

私の考えるコーチング論

植田 恭史¹⁾

I コーチングとは

これまでコーチングというと、スポーツ指導における技術練習の指導やトレーニング指導を表わす意味合いが強かった。しかし現在では、人間的成長を育む手法として、ビジネス界や教育現場においても注目されている。

選手たちは、目標としている成績到達や上達を目指し、努力を重ねている。そこには多くの困難や挫折があり、目標到達が簡単でない現実がある。選手が困難を克服し、挫折をのり越えて掴んだ目標達成は、言葉にならない喜びと感動を生む。この喜びと感動は、努力の証であり、成長の糧となる。

コーチングは、「スポーツを教える、スポーツで育てる。」である。スポーツを教えるは、選手やチームが求める成績や上達に対する支援である。スポーツで育てるは、選手が競技活動を通して、人間的成長に繋がるよう協力することをいう。

II コーチング・スキル

1. コーチの眼

選手は日ごろ、技術の習熟にかなりの時間を費やしている。技術の指導において重要となるのは、選手の動きの眼の付けどころである。

陸上競技は、「走る、跳ぶ、投げる」といった人の自然な動作の身体運動である。陸上競技の優秀な選手は、リズムカルで、躍動的で、無駄がなく合理的な動きをしている。嶋田(2001)は、優れた選手の動きに「美」が存在する¹⁾と述べ、一流選手の動きを称えている。

コーチは、選手の動きを見て、指導の手掛かりを探る。その時の眼の付けどころ「チェックポイント」によって手掛かりが異なり、指導のよし悪しにかかわる。

筆者ら(2009)は、陸上競技における選手の動きのチェックポイントとして「フォーム」、「身体の安定性」、「リラクゼーション」、「運動の正確性」、「パワー・スピード」、「タイミング」、「運動の流れ」を抽出した²⁾。これまで漠然としていたコーチの眼の付けどころが分かったことで、陸上競技の技術指導に新たな指導力のアイデアが加わった。

コーチの『眼』が、的確な助言の源となっている。コーチは、助言に対する選手の反応をみて、次の指導に生かす手掛かりを掴むことが大切となる。的確な助言をするためには、コーチの『眼』を磨かなければならない。

2. フィードバック

「習うより、慣れる」の格言があるように、選手は自分の力で上達することができる。選手自身が何回も繰り返すことで、技術が改善することが経験的に知られている。

運動の実行プロセスは、まず視覚や聴覚から得た情報をもとに、イメージと運動感覚を想起する。想起されたイメージと運動感覚は、運動中枢から骨格筋に伝えられ、運動が実行される。実行された運動結果から、衝撃や感情などの感覚情報(フェルトセンス)がフィードバックされる³⁾⁴⁾。フィードバックされたフェルトセンスによって、新たなイメージや運動感覚を想起し、運動を反復することで、動きが修正され、改善される。

選手が運動中に感じた、本人しか知り得ない感覚情報がある。これを固有のフィードバック⁵⁾⁶⁾といい、運動修正の貴重な情報となる。例えば、跳躍種目の踏切動作ならば、「はまった」、「つぶれた」、「ブレーキが強かった」などといった身体の衝撃や「心地よい」、「身体が軽い」といった感情がそれに当たる。これらの感覚情報をフィードバックし、動作の修正や改

1) 東海大学
Tokai University

善に役立てられる。

しかし、選手本人が分からない、気づかないこともある。その穴を埋めるのが、遂行者以外から受ける情報、すなわち付加的フィードバック⁹⁾である。その中の一つに、コーチから受けるフィードバックがある。コーチからのフィードバックは、選手本人が知り得た情報より、運動修正の手掛かりとなるものであることが望まれる。

付加的フィードバックであるコーチの助言は、記録などの結果を伝えることと、運動遂行上の動きの欠点や修正方法を伝えることに大別される。修正指導には、正否の判定、ミスの原因の指摘、修正方法の指示の段階があり⁹⁾、その場に応じて使い分ける必要がある。

実際、運動の修正指導において、具体的な修正方法の指示が、運動の修正効果が高いことが報告されている⁹⁾。運動後のフィードバックは、良い悪いといった正否の判定やミス・欠点の指摘よりも、修正点を示し具体的な修正方法を指示することが、運動の修正に有効だということである。

フィードバックが運動修正や技術改善に有効だが、一方ではコーチによる「教えすぎの弊害」ということが良く言われる。気付いたところを全て伝えたいくなるコーチの心情がわからなくもない。しかし、選手は一度に多くの修正点を指摘されても対処できずに混乱してしまうことがある。

また、選手にフィードバックする頻度は、多ければ多いほど良いと考えられがちである。しかし、助言の頻度が多いと、選手はコーチの助言に頼りすぎてしまい、技術の定着に至らないといわれている。つまり、助言を受けている時は、動きを修正できるが、助言がなくなると再びもとに戻ってしまう⁷⁾ということである。したがって、コーチの助言は、一度に与える量と与える回数を十分に考慮する必要がある。

また、選手の動作直後に、コーチが助言している姿をよく目にする。しかし、選手の動作直後の助言は、選手自身による内的フィードバックを阻害してしまう恐れがある。助言の仕方によっては、選手の成長を妨げることを知っておくことが大切である。

3. 言葉かけ

人は褒められると、うれしく思い、自信を持って行動をとるようになる⁷⁾。反対に、注意や罰を受けると行動が消極的になる。受ける言葉によって、行動に変化が現れるのである。

選手たちは、自分のやっていることを褒められると意欲が高まり、認められると自信が高まるとされる⁷⁾。自分に向けられた注目に刺激を受け、情動や行動に変化をきたすのである。

コーチは、選手に掛ける言葉によって選手の自尊心をくすぐり、自信を持たせ、意欲を高めた時に積極的な行動が引き出されることを経験的に知っている。しかし、実際には自尊心をくすぐるような肯定的な言葉かけが、なかなか出てこない。つい、非難めいた言葉やネガティブな言動になってしまい、選手の練習意欲を低下させてしまいがちである。

言葉かけは、選手とのコミュニケーション・スキルであり、重要なコーチング・スキルのひとつである。言葉かけに対する選手の反応で、選手の情動やコンディションが把握できると考えられている。

鈴木 (2010) は、コーチの言葉かけの数によって選手の行動にどのような影響を及ぼすか調査した。言葉かけの量によって、選手の練習における反復回数が増え、練習の質が高まった¹⁰⁾と報告している。選手がコーチの言葉かけに刺激を受け、反復回数や走行距離が増加し、積極的な行動をとったということである。

また、堀田 (2007) は、少年サッカーにおいて肯定的な言葉かけによる指導が、運動量やボールタッチ数に影響する¹¹⁾と報告している。コーチの肯定的な言葉かけが、選手に自信と安心感をもたらし、積極的な行動を引き出したということである。

つまり、コーチの言葉かけは、選手たちの行動を左右するということである。したがって、コーチは選手をよく観察し、選手の情動を刺激するような言葉かけを心掛けることが大切である。

Ⅲ コーチの仕事

1. 試合に向けたピーキング

日々のトレーニングを行う上で欠かせないのが練習計画であり、点検と評価である。練習計画で重要なのは、選手が安心して練習が実施でき、狙った試合で良い成績が得られるようコンディションを整えることである。

練習計画を立てることは、コーチの重要な仕事である。行き当たりの練習でなく、しっかりした理論に基づく計画が望まれる。

現在、国内の陸上競技チームにおいては、マトベエフの期分け理論を基本とした計画が多くみられる。期分けとは、トップフォームの形成を目的とする期間

を準備期、それを維持する期間を試合期、喪失する期間を移行期とする期を分けた計画のことをいう¹²⁾。期分けが多く用いられている一方、陸上競技他の競技においては、古典的で現代の競技スケジュールにマッチしないなどの批判があることも事実である。しかし、期分けを基本とした計画はわかりやすく、受け入れ易いものとなっている。

陸上競技シーズンは、4月に始まり10月末まで続く。一般的に11月から3月まで鍛練期となる。この間の4～5カ月が期分けでいう準備期に当たる。準備期には、一般的準備期と専門的準備期がある。一般的準備期は、主にかからだづくりとして走り込みや筋力トレーニングが主体となる。専門的準備期は、専門種目の技術練習と試合に向けての調整練習が行われる。

練習計画に期分けを用いることで、練習課題が明確となり、練習意欲を維持することに繋がり一貫性のある効率良い練習が展開できる。選手やチームをシーズンに向け、最高の状態に仕上げていくことは、コーチの重要な任務である。

練習計画は立てるだけでは意味がなく、実行して成果を出さなければならない。来たるシーズンに向け、競技的レベルを上げていくことが大切となる。そこで陸上競技チームの多くが、主要な試合に競技的レベルを適合させるために、コントロールテストを実施している。コントロールテストは、練習の経過判定、タレント発掘、試合の予測などに用いられている。単純かつ簡単な種目、専門競技に沿った身体的能力を測定する種目が採用されている。

コントロールテストの結果から、練習成果を点検・評価し、現行の計画の継続か、計画の修正かを判断することが大切である。コントロールテストの実施時期は、練習計画の中で位置付け、シーズンに向けて競技的レベルが向上するよう配置する。選手たちに安心と信頼のある練習計画を提示し、コントロールテストで状況を把握しながら進行することが良い成績に繋げることになる。

2. チームの雰囲気づくり

チームの雰囲気に満足している選手の割合が高いチームは、活気があり、選手の練習意欲も高い。チームに対する選手の満足度は、さまざまなことから影響を受けている。そのひとつにコーチの行動によるものがある。

コーチの行動に対する被影響感の調査から、民主型あるいは船頭的リーダーシップ・タイプのコーチがい

るチームは、活気ある雰囲気を生み出すことが知られている^{13) 14)}。具体的には、常に選手のことを思い、状況に応じて行動し、重要な決定には選手の意見を取り入れ信頼を得ているコーチを指している。コーチの取る行動が、選手の情動や行動を刺激し、チームの雰囲気に関係し、競技意欲や練習意欲に影響を及ぼすとされる。

選手を能力だけで評価する能力志向の強いコーチのもとでは、選手の練習意欲は低下することも明らかとなっている⁵⁾。また、チームの雰囲気が課題志向的であると認知する選手ほど、チーム所属の満足度が高く、競技不安も低いのに対し、成績が重視されていると認知するチームの選手は、チームに対する満足度が低く、競技不安が高い傾向がみられた⁶⁾と報告されている。選手が満足しているかどうかは、チームの目標志向とかかわりがあるのである。

つまり、コーチの立ち居振る舞いやチームの目標志向がチームの雰囲気を左右し、選手の満足度に関係するということである。したがって、チームの構成メンバーであるコーチと選手が、成績や能力に偏らず、部員一人ひとりの課題を認めあい、互いに切磋琢磨できる環境づくりに配慮することが大切となる。

IV 身体技法『センターリング』

1. センターリング

陸上運動は、重心の移動に伴った身体運動である。身体重心をどう利用するかが、身体運動の良し悪しにかかわる。上体のブレやチグハグな手足の動きからは、満足のいく動作は得られず、良い運動は不可能である。良い運動には、体幹が安定しバランスのとれた統一した動きと高い出力発揮が求められる。

私は体幹の安定を高め、統一した四肢の動きをつくるために、人体の中心である『腹部の締め』と『腰の回旋』に重点を置いた指導をしている。この『腹部の締め』と『腰の回旋』をセンターリングと呼んでいる¹⁵⁾。

腹部は、体幹と下肢を結ぶ役目を果たしており、腹部を締めることにより体幹を安定させ、四肢の統一した動きに役立つ。また、腰部（股関節）は骨盤に付随した腰部、臀部、大腿部の大筋群と関連して、出力や下肢の動きを司る重要なところである。腰を回旋することにより、しなやかで効率良い運動を引き出すのである。

下腹部は重心の位置するところであり、重心から動くことは運動エネルギー発揮を高め、有効な力と合理

的な運動を引き出すことに繋がる^{16) 17) 18)}。選手たちに競技において最大限の成績を達成させるために、身体技法のワザを伝えることが、自分に課せられた仕事と思っている。

2. センター意識

試合で良い成績を残すには、心身のリラックスと競技への集中が大切である。特にフィールド種目では、自分の意思で試技を開始するまでの短い時間で、気持ちを落ち着かせ、理想の試技イメージを頭に描き、集中することが求められる。

私は選手が心を落ち着かせ競技への集中を図るのに、人体の中心にある『丹田』を重要視した指導をしている。丹田は、気を集め蓄え司るところであり、気は気力・気迫の言葉に代表されるように、人間の行動と密接にかかわる目に見えない働きをしている。丹田に気を集めることは、行動に活力を与えることになる。丹田は心の力であり、丹田を鍛えることは心を鍛えることに繋がる^{16) 17) 18)}。

陸上競技の試技において、あがり、不安、恐れといった感情の乱れが、神経を混乱させ筋を硬直させる。丹田は、感情や意志を司る脳幹と同じ機能があり、丹田に意識を置くことが肯定的な感情を引き出し、筋の緊張を抑え、集中することに役立つ¹⁹⁾とされる。したがって、良い試技をするため、『丹田に意識を置くこと』すなわちセンター意識を推奨する。

これまで多くの選手を見てきて、良い成績を残したものが丹田に意識を置いた、センター意識をしていたのか、はっきりとかわからない。丹田に意識を置くというセンター意識が、観念論的で非科学的であることも認識している。

しかし、センター意識は、選手本人が自分自身に役立つと思うことで生かされると思っている。センター意識を信じてやることで、自らを高めることができることを伝えたい。

V まとめ

コーチの語源が、馬車ということは知られている。馬車はお客や荷物を目的地に運ぶことを目的に作られたものである。コーチングは、選手を目的地に運ぶ、その作業全般を指している。

本論文は、筆者の指導経験と調査研究をもとに、選手の競技活動を支える手法と、選手の成功に向けた実践内容をまとめたものである。

1. コーチング・スキル

- 1) コーチの眼……選手の動きを的確に捉えるチェックポイント。
- 2) フィードバック……選手の技術改善に有効なコーチの助言。
- 3) 言葉かけ……選手の積極的な行動を引き出す称賛や激励。

2. コーチの仕事

- 1) シーズンに向け、練習計画とコントロールテストを活用したピーキング。
- 2) チームの雰囲気づくりのためにコーチの行動とチームの目標志向の管理。

3. 身体技法『センターリング』の指導

- 1) 『腹部の締め』と『腰の回旋』のセンターリングによる、体幹の安定と効率良い運動の実行。
- 2) 『丹田意識』のセンター意識による、心身統一とリラックスの実行。

参考・引用文献

- 1) 嶋田出雲 (1998)；スポーツ・コーチ学，不味堂出版，pp79-126
- 2) 植田恭史他 (2009)；コーチング研究〔IX〕—技術指導における視点とチェックポイント—，東海大学紀要体育学部第39号，pp49-54
- 3) 池見 陽 (1997)；フォーカシングへの誘い，サイエンス社
- 4) リチャードA.シュミット著，調枝孝治監訳 (1994)；運動学習とパフォーマンス，大修館書店，pp231-256
- 5) 中込四郎他 (2007)；スポーツ心理学 からだ・運動と心の接点，培風館，pp65-84 102-111
- 6) 杉原 隆他 (2000)；スポーツ心理学の世界，福村出版，pp33-39
- 7) 杉原 隆他 (2003)；運動指導の心理学，大修館書店，pp51-56, 79-96
- 8) 金子明友 (1990)；運動学講義，大修館書店，pp136-146
- 9) 植田恭史他 (2009)；フィードバック方法が運動修正に及ぼす影響，東海大学紀要体育学部第39号，pp111-115
- 10) 鈴木修平 (2010)；指導者の言葉かけが選手に及ぼす影響，東海大学大学院体育学専攻修士論文
- 11) 堀田健治 (2007)；少年サッカー選手における肯定的な言葉かけと運動量およびボールタッチ数の関係，東海大学大学院体育学専攻修士論文
- 12) 村木征人 (1994)；スポーツトレーニング理論，ブックハウス エイチディ，pp65-83
- 13) 植田恭史 (2006)；コーチング研究〔VI〕—指導者の言葉—，東海大学出版会，pp65-71
- 14) 植田恭史他 (2010)；コーチング研究〔X〕—指導者のリーダーシップと指導行動に対する被影響感—，東海大学出版会，pp67-75

- 15) 伊藤豊彦 (1997)；スポーツにおけるチームの動機づけ雰囲気に関する研究, 山陰体育学研究, 12, pp21-30
- 16) 植田恭史；跳躍競技におけるセンターリングの概念と操作方法に関する研究, 東海大学出版会第25号, pp7-19
- 17) 高岡英夫 (1992)；ハラをなくした日本人, 恵雅堂出版, pp85-119
- 18) 安田 登 (2005)；能に学ぶ身体技法, ベースボールマガジン社, pp12-19
- 19) 植田恭史他 (2000)；丹田意識とパフォーマンスの向上, 東海大学紀要体育学部第30号, pp21-28