

## 私の考えるコーチング論：科学的コーチング実践をめざして

結城匡啓<sup>1)</sup>

### はじめに

コーチング実践を誌面で論じることは難しい。コーチング実践は、選手のスポーツ実践と同様に、きわめて状況的かつ多様なものだからである。一方で、優れたコーチには、どのような状況に置かれても選手を成功に導くコーチ術が備わっているとも感じる。どうかして、そのようなコーチ術を記述し、共有するすべはないものかと思案する。

簡単に“優れたコーチ”と言葉にしてはみたが、どこからが優れていて、どこからはそうでないのか。どうだったら優れたといえるのか。コーチング実践の評価やコーチの評価も難しい。一流の選手を育てあげれば優れたコーチと言えるのか。すでに一流の実力を備えた選手と共に最後の一步を成就し、脚光を浴びればコーチも優れているということになるのか。

私は、これまで幸いにして選手に恵まれ、コーチとして3度のオリンピックを経験し、いずれも関わった選手がメダルを獲得した。しかし、自らを“優れた”コーチとは思っていないし、自らのコーチング実践は試行錯誤、悩みの連続で、とても一流とは言えないと思っている。

そんな私に本稿の機会が与えられた。適任でないことを承知のうえで、自らのコーチング実践を振り返るよいチャンスとさせていただければと思う。

### コーチング学の理論体系

優れたコーチのもつコーチ術を論じることができれば、同じスポーツ種目の類似した状況においては役立つかもしれない。仮に、その役に立つ知見を「コーチング論」と定義した時、複数の優れたコーチの持つコーチング論を収集できれば、それらの共通項を見出すことができるかもしれない。それらの共通項を寄せ

集めたものを「コーチ学」として体系づけることができれば、コーチ学は労せずして単なる作業として成立させることができよう。しかし、残念ながらそう簡単にはいきまい。なぜなら、複数のコーチング論に共通しないコーチング論も、ある特定の状況では有用なノウハウとして無視することはできず、むしろ、これらの例外的な事象こそが有能なコーチの手腕の光るところであるように思えるからである。個別のノウハウをどのように位置づけるかがコーチ学を体系化するとき最も重要な知的作業となる。

また、“共通”という言葉も曖昧だ。国や文化が異なれば価値観は異なる。“よい”と思うか思わないか、“共通する”と思うか否かも個人によるところが大きい。勝つためのコーチングがすべてかという、そう言い切ることも難しい。学生である選手に、教員であるコーチ(筆者)が勝つことだけを求めてコーチングするのは、哲学の欠落が招く「回路のショート」<sup>1)</sup>であると言える。選手としては勝てなかったとしても、学生としては負けから学ぶことも大きい。外からの結果しか見えない外野から、そのコーチングを評価することなどできまい。選手とコーチとの間に共通の認識として築かれる教育の場としてのスポーツ経験。このスポーツ経験こそが、選手であり学生である一人の人間を成長させるための積み上げとなるのであり、実は強い選手を育てるために必要なコーチングに通ずると信じている。

このように考えてくると、コーチングは他動的な行為であり、必ずや「対象」を伴って成立することに気づく。対象の置かれた状況によってコーチングの目的や目標、手段や方法、果てには評価の基準もまったく異なるのである。スポーツの種目によってはコーチと選手との関係性も異なる。個人スポーツでは、特定の選手と共に成就するような関係性が構築されることもあろうが、団体スポーツでは、複数の選手の考えや意

1) 信州大学教育学部  
Shinshu University, Faculty of Education

思に方向性を提示したり、場合によっては、選手の配置や入れ替えをもコントロールする役割をもつことになる。

選手というものは、自得しなければならない<sup>2)</sup>。その自得という行為に他人が関わる場所にコーチングの難しさと楽しさがある。コーチング学の理論体系化など、現場で突っ走っている最中の筆者には無理な難題であるが、1つ1つの状況を位置づける議論と実証が重ねられれば、何かできそうな予感はある。幸いにして教育学部に職を得て20年が過ぎようとしている。教員を養成する目的学部である教育学部の教師教育には、日本のスポーツ界では、なかなか確立されにくいコーチ教育に資する題材が詰まっているように感じている。

### 外から観て、内を感じる

9月と10月は、1年の中で最も胸躍る季節だ。早朝から午前中はスケートリンクでコーチングをする。午後は大学の研究室でそれらを振り返り、疑問点について文献をあさりながら追及していく。至福のひと時だ。なぜこんなに楽しいのか？不思議に思えるくらいの瞬間がある。そして、自分は今、なにをしているのだろうか？とも思う。コーチングか、科学か。

私の研究者としての研究手法の専門はバイオメカニクスである。したがって、特にスピードスケート運動を見るときは、外から見た動きのキネマティクスとそこに内在する力を感じようとしている。ブレードの向き、傾き、氷の削れ具合、体の進む感じ…。すぐに力学的な観察が加わる。ここでは、博士論文で手掛けた『スピードスケート加速動作の力学的メカニズム』<sup>3)</sup>が盤石の基礎となっている。選手の運動を、まずは支持スケートと身体重心の作る質点系でとらえる。今のところ、この理論に矛盾を感じたことはない。これが「外から観る」という作業になる。

氷上滑走期はもちろんのこと、春からの陸上トレーニング期から、コーチングでは選手の“機能的な筋力バランス”を重要視している。『どこが強いかわかるといっても、どこが使えていてどこが使えていないのか。どこに疲労がきてしまうのか。』これには、トレーナーからの報告や施術中のやりとり、選手の報告、ときには自らの触診もおおいに役立つ。具体的には、上半身と下半身の関係を作る菱形筋から腹部筋群を経た骨盤までの体幹筋群の連続性。腸腰筋のコンディショニングとスケートとの関係。四頭筋とハムストリングスとの関係やそれらの左右差。同じハ



図1 外から観て、内を感じる (写真はイメージ)

ムストリングスでも、下側の短頭と上側の長頭の柔軟性のつり合い。仙骨の運動と、大殿筋と梨状筋の状態との関係。踵骨の傾きと下腿三頭筋の張力との関係、などがこれまでのテーマになってきた。また、多種多様な選手の存在は、応用問題となる。問題が解けると選手がスパーンとブレイクする。問題の解決には機能解剖学の知見が役立つ。自然に話し相手となってくれる整形外科の医者が増えていく。解剖学をもとにして技術が説明できると、翌年のトレーニングを編み出すことにも繋がる。

リンクでは、選手を外から観て、内を感じようとしている。このような手法を、私はよく「選手の運動に潜り込む」と表現する<sup>4)</sup>。自分と選手とのしきいを取り去り、自分ではない選手を自分で動かそうとしながら選手の運動を観る。過去の運動潜入の感覚が残っていて、それと照らし合わせて違和感が生じる時、その違和感が修正内容となる。このとき、機能解剖学の知見があると、修正が必要な筋の使い方や状態を知ることにつながる。まるで、初めて行く場所の景色を、地図を頼りに予見するような照らし合わせ作業に似ている。感動とともに、徐々に選手の「内を感じる」ことができるようになる (図1はイメージ)。

### 選手の思考に影響する

選手には、自ら作成した『技術カルテ』という振り返りシートに、練習時の意識の中身 (選手自身の自己観察内容) と、自らを振り返った時の反省 (選手自身の他者観察内容) を書いてもらっている<sup>4)</sup>。筆者からの言葉がけは青色で記入し、発見があった内容は赤で記入させる。赤文字の多い選手はそのシーズン伸びる。筆者は、赤文字の前の青色を探し、その選手に通

じる大事な言葉として保存する。

選手と技術的な会話を深めるとき、ドイツ語圏を中心に発展した人間学的なスポーツ運動理論（Bewegungslehre）が手助けとなっている。大学院博士課程在学中、朝岡正雄先生のスポーツ運動学の講義を5年間受け続けた。授業の後に朝岡先生の研究室に押しかけ、自分の言葉で理解しようとした。

この理論では、（一組の）コーチと選手との間の運動技術の深まりには、上述した①選手自身の他者観察内容と②選手自身の自己観察内容に加えて、③コーチから選手を見た他者観察内容、④コーチ自身の自己観察内容が関係していると考えられてきた。しかし、最近、この①～④だけでは選手とコーチのやりとりを完全には説明できないように思えてきている。これら①～④に加えて、「きっとこの選手は今こんな感じだろう」というような、⑤コーチのなかで推測される選手の自己観察内容と、「きっと先生（筆者）は私のことを、こうとらえているのではないか」というような、⑥選手のなかで推測されるコーチの自己観察内容があるのではないだろうか。

選手が運動すると、選手のなかに①他者観察と②自己観察が生じる。同時に、コーチは、③選手を他者観察し、④コーチ自らの自己観察をもとに③を咀嚼する。次に、コーチが『技術カルテ』や会話でのやり取りから、②選手の自己観察に働きかけようとする。このとき、コーチは、⑤選手の自己観察内容をコーチの自己観察能力をもとに推測し、「たぶん、こう感じているのだろう」といったんコーチの感覚で受け入れる。そして、そのコーチの感覚をその選手の自己観察能力に合わせて、できるだけ伝わりやすい言葉や音にして伝えていくのであろう、と考えるのである。このあたりの選手の自己観察能力に合わせるコーチ自身の感覚の幅が、後述するコーチングの資質の1つでもあると思う。

選手が優れた自己観察力を備えると、コーチが言っていることは、たぶんこういうことだろうな、というような⑥コーチの自己観察内容を推測するようになる<sup>4)</sup>。そんな意識の高い選手と巡り合えると、技術の改善は加速するし、（スケートという狭い世界ではあるが）これは世界中で誰も考えていないだろう！という技術が見えてくる。

### 科学の役割としての「説明」と「予測」

1998年の長野冬季オリンピックは、スピードスケート競技にスラップスケートという新種の道具が直前に

採用され、経験主義的な競技の現場は翻弄された。筆者はその混乱のなかで科学サポートの任を命ぜられ、最後は「主力選手がスラップを使用すべきかどうか、お前が決める」と言われた。スラップの時代が来ることを確信し、スラップを使用すべきと主張した。日本選手が金メダルを含む3つのメダルを獲得してくれて、なんとか責務を果たせた。後になって振り返っても脚が震える思いだったが、大学院を出てすぐに貴重な経験をさせていただいた。

図2は、そんな大学院生のころに作成した模式図である<sup>5)</sup>。選手の運動には外から客観的にとらえることのできる物理的事実と、選手の中にだけ内在する主観的なものとしての感覚的事実の2つの側面がある。科学的なデータは、これらのうち物理的事実を数値として表現することができる。しかし、これらの数値は、技術の結果を「説明」するのみであり、どんなにカラフルにグラフ化したところで、どうすればパフォーマンスの改善につながるのか、という「知識としての技術」は見出すことができない。また、将来どんなに測定精度の高いハイテク機器が出現し、パフォーマンスの動態をとらえようとも、「知識としての技術」は語れない。現場に求められているのは、“どうなっているか”の説明ではなく、“どのようにすればよいのか”という「知識としての技術」なのである。天気予報を見て、天気図の説明に理解や納得するだけでなく、説明に基づく予測（予報）が知りたいのと同じことだ。

客観化された数値から「知識としての技術」を見出すには、仮説的な解釈行為を避けて通ることはできない。非科学的にも感じるが、それがスポーツ科学なのだと信じているし、科学サポートの実力が発揮される場面だとも思う。スポーツの経験から湧き出る直感と、科学データの合理的な意味の理解との両方を知ら

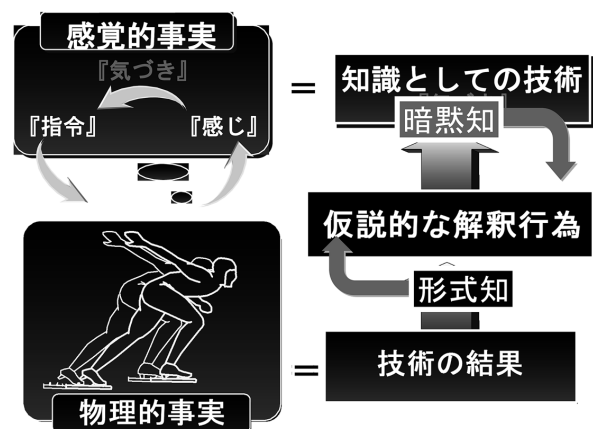


図2 スポーツ科学が現場の知を生み出す過程



ないとできないものであろう。外国語の通訳という作業が、両方の言葉の概念が理解されていて初めて成立するのと同じであろう。

果たして、科学データの解釈行為をだれが行うのかについて考えたい。筆者は、特に科学者とコーチの役割が今のところ明確でない日本では、科学者が行ってもよいし、コーチが行ってもよいと感じている。迷える筆者のように、科学者を自認するコーチがやるという手もあるが、実のところ、国際舞台の勝負どころで力不足を感じている。日本にはほとんどのスポーツ種目でプロコーチの制度がなく、筆者も含め多くのコーチが他に職業を持つアマチュアコーチである。そのためか、肝心の勝負時に、“甘チュア”だと感じる時がある。科学の立場から、科学的な「説明」に加えて、コーチや選手が注目するような役立つ「予測」が提示されると、日本のスポーツ国際競技力はさらなる飛躍を遂げるのではないだろうか。それと同時にコーチもプロフェッショナルとして情報をかみ砕き、科学者と議論できるくらいの感覚を磨く必要がある。

### 「形式知」と「暗黙知」の間で

図2に示した「技術の結果」は、比較的言葉や数字にして表現しやすい「形式知」と言われる知である

う。一方、「知識としての技術」は、なかなか言葉に言い表すことの難しい「暗黙知」といえよう。そう考えると、「技術の結果」を仮説的に解釈し「知識としての技術」を導き出す作業は、言い換えれば、形式知から暗黙知を引き出す作業であるといえる。

図3は、筆者が、学生（選手）に毎年、練習メニューの1つとして提示している勉強会の資料の一部である。動画やパノラマ写真を見ても、選手には、そこに内在する技術、すなわち、どこをどのようにすればよいのか、という知識（暗黙知）が理解できない。そこで、右下にあるように、「カーブでは、身体の真横の方向に押すことが重要であるが、実際には進行方向は時々刻々と左方向に変化しているため、望ましい局面で真横に押すためには、予め押す方向をやや前方向にするとうまくいく」という、『方向の先取り』という技術（暗黙知）を提示する。このことが理解できるようになると、選手は、最初はただ眺めているだけであった動画やパノラマ写真から、方向が先取りされているかについて観ることができるようになる。

このように暗黙知を形式知にすることができれば、選手自らの他者観察から内観や意識などの自己観察に働きかけが起こり、自分で技術を修正できるようになる。そればかりでなく、この知識は、学生が将来、次の選手を育てるコーチになろうとするとき大いに役立つ

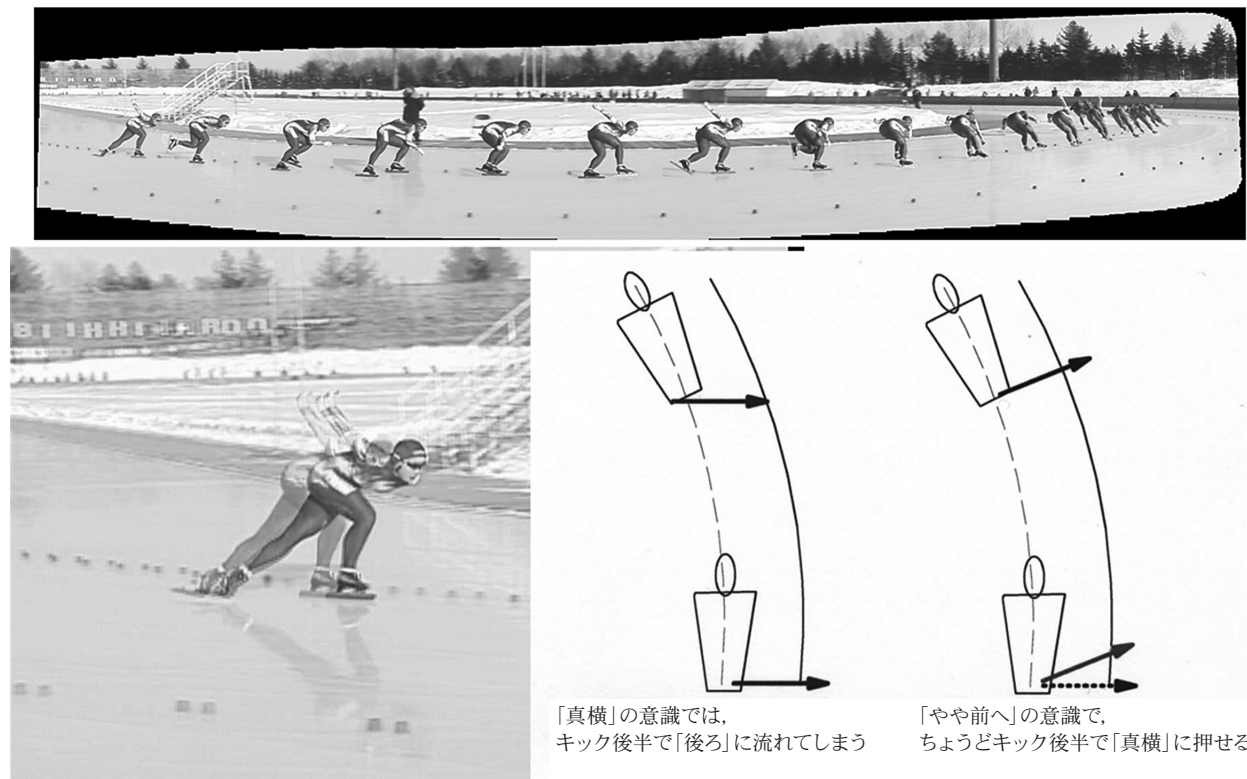


図3 「暗黙知」を理論化（形式知化）する試み

つはずである。幸い学生のほとんどが教育学部に在籍しており、将来教員を目指すものも多い。現場で役立つ暗黙知を形式知に書き換える作業が進めば、コーチ教育にも貢献できるはずである。

### 体力と技術の関係性

武道の心技体。パフォーマンス＝体力×技術×精神力。これらの考え方は、どれも大切な要素であるという点で疑う余地はない。しかし、乗じた積がパフォーマンスであることを真に受けて計算してみようとする、どうも感覚的に単位が合わない気がする。

パフォーマンスには身体に備わった体力より大きな力学量は生じ得ないのではないか。スキー選手が、たとえ重力による落下運動で時速100キロを超えるスピードで滑降したとしても、筋力が耐えられるから姿勢が保たれるのであって、耐えられなければ転倒するはずだ。優れた選手に内在する運動技術を明らかにしようとしてバイオメカニクスの究明した結果、優れた選手は発揮する関節トルクが大きかったという結論を得ることがある。研究の手続きに気を囚われていると、何の疑問もなく結果にも納得する。しかし、コーチとしてその結論を現場に役立てようとする、測られたものが運動技術を表すものではなく、体力的要因であることに気づく。「優れた選手は強い、」という言い換えにすぎないことに気づくのだ。

体力の出し方。それが、技術だと考える。短距離500mの高校チャンピオンだった小平奈緒選手が、入学して4年後のオリンピックで中距離の1500mで5位入賞、チームパシュート(2400m)で銀メダルを獲った。その過程で、いかに力を使わずにレース前半のスピードを得るか、について工夫を重ねた。うまくいくとレース後半に力が残り、最終周もスピードが落ちない。一般的に、レース後半のスピードが落ちない選手を持耐力があると評価するであろう。しかし、小平選手に、練習で4周以上の距離を滑らせることは稀であり、体力的要因としての持耐力が高まっているとは思えない。そう考えると、体力的要因としての持耐力とは、技術であると言えるのかもしれない。レース前半の出来栄が良いと、レース後半まで粘ることのできるトリガに手が届き、別のスイッチに切り替わるような感じに見える。体力的に持耐力に優れていると思われる選手は、実は、後半の持耐力に繋ぐ技術に優れていたり、持耐力を立ち上げる技術に優れていたりすると考えることもできるのではないか。

### 技術を身につけなければ発達しない体力

図4は、体力と技術の到達度の関係を横軸にジュニア時代からパフォーマンス完成期までをとって模式的に示したものである。点線で示した体力は、生得的な発達に伴いジュニア期に急峻に伸び、トレーニングに応じて発達したのちプラトーになっていく。一方、実線で示した技術は、運動学習によって習熟され、急峻に伸びるが、やがてプラトーに達する。

大学段階の選手は、ほぼパフォーマンス完成期に近づいており、技術に課題があるのか、体力に劣るのか、ジュニア期に比べて課題が見分け難いことが多い。例えば、体力に課題があると仮定して、陸上トレーニングで弱点部位の筋力を発達させても、冬季の氷上滑走シーズンを経ていくうちに、いつの間にか、まるで貯金を使い果たすように、その部位の筋力が低下してしまう選手がある。一方で、その部位の筋力を特にトレーニングで強化しなくても、氷上滑走をするだけでどんどん発達していく選手がいる。最終的な課題は、スケーティング動作のなかで筋力を発揮して滑走スピードを得ることである。前者の場合、ある技術を体得しなければ、特定の筋に刺激が入らず、その部位の筋力が発達しないのである。後者は、スケーティングのなかでその筋が使えるから、滑れば滑るほど発達していくのである。

スピードスケート滑走は、幅1mmのブレードを操り、空気抵抗を避けるために身体を屈曲させた姿勢で片脚で身体重心を支持し、重心を加速するように次の支持脚に重心を移動する、非常に負荷の大きな運動である。そのため、獲得したいある技術を、頭では理解していても、必要な体力が備わっていなければ、その技術は達成されないのである。

筋は意図的には短縮性の収縮しかできない。これが

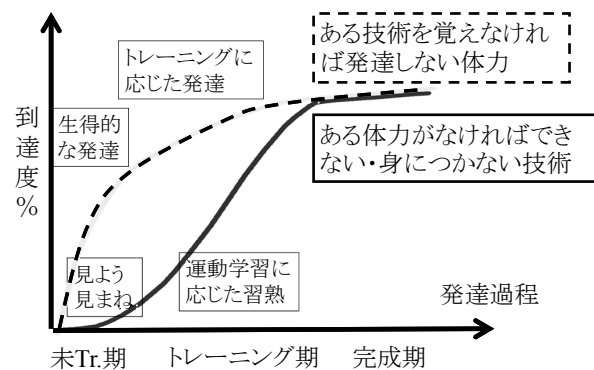


図4 「技術」か「体力」か

体力だと思う。しかし、実際のスポーツパフォーマンスは、筋や腱の伸張性の収縮を伴って行われており、信じ難い動きのスピードを生み出す。そのように考えると、スポーツパフォーマンスでは、意図的な短縮性の筋収縮により、望ましい筋や腱の伸張性収縮を引き出すことが技術だとも言える。いったん技術的な運動パターンが筋骨格モデルで作られれば、短縮性収縮が作り出す身体姿勢の幾何学的な条件や重力との関係性が整い、伸張性収縮の刺激によって刺激を受けられた筋-腱群はさらに発達し、体力として備わっていくのであろう。

パフォーマンス完成期に近づくと、技術と体力を分けて考えるのではなく、技術がないから体力がつかないのか、体力がないから技術ができないのか、常に相互に関連させて考えていかねばならない。

### コーチングは知の統合作業

理論と実践のギャップという言葉を目にするところがある。しかし、もともと理論構築を目指す科学フィールドと、勝利追求を目指すスポーツ実践フィールドとは、目指す目的が異なるので、すれ違ってしかるべきだと考える。

図5は、第61回日本体育学会<sup>6)</sup>で体育学・スポーツ科学における分化と統合について論じたときの1枚である。理論と実践の関係性の構築を目指す前に、理論と実践のそれぞれの中で分化された領域間の関係性を明確にしていく必要があるということを述べた。すなわち、理論構築といわれる活動の中でも、基礎的研究と応用実践研究の分化がみられるし、自然科学と人文科学といった対象とするものや手法の異なる研究領域の分化もある。一方、実践といわれる活動の中では、先述の物理的事実と感覚的事実の関係性の確立、

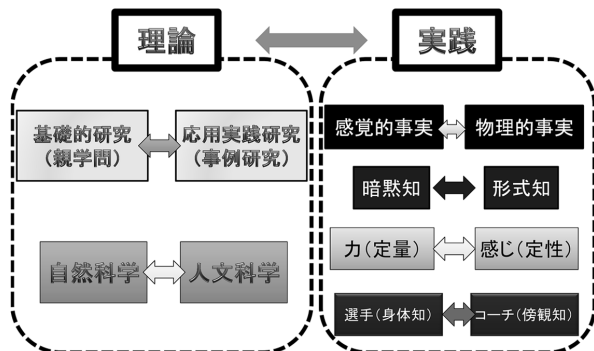


図5 体育学・スポーツ学における『分化と統合』

形式知と暗黙知の互換性、定量的な計測と定性的な観察との関係性など、実践の中でも関係性を見出せるような項目がいくつもある。これらの統合作業の末に、理論と実践の関連性が見出せるものが出てくると思われる。そのような知的な統合作業がコーチングなのではないかと思う。

### 取り組みが科学的であっても勝てるわけではない

科学的に取り組んでいけば、スポーツで勝てるようになるのだろうか。スポーツ科学は、その時代の真実を究明しようとする真理の追求が目的となろう。したがって、スポーツの現場への貢献としては、パフォーマンスの向上に役立つ知を予測し、創り出すことが重要であり、選手やコーチの勘の材料とならなければならない。先述の言葉に言い換えると、形式知から暗黙知を導く作業である。

一方、スポーツ現場では、勝つことをよいこととし、勝つことを目指す勝利の追求が目標となる。したがって、スポーツ科学とスポーツの現場では、求めるベクトルの向きが一致するとはいえない。このことは、スポーツ科学をいくら突き詰めても、それだけでは勝つことには直結しないことを意味している。では、スポーツ科学はスポーツ現場に対して貢献できないのかというと、それも否である。科学的に取り組むことは、無駄なトレーニングをなくし、合理的にかつ効率よく選手を“強化する”ことにきわめて役立つ。当然のことではあるが、強くなれば勝つ確率は高まる。ここに、スポーツ科学の真の貢献がある。

しかし、オリンピックでメダルを獲得の選手を横で見ていると、単に確率論だけで済まされない、まるで勝利の糸を手繰り寄せるプラスアルファの力が備わっているような感覚に陥る。あるいは、オリンピックのときだけ天から運が舞い降りてきているような、必然を感じる時がある。時間の流れがその選手にだけ傾く。

勝負の科学。ここにはスポーツ科学のメスは入らないであろうが、強い選手、勝つ選手、そしてそのコーチにはそんなノウハウもあるような気がしてならない。

### コーチの資質とコーチ像

コーチング実践は「対象」を伴う。したがって、コーチング実践の成果は、対象となる選手との相性にも依存する。隣り合うパズルのピースのように、形がいびつで他のピースとは合わなくても、隣り同士が



ピッタリはまればそれでよいというところがある。しかし、現実には、コーチは複数の選手をかかえることが多い。そのように考えると、コーチの資質として重要なものの1つには、対象となる選手に合わせて自分の形を柔軟に、いか様にも変え得る、可変性が挙げられるのではないか。

私には理想のコーチ像は特にない。そのような像を描くこと自体、こだわりが生じて偏りに繋がり、行動に死角を作るような気がする。むしろ、上述の可變的な柔軟性やバランス感覚が重要だと感じている。しかし、自分のコーチングの礎は、何人も的人物の様々な人間性に影響を受けて構築されてきたことは言うまでもない。なぜ、選手に対してそのようにしたのか。なぜ、そのような言葉が出たのか。コーチ像を描いたことはないが、様々な人物から受けた影響と筆者自身の感受性の成果が自らのコーチ像となって表現されているのだと思う。

### 影響を受けた人物の像

影響を受けた人物の筆頭は、少し恥ずかしい気もするが父親である。消防士であった父は、アマチュア相撲をやっており体重100kgを超える巨漢であった。北海道の田舎から幕内のプロ力士を育てあげた指導歴がある。また、職場でも高卒の若い消防職員を陸上競技800mの日本チャンピオンに育てた（のちに順天堂大学に進学し日本代表として活躍した重成敏史氏）。さらに、詩吟の師範として、いくつもの道場を持ち、厳しく指導していた姿が目に残っている。これらの父親の指導の態度や他人への関わり方は、自らのコーチングに影響が大きいように思う。もちろん、私にもかなりのスパルタで厳しかったが、不思議と、愛されていないと感じたことは一度もなかった。

中学と高校の頃のスピードスケート、陸上競技の恩師・進基（しんもと）先生には熱い心を授かった。選手に厳しいことを言うからには指導者も自らを律し、常に熱い気持ちを持っていることが大切であることを、その姿を通して教えていただいた。今も、早朝練習に出かけるときは、マイナス20度の北海道のスケートリンクで指導していただいた進先生の姿を思い出して、頑張らねば、と頑張ってリンクに立っている。

筑波大学では、研究指導をしてくださった阿江通良先生から、考えることの厳しさを授かった。アメリカ留学から帰られたばかりでしかも研究室に学生は私一

人だけだったため、マンツーマンでご指導いただいた。研究は独創的でなければならないが、同時に決して独善的になってはならないことを様々な言葉で教えていただいた。今でも、うまくいったときこそ独りよがりにならないように、先生からいただいたメモをみて思い出す。また、スポーツ科学の研究において、データから述べられる考察の次に、「第二の考察」として、どうすればそれができるのかについて考える必要があることをご教示いただいた。この考え方は、これまで述べてきた科学的コーチング実践の礎となっている。科学者が現場により一歩踏み出すことのロマンを教えてくださいと理解している。

そして、選手としての自分という存在が（影響を受けたというのはおかしな表現になるので）コーチとしてのすべての行動の基準になっている。現役時代、スポーツは“意図的な反射”をいかに作るか、それが練習だと考えていた。頭の中を空っぽにして感覚に集中できたとき、ハイパフォーマンスが達成される。選手は頭の中を真っ白にして感覚を研ぎ澄ますことが大事だが、大学院博士課程在学中のレースでは、考えてしまうことが多く、苦しんだ。話し相手になってくれる存在。選手としては考えていることを忘れても、傍で覚えていてくれる存在があれば心強い。そんな自分が選手時代に、こういう存在がいてくれたら…と求めていた姿が、今のコーチングのヒントになっている。

このほかに、選手時代のライバルとの会話、関わらせていただいている学生をはじめとする選手にも大きな影響を受けつづけ、今もまだコーチとして学びの途上である。

### おわりに

最近、ビジネス界に先を越され、ビジネス・コーチングの教科書的な書物が出回っている。これらを否定する気はないが、スポーツはもっと状況的であり、勝つことばかりでなく負けることも重要な経験となる。4年に1度のオリンピックで成功するためには、その勝ち負けの順序性のシナリオづくりもコーチングの重要なテーマとなる。対象の年齢層がジュニア期なのか、完成期なのか、それによってもかける言葉や対応は様々で一筋縄ではいかないのである。したがって、スポーツコーチングはマニュアル化できる単なる“手続き”ではないのだ。

コーチングは技術ではない。技術とは、アリストテレスのテクネー論<sup>7)</sup>によると、動物の中で人間だけが

持つ「知識」に由来する。コーチは専門的な知識、すなわちコーチングの技術を持ち得て当たり前なのである。なくてはならないものだ。問題は、その知り得ている知識をどのように自分ではない他人に伝え、実践として表現するか。他人に知識を伝え、パフォーマンスに結び付けるかである。「芸術は、技術が支える」とは、大学時代の恩師の一人、佐藤臣彦先生のお言葉であるが、高い技術があってこそ芸術性が感じ取られ、技術のないところに芸術性は生じ得ないのである。高い技術によって出来上がるスポーツパフォーマンスは、鳥肌が立つほど人々を惹きつける凄味がある。コーチングとは、選手と共に技術を磨き、芸術品を作り上げていく過程のことであると考えている。また、そのようなコーチングを目指している。

ここまで、脈絡もなくトピックスをいくつか並べてみたが、うまく体系化できなかつた。毎日悩みながらコーチング実践し、1つ1つ解決策を見つけたような気になっては次の日を迎える、そのような日々の中身を書き綴ることは難しかった。コーチング論を論述できるとすれば、それはコーチング実践から離れるか、停止する時だと思う。現時点で執筆の機会を与えてくださったコーチング学会のみなさまに感謝したい。

## 参考文献

- 1) 久保正秋：「教師」か、「コーチ」か。「運動部活動の指導」と「コーチング」の問題点。第52回日本体育学会体育原理専門分科会キーノートレクチャー、体育学研究、47(4) 485-490 2002
- 2) 金子明友：体操競技のコーチング 大修館書店
- 3) 結城匡啓：スピードスケート滑走動作のバイオメカニクス的研究—加速動作の力学的メカニズム—：平成8年度筑波大学体育科学研究科博士論文 1997
- 4) 生田久美子 北村勝朗 編著：わざ言語 慶応義塾大学出版会 2011
- 5) 結城匡啓：長野オリンピックのメダル獲得に向けたバイオメカニクスのサポート活動—日本スピードスケートチームのスラップスケート対策—：第49回日本体育学会バイオメカニクス専門分科会キーノートレクチャー、体育学研究、44(1) 33-41 1999
- 6) 結城匡啓：「世界で戦う競技者・コーチから見た体育学・スポーツ科学とは」日本体育学会第61回大会予稿集 p.9 組織委員会企画シンポジウム1 2010
- 7) 高田三郎訳：アリストテレス ニコマコス倫理学 岩波文庫