

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⁾

フェンシング競技は、北京オリンピック競技大会と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たことにより、以前よりも話題に上がるようにはなってきたものの、わが国においてあまり聞き慣れないマイナーな競技である。今回のこのような機会をいただきつつも、大学生フェンシング選手への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皆無と考えている。むしろ当該競技の競技力向上に必要な意見がもらえれば幸いと思う。

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、相手選手と向かい合って有効面を突くまたは切ることで勝敗を決める対人スポーツである。当該競技についてはあまり知られていないこともあり、若干紹介をしたいと思う。

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、それに伴い有効面も異なる。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先までの全身、サーブル種目は上半身が有効面である。有効面を突くことが基本的なルールであるが、フルーレ種目及びサーブル種目については、突くための権利、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」は原則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」を取り返すことが求められる。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突くことで得点

が決まる。攻撃権の有無は「ジュリー」と呼ばれる審判員の判断に委ねられている。審判員は、電気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。一方、エペ種目については、「攻撃権」は存在しなく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、試合方法は「3分間」で行われる。個人戦については、予選プールと呼ばれる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予選順位を決め、その後エリミナシオンディレクト（以下ED）と呼ばれるトーナメント形式の試合を行う。予選プールは5本先取で行い、試合時間は3分間の1セットである。EDは15本先取で行い、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、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1名の交代要因を含む4名で構成され、3×3の9試合、45本先取で試合を行う。方法は、1試合あたり3分間の5本先取で行い、次の対戦には前の先取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、試合のできる限り高い競技力あるいは高い競技成績、いわゆるパフォーマンスの発揮を望んでいる。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（審判など）、内的な要因にも影響を受ける。フェンシング競

1) 日本大学
NIHON University

技のような対人競技の場合、パフォーマンスを定量化することは難しい。ましてや勝負は剣を用いた多彩な技による攻防がメインとなるため、科学的データをもとにできることと言えば、勝敗に結びつく要素一つ一つを定量化しながら探っていくことであろう。相手との間合いやフェイント動作、しなる剣を自在に操る多彩な技など、ポイントを獲得するための要素には定量化し難い要素も多い。この技術が絶対だという方法はなく、いくつもの答えがあり、それらを状況に応じて使い分けることができたときにパフォーマンスの発揮が実現する。最終的には順位が記録として残るが、選手個々の目標とする試合内容と結果がフェンシング競技のパフォーマンスといえる。

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、それをどのようにトレーニングしていくのかを理解し、効果的に練習を進めていくことが大切である。競技レベルに関係なく、各要素が相互に関連しあいパフォーマンスを決定していることをコーチは理解しなければならない。

3. フェンシングの技術とスキル

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、相手選手を突くために、バッテモン（剣を叩く）、ディガジェモン（剣を逆のラインに動かす）などをさす。相手との間合いやフェイント動作、しなる剣を自在に操る多彩な技など、ポイントを獲得するための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場面において、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、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。コーチは指導においてスキルの3要素の割合を年齢に応じて考える必要がある。

4. フェンシング競技におけるコーチの仕事

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」とあるコーチが述べていた。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

約されていると考える。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。そこに到達するまでの過程の中で様々な課題を克服する行動がコーチにとっての仕事である。

最近では競技に関する情報収集・活用の有無が勝敗に大きく貢献することが認知されている。特に、試合映像を用いたコーチングはフェンシング競技において一定程度の成果を挙げている。フェンシング競技のルール変更はオリンピック競技大会を境に変わる。フェンシング競技は厳格なルールと慣習によって試合が展開される。本来あってはならないが、審判員の判断も個人差があり、勝敗に大きな影響を与えていることも否めない。審判員の癖なども重要な情報として知っておかなければならない。近年は武器、特に剣についてのルール変更が多くみられる。武器についてのルール変更は必要とされる技術の変化をもたらす。強豪国トップコーチ達はいち早く新ルールに合わせた指導を展開している。世界のトレンドはコーチが発信していると言っても過言ではない。コーチは、トレーニング計画作成や技術指導に加えて、競技に関わる有益な情報を収集加工し、選手に提供することが求められる。

5. 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、選手に対して初めて経験する技術指導について「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

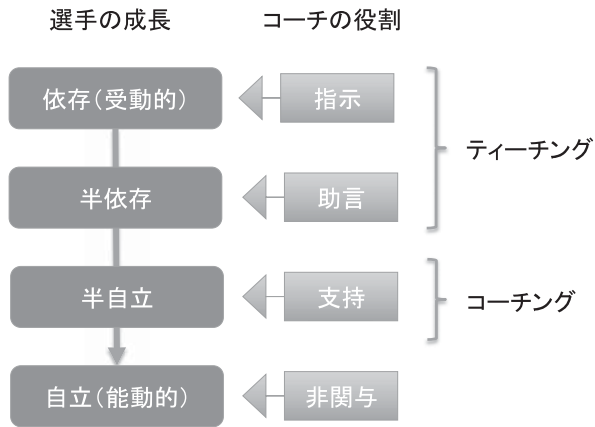


図 1

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に必要な方法は指導者による「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唯一の方法ではないが、技術を習得する最初の段階では重要である。フェンシング競技の技術に必要とされる能力は、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、リズムなどがあげられる。選手はレッスンを通じてこれら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、試合はレッスンでは経験できない多彩で様々な状況が起こる。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。コーチとしては指示的指導と支持的指導の使い分けが非常に重要であると認識しなければならない。

6. 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成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。北京オリンピック競技大会において、日本に初のメダルをもたらした太田雄貴のコーチは、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。指導者として学ぶことは、教えるための責務と言える。私は、指導者に向けた研修会の機会があれば時間の許す限り参加を心がけている。もちろん、毎年新たに指導者とし

て出発する者がいるため、研修会では同じ内容になることも少なくない。しかし、選手が成長すると同じように、コーチ自身の成長もあり、様々な経験により見方や考え方は以前と同じではない。競技スポーツにおいて勝敗を分ける重要な要因として「僅かな差」が挙げられる。選手と同様にコーチにとっても「僅かな差」を一つでも多く作る努力をしていかなければならない。コーチングという指導の実践現場に至るまでの準備は、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。剣を用いて相手を突く又は切るという技術は選手の持つ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「突かれる」感覚を知っていなければならないと考える。コーチを名乗る者として私はあえてトップ選手のレッスンをとることの必要性を強く勧める。その理由はトップ選手の剣の扱いやタイミング、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、実際に体験したことが指導をする選手の高い技術を伝えるためになると捉える姿勢が重要ではないだろうか。

7. 学生選手へのコーチング

大学生選手は、前カテゴリーで習得された技術をさらに精度を高め、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。わが国においては、社会人で活躍することができるのは限られた選手だけである。多くの選手は大学卒業と同時にトップアスリートとしての競技継続は難しいのが現状である。そのことから、大学4年間はフェンシング競技の集大成を迎える場として捉えている。競技スポーツであるため「勝利」は重要な要素ではあるが、スポーツの持つ教育的な側面にも目を向けることが大切である。それは選手としてまた一人の人間としての「自立」を促すことを指す。

大学生選手時代に当時の監督に「大学では教えるはくれない、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、自立した存在として競技に向かわなければならないということだと考える。学生の中には、高校生までは全てにおいて指導者の指示を受けて行動していた選手が少なくない。これに慣れていない選手は大学という

環境に慣れるまで時間がかかる。最悪の場合は、競技をやめてしまうこともある。指導者としては様々なサポートをしてあげたいという気持ちを持つことはあると思うが、選手が自分自身の「競技人生」を歩むためには、コーチ自身が彼らに対して何を伝えるべきかを考える必要があると思う。

大学コーチのコーチングには、選手が目的とする「競技会で勝つこと」に平行して、これらの活動を通じて社会性を獲得し人間形成に貢献することを常に念頭に置かなければならないと考える。選手自身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。競技力向上にはそういった「精神的な鍛錬」を経験することが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。

私がコーチをしている大学フェンシング部では1年間に春と夏に1ヶ月にわたる強化練習を行い（私は強化訓練と言っている）、長い強化練習の仕上げとして、1週間程度の合宿を行う。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ていく。それらを合宿までに行い、合宿において総仕上げとなる。経験的に身体的限界よりも精神的限界が早く現れることは多くの指導者が知っていることであろう。スポー

ツ科学の成果と自身の経験、行動に対する確信をもって臨むものの、その場に居合わせると妥協することもある。しかし、非科学的と言われればそれまでであるが、実際の競技場面はテクニックだけでは到底求める結果を得ることはできない。高い技術とともに精神力の重要性は多くの選手が声にすることである。学生選手自身が考えている「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、自分への自信が高まり、次の段階へのきっかけとなると考える。その場を提供することが、学生選手への必要なコーチングだと考えている。

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や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、例えスタート時にこれらの指導書を手にしても、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も成長していくことがコーチングの発展に繋がり、そして、多くのコーチ達のコーチング実践の積み重ねが、フェンシング競技の向上につながると強く考える。