

私の考えるコーチング論：競わないスポーツ領域におけるコーチングの可能性

長谷川聖修¹⁾

広がり続けるコーチング概念

インターネットの検索サイトで、「コーチング」をキーワードに検索すると、約11,100,000件ものサイトがヒットする(2016年12月25日現在)。

ランキング上位の内容は、ほとんどがビジネス界の人材育成やカウンセリング、教育分野のサイトばかりである。本学会のサイトは、閲覧画面を数ページ送らなければ登場しない。インターネット上では、スポーツ分野に関連したコーチングの情報量は極めて少ないのが現状である。

2014年に「日本スポーツ方法学会」から、現在の「日本コーチング学会」に名称を変更する際には、様々な論議がなされた。その際、コーチングの前にスポーツという名称を入れるべきかについても検討された。結果的には、スポーツコーチング学会ではなく、コーチング学会になったのは、旧来、スポーツ選手を育てる人を「コーチ」、その活動を「コーチング」と称してきた老舗としてのプライドを重視した経緯があったと記憶する。また、本学会の会員は、現在、スポーツ関係者が主であるが、将来は、ビジネスや教育界の人たちが入会してくるような魅力的な学会を目指すという夢も語られた。

スポーツにおけるコーチング概念

コーチングは、様々な分野で使われるようになり、すでに言葉として一人歩きが始まっているように思われる。その一方で、その歴史的経緯から、スポーツ界においては、今なお「勝利を目指したスポーツ指導をコーチングとする」という狭義の意味で理解されている場合も多いように感じられる。無論、勝利へと導く競技スポーツの指導がコーチング学会の中心的課題であることは間違いない。

しかし、スポーツという概念は、語源であるラテン語の「de-portare (気晴らし)」にまで遡れば、より大きな概念となる。本来、身体を動かす世界は、金原⁶⁾が提唱した「生活の体育化」に象徴されるような日常生活における身体活動から、オリンピックを目指す競技スポーツまでが、本学会の研究対象となろう。そのことは、学会名改称に関する趣意書¹⁰⁾で以下の通り述べられていることから明らかである。

第三の理由は、そもそも本学会を生み出した母体である日本体育学会体育方法専門分科会が1968年に発足した以前のルーツに遡れば、1955年に「指導に関する部門」から始まったことに行き着く。このことから、実践現場で「目的達成へ向けて導く」という広義でコーチングと称することは、本学会の原点に立ち返ることになる。それ故、本学会が取り上げてきた、競技スポーツの分野だけでなく、体操、ダンス、野外活動、武道、アダプテッドスポーツといった幅広い領域を含んだ体育、生涯スポーツ、健康スポーツ(ひいては日常生活運動も含む)なども対象となる。

2011年、スポーツ基本法⁹⁾が制定され、その基本理念には「スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない」と謳われている。しかし、その実現のためには、競技スポーツが中心となりながらも、より多様で多彩なスポーツがそれぞれの役割を担っていく必要がある。つまり、体操・ダンス・野外活動などの「競わない」領域においても、その魅力を伝え、より豊かで文化的な身体運動の広がりを推し進めることがコーチング分野として求められていると考える。

1) 筑波大学体育系
Faculty of Health and Sports Sciences, University of Tsukuba

体操領域におけるコーチングの問題

筆者は、大学や大学院において体操に関するコーチング論を担当している。この体操は、健康づくりや体力の向上を目指して行う「*exercise* (身体修練)」⁵⁾を取り扱う領域である。ここでは、まず、運動の効果が重視される傾向にあることは言うまでもない。しかし、この領域に対して、リースドルフ⁷⁾は、「手段化された運動には、『私は運動したい』という内的衝動に欠けている」と厳しく指摘している。残念ながら今もその状況は変わらずに存在する。

例えば、子どもたちの体力低下に対応して、小中高等学校すべてで「体づくり運動」が必修内容とされている。

多くの学校では、文部科学省の体力・運動能力テストが実施され、その数値は、全国・都道府県別の平均値と比較されている。その結果を受け止めて、各学校では「体づくり運動」を含む各種体育の教材が指導される。学習指導要領の文言で示せば、体づくり運動のねらいのひとつは「体力を高める」ことである。これは、構造的に理解すれば「教師が子どもの体力を高める」ことを意味する。ここには、「子どもの体力が高まる」という子どもの側から教材を作ろうとする視点が欠如しているのではないかと考える。

例えば、2015年度全国体力・運動能力調査によると、小中学校の男女で福井県が1位となり、2008年度の調査開始以来、常に上位を占めている。これまで福井県では他の種目に比べて握力の順位が低かったことから、県内の学校では体育の授業や朝の会などで「グーパー体操」を積極的に実施している様子がメディア¹²⁾に報道された。グーパー体操とは、教師の号令に合わせて、両腕を前方に伸ばして、ジャンケンのグーとパーを単調に繰り返す運動内容である。確かに、握力は向上して体力テストの順位がトップになったのかもしれないが、生涯に渡ってスポーツや運動に親しむ態度が養われたのかについては疑問が残る。

また、今や超高齢社会へと突入し、介護予防の重要性が指摘されている。その具体的な対応として、高齢者に筋力トレーニングが勧められている。だが、寝たきり状態にならないためにトレーニングマシンで黙々と取り組む姿は、高齢者の側に立ってみればどうであろうか。こうしたプログラムでの継続率が1割にも満たない現状を見れば、「筋トレなんかしたくない」という高齢者の本音が聞こえてくる。スポーツ基本法の

謳う「自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行う」という理念とはほど遠い。

さらに、体操領域を象徴する運動内容は、ラジオ体操である。テレビやラジオを通じて指導者の指示や号令に合わせて対象者が真似て動く、いわゆる一斉指導。1952年、戦後まもなく新しく制作されたラジオ体操は、体操の専門家が当時の最新の体育学を基礎として作り上げたものである。これだけ体育・スポーツ科学が進歩しても、60年以上も前と全く同じ内容の体操が今なお繰り返され、多くの日本人がそのマンネリズムの中に溶け込んでいる。100年以上続けることが可能であれば、伝統文化財的価値さえ認められるようになるかもしれない。しかし、残念ながら、こうして単調に手段化された運動材においてコーチングの意義は存在しない。

佐原¹¹⁾は、こうした主体性を失いやすい体操の前に「主」を付け、「他の力によって操られていた身体を、主体的、自立的に我がものとするという『発想の転換』を意図した体操」として「主体操」という概念を示している。さらに「それはまさに、『ギムナステーク(義務ではなく主体的に行う、無理なく楽しめる体操—義務無体操—)』を基礎とした『体操ルネッサンス』『主体操』をこの日本から発信していくことであろう」として、「やらねばならない体操」から「自ら動き出す体操」の姿を提案している。

体操領域におけるコーチングのこれから

健康や体力の保持・増進など、ある目的を持って実践される運動内容を「体操」と概念規定するのであれば、「目的達成へ向けて導く」コーチングの道すじは明確である。但し、どのような物差しを持って、健康度や身体能力、運動能力を見るのかということがまず大きな問題になる。様々な医療的な検査結果や体力・運動能力テストの結果を指標として、これを高めていくという考え方もあると思う。また、ダイエットのための運動では、運動量をカロリーベースで示し、一定の運動量を確保するための動機付けとして利用する方法も一般的である。

しかし、こうして定量化され、客観化された目標値は、結局の所、身体を動かす価値を生理学や栄養学などの物差しで見ているに過ぎない。適度に運動することが健康を保持し、体力を高めるために重要であることは誰でも知っている。しかし、理屈でわかっているも実践し、継続できないのが現実の世界でもある。こ

うした理屈通りに動かない対象者を「動き豊かな世界」へとどのように導いていくのかが、体操領域における指導者の大きな役割であり、まさにそのためのコーチング能力が問われているのである。

その意味で、筆者の知る優れた体操指導者は、運動の必要性や運動をしないことによる問題点、例えば「体力が低下する、寝たきりになる、医療費が増える」ことから運動実践を迫ることは少ない。なぜなら、必要感や恐怖心から運動を動機付けても、結局の所、いわゆる「三日坊主」に終わることは知るところであるからだ。

結論的に言えば、体操のコーチングは、「私は運動したい・体操したい」と思わせる仕組みを作り、対象者のニーズに合わせた豊富な体操プログラムを準備して、指導される場の状況に合わせて最も適切な課題を選択し提供することである。

そこで、筆者が現在取り組んでいる具体的な指導例の一部から体操のコーチングのあり方を考えてみたい。

アレンジする体操コーチング

ラジオ体操のような徒手体操は、環界と断絶し、孤立した無味乾燥とした運動であると批判することは容易である。しかしながら、見方を変えれば、ラジオ第1・2を合わせると26種類の運動課題があり、その音楽が聞こえてくれば多くの日本人が自動的に動き始めるというのは大きな利点とも理解できる。

そこで、その動作を基本にして、他者と触れ合う具体的な行為性を有した運動内容にアレンジすることを試みている。決められた運動を単に繰り返すだけが体操ではなく、対象者のねらいや状況に応じて自由に変化・発展してよいという柔軟な考え方を広めることが当面の課題であると考え。つまり、半世紀以上に渡り鑄型化されてきたラジオ体操を簡単に否定せずに、その利点を活かしつつ、柔軟かく解きほぐすことが、この領域をイメージチェンジさせるための第一歩だと思われる。

子どもたちの場合であれば、ラジオ体操の動きを出発点として、運動嫌いな子どもたちも楽しく運動を継続するための「ペア・ラジオ体操(写真1)」²⁾が、その一例である。子どもが大好きな音楽リズムに乗って、様々な用具を使って動けば、まさにラジオ「主体」操となる(<http://tsukubape1.taiiku.tsukuba.ac.jp/index.html>)。

さらに、高齢者においても、ラジオ体操はすでに馴



写真1 「波乗りジョニー」でペアラジオ体操²⁾

染みのある運動なので、他者と触れ合いながら笑顔で実践できる「なかよしラジオ体操(写真2)」にアレンジしている。この体操を活用している具体的な指導例のひとつを紹介する。

東日本大震災被災から5年以上が経過するが、今なお傷跡は深い。中でも福島県での避難者は約8万4千人、そのうち県外への避難者は約4万人に及ぶ(平成28年8月現在)。現在、茨城県つくば市にも、福島県双葉町や浪江町など原子力発電所近辺から500名以上の避難者が暮らしている。故郷は帰還困難区域となり、新たな地域の中で暮らす避難者への支援は、様々な課題を抱えている。そこで、この「なかよしラジオ体操」に代表される交流型の体操を定期的実践することで、つくば市に避難されてきた福島県の方々とつくば市民との交流を深め、新たなコミュニティの構築を目指している¹⁾。今後、素朴でシンプルな交流型体操は、個人レベルの健康づくりだけでなく、コミュニケーション・ツールとしても大いに役立つことが期待される。

創発する体操コーチング

これまでの伝統的な運動材だけでなく、時代に応じた全く新しいコンセプトで体操プログラムを考案していくことも求められている。

明治以降使われてきた「体操」と言う言葉からは、だれかに身「体」を「操」られている感じがするのは筆者だけであろうか。そこで、自然発生的に遊ぶplay

毎 日 新 聞



筑波大が教室 福島から移住6人参加

東茨城大学福島県原
子力発電所事故に伴
い、福島県から移住し
た人地域の交流を促
すこと。9日、筑波大
(つくば市)で体操教
室が開かれ、移住者6
人が参加した。同大の
長谷川重徳教授(体操
コーチング)が「福
島から来た方が同世代
の地域コミュニティ
に溶け込むにつか
けとなれば」と語り、
60～80代の男女26人
が、ビニールに包みた
木の棒の下で、体を動
かし、この日実施した体
操は、長谷川教授が案
した「なかよしラジオ
体操」。ラジオ体操を
アレンジし、ペアで会
笑顔を促した。

【山内真二】

桜の下 体操で交流

写真2 コミュニケーション・ツールとしての
なかよしラジオ体操⁸⁾

の側面と本来体操領域が有する目的指向な活動である training の側面を融合させて「pla(y+tra)ining」プレーニングと言う造語を提唱している。

具体的には、そこに指導者がいなくても、まずは、対象者が動き出してしまうようなツールを提供することである。思わず乗って、弾んで、転がってしまうGボールはその典型例のひとつである(写真3)。子どもたちは、カラフルなGボールを見ただけで飛びつき、様々な動きの課題に挑戦を始める。

高齢者の転倒予防運動では「転ばぬ先の杖は『転ぶ』こと」を理念に、安全な範囲でバランスくずし遊びを推奨している。そのプログラムのひとつがバランスボード³⁾である。しかし、バランストレーニングで使われるように一定姿勢を保持することは求めない。



写真3 スーパーウーマンは空を飛ぶ

安全のために支軸は低く角柱とし、ボードの角にはガムテープを貼りつけた。このボードに乗って前後や左右にボードを意図して傾斜させると、タップダンスのようにトントンと音を鳴らすことができる。音楽に合わせてステップすれば笑顔が溢れる。これをGUT (GURAGURA・TONTON) ボードと名付けた(写真4)。不安定な足元を自ら作りだし、これに順応できることを目指す。高齢者の転倒を予防するには実践的で、良い(GUT)ボードだと思う。

こうした運動を誘発する魅力的な用具の特性は、「ゆれる」「はずむ」「すべる」といった一種の眩暈や陶酔感を引き出すことができる点で共通する。指導者



写真4 揺れる動きを楽しみながら転倒予防に励む

は、最大限安全を配慮して、段階的に課題を提供する。従来の体操と異なる点は、体力向上というtrainingの側面はあくまで指導者側の意図であって、対象者は動きを純粋にplayすることにある。動くことそのものに喜びや価値を見いださなければ、結局のところ、運動を継続することはできない。体操においても「遊戯感覚」が前面に置かれた方が継続され、その効果も高まることが期待できる。

そのために、体操指導者は、豊富な運動内容の蓄積、創発的な指向、対象者の特性の理解、これらを組み合わせ調整する能力が求められる。

体操領域のコーチングで今後取り組まなければならない課題は、子どもたちで言えば、問題となっている「二極化」の内、「運動の苦手な子・嫌いな子」への対応や益々深刻化する「超高齢社会」を豊かに健やかに過ごす運動生活のあり方、東日本大震災で避難されている方たちへの支援など、切実である。こうした現代社会で求められる課題に柔軟に対応し、笑顔溢れる運動世界を広げることが体操領域の指導者（コーチ）の使命であり、体操領域でなければ対応できない課題であるとも言えよう。競技種目だけでない幅広いスポーツ領域のコーチングに対する理解が広がるように「顔晴朗」と思う。

引用・参考文献

- 1) 古屋朝映子・檜皮貴子・鈴木王香・高橋靖彦・長谷川聖修 (2016) 震災避難者の語りからみる体操教室参加の意味づけー福島県双葉町から茨城県つくば市への避難者の語りからー, コーチング学研究 29 (2), pp.139-148.
- 2) 長谷川聖修 (2002) 「波乗りジョニー」でペア体操, 体育科教育, 大修館書店, pp.5-8.
- 3) 檜皮貴子・長谷川聖修 (2013) バランスボードを用いた女性高齢者向け転倒予防体操の考案, 体育学研究, 58 (2), pp.707-720.
- 4) 池田延行・長谷川聖修 (2010) 乗って、弾んで、転がって! ちゃれんGボールー楽しく・なかよく・動きの基礎を身につける体育の授業, 明治図書.
- 5) 金子明友 (2003) 技の伝承, p.290, 明和書店.
- 6) 金原 勇 (2005) 二十一世紀体育への提言, 不昧堂出版.
- 7) Klass Rijdsorp (1971) Gymnologie, Hofmann-Verlag Schorndorf, pp.102.
- 8) 毎日新聞 (2012) 茨城版, 4/10 朝刊
- 9) 文部科学省 (2011) スポーツ基本法 (平成23年法律第78号) (条文)
http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm
- 10) 村木征人 (2009) 学会名改称に関する趣意書, スポーツ方法学研究, 23 (1), pp.59-60.
- 11) 佐原龍誌 (2009) 「体操の糸」を紐解くー我が国の体操事情一, 体操学研究, 6.
<http://gym.tsukubauniv.jp/taisou/journal/09-1/index.htm>
- 12) テレビ朝日news (2014) 秘訣はグーパー体操 体力テスト福井が小中1位, 2/11.
http://news.tv-asahi.co.jp/news_society/articles/000039710.html

