

私の考えるコーチング論： 大学フェンシング競技選手に対する私のコーチングについて

佐藤秀明¹⁾

日本のフェンシング競技は、北京・ロンドンオリンピック競技大会においてメダルを獲得し、若い世代についても国際大会において上位入賞するなど国際競技力の向上は著しい。しかし、メディアを通じて話題に上がるようにはなってきたものの、わが国においてまだまだマイナーな競技である。フェンシング競技で行われているコーチングの実践がコーチング学の発展に貢献できるかは正直わからないが、本稿ではフェンシング競技における取り組み、著者の学生選手へのコーチング実践について報告する。

1. フェンシング競技について

フェンシング競技は、片方の手で剣を持ち、相手と向かい合って有効面を打突することで勝敗を決めるスポーツである。フェンシング競技はフルーレ・エペ・サーブルの3種目があり、各々扱う武器あるいは防具が異なっており、それに伴い必要とされる技術や打突する有効面が異なる。フルーレ種目は、四肢と頭を除いた胴体部が有効面であり、エペ種目は頭の前からつまみまでの全身、サーブル種目は上半身が有効面である。基本的なルールは有効面を打突することであるが、フルーレ及びサーブルについては、打突するための権利、すなわち「攻撃権」を持つ選手が相手の有効面を打突することで得点となる。「攻撃権」は相手よりも先に有効面を脅かす(有効面に剣先を向けて腕を伸ばし、攻撃の意思を示す)ことにより与えられる。一方、「攻撃権」の無い選手は、相手の剣を剣身で叩いて自分の有効面から相手の剣先を外すか、相手の最終攻撃動作(突くための動作)を後退してかわすことによって「攻撃権」を奪うことや、相手の打突のミス(剣先が空を切る)による回避等が求められる。これらの攻防は絶えず繰り返され、最終的に「攻撃権」を持った選手が有効面を打突することで得点できる。攻

撃権の有無は審判員(レフリー)の判定に委ねられている。審判員は、電気審判器(以下 審判器)に記録される有効打のランプと攻撃権の有無を踏まえて判定を下す。エペ種目については、「攻撃権」は存在せず、相手よりも先に突くことで得点となる。しかし、お互いが同時に突き合い審判器に記録された場合は、両選手に得点が付与される。

フェンシング競技の試合は、縦14m・幅2mの「ピスト」と呼ばれる台で行われる。選手はピスト上を前進後退しながら攻防を繰り返す。試合形式は個人戦と団体戦があり、個人戦は、予選とトーナメントにより行われ、予選はプール戦と呼ばれる6~7名で構成されるグループ内での総当たり戦を行い、他のプールと合わせてシードを決め、その後エリミナションディレクト(以下ED)と呼ばれるトーナメント形式の試合を行う。プール戦の各マッチは5点勝負で行い、試合時間は3分間の1セットである。EDは15点勝負で行い、試合時間は3分間の最大3セット(セット間に1分間の休憩時間がある)である。同点で試合時間が終了した場合、1分間の延長戦を行い先に1点を獲った選手が勝者となる。団体戦は、レギュラーメンバー3名と交代要員1名の計4名で構成され、3×3の9試合、45点先取で試合を行う。試合方法は、1試合あたり3分間の5点先取で行い、以降5点ずつ積算されたマッチには前の選手の得点が引き継がれるリレー方式で行う。

2. フェンシング競技におけるパフォーマンス

どのようなレベルの選手であっても、試合で習得したことを発揮し、高いパフォーマンスによって勝利することを目標としている。一般的に、パフォーマンスを構成する要素として技術、体力、戦術、精神力が挙げられ、さらに外的な要因(審判の判定など)、内的

1) 日本大学
Nihon University

な要因(あがり, 動揺など)にも影響を受ける。対人競技という特性上, パフォーマンスの評価は対相手という「相対的」なものといえる。リオオリンピックにおいて, メダル最有力選手として期待されていた太田雄貴選手は初戦で敗退。彼は前年の世界選手権において優勝しており, 誰も彼の初戦敗退を予想していなかった。これは, この競技の難しさであり, 逆に言えば誰にでも勝つチャンスがあるスポーツである。以前までは, 「日本人が世界で勝つには体格が劣っている」等々と言われてきたが, 太田選手の活躍を皮切りに, 他の日本人選手が国際大会において表彰台に上がることが増えてきた。ウクライナ人コーチの存在が非常に大きいと感じる。彼は日本人の考えを180度転換させ今日の日本の国際競技力に至っている。また, 現在ナショナルチーム女子フルーレのフランス人コーチは「パフォーマンスには, 体格, 体力, 賢さが必要だが, 勝ちたいという気持ちが一番必要である」と選手たちに伝えている。もちろん, 試合において選手のパフォーマンスを向上させるためには, フェンシング競技の特性を把握し, 何が必要で, それをどのように身につけていくのかを理解し, 効果的にトレーニングを進めていくことが大切である。競技レベルに関係なく, フェンシングのパフォーマンスは各要素を相互に関連させながら, 対相手との駆け引きの中で決定されている。

3. フェンシング競技の技術とスキル

スポーツにおける技術とは, 特定の課題(運動課題)を合理的に解決するために考案された運動の行い方のことである。フェンシング競技においては, 相手を打突するためのフットワークや剣の操作(例えば, バッテモン: 剣を叩く, ディガジェモン: 剣を異なるポジションに動かす)などを指す。練習によって技術を習得し, 様々な技術を時々刻々と変化する試合の中で, 状況に応じて運動を調整する能力をスキルと呼んでいる。例えば, 相手の有効面を突く箇所, 剣のスピードの変化, フットワークなどである。スキルには3つの要素があり, 技術のほかに体力や精神力が深く関わっている。「スキル」を効果的に高めるためには, 技術を正しく理解して身につけさせ, スキルに関連した身体的要素を高め, それらをコントロールする心理的要素を養うことが必要になる。これらを経てスキルが高まり最終的にパフォーマンスの向上を導くことになる。フェンシング競技の指導においては, パフォーマンスを発揮させるためのスキルの3要素の割合を競技

力(競技レベル)に応じて考える必要がある。

4. フェンシング競技のコーチング

フェンシング競技のコーチングの目的は, 他の競技と同様に選手が競技会で勝つことである。それを達成するためには, 技術向上はもちろんのこと, 時々刻々と変化する試合の中で選手が様々な課題を克服できる能力や様々な状況下においても耐える精神力を養成することが重要である。

コーチングとは「相手から答えを引き出し, 自己決定や自己解決を支持すること」である。いわゆる支援的行動である。一方, コーチには指示的行動も必要とされる。ティーチングとは「指示や助言によって答えを与えること」である。「人から教えられたことは身にならない」, 「指示・命令されたことに責任を感じる選手はいない」, 「自己決定した方が高いモチベーションを働く」など, コーチングはティーチングを批判することによって, その有効性を説明することが言われてきた。しかし, 競技スポーツにおけるコーチングにおいては, 選手が初めて経験する技術の指導において, 選手に対して「どうすればいいと思う?」などと尋ねることはあり得ない。そこには指示的行動が必ず必要となる。競技スポーツにおいて, 目的を達成するためにコーチの指導行動には「ティーチングかコーチングか」の議論の余地はなく, 両者の「使い分け」をいかに効果的に行うかが重要なことである。

フェンシング競技における技術習得の主な方法はコーチによる「個人レッスン(以下 レッスンとする)」である。もちろんこれだけが技術錬磨の方法ではないが, 技術を習得する最初の段階では非常に重要である。レッスンを通じて, 筋の緊張と弛緩, 身体各機能の協応, 集中力, 剣の感覚, 距離感覚, タイミング, リズムなどのフェンシング競技に必要な能力を習得し試合に臨む。コーチは試合中に起こる様々な可能性をレッスンの中に作り出す努力をするが, 対人競技の特性上, 試合ではレッスンでは経験できない様々な状況が起こる。また, 「ファイティング(あるいは, アソー)」と呼ぶ対戦形式の練習であっても同様である。試合という人為的に生み出せない場において選手が勝つためには, 選手が自ら考え行動する態度を養成する必要がある。このことからコーチはコーチングとティーチングの使い分けが非常に重要である。

5. フェンシング競技のコーチに求められる資質と能力

フェンシング競技において, コーチをする上で選手

としての輝かしい実績はあるにこしたことはないが、それだけでは不十分である。前述したウクライナ人コーチは、選手時代にこれと言った成績を残していない。しかし、コーチとして求められる「物事を成し遂げる」努力と姿勢により、コーチとして最高の瞬間を迎えることができた。コーチをやっていくなかで、あるサッカーの指導者の言葉に「学ぶことをやめたらコーチを辞めなければならない」とある。コーチが学ぶことは責務と言える。選手が成長すると同じようにコーチ自身の成長もあり、様々な経験によって見方や考え方も変化するものと理解している。コーチングの実践現場に至るまでの準備が選手のパフォーマンス向上に貢献するためには、個々のコーチの努力次第であろう。フェンシング競技においては選手に技術を伝える指導が大きなウェイトを占める。剣を用いて相手を打突する技術は感覚的なものであるが、正しい感覚を伝えるためには、コーチがその感覚を知っていなければならない。そのためにもトップ選手のレッスンを志願することを勧める。その理由はトップ選手の剣の操作やタイミング、リズムを体験することによって、指導する選手に本物を伝える一助となると考えるからである。コーチは自分自身の指導スキル（レッスン）レベル以上の選手の指導を嫌うことが少なくない。見聞きすることも大切であるが、実際に体感したことが自身の指導する選手のためになると捉える姿勢が重要ではないだろうか。

6. フェンシング競技におけるコーチの仕事

あるコーチが、「コーチの仕事は教えること、導くこと、動機づけること、勝つこと」と述べていた。競技スポーツのコーチングに必要な大部分はこの言葉に集約されていると思う。競技スポーツである限り活動の最終目的は「勝つこと」である。選手がそこに到達するまでの過程の中で様々な克服すべき課題を示すことがコーチにとっての仕事と考えている。そのためには、「準備」が前提となる。その例として、従来からコーチングツールの一つに様々な分析（選手自身、相手の動作など）が用いられ、効率的なトレーニングに向けて選手の課題を共有する一翼を担ってきた。フェンシング競技においては、従来の動作分析に加え、試合中に出現する種々の動作を把握するためにゲーム分析（試合分析）を活用している。フェンシング競技において、試合映像を用いた各種分析はコーチングにかなりの成果を挙げている。コーチの「視点」を選手が理解することは、コーチングを進める上で非常に有益

である。国際大会で実績を残す競技では分析を専門とするスタッフを配置することが増えてきた。コーチがゲーム分析のすべての作業をする必要はないが、分析結果（例として、選手のクセ、得意な技、ピスト上のどのエリアで出現するかなど）を明確にし、選手と共有すること必要である。コーチの仕事を全うするためにも、「準備」に手抜きは許されない。コーチは有益な情報を収集し、それを加工し選手に適宜提供することが求められる。コーチ経験によって体得した感覚と併せて、客観的なデータは自分のコーチング目的を達成するためにも不可欠なものと言える。

7. 学生選手へのコーチングの実践

前カテゴリーまでに習得された技術の精度をさらに高め、それぞれの個性を基本とする戦術の発展を指導することが要求される。日本では、社会人競技選手的环境が十分に整っていないため、卒業後にフェンシング競技の第一線で活躍する競技環境に身を置ける選手は多くない。オリンピックを目標とする学生を除き、多くの学生選手は大学卒業と同時に競技選手の第一線から退くのが現状である。そういう意味では、大学は競技選手としての集大成を経験する場として考える必要がある。

私の学生時代には当時の監督から「大学では誰も教えてはくれない、強くなりたいのならば自分の力で他の選手から色々なものを盗むしかない」と言われていた。つまり、大学生となればある程度の技術も備わっており、自立した選手として競技に向かわなければならないと理解してきた。しかし、近年は競技の高度化に伴い、選手に求められる技術や戦術は以前よりも高い水準にある。年々競技開始年齢も早まる傾向にあり、さらに拍車がかかっている。しかし、それでも多くの選手は高校生から始めていることもあり、求められる競技力を習得するために、大学に入学後に多くのことを指導する必要がある。しかし、技術の指導の量は増えたとはいえ、学生選手が自立して競技に臨むという本質は変わらない。学生の中には、高校生までは全てにおいてコーチの指示を受けていた選手が少なくない。これに慣れている選手は大学の競技環境に慣れるまで時間がかかると感じる。コーチとしては細かく指導してあげたいという気持ちに駆られるが、選手自身の「競技人生」を自らの力で歩むためにコーチが彼らに対して今何を伝えるべきかを考えることもコーチングの一つであろう。

学生選手へのコーチングには、選手が目標とする競

技会で勝つことが求められる。学生選手権だけを考えて選手の間年予定は、4月下旬～5月上旬：関東学生リーグ戦（団体戦のみ、1部リーグ6校）、6月：学生王座決定戦（関東地区1部リーグ上位2校、関西地区1部リーグ上位2校のみ出場）、10月中旬：関東学生選手権（個人戦・団体戦）、11月中旬：全日本学生選手権（個人戦・団体戦）の4大会である。それに全日本選手権（全日本学生選手権上位校が出場）を加えても年間5大会である。学生選手権だけ考えるとトレーニング期と試合期を適切に分けて十分な準備ができることがわかる。しかし、国際競技力向上を意図した国内ランキング戦の導入により、年間を通して毎月最低1回は試合があるのが現状である。またワールドカップに出場するとなると、短期間に国内大会に出場して、続けて海外遠征という過密スケジュールの中、トレーニング計画を立てなければならない。またフェンシング競技には3種目あり、学生選手権を除いて全ての試合はそれぞれ別の日程で行われる。それらを踏まえると、各選手の目標を達成するためには個別の課題が不可欠だけでなく、コーチが課題を与え選手がそれを克服することに加え、選手自らが課題を設定できるように意図したコーチングが必要だと考える。

各選手の競技力は異なるものの、大学の競技力の質を維持するためには、客観的に評価できる体力面や技術面の水準を確保することも必要である。私が所属するフェンシング部では春と夏に1ヶ月半にわたる強化練習を行い（私は強化訓練と言っている）、各季強化練習の仕上げとして、1週間程度の強化合宿を行う。強化練習の前半期は技術的指導に加え基礎体力の養成が多くを占め、後半期になるにつれて精神的な鍛錬へと変化し、合宿において総仕上げとなる。大学の競技力の質を維持するためには、学生選手が考えている「苦しさ」の閾値を上げ、それを乗り越えた経験を多く得ることによって、自信が高まり、次の段階へ挑戦するきっかけとなると考えている。私は、コーチとし

て選手が自己の限界を超えるための場の提供が重要ではないかと考える。恐らく、トップレベルと呼ばれる選手達の多くは、非常に困難な課題を克服してその地位を築いた。選手として自らを限界まで鍛え上げるには、いわゆる「追い込む」といった経験をしている。初めから自らを追い込める選手は稀である。競技スポーツにおいて競技力向上にはそういった経験が試合で大きな影響を与える。経験していないことに対する自己の限界への挑戦は恐らくそう高くないだろう。私はその機会を与えることがコーチの使命の一つだと考える。

スポーツ科学の成果とコーチ経験から得た知見に基づいて、確信をもってコーチングをしているつもりであるが、非科学的な側面もコーチングの実践には必要だと思っている。実際の競技場面は綿密に計画されたトレーニングだけでは求める結果を得ることができないことも少なくない。精神力の重要性は多くの選手が声にすることである。

8. まとめ

コーチングいわゆる指導者の指南書は多くみられる。いずれも様々なテクニックを紹介していて、選手の指導に大いに参考になる。コーチに求められているのは、画一的なコーチングではなく、選手の個性に合わせて指導することである。勿論、選手に個性があるのと同じようにコーチのコーチングにも個性があってしかるべきである。指導者のスタートラインは同じである。しかし、名コーチと呼ばれる人たちの多くは、例えばスタート時にこれらの指導書を手にしていても、長い経験とともにそれらの枠を抜けて、自らの哲学を磨き、実践し結果を出している。共通していることは、「スタートは同じ」ということである。選手の成長とともにコーチの成長が選手の競技向上につながると思っている。