

## 私の考えるコーチング論

山崎 一彦<sup>1)</sup>

### 1) コーチングとは

「コーチと競技者は、相対的な関係の中で、常に絶対と相対を操りながら、競技者の能力を引き出すこと」であると現時点では考えている。

私のフィールドである陸上競技スプリント走およびハードル走の場合、大きな競技会で勝つためには、その競技会の前にトレーニングまたは記録会などで絶対値である記録を上げておく行動をとるだろう。ここでひとつの仮想問題を考えていく事にする。A選手とB選手はクローン人間だとしよう。2人は別々にトレーニング、生活などを行っている。この2人が目標の競技会の前に、別々の場所で全く同じ環境条件と日時で100mを走った。結果は双方とも同じ記録であった。さて、どちらが勝ったのだろうか？もちろん答えはわからないのである。従って、身体部位における各器官の絶対値を極限まで上げる事はトレーナーの仕事であるが、勝たせる事はもちろん、負けた後に勝たせるのはコーチの大きな役目であると考え、4年に一度の最高峰大会である2012年ロンドンオリンピックでも、オリンピック前の不調が嘘のように絶対的な強さを見せて勝った選手、2004年アテネオリンピック後の7年間低迷して金メダルに返り咲いた選手、または今シーズン全勝で臨んだオリンピックで負けてしまったりと、様々なシーンでコーチングの意義と余地について考えさせられた。

競技者は様々な事を教えてくれる。次々と起こる矛盾と感動と儂さについて教えてくれる。それに応えるべくコーチングができるように努力してきた。現在のところピンとくる好きな言葉は、勘(仮説)、客観性(分析)、覚悟(リスク)のいわば3Kである。今日までに中学生から日本のトップ選手はもちろん海外選手など様々な分野で怒濤のごとくコーチングしてきた。まだ道半ばであるが、許されるなら気の向くままにコーチングについて語ってみたい。

### 2) コーチングにおける仕事と行動および思考

#### 2)-1 コーチングという仕事の確立とは

現在の私の仕事を表現するならば、「研究職コーチ業」を営んでいるといえよう。正確には大学教員としての地位を与えられ、社会的責任を果たす生計のために仕事となるものをしてしながら、学生課外活動のサポート役として、コーチという技量と学問を高めるために務めを果たしている業を行っている。すなわちコーチングは職としてではなく、業として行っているのである。業というのは仏教では古くから三業と言われ、身業(身体)、語業(言語)、意業(心)であり、研究、コーチのどちらも半人前の私にとって、常に自身を高められることから素晴らしい仕事であることには間違いはない。しかしながら、理想はコーチ職研究業が確立する事である。コーチ職という職業的地位となれば、競技者とコーチの協働作業で競技そのものの魅力を純粋な競技活動を通じて伝える事ができるであろう。また社会的地位を上げることはスポーツ活動のマーケットを広げる可能性もあり、財政的基盤も確保できる。そうなれば、コーチング研究という理論体系にも反映する事になるであろう。

実は、私の理想型であるコーチ職研究業の進出を妨げた行動をとった戦犯である。その理由として競技者としての私は、400mハードルという種目で3度のオリンピック代表('92, '96, '00)と世界選手権('95)でこの種目において、日本人で初めての決勝進出となる7位入賞した。競技成熟期を迎えてからの大半は、パートタイムのコーチングは受けたものの、パーソナルコーチという人物が存在せずに活動していたのである。通常鍛錬期には1日5時間以上の練習、一年の半分は、合宿と海外転戦に付き合ってくれるコーチは、長距離種目以外では日本に存在しないのである。その結果、後輩というトレーニングパートナーが発生し、

1) 福岡大学スポーツ科学部  
Sports and Health Sciences, Fukuoka University

私のコーチング履歴には載らない2名のオリンピック選手を輩出した。この行為は、コーチングという組織体系の繁栄や、コーチ職としてのマーケットの拡大からすると否定されるものであると考えるが、コーチングの種であるということは否定できず、ケーススタディとして周知しておく必要があるだろう。

ただし、最重要大会として位置づけたオリンピックでの成功はなかった。3度のチャンスのうち2度は実力のあった時期であるにもかかわらず、チャンスを逃した要因は明確だった。多角的かつ客観的視野に立っていくらセルフコーチングしても足りないのである。自立した競技者という賞賛の声を代償に、ここ一番では勝てなかったのである。今日も特に日本代表レベル競技者の中で、大学スポーツから専門職コーチングを必要としない競技者が増加傾向にあることを危惧しながら、現在のコーチ業は過去の自戒を含めた業である。

## 2)-2 自己のバックグラウンドから見たコーチングの思考

自己のバックグラウンドは、多かれ少なかれコーチングの思考に影響していると考えられる。また、様々な達成感と後悔の念を持ちながら、夢の途中で競技生活を終えたことは、コーチングの大きな原動力となっている。

1980年代あたりまで実践研究と競技実績の隆盛を極めた旧東ヨーロッパ諸国では、形態学が発達していた。その中で、400mハードルは身長が低いと不適格という実践説が一般的であり、国際主要大会の決勝進出者の身長も180cm後半であった。また、どこで誰がということは確証できないのだが、テレビ放送の解説、専門雑誌、深くまたは浅く携わったコーチ、社会的通念などから私が解釈した観念として、日本人は足が短くストライドに限界がある。ハードルとなると更に身体的ハンディを伴う。ましてや絶対的スプリント能力やスプリントの効率を競うような400mは苦手であるというものである。従って400mハードルは日本人の最も苦手とする種目という先入観と、70年代までは日本陸上競技界における100mからマラソンまでの走種目の中で、110mハードルと同様に世界記録からみた日本記録の達成率が低かったという事実を突きつけられていた種目であると認識している。私が400mハードルを種目選択した高校2年時の身長は173cmだった。100mから400mにおいてもインターハイ決勝は到底想像できない実力であり、将来性という部分での身長の伸びを期待していた成人後も、残念ながら

身長はそのままであった。そこで考えたのが、オーバーストライド走法と前半型ペース配分で、それまで一般的であった日本人のピッチ走法と後半型ペース配分のおおよそ逆のパターンであった。高校卒業後もそのパターンに執着したが、300m地点以降は失速が大きく6年間日本チャンピオンにもなれなかった。もちろん、結果の出ない無茶な走りとみられることもあり、周囲の指導者も否定的な見解を示していた。しかし、その1年後に大幅な記録更新をして世界ファイナリストになってしまった。このペース配分は、後に世界選手権2度の銅メダルを獲得した末大氏や決勝進出ラインである48秒台ハードラーのペース配分の原型となっている。現在では400mハードルがトラック個人種目では世界に一番近い種目と言われるまでに至った。

王道を行く人を羨望の眼差しで見送りつつも、他者と同じ理論体系の中で行うことに違和感を常に感じ、一般論および合理的論説の中には、どうしても入っていくことができなかった。これが、私のコーチングにおけるバックグラウンドであり、良くも悪くも現在私の中のコーチング原理となっている。

## 3) コーチの資質と能力

### 3)-1 コーチング的思考と科学的思考の異なり

おそらく本誌における大半の読者は、研究職、研究職コーチ業、教育職コーチ業の方であり、コーチ職の方は少数であろう。また、ビジネス界のような実利的背景から発展するコーチングに組織的または学問領域まで先を越されていることは、本学会設立当初から危惧されている部分であろう。スポーツコーチ職なるものが主体となったスポーツ界であれば、新たな組織および学問領域の変化が素早くみられるのであろうが、オリンピック地元開催などの受動的契機が訪れない限り、残念ながらゆっくりとした変化に身を任せるしかないのが現状である。更に私が最も危惧している事は、少なくとも私の周囲または陸上競技界には、優秀なコーチは科学者でなければならない、更には科学的な思考からコーチングをする方が優秀なコーチであるという風潮も見受けられることである。確かに科学的アプローチを優先しながら成果を上げている優秀なコーチもいるが、思考性の異なる事を十分吟味して整理していかないと競技者のパフォーマンスを永続的に向上させるという目的から遠ざかる学問になりかねない。私がコーチングで最も重要であると考えているの

は直感力と決断力である。また、決断力の源は直感力であるといえる。直感が冴えるような思考にしていかなければ、いくら理路整然とした思考順序でも競技者には響かないだろう。そのため、直感の理論化を構築する思考をしていくことが重要であろう。

まず、健康運動および科学では、99%以上確認されているもので、運動実践の場面では一人のエラーが出てでも成果にはならない。すなわち実証から普及までの中で、全ての人が同じような効果を上げられることが重要視される。一方で競技スポーツは、私が現役時代に継続的に行った短距離競技者の高所トレーニングなどは、実施当初は否定的意見が多かった。しかし複合的なトレーニングの組み合わせによってパフォーマンスの向上となったように、1%のエラーの中にも論理的仮説が創発の契機となり、目標に対しての達成に至ることができれば成果となる（図1）。

コーチングと科学を遂行するにあたっての思考性順序は異なってくる（図2）。科学的思考は、確認されたものの現象論を組み合わせ、直列型順序で思考の幅を徐々に狭め、新しい知見を見つけることができる。事例研究や研究された現象論を、理論的かつ合理的に組み合わせたとしても、パフォーマンスが向上するとは限らない。また一定期間でパフォーマンス向上したとしても、永続的に効果が発揮されないばかりか、パフォーマンスの後退に繋がるケースも出てくる。コーチングでは、競技者が競技を引退するまで並列的思考と継続的思考が繰り返される。特に継続的思考では、コーチはパフォーマンス向上している時でさえ、並列的な思考で物事を捉える作業を行っていく。つまり、科学的領域の中では、ある一要因の成果を出すために完結を目標とする。例えばバイオメカニクス領域である身体部位関連の動作向上がみられれば、とりあえず

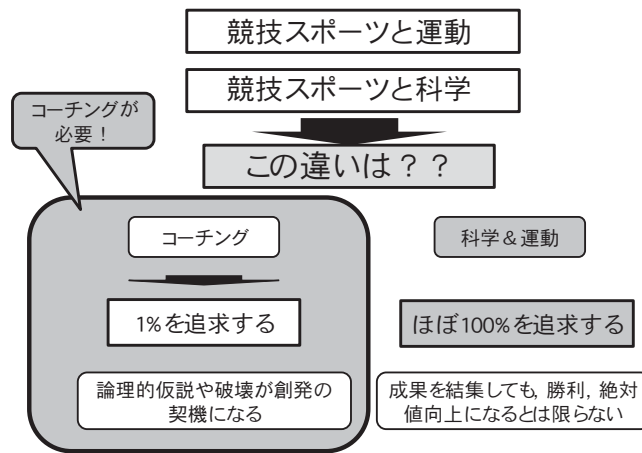


図1 競技スポーツと運動および科学の異なり

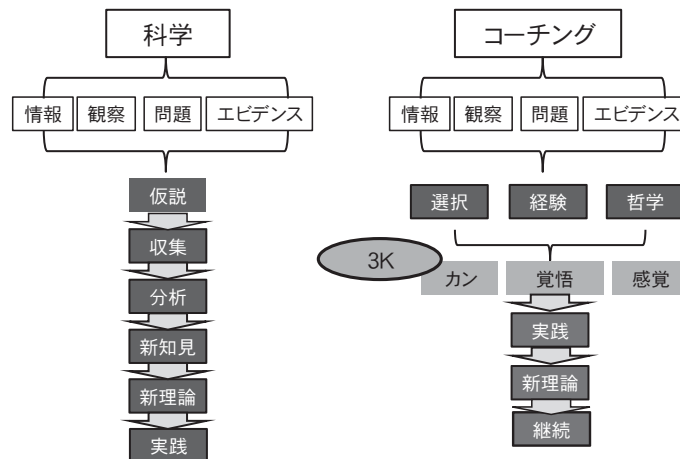


図2 コーチングと科学の思考性順序の異なり

完結となる。しかしコーチング領域では、その一部が完結または完成を向えなくとも、次の行動や思考に移っているのである。従って問題の終末へ向かいつつある中で、次の構想や調和を図らなければ、パフォーマンス向上へは結びつかないのである。これが並列的思考ということになる。

並列的思考におけるコーチング手法では、大きく直接教授法と間接教授法に分類することができる。直接教授とは、現象論でコーチングを進めることであり、エビデンスに則った形で伝えていく手法である。競技者が極めて成熟しており、少ない言葉かけで競技者自身が創造できる思考を持っていれば効果的であるが、多くの競技者層（初中級者）において間接教授が有効になる場面が多い。間接教授とは、現象に対して異なる部位を意識させることにより現象部位を改善させる手法である。例えば腿が上がっていないとすると「腿を上げろ!」と指摘するのではなく、「肘を大きく前に出して腕を振れ!」という腿が上がってくるという手法である。また、様々な擬音語を用いてどの部分でアクセントを持っていくか、比喻を用いた手法で間接的アプローチをさせて気づかせる手法を直接教授と並列して用いていくとよいだろう。

従って、事例研究の推奨が叫ばれているが、事例研究からどのような言葉や態度で競技者へ伝導させるかがコーチングであると言えそうである。

### 3)-2 今戦っていること

「ほらみたことか」と試合後にコーチは競技者に言うことがよくある。身を以て知るということができ、失敗の許される競技会であれば、意図的に前もって占ったことが当たってもよいだろう。しかし、重要大会で先に占っておいて結果が出せないのであれば本末転倒であろう。占いはコーチの頭の中でしておき、その予言を防ぐ方法について考える訓練を行い、占いが当たらないようにすることが、良いコーチと言えるであろう。そのため、「それみたことか」になった場合は、どんな理由であれコーチの負けとしている。

現在のコーチ業の傍ら、大学業務と研究業務に加え、中央競技団体機関のお手伝いをしている時間は年々増加傾向にある。競技者時代も時間と戦う種目であったが、今戦っているのも時間である。そのためか、コーチングの時間を効率よく捌こうとすることに終始しすぎてしまい、私から「～をしなさい」という意見を強くしてしまうことが多くなってきている。競技者は「～をしたい」という相対的欲求から、「～をする」と

いう絶対的要求に変化していき、パフォーマンスを向上させようとするのが原点である。しかしながら、最近のコーチングの中では、競技者が「はい」、「がんばります」、「大丈夫です」という返答であると、ほとんどが聞き流されていることに気づき、完全に競技者の思考は停止していき効き目がないことに気づく。選手は答えを教えた瞬間に動かなくなってしまうのである。これも直接的教授の一辺倒に属することになり、コーチングの重要な資質である継続的な牽引力に欠けてしまう。

## 4) コーチング哲学とコーチ像

### 4)-1 資質は必ず回帰する

短いコーチ業経験ではあるが、考え方の基本的なところから見直さなければならぬ厳しい経験をした。大学入学後間もない澤田実希選手は、6月に開催された国内最重要大会である日本陸上競技選手権大会の女子400mハードルで4位入賞した。指導して2ヶ月足らずであることから、彼女の資質が勝るものであった事は疑いもなく、極めて将来が楽しみな競技者であった。

しかし、9月以降急にパフォーマンスが落ち始めた。入学当初から毎月血液検査をしており、貧血症状はなかったが血中の中性脂肪値が高かったため、医師からは一度大きな病院で検査をしておいた方がいいという事は伝えられていた。シーズン終了した10月に本学大学病院にて精密検査をしたところ、高強度運動をしてはならないと言われている重度のIgA腎症ということがわかった。彼女は治療と療養のため、2年間日常生活程度の活動のみで競技活動を中断した。徐々にトレーニングを再開したが、もちろん完治はないという病状である事から、発症前のトレーニングを行う事はできない事は明白だった。毎週の血液検査および尿検査を義務づけ、トレーニングを試行錯誤して行っていった。その結果、中断した2年後には、日本選手権6位入賞および自己記録更新するまでに復帰した。

ここから学んだ事は、2年間の脱運動状態に加え、激運動後の身体の回復が遅延される病状でも、以前のパフォーマンスよりも上げる事ができた。全く異なる質のアプローチでゼロの状態からトレーニングを構築することにより、効率の良いトレーニングを行う事ができたことである。本巻が発刊される頃には、彼女は医師と私たちの約束である5年間の競技生活を終えていることであろう。「継続は力なり」というが、継続



というのは決して諦めない強い心の事であり、トレーニングや同じ思考の継続がパフォーマンスを支えるものではない事を彼女が教えてくれた。

4)-2 コーチ自身の行動把握

3)-1の並列的思考の最中に、図3右のようにまずコーチ自身の資質的なタイプを見極める。ここでは、学問型、兄貴職人型、先生型という3つの型に大きく分類してみた。各場面に依じて、どのような立ち振る舞い(行動スタイル)で競技者と接するかを選択する。そこでコーチ自身の行動が論理力、理性力および情熱力というそれぞれの力が競技者へ伝導していければ理想であろう。

この力を伝導させる行動と同時に、図3左のようにどの形式で競技者と接していくかを選択する。例えば①の講習会形式で、学問型プラス先生型での振る舞いであれば、競技者に知識を与える事はできるかもしれないが、習熟度および円熟度に対して的確なコーチングができていたとは言い難く、ティーチング要素が強いため、線で結ばれるようなコーチングでなく点に対しての狭義なコーチングになってしまう。情熱力の強い兄貴職人型でトレーニングや競技会にいつも接しているとパフォーマンスの頭打ちが来たときの敗者の弁のように、「気合いが足りなかった」、「練習量が足りなかった」などの思考に陥り、競技者もコーチも思考が停止してしまうだろう。したがって、様々な場面でコーチ自身の行動把握をして、どの形式を選択しコーチングを変化させることで競技者の行動が変化することに繋がるのではないか。

ケーススタディから学ぶことは非常に意味が大きい。しかしながら、それらを読み取ろうとする時、すでに自身の意見をまとめながら思考することが多い。そうなるとうとうとも思考が一辺倒になっていく。すでに考えたときから決めつけが始まっていることだろう。更には自身の知識と経験知から知っていることと錯覚してしまい、思考が停止している事がよくある。自身に強い競技者バックグラウンドがあるからこそ意識して気をつけなければならないと感じている。解決策として、一度考えをバラバラに解体してまとまらなくしてしまうことにより、固定観念を捨て優先順位を整理していくようにしている。

5) コーチング学の理論体系

私自身のコーチング学における理論体系は残念ながら完結できていない。前述のようにコーチング学的思考と科学的思考の棲み分けと相補性は必須である事。またリアルタイムに状況が変化中、決断を迫られ、競技者への実行を援助する仕事と主であると考えている。世阿弥の言葉から、よく武道では「守・破・離」が用いられるが、私なりに整理して理論化すると図4のようになる。「守」の第1段階では、100m走で例えば、ピッチ(回転数)×ストライド長=記録となるように普遍的な法則に成り立っている基礎である。第2段階の「破」では、9秒台で走る競技者は、それぞれの方法で目的を達成していることから、量、強度、順序などを変える事で方法論を確立していく。第3段階の「離」では、U.ボルト(ジャマイカ)の様

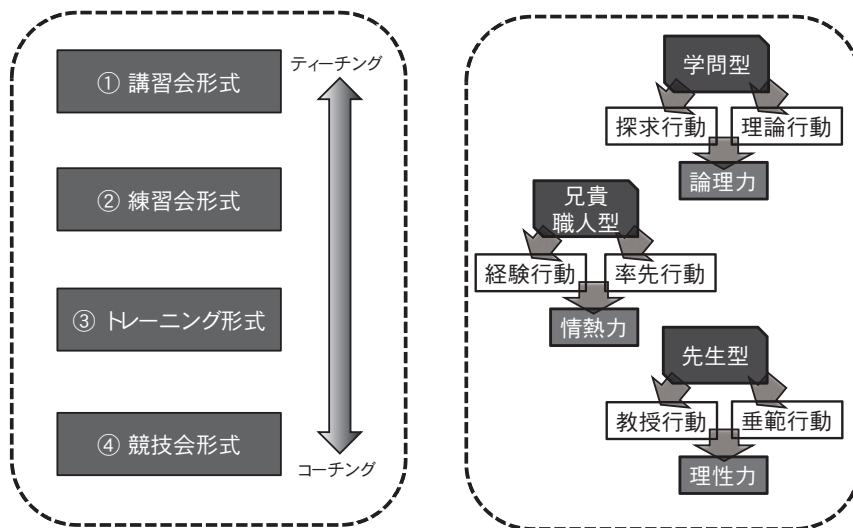


図3 競技者を指導するためのコーチにおける行動把握



図4 独自コーチングを理論化していくイメージ図

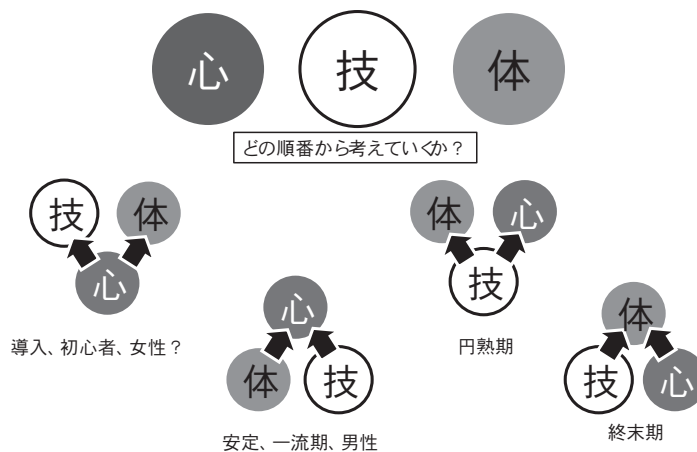


図5 コーチングにおける心技体の順序性

に人類の予想を覆す記録と強さであるが、更なる高みに到達すればするほどリスクとの対峙が重要となってくるだろう。これらを段階的あるいは、順序を入れ替えながらコーチングしていきましょう。その中で図5のように、コーチングの際に、一般的に用いられる心技体を年齢、競技歴、競技レベル、環境、性別、性格などから、どの順序でアプローチをかけていくのか即座に判断していく事が大切のように思う。すべてが当てはまる訳ではないが、例えばその競技種目を初めて行う際に「おもしろそう」、「簡単そう」、「難しそう」、「怖そう」などと心理的な導入から入るだろうし、一流競技者で安定していれば、心の介入が少ないままマシンのようにトレーニングしても動いていこう。また円熟期に入れば技から体力や心を支える事は可能であろうし、競技終末期を迎えれば、心と技で体力を補う事ができるだろう。

このようにコーチングでは、理論体系という普遍的なイメージではなく、常に重要度が入り替わり、整理して決断していくのが重要であると考えている。

#### 参考文献・資料

- 澤田実希, 田中 守, 山崎一彦 (2009) IgA腎症を発症したアスリートが競技復帰に至るまでの事例研究—女子400mハードル選手の事例—, 第22回日本トレーニング科学学会大会, pp22.
- 山崎一彦 (2011) コーチングクリニック, ベースボールマガジン社, 2011年4月号, pp16-19.
- 山崎一彦 (1999) 400mハードル山崎一彦のトレーニングコンセプト, トレーニング科学研究, 10, (3), pp125-130.
- 山崎一彦 (2002) 段階的位相によるトレーニング戦略, スプリント研究, 12, pp9-15.
- 山崎一彦 (2006) 乳酸性エネルギー運動における高所トレーニング, ランニング学研究, 17, pp60-73.
- 図子浩二 (2011) 体育方法専門分科会報, 38, pp11-17.