

## 特 集

## 私の考えるコーチング論：体操競技における私のコーチングについて

西川 大輔<sup>1)</sup>

私は現在、大学体操チームのコーチという立場であるが、これまでコーチとしての実績は疎か、選手に対してまともに向き合ったコーチングの経験すら無いに等しい。これまでは優秀な指導者のそばでそれを見聞きしていながら、未だに自分の形での実践に至っていないのが正直なところである。そのような私に、今回このような原稿を書く依頼が来たことに驚きを感じているが、何より、それを引き受けた自分に驚いている。

私は選手としてのキャリアの間に最も誇れることは、指導者に恵まれたということである。幼少期、中学、高校、大学のそれぞれの場面で、コーチとして多くの日本代表やオリンピック、世界大会のメダリストを育てたコーチの指導を受け、体操競技を志すものとして、幸運にも王道と言われるような道を歩んできた。私自身は選手として、それらの指導者に期待された最高のレベルに達することはなかったが自分なりの成果を上げることができたと思う。それぞれの指導者の指導法の全てを理解しているとは到底言えないばかりか、その真意の何パーセントを理解し、実践してきたかも知れないが、今回の機会に自分が受けたコーチングの一反を整理することで、これまでの自分自身の選手や競技との向き合い方を反省し、今後の自分自身のコーチングの方向を定め、自身の理論の確立を図る上での一助になることを期待し、論を進めたい。

## 体操競技のコーチング

体操競技のコーチングの目的は、競技会で良い成績を収めること、そのための技術向上や厳しい練習に耐えうる精神鍛錬がメインになる。また、それらの活動が人間形成の一助となることも大切である。

体操競技の大きな特徴として、採点競技であることと、男子は6種目、女子は4種目の異なった器械を使

う種目があり、それらすべてをバランス良くこなす必要があることが挙げられる。採点競技の特性上、最大の目的は競技会において審判の採点によって最も高い得点を得た者が勝者となる。高い得点を得るためには難易度の高い技をどれくらい多く出来るか、それらを失敗することなく、且つ姿勢欠点なく美しく出来るかが要点となる。そのために、練習の場面での技術習得のための練習方法や技術的理論、技の選択、競技シミュレーション能力の向上のためのノルマや練習メニューの作成、安全の確保や体調管理、種目数が多いために長時間に及ぶ練習時間のペース配分やバランスの決定、選手個々の能力向上によるチームの総合力向上など全てに指導者は関与する必要がある。また、数年単位で入れ替わる選手と4年周期で変更されるルールに順応し、常に安定した競技力をキープあるいは常に向上させていくことも課題となる。体操競技の指導は技術指導のみならず、マネジメントやプロデュース能力も問われることとなる。指導者はその達成のためにより多くの情報を収集し、今の競技力を見極め、チームや個々の目標を設定する。体操競技は団体戦があり、特に日本では団体戦の結果が最も評価され、重要視される傾向にあるが、基本的にチームは個々の選手の集まりであり、個々の得点の合計がそのままチームの得点となる。演技順の配置や成功率から見た技の選択などの戦術の部分はあるにせよ、個人の能力を上げることが直接チームの結果に結び付くため、結果、指導現場では、選手個人の能力を上げることが目的となる。選手一人ひとりの能力を見極めて、それぞれに合った指導方法で手厚く指導するのが理想であるが、多くの場合、チームには多くの選手を抱えているため常に指導者は不足している。そのために、一人の選手に伝えた技術のヒントや情報が直ちに全体に伝わり、常に情報を共有できるシステム的なチームの伝達能力や選手同士が互いに教えあう活発な雰囲気など、そう

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

した問題に対応する場の提供も、指導者の大きな役割であるといえる。

### コーチングにおける仕事と行動および思考

一人の体操競技の選手が育つには長い年月がかかる。十年選手という言葉通り、一人前の選手を育てるのには最低でも10年掛かるといわれるが、体操競技では普通、10年では一人前の選手として成長を遂げることは難しい。現在の体操競技の場合、男女とも3, 4歳で体操を習い始め、男子は20歳過ぎから25歳位、選手寿命が短いといわれる女子選手でも17, 8歳から20歳位でピークを迎えることが多い。この長いキャリアの中で、一人の指導者が一人の選手に関わるのはその中の3年から長くて5, 6年というところであろう。その限られた時間の中で指導者が考えることは、選手に今必要な能力、教育、選手自身が今まで培ってきた、あるいは前の指導者に教わってきたことを引き継ぎ育ててゆき、次の指導者へ引き継ぐこと、また、次の指導者のもとで飛躍するための準備ということになる。競技に必要な能力、特に筋力は、それぞれの年代によって変化する。筋力は身体の成長に合わせて向上させていく必要があり、当然、十分な成果を上げるためには長い年月が必要となる。また、それに伴って、ルールが要求する筋力は年代によって異なる。またやっかいなことに、4年に一度のルール改正に伴って必要とされる筋力も変わることが珍しくなく、時代が要求する理想の選手像も変わることがある。基本的には筋力の成長によって修得できる技の種類や量も増えていくため、それぞれの時期にそれぞれの年代を専門的に指導する指導者が必要になる。一人の選手を一人の指導者が指導し続けることは稀で、多くの場合、指導者はジュニア選手の専門であったり、高校の部活動、大学生チーム、社会人クラブなどそれぞれの監督コーチがそれぞれの年代を指導するのが普通であり、それぞれの年代に合ったコーチングが求められる。そのことを示唆する現象として、体操競技の特徴の一つである、男子は6つ、女子は4つの異なる種目があることについて、それぞれの種目専門の指導者というのが存在しないことである。一見、技術指導において効率が良いように見える種目専門コーチ制が無く、年代別コーチによって指導が成り立っている理由について、指導者が選手との関わりの中で技術指導もさることながら、より人間形成に関与することの重要性を見出していると考えられる。

近年世界のトップで活躍する日本男子選手の多くが口にする「美しい体操」という言葉は、日本の体操の象徴、あるいはコンセプトとなりつつある。体操競技における美しい姿勢や動きというものは、端的に減点のない姿勢や動きというだけではなく、見る者が芸術性や効率性を感じ、「味」と表現されるような感情にとらわれるようなものを指す。また、美しい動きは美しい姿勢無くしては生まれない。体操競技の基本中の基本である倒立姿勢一つ上げてみても、ただ腕と足を伸ばして逆立ちするのではなく、より真っ直ぐな姿勢が求められる。そのためには肩関節や足首の柔軟性、頭部の位置や筋肉の緊張具合、何よりも背中から腰部に亘る部分の骨の湾曲を腹筋や背筋の力で一直線に保つ、いわゆる「白樺の姿勢」を体に叩き込むためには幼少期での毎日の訓練が必要とされる。選手が自分の倒立姿勢が正しいかどうかを知るためには写真に撮るかビデオで撮影するしかなく、多くの場合は指導者が直接選手の体を触って強制し、選手の感覚に覚えこませる作業を続ける。生まれ持った資質に恵まれた選手もいるが、そうした資質は動きの中にあられることが多く、こうした基本姿勢に関して選手は他者からの関与無くして体得することは出来ない。また、美しい姿勢や動きに必要な不可欠な柔軟性についても幼少期からの習慣が深く関与する。競技に必要な関節の柔軟性は日常生活や個人でのストレッチでは得ることが不可能で、指導者の強制的な関与が必要になる。つまり、幼少期でしか身に付かない要素は多く、その時期に適切な指導を受けることでしか正しく身に付かないものであり、幼少期の選手が対象である場合のコーチングの特徴は、直接選手に触り、より「手を掛ける」ものとなる。

中学生、高校生などの思春期の選手に対するコーチングの特徴は、心身ともに成長期にあたり、選手のパーソナリティ形成により大きな影響を与えることであろう。このころの選手は競技に対して自分理想像を思い描き、自分自身で考えて行動する範囲が大きく広がる。未知のものへのチャレンジ精神に富み、競技に直接関係がない他者の言葉に自分の競技を照らし合わせて感銘したり、自己鍛錬に独自性を持たせることを好む。指導も全て押しつけてではなく、選手の自主性やモチベーション維持などとのバランスを考える必要が出てくる。金子はその著書で「競技と遊戯性」について述べているが、「自分にこんなことができるかな」という遊びの要素によるチャレンジ精神は技術習得のための大きなモチベーションとなるため、時には指導

者の管理の範疇を越えた選手の行動も黙認する必要がある。自分で考え、想像し、工夫し、勇気を出して試す。選手は苦しい練習の中でその楽しさを知ることによって競技の奥深さを体験し、夢中になる。一方で、多くの競技関係者から、ジュニア期に管理されすぎた選手は、自己管理が問われる大学生以降に伸び悩む傾向にあると聞く。指導者が自分自身の考えの範疇からはみ出した行動をとる選手を厳しく諫めることが日常となれば、選手は自分で考えることをやめてしまう可能性がある。指導者からの指示がないと自分の行動を決められない選手は意外に多い。大学生以降の選手の成長の度合いを決める重要な時期であり、その責任は大きなものとなろう。あまりに過剰な管理は選手の可能性を狭めることにもなりかねないのである。

また、この頃は身体の成長に伴う筋力の向上により、競技者として技術的に大きく成長する時期であるため、指導者のコーチングを体現出来る幅が広がり、指導者の言葉により反応するようになる。競技力向上を指導者のコーチングと結び付け、良い結果が出ると、より信頼を感じるようになる。

指導者は技術指導もさることながら、選手が大人になっていくための準備としての心の教育も大きな課題となろう。大学生以降は一人の大人として扱われることも多く、より自主性を問われることになっていく選手のため、子供から大人への移行期間として、挨拶や言葉使いをはじめ、身体の自己管理や日常での言動などにも気を配り、周囲から応援の対象となる人間形成を目的としてより厳しく社会性を教育しなければならないであろう。

私の現場は大学であり、大学生選手の指導がその仕事である。大学生選手ともなると選手としての基本的なパーソナリティーはほぼ確立されており、年齢的なことを考えても、選手としての集大成の時期となる。卒業後にピークを迎える可能性は高いものの、社会人として選手活動が続けられるものは非常に少なく、多くの選手が大学4年間で選手を終える。大学での作業の多くは筋力アップや技術指導により持ち技の数を増やし、ルールに沿って演技の得点を挙げることとなる。基本技術や関節の柔軟性、表現力などは、多くの場合、選手自身が意識的に継続して高めていくことを期待し、多くの時間や労力を掛けることをしない。選手としてのゴールを意識させ、最終目標の設定とそれに至るための中期、短期の目標を設定することにより、毎日のモチベーションを上げ、練習に対して積極的取り組みを促すことに意識を傾ける。この時、目標

達成のための計画を忠実に遂行させると同時に、目標が少しずつステップアップしていくことが望ましい。技術の特徴と選手の資質が上手くマッチした場合、難易度の高い技でもやってみたらすぐ出来たということがある。極端に言えば今までチャレンジをしなかっただけで、試しにやったら一回目で出来たというものもある。その技の難易度によってはルール上の演技の価値点も大きくアップし、順位に大きく左右することもある。日々の中で短期的な目標がどんどんクリア出来ていくと、それに伴って中長期の目標も変わっていく。そうした目標の変化はプラスの要因で起きることも多く、目標が流動的に変化していくことは望ましいことでもある。人間形成の部分では数年後に社会に出ることを意識し、集団のルールも一般社会のものに近くなるようにし、集団での人間関係や自主性や自己責任といったことを強く意識した指導をする。社会の即戦力となる人物形成が理想であるため、少数精鋭よりは集団の人数も数十人単位であるほうが実社会に近くなるために望ましく、その小社会の中で社会性を磨いてゆく。

## コーチの資質と能力

コーチの資質について、経験も実績もない今の私がどうこう言うことはできない。しかし、これまで私が指導を受けたコーチの共通点から想像することは、まず、より多くの時間を選手のために割けること、これは練習時間が長いということではなく、むしろ練習以外の時間を、例えば情報収集や練習資料の作成、研究や議論など、自分の時間を選手のためにどれだけ使えるかということにあると思う。

また、「選手を鍛える」ことはとても重要なことだと考える。選手以前に人間は大切なことであっても、苦しいこと、怖いこと、痛いことなどを嫌う。これらのことを遂行するには選手の自主性には限界があるため、指導者の関与、強制してでもやらせるという行動が必要になる。強制するという事は正しいという絶対的な自信や覚悟が必要で、また、経験や研究に裏打ちされたものでなければならず、「選手を鍛える」ことは簡単なことではない。しかしそのプロセスと結果が結び付いて初めて選手との信頼関係が構築され、後々になって選手に恩師と呼ばれる存在が生まれる、鍛える、という言葉は古めかしく聞こえるが、選手を鍛える、ということが正しく出来る指導を目指したい。

## コーチング哲学とコーチ像

コーチングの能力を測る時、分かりやすいのはやはり実績であろう。コーチである以上、目的は結果であり、選手の成功に直接かかわるコーチングが理想である。私は選手時代、多くの実績を持ったコーチに指導を受けてきた。私は盲目的に信頼していたし、依存もしていた。コーチは私自身に自分で考えることも要求したし、決してすべてを強制することはなかったが、指導を受けた結果に成功の体験を沢山してきた私は大切な場面では指導者の言葉を常に糧としてきた。成功の体験なくして絶対的な信頼はありえないと思う。指導者といえども人間であり、時には読み間違いもある。直接成功に結び付かないこともある。しかし、一度の成功の経験で何度かのそうした事例を帳消しにすることは少なくない。指導者にとって一か八かの時もあるだろうが、そうした場面でも、失敗例を増やすことを恐れず発言する勇気を持たないと、成功は訪れないと考える。

## コーチング学の理論体系

私の恩師の一人は、まだコーチとしての実績もなく、チームの勝利に飢えていた時期に、ある大監督と呼ばれる人物に、選手を強くしたければ器械をコーチが自分で手作りするよう言われたそうだ。情熱と実際に行うことの大変さをコーチングに結び付ける奥深い言葉であったが、恩師はそれを実践し、なおかつ自身で経験と実績を積んだ結果、指導の方法は多様で、しかも選手とは生ものであり、その時々で自分で直接見て触り、考えることが大切で、全てにおいての正解はない、と思ったそうである。実際に長年、鉄拳も辞さないスパルタ指導で多くの世界的な選手を育ててきたが、ある時代の選手に会ったときから方針を180度変えて褒める指導に切り替えて、結果を残した。また、

ある恩師は自身が一流になれず、その原因を幼少期の練習方法にあると考え、自身がジュニアの指導者になり、自身の反省と苦手だった種目の徹底した指導を行って成功した。その恩師も指導法に関してはある時代に自分の考えが時代遅れであることに気付き、あの頃の自分の指導は間違っていたと公言する。選手という以前に人間は一人ひとり違うし、競技においても時代が変われば要求されるものも変わり、情報も現代ではその気になればあふれるほどの入手が可能で、取捨選択が必要になっている。求められるコーチング論もその時々によって変わっていくかもしれない。職人気質と呼ばれる指導者がいて、その人物は自分の普遍の信念を持ち、自分の方法論を全く変えないで貫き通し成功を導くイメージがあるが、実際に話をしてみるとその情報量の多さや時代に敏感なこと、周囲に対する気遣いに驚かされる。見え方は違えど、だれしもが常にコーチングを模索し、正解を探し続けているということであろう。

今回、コーチングというものについて文章を紡ぐ作業の中で、指導者というよりは指導されてきた側から見る事が多くあり、自分自身の経験のなさ、持論の無さ、これまで指導いただいた指導者への依存の大きさを再認識することとなり、こうした場でコーチングを論じることの不適格さに恐ろしくなった。しかし、これまでの指導を「受ける」立場でのことを思い起こし、当時の受けた指導をまた違った方向から考察したり、自分の現在の立場と照らし合わせて将来の自分像を想像してみたことは予想外に充実した感覚があり、この機会をいただいたことを感謝申し上げたい。

## 文献

- 金子明友 体操競技のコーチング. 大修館書店.
- 金子明友 運動学講義. 大修館書店.
- 金子明友 マイネルススポーツ運動学. 大修館書店.
- 滝沢康二 男子体操競技, 第1版. 不味堂出版.