

# 私の考えるコーチング論：バスケットボールにおける私のコーチングについて

城間修平<sup>1)</sup>

## 1. はじめに

指導者は英語でコーチ (Coach) と言い、指導することをコーチング (Coaching) と言う。コーチの語源は、馬車に乗ったクライアントを目的地まで連れて行くという意味に由来する。これをスポーツに置き換えると、クライアントは選手、コーチは指導者ということになるが、ここで重要なのは、「目的地を決めるのはコーチではなくクライアント」という点である。コーチは馬車という道具を使い、クライアントの行きたい所へ行く為の手伝いをしていることに過ぎない。つまり、指導者は自分の持っている知識や情報、経験を駆使して選手達を目的地へと導き、サポートすることが仕事であると考えます。

著者は現在、大学バスケットボールチームのコーチという立場から、選手に指導を行っているが、以前、著者の恩師に言われた「コーチとは選手の将来に大きな影響を与える人で、選手たちが将来、バスケットボールを通じてきちんと物事を考えられることができるようになるのか、きちんと生活をしていくことができるのか、何があっても強く立ち向かっていくことができるか、ということを考えさせ、教えていくことがコーチの一番の仕事だよ」という言葉に感銘をうけた。その考えが、選手達にコーチングする際の根底にある。

著者はコーチとして、バスケットボールの指導はもちろんのこと、選手との向き合い方や人生に対する考えの構築方法等、多岐に渡る指導を恥ずかしながら手探り状態で行っているのが現状である。この機会に、多少なりとも著者自身のコーチングの方向性を定め、「バスケットボールを教える」から「バスケットボールで教える」といったことについて、自分自身のコーチングの理論を確立するための一助になるよう、論を進めていきたいと思う。

## 2. 学生スポーツのコーチング

バスケットボールを指導する、コーチ (指導者)、として、バスケットボールが一つのスポーツであり、勝ったチーム・負けたチームと区別される以上、勝利は大きな目標になる。

しかし、勝利することだけに目標を置いてしまい、勝つために手段を選ばなくなってしまっただけではいけない。なぜなら、そのような形で相手チームに勝利したとしても、それはある一定期間において、バスケットボールというスポーツの中での結果に過ぎず、長い目でみると価値のあるものではないからである。学生を指導する指導者が一番大切にしないといけないことは、選手が相手チームに勝利するために行った努力、もしくは、自分で掲げた個人的目標に向かっていかに努力したか、というプロセスが重要であるのではないかと考える。

具体的に言えば、指導者が目先の勝利だけにこだわり過ぎると、日頃どのような練習をするか、どういうオフェンスでどういうフォーメーションを使うのか、ということに関心が集中してしまう。それらは、結果を得るためのほんの目先のことに過ぎない。そのため指導者は、選手達を指導するにあたり、技術・戦術だけを教えるのではなく、結果を残すために自分に何が必要かを「考える力」を養うこと、またチームとして何をすべきか、全体としての課題を見つけ取り組む姿勢を育てることが重要になると考える。また、自ら考える力を伸ばすことができれば、バスケットボールの楽しさ、課題を克服する厳しさ、勝利する難しさ等をより深く経験することができ、いずれ社会に出ていく際の基盤となる人間性の構築にも繋がるのではないかと思う。

また、一言で指導と言っても、小学生・中学生・高校生・大学生等、バスケットボールを学ぶカテゴリー

1) 日本大学文理学部  
The College of Humanities and Sciences, Nihon University

は多数存在する。指導者は、常に選手達と同じ目線に立ち、指導を行っていくことを忘れてはいけない。なぜなら、その段階ごとにコーチングする技術・戦術・戦略等ももちろん異なるが、自ら考えるべき課題や必要となる指導方法も多少なりとも異なるからである。指導者自身も選手達に柔軟に指導を行う中で最適な方法について勉強し、考え、反省し、時には選手達に教えられながら指導者としてのキャリアを積み、ともに成長していくものだと考えている。

バスケットボールを通じて、選手達と接する限られた時間の中、指導者が考えるバスケットボールの哲学だけを教え込むよりも、選手達の将来の可能性を育てることを考えていく方が、実は勝敗よりも重要なことなのではないだろうか。プロフェッショナルプレイヤーを指導する指導者とは違い、学生を指導する指導者とは「人を育てる」ということが一番の仕事であり、そこに喜びがある。

バスケットボールを通じて選手を成長させていく為には、何よりも指導者自身がバスケットボールを好きで、それに対しての情熱があってこそ、初めてその考えが選手に伝わるものである。何を教えていきたいと思うのか、何を伝えていくべきなのか。指導者がしっかりと自分自身で考えていくべきではないだろうか。

### 3. 目標設定の必要性

よく指導者は選手達に対して「目標を持って」というが、目標には、長期、中期、短期の目標がある。川本(2010)によれば、現在の選手は、長期の目標を持っている者は、全体のわずか3%。中期(3~5年程度)の目標を持っている者は10%。そして、短期の目標を持つ者が64%と言われている。つまり、残りの23%の者は目標を持たないのである。

まず、我々指導者は、この23%の目標を持たない選手達に夢や希望を与え、目標を持たせるということを行わないといけない。選手達を動かす原動力は、夢であり希望である。そのことを教えていき、しっかりとビジョンを持たせることが重要である。

本学では毎年、選手達に自分自身の現状把握と目標設定を行うよう指導している。大多数は短期的目標を設定するが、将来を見据えて中期的、長期的目標を設定する選手もいる。いずれにせよ、しっかりと目標を立てそれに向かって努力している選手は、より良いプレイができるようになり、チームの勝利に貢献する選手へと成長していく。一方、中には目標設定が上手く

できない選手もいる。そのような選手は、ただ毎日の練習をこなすだけで、自分自身の将来像が見えていない場合が多い。

後者のような選手は、例えば地図を見た時に自分の現在いる位置がわからないため、自分の目指している所へ、どこをどのように行けばよいのかもわからない。つまり、地図の見方自体がわからなくなっているのである。また、今、自分がどちらの方向に向いているのかがわからなければ、当然、東も西も、北も南もわからない。自分が今どこにいるのか、そして自分がこれからどこに行きたいのか、はっきりさせることをまず始めにやらなくてはならない。行きたい所が明確になると、地図の見方もわかってくるし、道もわかってくるはずである。そうすれば、後は自分の行きたい所に向かって安心して歩き出せばよい。しかし、いつもその道は滑らかな順調な道ばかりではない。時には土砂崩れで、通行止めになっている道もあるだろう。だが目指している所へ行きたい。そこで一体どうするだろうか。おそらく、また地図を見て別の道を探すのではないだろうか。そのような困難を乗り越えながら道を進んでいくことで、人間は成長していくのである。

回りくどい言い方をしたが、選手達に目標を持つよう指導することで、選手は自分自身で立てた目標の達成に向け、試行錯誤を繰り返すようになる。その中で様々なことを学び、喜びや苦しみ、悲しみを感ずる。その経験こそが、人間としての成長を促すと考える。これは、バスケットボールのみならず、社会生活においても応用される重要なことである。

また、指導者も同様で、いつも選手達に向き合うだけではなく、チームの将来を見据える背中(姿勢)を見せなければ、選手の心を引き付けていくことは出来ない。言い換えれば、選手達から見て、指導者がどこに向かっているのか、向いている方向を理解できなければ、そのために努力することも目標設定もできなくなる。つまり、指導者自身もしっかりとしたビジョン(短期・中期・長期)を持ち、選手達に明確に提示しながら進んでいく必要がある。

バスケットボール指導教本(2002)によれば、指導者が選手達にチームとしての目標を明確にもたらすことにより、①心身のエネルギーをひとつの方向に向けて高度に動員できる。②練習意欲がかきたてられる。③満足感、成功感、不成功感を感ずる。しかし、目標が明確ではない場合は、その結果を判定する基準がないため、強い成功感や不成功感も不明確である。④各

人の能力、実力に相応した練習が可能となる、と記している。

このように、指導者も選手達もしっかりとした目標を持ち、同じ方向に進んでいくことがチームとしてまた、個人として大きな結果を生み出す要因になるのである。

#### 4. 選手の特性を生かした指導

指導者が選手達にバスケットボールの技術等を教えていく際、バスケットボール本来のオーソドックスではないスタイルやフォームの選手を見受けられることもあるのではないだろうか。そのような選手を指導する場合に、多くの指導者は過去の事例に基づき、基本に沿った方法を教えたがる。なぜなら基本に沿った方法、つまり教科書通りのフォームこそが有効であり、正しいと考えられているためである。しかし、選手の中には基本にそぐわない方法で望ましい結果を生む選手もいる。原則的には基本に則したフォームを教えるべきだが、型破りでも良い結果を生む選手がいれば、それはそれで受け入れることが必要である。

指導者によくある陥りやすい間違いとして「身長が低い選手だからガードプレイヤー、高い選手だからセンタープレイヤー」といった、元々の身長や体の大きさ等に対する先入観を持った指導が挙げられる。確かに、バスケットボールという競技においては身長が高い方が有利であるため、身長が高ければ、一番ゴールに近いポジションである「センタープレイヤー」＝「ゴール近辺で頑張る」といったイメージを持ちやすい。しかし、身長が高くて、ボールハンドリングに長けていれば思い切ってガードプレイヤーとして育てることも必要なことであるし、身長が高くてロングシュートが得意ならば、フォワードプレイヤーとして育てることも必要である。

過去の著者の事例①として、大学入学時の身長が196cmであったA選手は、チーム内で身長が高い方であったため、ゴールに近いセンターポジションを担うことを期待されていた。実際に、大学2年次まではセンターポジションをこなしていたが、A選手は身長の高い選手が苦手とする外角のシュート（3ポイントシュート）が得意で、また俊敏さやディフェンスを行う際に必要な脚力も持ち合わせていた。そのため、3年次からは、得点を取ることが主な役割であるフォワードプレイヤーに転向した。新しいポジションではA選手の個性を活かすことができ、大学4年次には学

生選抜に選ばれ、その後、全日本の主将を任されるほどの選手になった。

過去の事例②として、B選手は身長188cmとチーム内ではあまり高くない選手であった。本来ならフォワードポジションを担うべきであったが、フォワードポジションで重要とされる得点を取ることよりも、リバウンドボールの落下地点の予測が得意で、また、高身長の選手と身体が接触しても当たり負けをしないほど足腰や体幹が強かった。そのため、ゴールのより近くでプレイするパワーフォワードポジションを任せたと、B選手の長所を發揮することができ、チームの勝利に大きく貢献する選手へと成長した。

このように、上記のような選手達の長所を指導者がしっかりと酌み取り、その部分を伸ばしてあげる指導法こそが、学生を指導する指導者としてとても重要であると考えられる。初めから指導者自身がバスケットボールはこういうものだと思い込み、その型に押し込めてはいけない。各選手の凸凹な個性を指導者が型に押し込め、個性を平均化にしてしまわないように、このような選手だからこういうバスケットボールなのだ、指導者自身が柔軟な対応ができる能力を身につけないといけないのではないだろうか。

#### 5. チャンスはどのチームにもある

昨年度のリーグ戦において、本学は近年素晴らしい成績を残しているC大学と対戦した。過去のデータを元にC大学と本学とを比較したところ、身長の高さやシュート成功率等では及ばないものの、スピード面に関して言えば本学のほうが優れていた。そのため、我々指導者は攻守の切り替えの速さを徹底するよう繰り返し指導を行った。更に、控え選手にC大学の特徴や癖、フォーメーションプレイを研究してもらい、また、対戦一週間前からC大学の選手になりきって試合相手になってもらうという、より実践的な練習も取り入れた。このような練習を通じて、選手達は指導者の意図する戦術への理解をこれまで以上に深めることができたため、結果的に勝利に繋がった。

バスケットボールという競技は、他の多くの競技と比較して戦力の上回るチームが勝利する確率が高いとされている。なぜなら、ゲーム中に勝敗を決する要因が非常に多く、攻守が切り替わる頻度が高いため、勝敗を決する要因に関与できる頻度も高いからである。そのため、それら要因のより多くを得意とする強豪チームが順当に勝利するのである。

しかしながら、私がここで伝えたい事は、どのチームにも勝つチャンスはあるという事である。もし、自チームが相手チームに対して、勝敗を決する諸要因のうち一つでもより優れているものがあれば、その部分を最大限活用できるような作戦を考える。また同様に、諸要因の中で相手より劣っている面があれば、その部分を回避するような戦略を練る。そのように考え出した展開が成功すれば、理論的にはそのゲームに勝てるはずである。もし相手チームも同等のチーム力であったとしても、一つでも優れた部分があれば、「どのチームでも勝つチャンスはある」ということになる。

だが前述のように「どこのチームにも勝つチャンスはある」と考えながら、実際の勝率を見ると、戦力の劣るチームが強豪チームに勝利することはなかなかない。その理由の一つは、前述したようにバスケットボールのゲームは、勝敗を決する要因のより多くを得意とするチームの勝つ確率が高いからである。もう一つの理由は、特別な作戦・戦略をチーム内の全選手に浸透させるには相当な時間が必要となり、長所を活かして短所を隠す展開を実際の試合で作りに出すことが非常に困難なためである。

このように、バスケットボール競技は自チームよりも戦力が上回るチームに対して勝利する確率が低いスポーツではあるが、わずかな勝つチャンスがあるならば、そのチャンスを掴むために指導者がやるべきことは、チームや選手達の優れた部分を理解し、それを活かせる多様な戦術・戦略を作り上げ、日々の練習でそれを早急且つ正確に選手達へと浸透させるための指導を行うことである。その際には、選手達にその戦術・戦略がなぜ有効だと考えられるか、しっかりと伝える方が望ましい。より深い理解はゲーム展開に大きく作用する要素の1つであるし、もしそれができれば例えば敗戦したとしても、指導者や選手自身がその理由を見出すことが容易となるため、その後の勝利の可能性を広げることにつながると思われるためである。

## 6. 叱ることと信頼関係

指導者の指導法として、叱り方と誉め方から4つのタイプに分類することができる。一つ目のタイプは、あまり叱りもしない、誉めもしないタイプ。二つ目は叱りもするし、誉めもするタイプ。三つ目のタイプは、叱るだけで力を出させるタイプ。四つ目のタイプは、三つ目のタイプとは正反対で、誉めるだけで成果

を出させるタイプに分けられる。

ここでは、特に叱ることについて論じたいと思う。前述の三つ目のタイプは、選手との信頼関係が構築されている際に成功するものであり、信頼関係が構築されていない状態で選手を頭ごなしに叱ってしまうと聞く耳を持たなくなり、拳句の果てにはバスケットボールが嫌いになり辞めていってしまう可能性もある。つまり、叱る時は、それまでに選手からの信頼を構築しておかなければならない。

著者がある球団に選手として所属していた時、指導者から毎日のように叱られたことがあった。プレイ内容について厳しく注意を受けることもあり、不愉快に感じることもあった。しかし、練習前や練習後には、指導者の方からコミュニケーションを取りに来てくれ、プレイに関する改善策等について話し合いの場を設けてくれた。そのような中で指導者がどのようなことを自分に期待してくれているのか徐々に理解することができ、関係の改善だけでなくプレイの上達にも繋がることとなった。

バスケットボールのゲーム中でも練習中でも、叱るという行為はその選手に対して「できる」と期待しているからである。しかし、「期待している」ということが抜けてしまっている指導者を目にすることもある。指導者は叱る時にはまず「期待している」ということを選手に対して先に伝えるべきではないだろうか。また、人間は誰でも感情的に怒ることがある。叱るというのは冷静に、相手の行動について意見を言うものだが、怒るという行為は自分の感情である。怒っている場合では、指導者が感情的な状態であると選手にも伝わるので、こちらの真意が伝わらないという結果に陥りやすくなる。そのため、指導者自身が「叱る」と「怒る」の区別をしっかりとした上で、指導することが望ましい。

加えて、前述の三つ目のタイプの様に、日本人は誉めずに叱ることが多いと言われているため、人間関係がうまくいなくなることも多いと言われている。当たり前のことではあるが、良いプレイをした選手を誉めてやること、悪いプレイをした選手には怒るのではなく叱ってやることが重要である。ただ、その間にはしっかりと選手との信頼関係を構築していることが前提となる。

また、叱ることがチームに与える影響力の大きさを知るべきだと考える。不思議なもので、人は置かれている環境の中で、自分も自然に周囲と同じことをするようになる。例えば、会社などで上司に叱られている

と、その上司の叱り方に影響を受けることがある。そしてその結果、それがその会社の社風に繋がっていく。バスケットボールに置き換えれば、チームの雰囲気作りは指導者によるところが大きいと言える。良い雰囲気を作ることができるかどうかはその指導者次第であるし、1つの重要な仕事なのだと考える。

## 7. まとめ：理想のコーチングを目指して

これまで、大学バスケットボールのコーチ（指導者）という立場から、指導法や考え方などについて、私見を織り交ぜながら論じてきた。

選手達にコーチングをする際の目標は、やはりゲームに勝利するということであるが、それと同時に学生スポーツは、人間形成を図るということも忘れてはならない。

チームの勝利を目標としながらも、選手自身の身体的発達（技術の向上・健康的向上・障害予防）や心理的発達（感情のコントロール・自信を持たせる・心の健康）、社会的発達（協調性・競争の原理・適切な向上基準を持たせる・人間関係・コミュニケーション能力）を促し、社会に出て活躍する人間を形成することである。

確かに、社会ではどうしても目で見て分かりやすい「勝利」という形が評価・賞賛されるため、指導者はその部分（人間形成）の指導に悩むのではないだろうか。もちろん、競技スポーツに携わっている以上、

ゲームに勝つことが重要ではないと考えているわけではない。バスケットボールに限らずどの競技においても、すべての指導者・選手の短期的な目標は、大会に出場して試合に勝つことが目標であるべきである。極端なことを言えば、試合で勝利を目指さない指導者・選手はいないであろう。

しかしながら、学生スポーツ本来の側面は、若い選手達が試練に立ち向かう方法や逆境での対処法を学んだり、人格を形成したり、協調性やリーダーシップを向上させることなどである。「選手が一番、勝利は二の次」という言葉、また、サッカーにおいては「プレイヤーズ・ファースト」という言葉があるように、勝利よりも選手の人間的向上が重要であるということ、これからも著者自身のコーチング哲学のベースにしていきたい。

## 参考文献

- 内山治樹（2007）有能なコーチとなるには何が必要か ―コーチ論序説―. 現代スポーツ評論.
- 川本和久（2010）「論説・勝利への伴走者 ―指導者の役割―」女子体育2月号.
- 財団法人日本バスケットボール協会（2002）バスケットボール指導教本. 大修館書店.
- モーガン・ウットウン（1994）バスケットボールへのコーチング. 大修館書店.
- 吉井四郎（1986）バスケットボール指導全書 コーチング理論と実際. 大修館書店.

