい。しかし「世界と戦う」「世界の柔道発展に努める」という大きな「器」がコーチになれば、いつか日本の柔道はその伸び代を失うことになるだろう。

次に、強化計画の実施までの流れを述べたい。まず、コーチング活動によって、選手から考えや思いを引き出し、現状を把握する。そこから課題を明確にし、選手のレベルに応じて目標を設定する。手段を選択したのちに強化プランを作成する。一般的には、これを「PDCAサイクル」と呼ばれるマネジメントに

よって形にして実施に至る。そういった意味では、マネジメントという言葉がコーチングを包括しているのかもしれない。しかし、どちらの言葉が広義をもつかということは問題ではない。コーチにとって大切なことは役割や責務を明確にしておくことである。

強化活動の失敗というのは「計画」の段階で起きていることが多いと感じる。よって、筆者は強化計画作成を慎重に行うようにしている。その時に参考にしているのが、岡本薫氏が考案し提唱している Ph.P (Phased Planning) 手法を使ったマネジメントである(図2)。この手順を参考に、選手とのヒヤリングを経て強化計画を作成し、実施に至っている。

強化計画の作成や実施に関して、柔道ナショナルコーチの役割は上記で述べた。しかし、国際大会や合宿などでコーチが留意する行動基準は、国内での強化のものとは多少異なる。筆者は国際大会や合宿時のコーチの行動基準を整理しており、これらの頭文字を取って「S・W・I・F・T」と称している(図3)。

Safety (安全第一)。柔道競技は年間を通して、先進国や発展途上国を選ばず、世界各国で大会が行われる。当然、国内にいる場合とは様々な面で事情が違って来る。その中で、帯同コーチにとって選手の安全を確保することが第一の責務である。「命あつての物种」といわれるように、試合の勝敗は二の次である。



図3 海外試合や合宿におけるコーチの行動基準 (S・W・I・F・T)

Win (勝利追求主義)。日本人が国際舞台で柔道を行うということは、全日本の強化選手ではなくとも、日本の柔道家を代表していることとなる。その選手やコーチは、勝利のみが全て(勝利至上主義)ではないが、柔道創始国の威信を懸けて、勝利を迫及する気概がなくてはならない。

Information (情報収集)。国際大会や合宿は、国際競技力向上につながる情報の宝庫である。柔道競技は欧州を中心に動いているといっても過言ではない。実際、IJFの本部はスイスのローザンヌにあり、現会長はオーストラリア人である。その他IJFメンバーにもヨーロッパ人が数多く在籍する。国際大会や合宿は、彼らと意見交換ができる貴重なロビー活動の場であり、日本が遅れを取らない為にも、コーチは積極的に他国コーチやIJFメンバーと対話する必要がある。

Friendship (国際交流)。前述したとおり、日本の柔道指導者は柔道の価値を守り、さらに発展させる責務がある。世界規模での柔道の普及や振興を考慮して行動することが求められる。国際大会や合宿時に世界各国の柔道家と交流を持ち、互いに向上し合う気持ちを忘れてはならない。

Teach (指導, 教育)。技術指導に関しては、外国人選手対策に焦点が絞られるであろう。また、代表選手への指導となると、強豪選手の戦術構築も非常に重要な作業となる。教育ということに関しては、海外での生活や、文化の違いを教えるという作業がある。多くのナショナルコーチは国際経験が豊富であり、留学経験を持つコーチもいる。その経験を生かし、どのような環境でも順応できる選手の育成がナショナルコーチの念頭に置かれる。

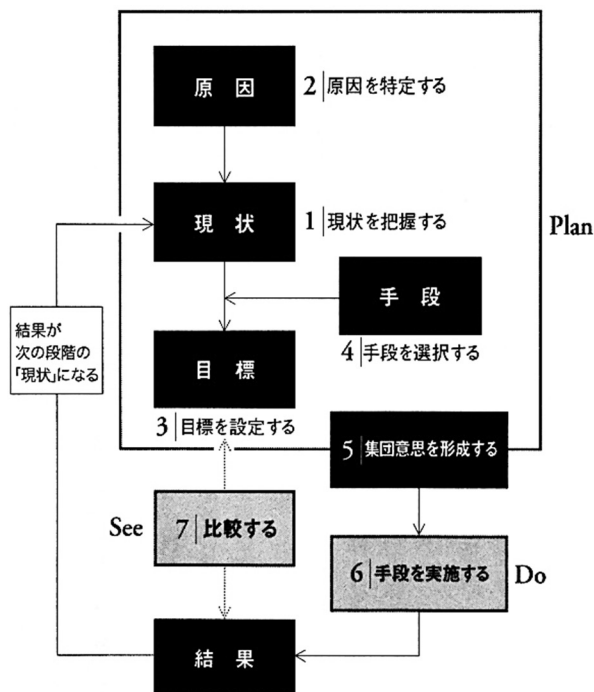


図2 マネジメントのプロセスにおける「7つのステップ」⁶⁾

5. コーチングにおける実践的行動

私が考えるコーチの役割や、これまでの経験から得た実践的知識・思考を踏まえて、特に現場において強化活動や判断が難しかった例をいくつか挙げて、実践的行動を述べていきたい。

ナショナルコーチの役割では、調整役としてのマネジメント活動が大きなウエイトを占めることになるが、特に世界選手権やオリンピックの代表選手の所属先とのスケジュール調整が、最も重要となってくる。中でも、代表決定後から本戦（世界選手権、オリンピック）にかけて、代表選手が所属先の選手として出場する「国内団体戦」に関する調整は非常に難しい。実業団選手も学生選手も6月に大きな国内団体戦があり、選手は所属の威信をかけて戦うこととなる。両大会共に階級無差別で行われる大会であり、これらに代表選手が出場する場合、怪我のリスクが懸念される。実際に、世界選手権において軽量級の代表に選出されていた選手が、前述の学生団体戦で右肘を負傷し、本戦に大きく影響を及ぼしたケースもある。さらに、本戦までに国際大会の出場を考えた場合、強化スケジュールがさらにタイトになる。本人の意思を確認した上で、国内団体戦を出場する意向を示した場合は、合宿内容や時期、国際大会出場有無の調整を行うようにした。欠場の意思がある場合には、全日本監督あるいは強化委員長が直接、選手所属責任者と交渉にあたった。このような問題は担当コーチの力では及ばない場合が多い。コーチの任務は、選手に最終目標を達成させること、そのプロセスを保証する事であり、様々な人の手を借りながら、調整を行うことが望ましいと考える。

コーチング活動の中で、選手個々の強化計画を作成することは非常に重要な任務となるが、選手によっては上手く計画作成できない場合や、計画実施に至らない場合もある。当然のことながら、全日本強化選手などの多くは、国内大会で好実績を残して現在のポジションにいる。彼らにはこれまでの成功体験があり、柔道スタイル、思考や哲学もその選手なりに確立している。一方で、世界の柔道は日々進化を遂げている。スポーツ医学の発展も目覚ましく、それに伴って選手の身体的能力も向上していることは想像できるであろう。また近年では4年に一度ルール改正も行われ、強化において「現状維持」というものは「退化」以外の何ものでもない。選手には常に「変化」が求められている。しかし、変わることを恐れ、これまでの柔道

スタイルを固持することで、伸び悩む選手も多い。選手の中には変化を受け入れ、変わろうとする選手も存在する。取り組んだものは成功につながるケースは多いと感じる。しかし、新たなものに取り組み、結果に表れるまでは時間がかかり、結果を待てずに戻ってしまうケースもある。さらに言えば、日本の選手層は厚く、結果を残し続けなければ強化選手から外されてしまうという不安も、変化することを受け入れられない要因の一つであると考えられる。

経験上、選手本人が身をもって「変化」を必要と感じなければ、変わることはない。選手が本心から自分の課題に気づき、勇気をもって変化を受け入れるかどうかは、コーチの技量にかかっている。そのためには、選手が変化の必要性に気づくように、環境や助言を与えることしか方法はないと感じている。選手が気づけば、コーチがその背中を押し、サポートしながら結果を待つ。選手との繊細なコミュニケーションが必要である。

コーチの役割の中には、情報を分析する「アナリスト」の働きがあることは前述した。実際に、収集した情報の中から、選手個々に合った情報を選び出し、必要に応じて活用することは非常に難しい。選手の中には、対戦相手の情報を知りたがらない者が存在する。その理由は選手が「分析麻痺」を恐れているからだと推測している（この場合の「分析麻痺」とは、情報過多で自動的に、本能的に動くことができないことをいう⁷⁾）。こうした選手に対して、コーチが行えることは2つある。選手が「分析麻痺」を起さぬように、膨大にある情報をコーチが処理し、ピンポイントで選手に提供するという事。もう1つは、「分析麻痺」の誤解を解くことである。「分析麻痺」は情報を得ることによって生じるわけではなく、試合における注意や集中の方法や、特定の情報に固執し過ぎることに原因があることを、選手に理解させ改善することである。

最後に、多くの柔道コーチが悩まされる状況について述べたい。柔道コーチは、競技としての効率的な行動を選択するか、文化財としての価値の保護的行動を選択するか、常に葛藤しながら強化を行っている。この境目を「強化か、教育か」と表現する時もある。

例えば、選手の中には、試合前のウォーミングアップ時に、柔道衣を下穿きだけ（あるいは上衣だけ）着て練習を行う者もいる。減量や保温、機動性、柔道衣の衛生管理など効率だけを考慮すると、この行動は合点がいく。しかし、柔道衣の起源は着物にあり、相手に礼を尽くすため「正しく」柔道衣を着ることを考え

た場合、この行動は文化としての価値を損なうという見方もある。現在でも柔道では柔道「着(ぎ)」ではなく「衣(ころも)」という漢字を使用している。衣という字には「僧侶が着る衣服」という意味合いもある。全日本柔道連盟では、柔道の練習(技の反復練習等)を行う場合は、柔道衣の上下を合わせて着るよう注意喚起している。全日本強化においても、道場内でのランニングやストレッチ、トレーニングにおいてはトレーニングウェア着用を認め、柔道の練習においては柔道衣着用を義務付けている。強化選手に対し柔道における価値の理解を求め、守るべきルールを作成し、状況に応じた柔軟な対応を行ってきた。何より、選手の混乱を避けるためには、コーチの明確で一貫した行動や態度が重要であると感じる。その他にも、柔道衣の着方、道場内での礼儀作法、ガッツポーズ問題、相応しい身なり等、コーチのみならず柔道人全体が考えていかなければいけない問題は多い。ナショナルコーチはこれらに対する議論をより深め、「強化と教育」を両立できるよう努めることが大きな責務だと考える。

おわりに

本稿では、私が8年間、柔道一流選手のコーチとして経験したことを体系化し、私見を論じてきた。こうして改めて柔道におけるコーチングを考えると、コーチの仕事は多岐にわたり、その責任は重大である。当然、筆者はこれまで論じたことを全うできたわけではない。ただ、これからも学び続け、理想を追求していきたい。柔道コーチという存在が、単なる技術の指導者、熟練者としての一つの歯車(機能)になるのではなく、世界に大きく貢献できる「全人的な柔道家」となることを筆者は願っている。また、選手にも柔道コーチという存在に夢を抱いてもらいたい。

最後に、コーチング学会研究への執筆の機会を与えてくださった関係者の皆様に、感謝申し上げたい。このようなコーチング学会の地道な活動が、日本におけるコーチングの質を高め、さらなるスポーツの発展に貢献すると感じている。今後も、自身の能力を高め、その力をコーチング現場のみならず、社会に還元できる柔道家となれるよう精進していきたい。

注1) 指月のたとえ：禅宗の「楞嚴教(りょうごんきょう)」や「円覚教(えんかくきょう)」、また「請来目録」の中で説かれている。さとのり世界は言語表現を絶ち、言葉では表すことができないとする考えを、仏教を指にたとえ、真理の教えを月にたとえて言い表している。「お経の教えは、月をさす指のようなものである。指さきをみてそれが月だとみれば、指差す指は、けっきょく月そのものではない」⁴⁾⁵⁾。

注2) オズマ思考：梶原一騎原作のスポーツ漫画・アニメの「巨人の星」で登場する外国人外野手アームストロング・オズマから名前を取った。星一徹は、息子である星飛雄馬の魔球「大リーグボール1号」を打破させるため、敵対するチームでオズマを育て、この魔球を打破させる。その後、飛雄馬が成長を遂げ「大リーグボール2号」を完成させる。このエピソードにヒントを得て、さらに星一徹のスパルタ教育的な指導と区別するため、オズマ思考と名付けた。

引用・参考文献

- 1) 松本芳三 (1975)：柔道のコーチング, 大修館書店
- 2) 河野一郎 (2002)：知的コーチングのすすめ～頂点を目指す競技者育成の鍵, 大修館書店
- 3) 三島由紀夫 (1983)：葉隠入門, 新潮文庫
- 4) 宮坂宥勝 (2016)：成田山だより 智光 5月号 やさしい密教, 大本山成田山新勝寺, p6-9.
- 5) 宮坂宥勝 (2016)：成田山だより 智光 6月号 やさしい密教, 大本山成田山新勝寺, p6-9.
- 6) 岡本薫 (2011)：なぜ日本人はマネジメントが苦手なのか, 中経出版, p18-19.
- 7) Robert S.Weinberg, (1992)：テニスのメンタルトレーニング (海野孝・山田幸雄・植田実訳), 大修館書店, p36-39.

