

私のコーチング：野球のコーチングを例に

川村 卓¹⁾

1. 野球のコーチング研究として

これまで筆者は大学院で専攻したバイオメカニクスを基軸に投・打・捕の研究を中心に行ってきた。学生時代だった90年代の中ごろは国内で野球に関するバイオメカニクス研究者はまだ少数であり、基礎的な知見の積み上げが求められた。特に筆者は現役選手時代からバッティングに興味があり、強い衝撃力を与えるためのメカニズムを追究することは大変興味深かった。しかし、オープンスキルである野球のバッティングはバイオメカニクス的研究としては条件設定が複雑になりやすく、コーチングに役立てるためには非常に難しいことが悩みであった。けれども、当時所属していた筑波大学大学院体育研究科スポーツバイオメカニクス研究室（指導教員：阿江通良先生）には同じ悩みを持つ学生がたくさんおり、コーチングに関する議論を日常的に行える大変恵まれた環境だった。現在も研究・現場で活躍されている先輩、特に結城匡啓先生（信州大）、森丘保典先生（日大）、岡田英孝先生（電気通信大）ら諸先輩方、島田一志先生（金沢星稜大）、窪康之先生（JISS）らの同輩とたくさんの議論をしたことは現在も私の財産である。

常に全体として見る必要があるコーチングと部分・要素に分解していく自然科学的研究は相入れないところがあり、研究から即現場への成果を求めることは難しい状況があった。

教員として母校（筑波大学）に戻ってからも中々これらの研究に対する閉塞感から抜け出せずにいたが、野球コーチング論研究室が人数、環境が充実してくると萌芽的な研究にも取り組むようになった。野球は日本の中でも人気があり、良くも悪くも文化として定着していることから、自然科学的研究だけでなく、人文科学的なアプローチも必要となり、私自身様々な角度から学習、研究することが必要であった。こうした研

究を続けていると、少しずつではあるが、コーチングとスポーツ科学研究、そして、統合されたコーチング研究に関して、それぞれの立ち位置がわかるようになってきた。図1は本学MC1年生のコーチング分野研究方法論という入門的授業の冒頭でコーチングと研究に関するイメージを説明するのに使っているものである。このとき私は学生にコーチングと諸科学の関係は「マンダラのようなもの」と説明している。これは諸科学で様々なアプローチはできるがその中心のコーチングは見えるようで見えないとの意味である。どの学問分野でも一定のアプローチができる反面、コーチングの核心部分はこれら学問分野が統合されているものであり、コーチング単体を研究することは非常に難しい。そのため、学生にコーチング学を説明するときには諸科学による研究方法が先にあるのではなく、解明したい課題があり、それに見合うような方法を探ることがコーチング学では必要であることを説いている。コーチングを研究するには得意分野の切り口がなくはないが、一応、すべての学問分野に精通していることが必要だとも話している。よいコーチング

コーチング諸科学は中心がないマンダラのようなもの

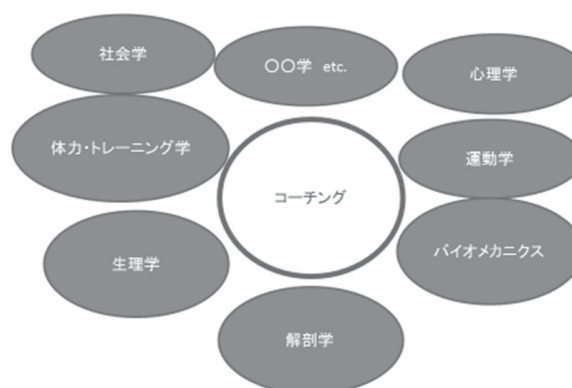


図1 諸科学とコーチングの関係

1) 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sports Sciences, University of Tsukuba

は勝つ為の戦略・戦術, 合理的で経済的な動作の獲得方法, チームのマネジメント, 社会との関わり方など様々な要因があって成立している。そうすると, 分解された親学問のみに固執した従来の研究方法だけでなく, それらを混合し, 統合された研究を行うことが必要になってきたともいえる。

このような親学問のみに依存しない研究方法は次第に体育学全体の中でも多くなってきている。最初のDC指導学生である金堀哲也先生(現筑波大学特任助教)は質的方法と統計を合わせた研究や質的方法とバイオメカニクス的手法を合わせた混合研究を行い, 数々の学会で賞を受けている。まだまだ黎明期であるものの, コーチの眼力を自然科学的手法により明らかにし, 蓄積していくことは今後コーチング学にとって意義のあるものとなるであろう。

2. コーチングに関して

本学野球コーチング論研究室は基本的にコーチ・指導者を育成し, そのための研究を行うことを主たる目的として開設している。ほとんどの卒業生が様々なカテゴリーの指導者として現在活躍し, 筆者自身も大学硬式野球部の監督も務め, 実践のフィールドを持っており, その活動そのものが研究の材料となっている。現在指導者として活躍している卒業生は野球部も併せると200名近くになり, その責任の重さを感じている。近年は中高の指導者を目指す学生だけでなく, 元プロ野球選手・コーチが学びの場として本学を訪れることが多くなっている。これまで野球界, 特にプロ野球の世界においてはコーチング方法がその個人の財産であり, 正しく伝承されて来なかった背景がある。しかし, 他の競技が競技力を向上させようと海外から多くを学んでいるうちに, 野球のコーチングは旧態依然で後塵を拝すことになってしまい, 現在では子どもたちの野球離れが進む事態を生じさせている。野球は国際的に競うことが少なく, 国内大会だけで十分な人気を誇っていたことが却って足かせとなってしまった。しかし, 現在は他の競技のコーチングの影響もあり, アスリート・ファーストの「野球コーチング」を学ぶ必要が生じてきた。そのため, 競技歴の優れた元選手も学ぶ場が必要になってきたのである。

例えば, 野球の練習の中には「投げ込み」「振り込み」といった反復練習が絶対的な効果があるとの神話がある。また, 全国優勝した〇〇高校がこういう練習をしていたとなれば, 多くのチームが真似するといっ

た事態が生じている。これは野球が他の競技にみられない独自の発展を遂げてきたことも大きく, 昔から誰もが野球を《ある程度》知っていて, 野球の経験がなくても指導ができる《できてしまう》ことが大きかった。そのため, 数ある経験則の中, 自由な発想で優れた練習方法が生まれたりもしたが, そうでないものも多くあり, 玉石混交の中, 整理がつかないまま現在に至っている。

そこで本研究室では, 経験則に基づく練習方法やコーチングの是非を問う必要があり, そこを出発点として経験則的コーチングと諸科学の成果を整理し, 体系化することを主題として行っている。

コーチングは医療で行う「診断」から「処方」と同様な見方がされがちだが, 筆者はどちらかと言えば心理療法で用いられる「見立て」に近いという感覚で行っている。「見立て」とは, 「診断と予後を含む全体的な見通しであり, 治療過程全体についての見通しを持つこと」と定義されている。北山(1996)は「「見立て」は診断的なものを含んでいるが, しかし単に患者に病名を付することではない。それは断じて分類することではない。それは個々のケースについて診断に基づいて治療の見通しを立てることであるとともに, 具体的に患者にどのように語りかけるかを含むものであって, きわめて個別的なものである」とまとめている。さらに「診断というよりも, むしろ理解と呼ぶのがふさわしいものであり, 統計処理を繰り返して精度を上げようとする分類学的な診断とは異なる」としている。このことをスポーツのコーチングに当てはめてみるとある選手を上達させることを考えた時, 選手が進むべき方向がいつも1つに定まっていることはない。選択肢はいくつもあって, その選択を最終的に行うのは選手であり, コーチはその助言と進んだ方向性に対するメリット, デメリットを含めて考えて, 提示していくことが必要であると考えられる。そして, 最終的に選手が決断を下せるよう, 一緒に探索していくことが必要だと考えられる。

そのために現在の位置を知るための分析を行う必要があり, 数値化・定量化することは大変意義のあるものである。なぜなら, 動画で撮影するだけではその場の「印象」で終わってしまい, 次見た時にはその「印象」事態も変わっていることがあるからである。もちろん動画を使ったアプローチも併用するが, 数値化することによって, その時の普遍性が出てくることはコーチングにおいて大変心強い。数値をダイレクトに使う場合もあるが, それよりも, その数値の意味を問

うデータ・リテラシーこそ、コーチングにおいては最も必要な思考の整理となる。

さらに、練習方法に関する整理も必要である。大きい速度に正確性を加えた技術が要求される野球の投球や打撃は向上させることが難しい。キネティック・チェーンの考えから、いかに効率よく大きなエネルギーを持つ下肢・体幹から末端の腕またはバットに伝えていくかが大切である。そのためアプローチの仕方は多様であり、練習方法の選択は非常に難しい。指導者が選手に合った方法にたどり着くためには、ひとつに練習方法の「引き出し」を多く持つ必要がある。しかし、単に引き出しを多く持つだけでなく、その方法のメリット、デメリットをしっかりと持っていることが重要である。薬と同じく、練習方法にも主作用と副作用があることを知っておくと、どの選手に有効でどの選手には効果が薄いかもしれない練習方法の副作用により、ある練習方法が対象選手によっては害になってしまうことさえあることを理解することができ、選手の「見立て」がしやすくなる。

コーチの多くは経験的に自分のやり方を押し付ける傾向にある。逆に解剖やバイオメカニクスを学んだりすると、機能→筋力→動作の改善といった細部にこだわった分析的プロセスを重視する傾向の指導方法になって、「木を見て森を見ず」のコーチングになってしまうこともよくみられる。もちろん、こうした方法の効果も否定はしないが、対象となる選手の理解が不可欠であり、投球では1.5秒、打撃では0.2秒である野球の動作では関節や筋の作用を瞬時に把握することは難しい。つまり、分析的に見た場合、どのようにまとめられれば選手の動作の改善につながるか、そして、選手が納得しながら進められるか、選手との信頼関係とともにコーチは常に問い続けなくてはならない。

よく言われる「心・技・体」という考え方はそれぞれの原因を考える上では重要だが、これを改善するためには混然一体となっていることを忘れずに「心・技・体」を同時に方向づけるコーチングが選手には一番望ましい。

一つ例を挙げると、現在は何度も日本一になっている社会人チームで投手を務める選手が在学しているときに、ボールのスピードはあるのだが、コントロール(制球力)が身に着かず、結果、怖がって投球するため痛打されることが多くあった。こうした投手は同時に投手のフィールディング(投手の投球以外の守備)やけん制球も苦手な傾向にあり、走者が出ると走者の動きが気になったり、フィールディングが気になったり

と打者に専念できずに打たれてしまうなどの悪循環を抱えることが多い。

そこで普通は制球力改善を主眼に置き、それに付随する形で周辺技術であるフィールディングを磨くことが大半のところ、コーチと相談の上、練習のほとんどをフィールディングの改善に当てることにした。

すると、しばらくしてフィールディングに自信がつき始めると、制球力に自信がつきはじめ、制球力の自信が投球動作のダイナミックさを取り戻すことになり、結果スピードが5キロ以上アップするという好循環を生み出した。もちろん、これらの結果を他者に当てはめることはできないし、今回の対象選手の持つレディネスや前提条件があってこそその成功事例ではあるが、このような投手のフィールディングと投球能力の関係が逆転する現象は他の競技にもまれにみられることである。

何がよいコーチングかは対象である選手によって決まるものである。コーチングは常に対象者に対する分析と対象者へ伝えるための統合作業によって行われるものであり、コーチングの学としての独自性を示すものであると考えられる。

3. 研究とコーチングの狭間で

近年、相手や自チームの戦力分析を活かすことが多くなってきた。ロンドン五輪の女子バレーボールによるゲームデータの分析やリオ五輪の柔道による対戦相手の分析など今まであまりこうした分析を行ってなかった分野においても、様々な機器とアナライザーの存在が目されている。本学野球コーチング論研究室もいわゆる「アナライザー」を多く輩出し、プロ野球チーム、社会人チームで活躍が目立つようになった。しかし、いまだ持って抵抗感が大きい分野もある。特に動作分析の分野ではコーチの間で役立つものとして扱われているとは言い難い。陸上などタイムや距離など結果が定量化される競技ではある程度使われる傾向にあるが、野球などボールゲームにおいてはまだまだ黎明期である。そこにはいくつか問題点があり、測定方法においてマーカーをつけることや測定場所に行かないと測定できないなど、選手にとって気軽さがないことが挙げられる。

そこで先述した島田一志先生とともに、長い年月をかけて測定に参加する野球選手に負担をかけない方法を考えてきた。練習場所や試合会場で気軽に撮影を行い、分析も長年の蓄積から当たりをつけておき、最低

限の分析範囲, 局面で迅速に行えるよう工夫を行ってきた。つまり, 「現場で役に立つための研究」とは何かを考えてきたのである。その成果として, 2010年第3回世界大学野球選手権大会の日本開催において, 神宮球場と横浜スタジアムにおいて投球と打撃動作の撮影を行った。その年の大学生はその後プロ野球で活躍している選手も多く, また, アメリカやキューバの選手においてもその後メジャーリーグで活躍をしている。こうした選手を分析ができたことは大変画期的であった。そして, その成果を日本バイオメカニクス学会の機関紙である「バイオメカニクス研究」で特集として発表し, さらにその年明けの全日本大学野球連盟監督会において, 筆者と島田先生で分析結果を現場のコーチ陣に公表することができた。その時から社会人チームさらにはプロ野球チームやプロ野球選手個人からも分析の依頼が来るようになった。

しかし, 現場で役に立つ研究と言っても簡単ではない。生じる問題は分析から導き出される数値の意味をどう解釈するかである。選手にとっての意味を導き出すには単純に数値を出しても受け入れられない。そこで必要なのは選手, コーチ, そして, 分析に当たった研究者が互いにディスカッションをすることである。そこで問題なのは現場と研究では共通言語がない。このとき私たちの強みは現場と研究の間, 両方を持っていることである。現場において使われる言葉のニュアンスも研究で使われる学問的な言葉として読み取れることができる。そして, 逆に研究で使われる言葉を指

導現場で使われる言葉に換えることができる。つまり, コーチと測定者(研究者)の間の通訳を行うことが可能になることで役立つ情報を引き出すことができる。もちろん, こうした役目は本来, コーチが研究の言葉を知っていれば問題はない。しかし, 日本の野球の指導現場ではその習慣はまだない。将来的にはコーチがそれらの用語を使用できることが望ましいが, それもこうした地道な活動が受け入れられないことには始まらない。この通訳の数は多くない。そのためには現場に足繁く通うことが必要であるといえよう。

以上, 私のコーチングと題して筆者のこれまでの歩みと考えを述べてきたが, まだまだスポーツ科学への理解が現場に進んだとは言い難い。それにはコーチが学ぶことも必要であるし, 研究者も現場への理解が必要となる。そのためにも現場と研究の間にいる「通訳」を行う人材は必要である。そして, 現場に負担をかけないで測定を行い, その結果を蓄積していくことで現場に役立つ情報になりうる。そして, コーチングにおいては多角的に分析して, それらを統合していくことがコーチングを学としてならしめることに繋がると考えられる。

参考文献

- 北山 修 (1996). 見立ての訓練に向けて—医師の場合—, 精神療法22 (2), 128-132.