

私の考えるコーチング論：やり投げにおける私のコーチングについて

田内 健二¹⁾

1. はじめに

今回のテーマである「私の考えるコーチング論」の執筆依頼をいただいた時、率直に私は適任ではないと感じた。その理由には大きく2つあり、1つにはコーチとしての実績が圧倒的に乏しいこと、2つには自らのコーチング論を記述できるほど、日常的にコーチング(学)について研究していないことが挙げられる。それでもなお、執筆させていただくことを決めた理由は、私の考えや実践してきた内容が、コーチング学に対してどのように位置づけられるかを会員の皆様に解釈していただき、ご指導をいただきたいと考えたからである。したがって、本稿の内容および表現が、コーチング学の論説としてふさわしくない点多々あることをお許しいただきたい。なお、本稿では、私が専門としている陸上競技の投てき種目である「やり投げ(図1)」におけるコーチングを例にして紹介することとした。

2. コーチングとは

私にとってコーチングとは、「競技者が競技パフォーマンス(以下、パフォーマンス)を高めることを手助

けするあらゆる行為である」と考えている。また、私のコーチングの対象になる競技者のほとんどが学生であるため、ここには競技の実践を介した人間教育としての行為も含まれる。人間として成長させることが、パフォーマンスを高めることに通じることは、多くのコーチが考えている事実であろう。実際、この人間教育をどのように行うかに、より多くの時間と労力をかけているのが私の現状でもある。ただし、本稿ではあえて人間教育としての側面には触れず、純粋にパフォーマンスを高めることに対するコーチングについて、私の考えと実践を述べてみたい。なぜなら、この側面での行動は極めて感覚的であり、独善的である可能性があるため、私の正当性を確認するには、教え子のその後の行動をもう少し長く観察する必要があるからである。

3. コーチングにおける仕事と行動および思考

コーチングにおける仕事は、パフォーマンスを最適化させることである。したがって、私のコーチとしての仕事を考えた時、企業の経営管理の手法として知られるPDCAサイクル(Plan:計画→Do:実行→Check:評価→Action:改善→次のPlan→Do→Check→

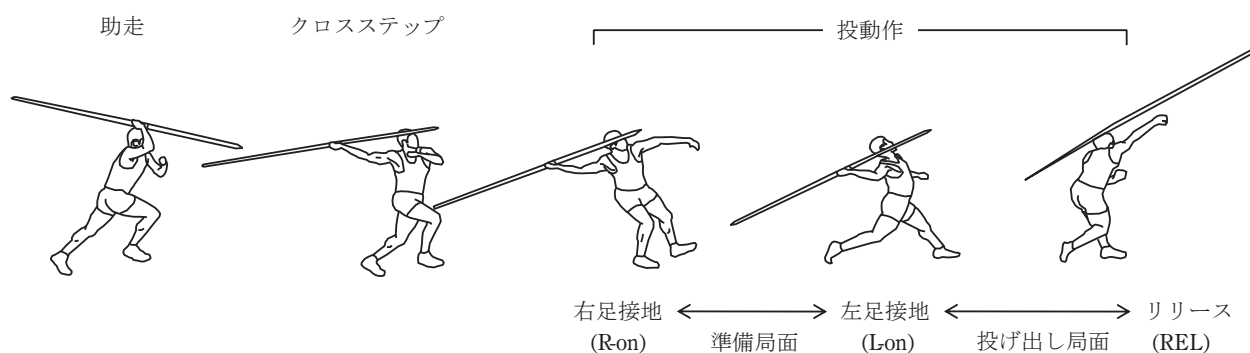


図1 やり投げにおける一連の動作および局面の定義

1) 中京大学
Chukyo University

Action→……)を回しているということでもまとめられよう。このサイクルが、各競技者の状態に応じて常に適切なものとして機能するかどうか、パフォーマンスを向上させるか否かに関わっていると考えている。特に、私が重要だと考えていることは「Check: 評価」である。どの競技者に対しても、最初は状態を把握するために、とりあえずパフォーマンスを観察し評価する。その瞬間からサイクルが回り始めることになる。したがって、コーチとしての仕事は評価がスタートになり、この評価を正しく行わなければ、サイクルはうまく機能しないと考えている。

では、正しく評価するためにはどのようにすればよいのだろうか。当然、コーチの経験や勘に基づく主観的な評価は重要である。しかし、その評価が妥当であるか否かを判断することは極めて困難であると考えられる。このことは、パフォーマンスが向上しているサイクルであれば問題ないが、停滞あるいは低下した場合には、その理由がどこにある(あった)のかを捉えにくいという問題点を生じさせてしまう。そこで、私が考えていることは、経験や勘に「合理性」を加味して判断するということである。つまり、目の前で行われたパフォーマンスが、どの程度理にかなっているかを判断して評価するということである。人間は重力環境下で運動している限り力学的法則に従っているはずであるし、身体運動である限り身体の機能的特性を適切に活かすべきであるというのが、私の判断基準の基礎となる考え方である。簡単な例を挙げると、前者については、前方向に走っている状態で身体重心より前に足を接地すれば、重心速度はブレーキがかかって減速することから、やり投げのR-onでは右脚を重心の真下近くに接地しているか、後者については、筋はエキセントリック(伸張性)収縮の方がコンセントリック(短縮性)収縮よりも大きな張力を発揮できることから、L-onでは腕のしなりが大きいかを、それぞれ評価することになるということである(図1参照)。この場合でも最終的には私の主観での評価になるため、その判断が絶対的に正しいということにはならないが、このような思考に基づいていけば、パフォーマンスの停滞や低下を引き起こす要因を最小限に抑えられるだけでなく、他者(選手や他のコーチ、研究者など)と共通言語を用いて評価についての議論ができるので、より良いサイクルを回す上で大きなメリットがあると考えている。

以上は、PDCAサイクルのうちの評価についての思考について述べたが、この「合理性」を判断基準にす

ることは次のステップとなる「Action:改善」、そして「Plane:計画」を検討する際にも役に立つ。まず、改善については、評価によって合理的な動作と当該競技者の動作との相違点を把握したとすると、その相違点を埋めることが直接的に改善すべき課題の1つになると考えられる(このとき複数の相違点があることが多く、課題の優先順位を決めるという困難な作業が必要になる)。次に、課題が設定されれば、その課題を解決するための方法を考えることになるが、このときも「合理性」に基づけば、おのずと行うべき方法は見えてくる。例を挙げると、ある競技者は投げの中で腕ふり速度が遅いと評価され、その原因はL-onでの腕のしなりが小さいからであるとする。腕ふりが小さくなる原因にはいくつか考えられるが、肩のライン(左右の肩を結ぶ線分)の水平回転のタイミングが早い、腕を振る前に肘が屈曲しすぎて腕の慣性モーメントが小さくなっている、肩周りの筋がエキセントリック収縮による負荷に耐えきれず、防御反応としてしなりを大きくできない、などが挙げられる。そして、仮にその中でも肩周りの筋機能に問題がありそうだと判断すれば、肩関節のエキセントリック収縮を伴う負荷をかけられるメディシンボールスローを用いたトレーニング手段を採用してみようということなる。この場合は、バイオメカニクスあるいは生理学の理論を利用してミクロな視点でトレーニング手段を立案したことになるが、トレーニング理論に理解があれば、それらをマクロな視点で組み合わせ、より合理的なトレーニング計画を作成することができる。

ここで、私の数少ないコーチングの成功事例を挙げてみたい。図2上段は、男子やり投げの世界選手権上位8名(世界トップ8)の平均動作(Ae et Al., 2007)である。これはバイオメカニクスの分析手法を用いて8名の動作を平均化しているため、重要な個性が失われるのではないかという意見もあるが、初心者レベル(投てき距離が40m程度)から上級者レベル(80m以上)までの動作を分析した結果、上級レベルの選手ほどより合理的な動作を行っていることがわかっている(田内ら, 2009)。したがって、ここに示した平均動作は合理的なやり投げの動作モデルとして、1つの評価基準を示していると解釈できる。図2中段は、私の指導している競技者(A選手:指導前はインターハイ優勝という実績であり、指導後は世界ジュニア選手権で日本人歴代最高位となる準優勝となった)の指導前の動作である。上段の世界トップ8と比較したとき、準備局面における下肢の動作が大きく異なることが見て

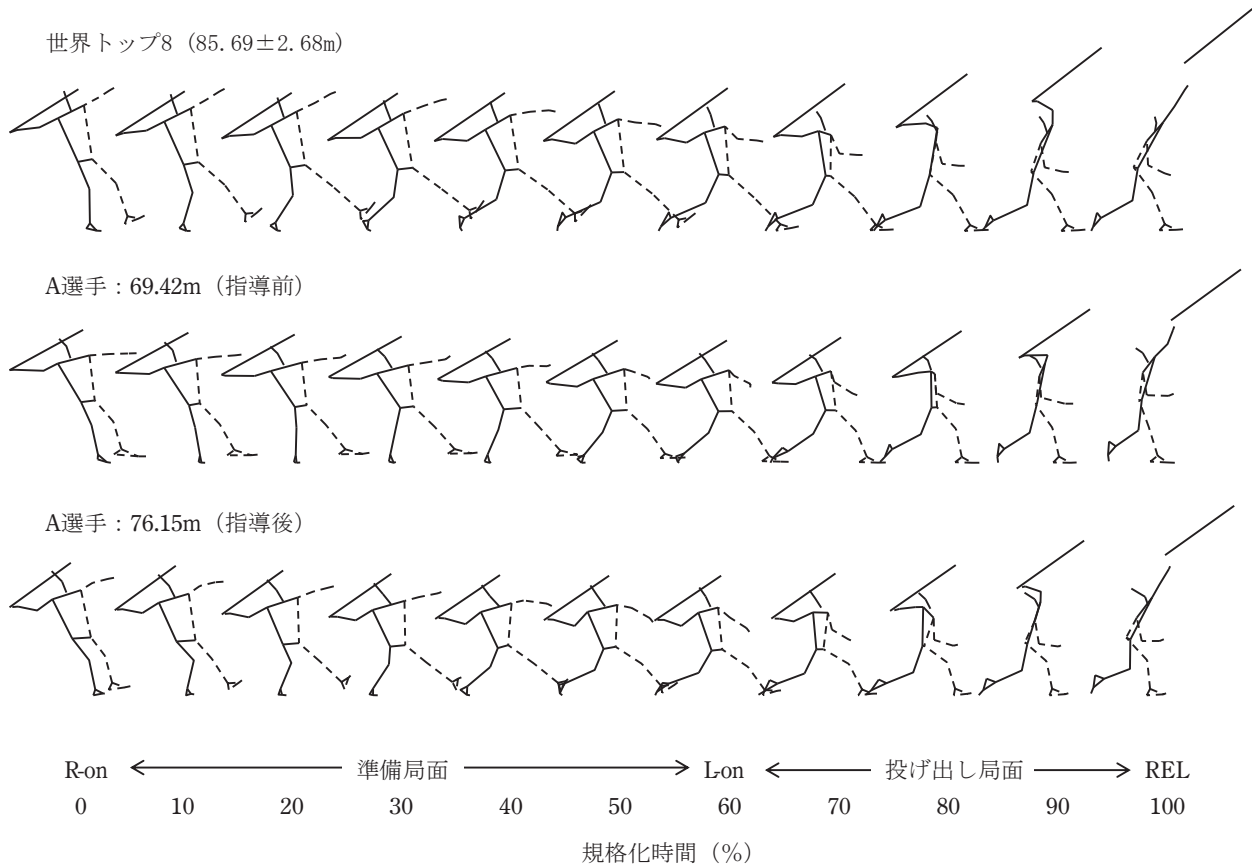


図2 男子やり投げ世界選手権上位8名の平均動作(上段), A選手の指導前の動作(中段)および指導後の動作(下段)

とれよう。つまり、世界トップ8では右膝が前方に向けて屈曲しているため、身体がスムーズに前方へ移行しているのに対して、A選手は右膝が側方に向けて屈曲している（図は側方からみているため右膝が曲がっていないようにみえる）ため、前方へのキック力を大きくできず、特に右腰が前方に移動していないということである。そこでA選手には、この下半身の動作の相違点を埋めることを課題として設定した。具体的には、右膝が前方向に屈曲していくように、R-on前の左脚による後方キック（図1のクロスステップの姿勢）をより強く行わせ、その反作用で骨盤をより左回旋させた状態でR-onを向かえることを技術的課題とした。また、骨盤がより左回旋するという事は、骨盤と肩のラインとの位相ずれが大きくなることから、体幹部の筋群がより大きく捻られることになる。この捻りを容易に保持できるように、体幹部における筋力の増大および安定性の獲得を体力的課題とした。その結果、図2下段のようにA選手の下半身の動作は、より世界トップ8の動作に近づき、実際にパフォーマンスを向上させられたという例である。ただし、ここで

重要なのは、このような分析や比較を通して、初めてA選手の課題が明らかになったわけではないことである。実際は、私がA選手の技術を初めて観察した際に、最も改善すべき課題は下半身にあると即座に判断したのである。この判断は、私の中に世界トップ8の平均動作が知識としてあり、その合理性を理解していたことから、ある程度の確信をもったものであった。A選手に対するバイオメカニクスの分析は、あくまでパフォーマンスが改善された原因を動作の面から確認、説明するために後から行ったものである。

分析をするか否かは別にして、「合理性」を常に考えながら競技者のパフォーマンスレベルや身体特性に応じて、PDCAサイクルを回すことが私のコーチングにおける行動と思考である。

4. コーチの資質と能力

コーチの資質と能力とは何かと問われた時、即答することは非常に難しい。しかし、前号の坂井氏の論文の中に「資質はコーチ自身の努力によって変えること

が難しい要因、能力はコーチ自身の努力によって変えることが可能な要因として捉えることができる」という一文を見つけ、私の考えがかなり整理できるように感じた。

私が考えるコーチに必要な資質は、指導することが純粋に好きであること、他者の喜びを自分のものとして共感できること、および指導することのための努力を惜しまないことではないかと考える。このように示しておいて、自らを省みると、私のコーチとしての資質は十分なのかいささか自信がなくなってくるが、コーチ自身の努力で変えることが難しい性格に関わる要因なのであろう。

一方、コーチに必要な能力は、自らの競技経験、感覚および勘、合理的な判断能力、およびコミュニケーション能力ではないかと考える。なお、最優先事項である自らの競技経験、感覚および勘の重要性についてはあえて後述することとした。

私のコーチング論の中で、合理的な判断能力が大きなウエイトを占めていることは、これまでの記述によって示してきた。このコーチングスタイルになった理由を考えると、自らのパフォーマンスレベルを高くできなかったことが大きいと思われる。例えば、室伏広治選手のように世界チャンピオンになっていれば、自らの経験や感覚でコーチングができると考えていたかもしれない。しかし、私は日本チャンピオンにさえなれず、それでも世界チャンピオンを育てたいと考えた時、足りない部分を補うために勉強（研究）を始めたといえる。研究活動の初めは、自らの競技経験に基づく課題（上肢の反動動作の遂行能力に関する研究）を設定し、その結果は自らの仮説（やり投げには上肢の反動動作の高い遂行能力が必要である）を支持するものであった（田内, 2003）。さらに、調べれば調べるほど、自らの競技経験における成功や失敗を自らの研究によって裏付けられることを知り、原理、原則、理論というものの確かさや研究成果の重要性を実感したことが、今のコーチングスタイルの確立につながったと考えられる。私は、主として体力学、バイオメカニクス、体カトレーニング論を研究してきおり、その中で必要となる解剖学、生理学など周辺の学問領域の知識を得てきた。したがって、私の合理的な判断能力は、これらの学問領域の知識から成立する、あくまで現時点での「合理性」をもとにしている。パフォーマンスに関わる新しい知識が加わるごとに、合理的判断が改善していくと考えており、「合理性」の追求が私のコーチング能力を高める効果的な手段の1

つであるといえる。

先日、やり投げのフィンランドナショナルチームの合宿にA選手とともに参加してきた。フィンランドはやり投げのメッカであり、過去に何人も世界チャンピオンを輩出している国である。幸いにも、フィンランドのコーチとやり投げの技術およびトレーニングについてディスカッションする機会をもつことができたが、その内容は私が考えてきた内容とほとんど同じであった。このとき私は「やり投げのパフォーマンスを追求する者の行き着くところは皆同じだな」と再認識することができた。先には世界トップ8（このうち2名がフィンランド人）の動作は極めて合理的であったことを指摘した。フィンランドのコーチが、どの程度「合理性」を意識してコーチングしてきたかはわからないが、彼らのパフォーマンスレベルを考えれば結果として合理的なやり投げ動作を獲得させる方法を確立してきたと解釈できる。このことは、「合理性」を追求することによって得られる能力がより良いコーチングを行うために必要性となることを示す1つの事例ではないかと考えている。

しかしながら、「合理性」の追求さえすれば、良いコーチングができる、すなわち競技者のパフォーマンスを高められるわけではない。極端に言えば、私と同じ「合理性」にかかわる知識を持っていたとしても、やり投げの経験がないコーチに世界で活躍できる競技者をコーチングできるかといえば、できないとは言わずとも、非常に困難なことであると考えられる。そこには、やはりコーチ自らの競技者としての経験、感覚および勘が必要不可欠になるのであろう。A選手のパフォーマンスの改善例では触れなかったが、下半身の動作の改善という課題は、私の競技経験に基づく判断が先で、世界トップ8の平均動作の知識はそれを裏付けるものであり、両者があったことで確信をもって選手に伝えたというのが正しい経緯である。したがって、コーチがコーチたるゆえんは、やはり豊富な実践経験を有していること抜きでは語ることはできない。さらに言えば、競技経験がないコーチにとって、競技経験、感覚および勘は、もはや能力の要因というよりは、資質に近い要因といえるのかもしれない。

コーチの能力として競技経験、感覚および勘が重要である理由には、コーチングの良し悪しが「合理性」を成立させる情報や知識を、いかにパフォーマンスの向上、あるいは競技者の理解に役立つ情報として変換させ、競技者に提供できるかにかかっていることが挙げられる。図3にコーチングにおける思考の概念を示

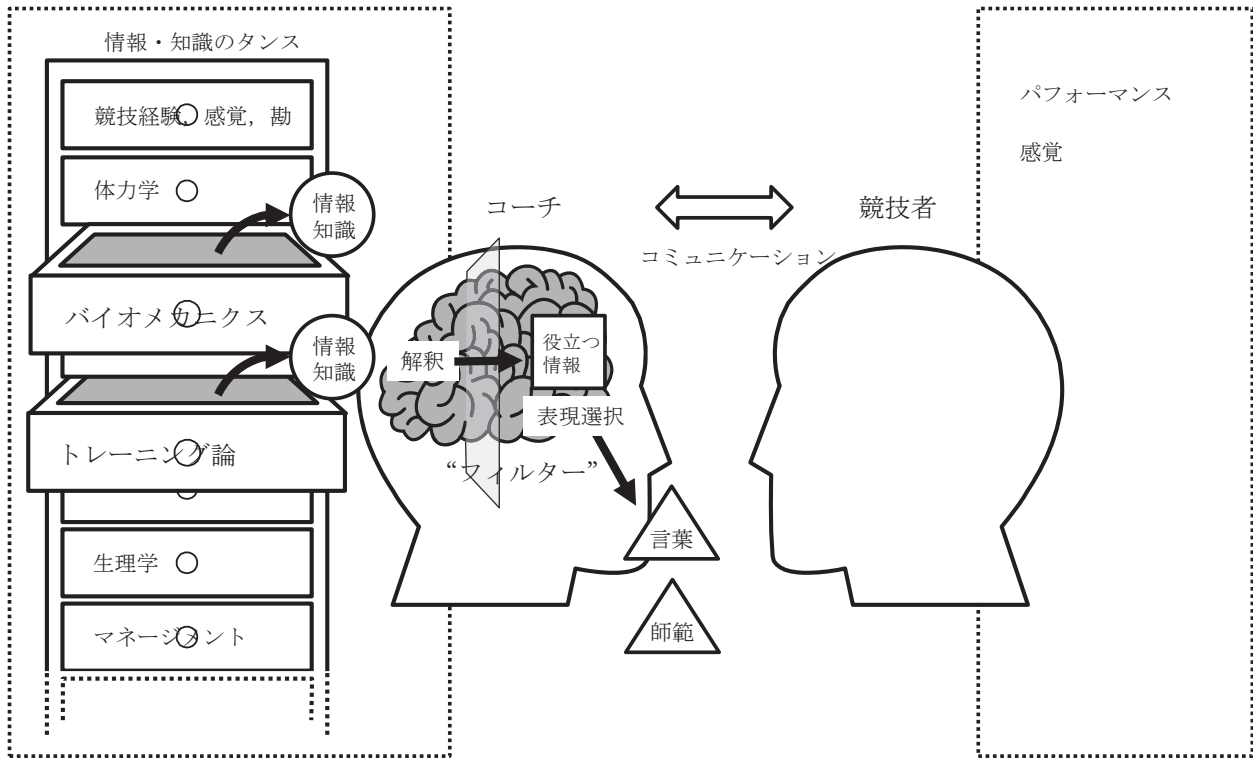


図3 コーチングにおける思考および行動の概念図

した。つまり、コーチのバックグラウンドには「合理性」を成立させる情報や知識の引き出しが用意されており、パフォーマンスに関する情報、あるいは感覚に関する情報を選手側から受け取った際に、必要な引き出し（複数であることが多い）から情報や知識を取り出し、それらを競技者にとって役立つ情報に変換した後、さらに競技者に理解されやすい表現を選択して、言葉や師範として競技者にフィードバックするということである。この図から考えると、優れたコーチングとは、タンスの引き出しをできるだけ多く用意しておくこと、効果的な“フィルター”を有していること、さらに理解しやすい表現を選択できることであると考えられる。ここでのフィルター、および表現選択の能力がコミュニケーション能力としてコーチに求められるのではなかろうか。

以上、コーチの資質と能力について私の考えを示したが、もちろんこれだけではない。選手のトレーニング、試合、体調などを管理するマネジメント能力なども必要な能力として挙げられよう。様々な事象が起こるコーチング場面を思い浮かべると、この示した内容では全くカバーできないほど、コーチには多様な資質や能力が求められているとまとめざるを得ない。

5. おわりに：コーチング学の理論体系に向けて

コーチング理論を体系化することは、想像しただけで気が遠くなる。私自身、今回のテーマを与えられない限り、自らのコーチングを記述しようとする事はなかったと思われる。その中でいざ記述してみると、ひとつのトピックスを書きながら「こういう場合もありえるな」、「あの要因も考慮しておかなければ」、「対象のレベルが違ったらこのことはあてはまらないな」などと、考慮しなければならない事柄が次々と思いつかなくて、表現しきれないもどかしさを感じる事が何度もあった。コーチングは本当にケースバイケースであることを改めて実感し、共通性を見出し、体系化することが本当に可能なのか疑問にさえ感じた。ただし、本稿では、私の能力のなさから、まとまりがなく、思いつくままを羅列しただけの内容になってしまったが、前号の3人の先生方の内容を拝見すると、より多くのコーチから「私の考えるコーチング論」が紹介され、情報を蓄積していければ、類似した事例のかたまりとなって、ぼんやりとコーチングの理論体系がみえてくるのではないかと考えられるようになった。

本稿によって、私が内容の薄いコーチング理論しか持っていないことを露呈してしまったかもしれないが、自らのコーチングを省み、記述するという作業は非常に良い機会であった。冒頭に述べたように、私のコーチング論が、コーチ学の中にどのように位置づけるのか、ぜひとも会員の皆様の考えを聞かせていただければと思う次第である。本稿の内容が、コーチング学の理論体系に向けて、何らかの役に立てられれば幸いである。

参考文献

- Ae, M., Muraki, Y., Koyama, H. and Fujii, N. (2007) A biomechanical method to establish a standard motion and identify critical motion by motion variability: With examples of high jump and sprint running. Bull. Inst. Health and Sport Sci., Univ. of Tsukuba 30: 5-12.
- 田内健二 (2003) 上肢の伸張-短縮サイクル運動の遂行能力に関する研究. 平成14年度筑波大学体育科学研究科博士論文.
- 田内健二, 村上幸史, 藤田善也, 磯繁雄 (2009) やり投の日本トップ選手における動作分析データの活用事例-世界トップレベルとの相違点を提示して-. スポーツパフォーマンス研究 1: 151-161.