

## コーチングモデルと体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容

図子浩二<sup>1)</sup>

### 1. はじめに

優れたコーチとは、選手・チームのレベルや特徴に応じて適切な変化を誘引しながら、記録や成績および成果（これらをパフォーマンスとする）を向上させ続けることのできるプロフェッショナル（Professional）である。また、コーチングとは、選手・チームとの間に良好な関係性を築きながらパフォーマンスを向上させるための思考および行為のことである。筆者は国立法人の総合大学において、体育専門学群の学生に対してコーチングに関する授業を担当し、次世代のスポーツ界を担う学生の教育に携わっている。また、我が国の多くの体育系大学では、「コーチ学」または「コーチング学」という名称の授業が展開されており、「コーチ学専攻」または「コーチング専攻」を掲げた大学院も多い。

一方、昨今のスポーツ界では体罰やセクハラなどの問題が多発しており、コーチの哲学や倫理、資質および能力に対して大きな疑問が投げかけられている。渦中にあるコーチのほとんどは体育系大学を卒業した人々、すなわち大学教員が教育した人材である（体育に関する専門教育を受けていないが、優れた競技成績を得てコーチとなった人々も存在するが、これは該当しない）。また、大学のコーチから受けた「コーチングされた体験」が、その後の「自ら行うコーチング体験」に強く影響していることも推察できる。これらのことは、問題の根源は体育系大学における人材養成にあり、コーチングに関する授業や大学スポーツにおけるコーチングを再考することの必要性を示唆するものである。

コーチング学の授業において、どのような体系的な内容が整備されるべきかについては、これまでほとんど議論されておらず、各大学の担当教員ごとに異なった授業が展開されている。したがって、コーチが行う

思考・行動（コーチング業）およびそこで必要とされる能力を提示し、次世代のスポーツ界を担う優れたコーチを養成するための授業内容を体系化することは、コーチングを標榜する日本コーチング学会の責務である。そこで本特集において、著者が実施するコーチングの授業に関する考え方や考案したコーチングモデルについて概説することにした。

### 2. コーチは何をしているのか

コーチが行う思考・行動（コーチング業）を明示するためには、選手・チームに対してコーチが何をしているのかについて理解を求める必要がある。図1に示すように、現場に生きるコーチは、ひと、もの、かね、組織、情報をコーチング資源としながら、日々休まず、合目的な思考・行動を繰り返している（図子, 2012）。例えば、技術指導はアーティストのように行う必要がある。一方、力学的な視点や生理学的な視点にもとづいて身体にかかる負荷や負担度などを分析しながら、科学者のようにトレーニングを行わせる

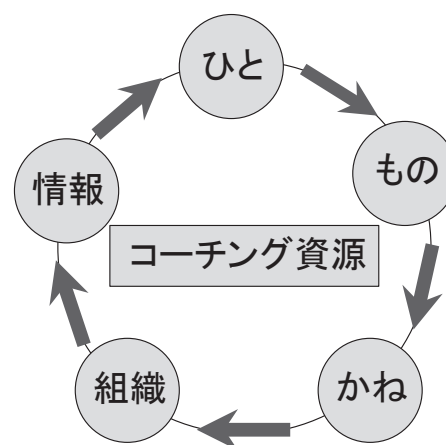


図1 コーチング資源（図子提案）

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

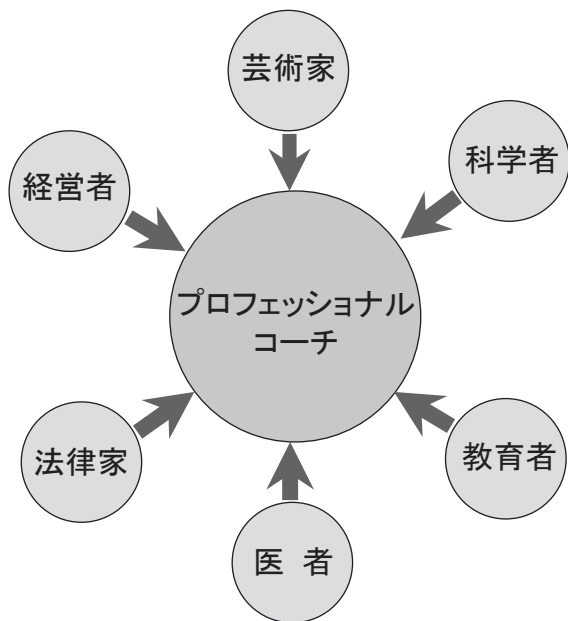


図2 プロフェッショナルコーチの多面性 (図子提案)

こともある。スポーツ医科学的な能力を駆使し、医者のようにアイシング、テーピング、マッサージなどを施すとともに、事故防止を心がけることもある。一人の人間として選手の成長を促す教育者、あるいは自らのリスクをマネジメントするためには法律家のように思考し行動することもある。さらに、選手・チームのために活動費用を集めて、経営者のように施設や用具を整備することもある。

これらのことから、良好なコーチング実践を行うためには、図2に示すように、一つの領域の専門家ではなく、各種の能力をバランスよく身に付け、目的に応じて利用できるプロフェッショナル（専門職業人）でなければならない (図子, 2012)。

### 3. コーチングにおけるダブルゴールと二つの行動基軸

コーチングにおける目的と行動は主に2つに分類できる。その一つは、自らの行うスポーツ種目のパフォーマンス、すなわち競技力の向上を目的とした指導行動である。他の一つは、人間としてのライフスキル、すなわち人間力の向上を目的とした育成行動である。合目的な思考や行動ができない選手、正しい哲学や倫理を持たない選手は、ある時点での競技力は高いものの、長期間に渡って高度に向上させ続けることは不可能である。さらに、競技を引退した後に、優れたコーチに成長できないばかりか、社会に役立つ日本国民として幸せに生きることもこころもとない。これらのことから、高度専門職業人としてのコーチが目指すコーチング目的は、競技力の向上と人間力の育成であることが考えられる。競技力みのシングルゴールではなく、ダブルゴールを設定し、「主役は選手であり、決してコーチではない」ことを強く認識し、アスリートファーストの精神を持つことが必要になる。図3に

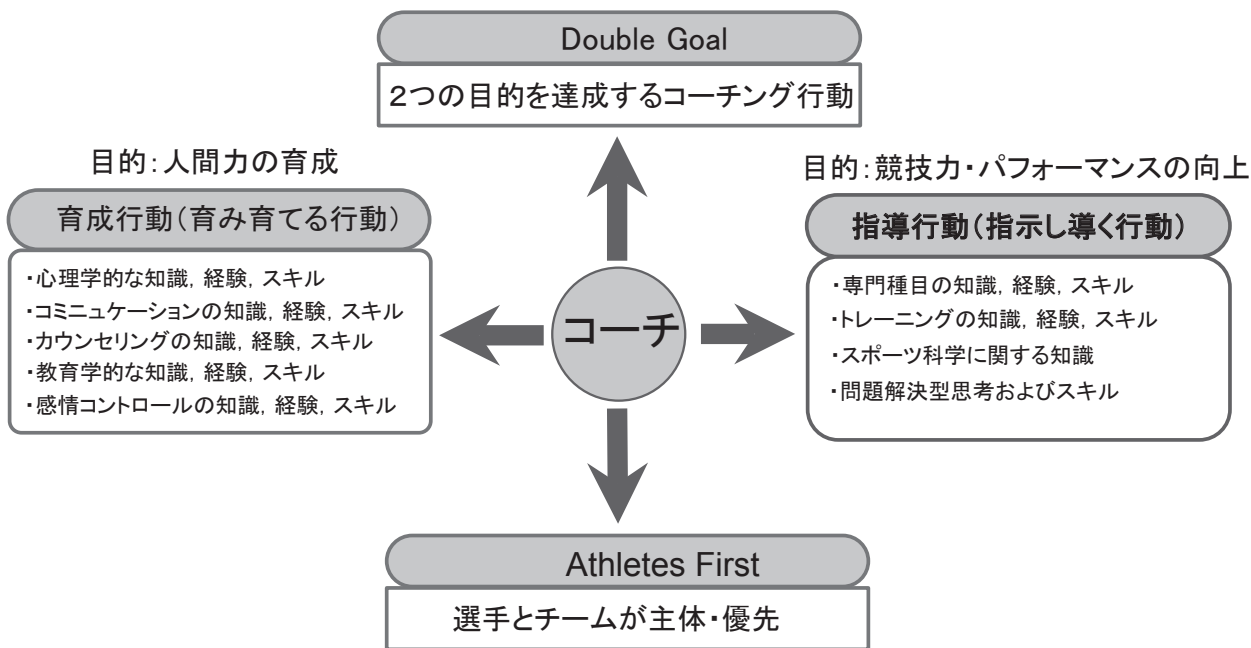


図3 プロフェッショナルコーチにおけるダブルゴールとアスリートファースト、そのための二つの行動基軸 (図子提案)

コーチングにおける競技力の向上と人間力の育成に関するダブルゴールとアスリートファーストの構成図を示した。競技力と人間力のダブルゴールを達成するためには、指導行動と育成行動という二つの行動基軸が必要になる。前者の指導行動に要求される能力は、専門スポーツ種目の知識・経験・スキルが必要になる。また、どの種目にも共通する一般理論としてのトレーニング学の知識・経験・スキルも必要になる。トレーニング学を納めるということは、トレーニングサイクルを循環させる問題解決型思考と行動を知恵化して体得することに他ならない。また、トレーニングサイクルを効果的に循環させるためには、運動生理学、スポーツ心理学、バイオメカニクス、スポーツ運動学、スポーツ栄養学などのスポーツ科学の知識が役立つ。後者の育成行動に要求される能力は、心理学的な知識・経験・スキル、コミュニケーションに関する知識・経験・スキル、カウンセリングに関する知識・経験・スキル、教育的な知識・経験・スキル、感情コントロールに関する知識・経験・スキルの5つが必要になる。これらの知識・経験・スキルを持っていないと、自分の考えや思いを一方的に伝えるだけの命令型のコーチングになるとともに、勝利至上主義によって選手を統制・コントロールしてしまう恐れもある。そして、自らの感情をコントロールできず、体罰や暴言を加えてしまい、選手の心を破壊することにも繋がる。

競技力の向上と人間力の育成は相補的な関係にない。競技力のみを重視した場合には、ドーピングによって成功を目指すこと、勝利至上主義による画一的なコーチング、長期展望を持たない短絡的な早期専門化、以上のようなコーチングが推進されてしまう。その結果、多数のバーニアウト選手、バーバリアンアスリートの輩出を導く。また、バーバリアンアスリートが引退後にバーバリアンコーチへと成長し、指導に携わるという悪循環に陥ってしまう。

これまでに示した競技力と人間力という考え方は、古くから社会心理学者が提唱しているPM理論に類似する。社会心理学者の三隅氏(1978, 金井, 2007)は、リーダーが集団に働きかける機能には、パフォーマンスを(P; Performance function)を上げること、集団を維持すること(M; Maintenance function)、以上の二つがあることを示唆している。人間や組織をまとめて、利益や生産性を高めることが目的である経営学の世界には、コーチングの世界の出来事に類似した理論や方法論が多数存在している。

#### 4. コーチングスタイルを理解する

コーチングスタイルについては何種類かのモデルが提示されている。例えば、レイナ・マートン(2013)は、命令スタイル(独裁者)、従順スタイル(ベビーシッター)、協調スタイル(教師)に分類し、コーチはこのいずれかのスタイルに該当することを示唆している。また、Robinson, P.E.(2010)は、活動家型、合理主義者型、省察家型、理論家型に分類し、その利点や欠点について示唆している。また、経営学の世界では二つの対極的なスタイルが古くから明示されている(寺岡, 2010)。その一つは選手・チームがコーチに対して忠実に従う一方向性のスタイル(戦国武将に例えると織田信長型)である。他の一つは選手・チームを尊重し、意見や考えを重視した双方向性のスタイル(徳川家康型)である。コーチの性格や人格がコーチングスタイルに大きく反映することを前提にした研究では、コーチングはコーチに根ざした一つの固定したスタイルで行われるものと考えられてきた。しかし、コーチングの主体はコーチではなく、選手・チームである。したがって、選手・チームを主体として位置づけて、発育発達特性、体力的特性、技術的特性、戦術的特性、心理的特性、人間力特性などをアセスメントし、それに応じたスタイルを変更しながら利用する可変型コーチングスタイルが必要とされる。

この変化を伴った可変型コーチングスタイルを考える場合には、図子がコーチングのためにPM理論を改変して示した図4のモデル、スポーツ型PMモデル(Coaching PM model)は大きく役立つものであると考えられる(図子, 1999)。

選手・チームが初心者である第1ステージでは、初期のモチベーションは高く取り組むべき課題も多いことから、種々の変化が容易に起こり、パフォーマンスは著しく発達する。この初心者段階では、基本となる技術や戦術、基礎的な動きや体力の指導に主眼を置いた指導型コーチングスタイルが選択される(無から有は生まれない)。第2ステージになると、課題は高度かつ複雑になることから、パフォーマンスには停滞現象が出現し、モチベーションにも急激な低下が発生する。この中級者段階では、育成行動と指導行動の両方を最大限に高めた指導・育成型コーチングスタイルが選択される。これによって、モチベーションの維持・低下防止をはかるとともに、熱心な指導行動を受けることができればパフォーマンスは向上し、やがて最大発達段階を迎えることになる。ジュニア選手の多く

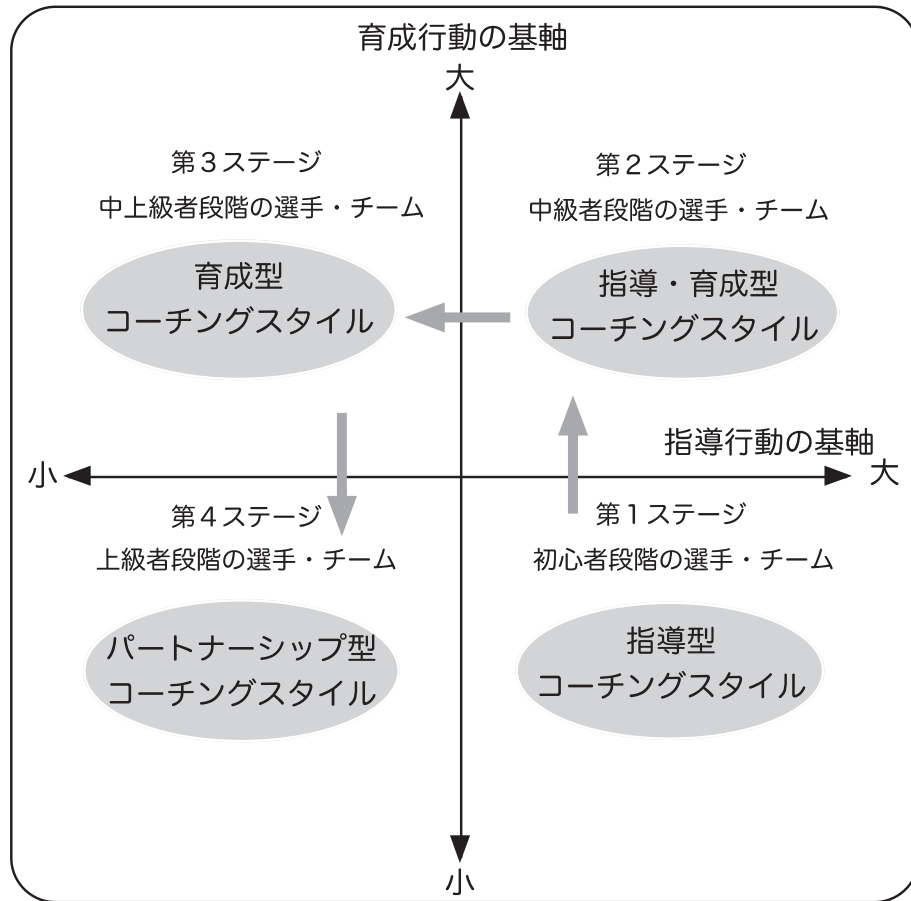


図4 プロフェッショナルコーチのためのスポーツコーチング型 PMモデル (図子, 1999 ; 2011)

は、この第2ステージで競技を終了することになる。しかし、一流選手へと成長する場合には、やがて第3ステージへと至る。この段階では、高い競技力があるにもかかわらず、競技に対する位置づけやプライオリティーが未確立な選手が多く、モチベーションおよびメンタリティーが未成熟で不安定な状態にある。この中上級者段階に停滞するアスリートは自信過剰で感受性も高いことから、指導行動を多く取り過ぎると関係性が崩れて信頼感を失うことに繋がる場合も多い。したがって、中上級者段階では育成行動を中心とし、指導行動の量を抑えた育成型コーチングスタイルが選択される。第4ステージに入ったエキスパートアスリートは、競技に対する位置づけやプライオリティーが極めて明快であり、高い競技力、安定したメンタリティー、高い人間性を持った選手に成長している。この上級者段階になると、育成行動と指導行動の両方を少なくしたパートナーシップ型コーチングスタイルが選択される。エキスパートアスリートへのコーチングであることから、量的には少ないものの、質的には最も高度な指導行動と高い人間性に配慮した育成行動が

要求される。

これらのことから、固定された画一的なコーチングスタイルだけで、選手・チームの競技力の向上と人間力の育成を、各段階に合わせて適応させていくことは不可能である。また、一つのスタイルのみを貫徹するコーチング行動だけでは、選手・チームは一つのステージで停滞して変化せず、コーチングにおけるダブルゴールは破綻する。したがって、選手・チームが滞留している各ステージに見合ったスタイルを選択し、次のステージへの成長を導くように、コーチングスタイルを可変型に変化させていくことが必要とされるのである。

## 5. コーチングにおける指導行動とトレーニング学

これまで示したコーチングスタイルに関する思考・行動モデルは、専門家、言い換えるとプロフェッショナルコーチのためのものである。図5はプロフェッショナルコーチと、それに対極するクラフトマンコーチを示したものである。プロフェッショナルの意味

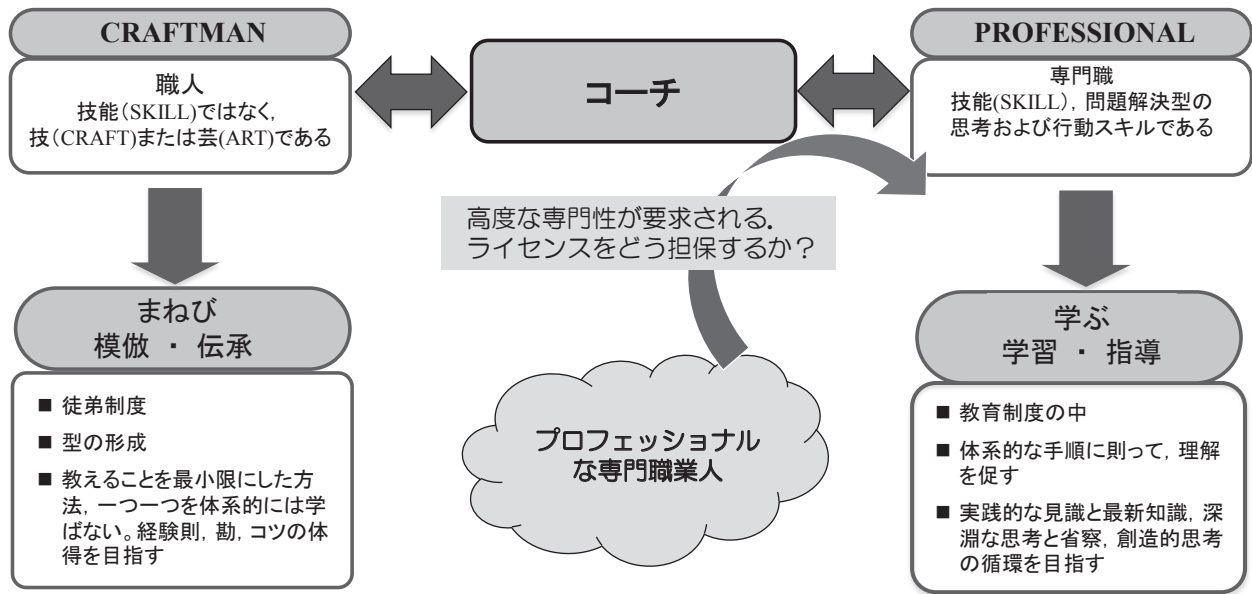


図5 プロフェッショナルコーチとクラフトマンコーチ,そして大学という高等教育機関に相応しいコーチング(図子提案)

は、公共的使命と倫理的責任を背景に、高度の知識と技術を駆使し、自立して仕事を遂行する職業人のことである。例えば、医師、弁護士、牧師などがこれに該当する。コーチングにおいて、プロフェッショナルとしての行動を実践するためには、多くの知識を持つ博学者では不適であり、知恵者でなくてはならない。知恵者とは現場で生じる様々な問題に対して、実践的見識 (Practical wisdom) と実践的思考 (Practical thinking) を駆使し、反省的省察と創造的探求を相互循環させることのできる人のことを指す。つまり、プロフェッショナルコーチとは、スポーツ実践の場で生じる様々な問題を合理的に解決し、選手・チームの未来を創造していく専門家のことである。一方、プロフェッショナルコーチに対して、クラフトマン (Craftman, 職人) コーチ (師匠) も存在する。クラフトマンコーチにとっては、コーチングはスキルではなくアート (art, 技芸) であり、徒弟制度としての関係性から生まれる模倣 (まねび) と修練によって伝承され続ける。プロフェッショナルとクラフトマン、両者にはかなりの相違点があり、それぞれに利点や欠点が存在する。我が国では文化的にみると、コーチと言えばクラフトマンコーチのイメージが根強い環境にあることが納得できる。しかし、大学という専門教育過程の中で取り扱うコーチングということになれば、やはり技芸ではなく、論になり学になり得るプロフェッショナルコーチを養成すべきであることを断言してもよい。

プロフェッショナルコーチとは、選手・チームの未

来を創造的に設計し実現できる専門家である。このような創造・設計型トレーニングサイクルを実践するスキルは、指導行動の原動力となる。そして、トレーニングを効果的に推進していくためには、図6に示す図子が構築した創造・設計型トレーニングサイクルの循環モデル (図子のトレーニングサイクルモデル, Zushi model for training cycle) は極めて有効である (図子, 2003 ; 2009 ; 2013a ; 2013b)。

トレーニングサイクルを循環させるためには、まず何よりも専門とするスポーツ種目のパフォーマンス構造を高度に理解することが条件となる。スポーツパフォーマンスとは単純な線形モデルによって説明することはできず、多数の要因が複雑に錯綜し合い、相互に関係し合った複雑系の構造様相を呈している。走高跳を例にとると、この運動構造は「ただ走ってきて跳ぶ」という単純運動として解釈される場合が多いが、実のところはかなり複雑な運動である (図子, 2013a)。脚筋力を高めれば、すぐに跳べるかということ、身体全体のバランスが崩れて跳べなくなることもある。一つの技術を変更すると、その影響が他の技術へと転移連鎖し、動きを壊してしまうことも少なくない。パフォーマンスとは、Xが決まるとYが決まるという世界の出来事ではない。この複雑系に対応するためには、探求作業ではなく創造作業、すなわち計画・実践・省察を循環させ続ける創造的な方略を取る。これらのことから、コーチは多数の諸要因が構造的に結合し合う複雑系モデルとして、スポーツパフォーマンス

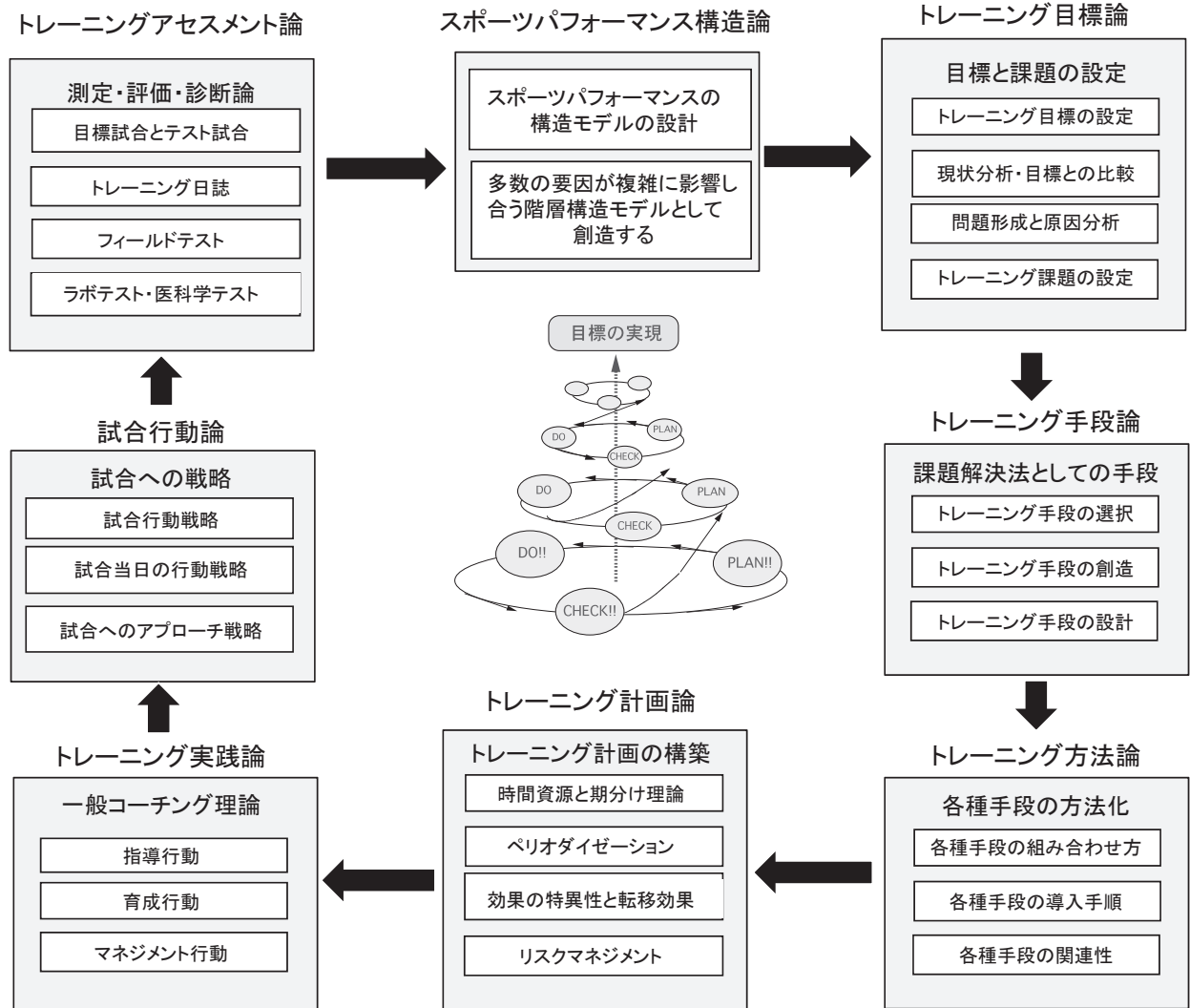


図6 図子のトレーニングサイクルにおける循環モデル (図子, 2003 ; 2009 ; 2013b)

を捉えるとともに、その構造モデルを創造・設計していく必要がある(スポーツパフォーマンス構造論)。

トレーニングサイクルの循環を開始する場合には、選手・チームの現在とこれまでの経過を振り返りながら分析し、現状把握を行うとともに、未来を見据えて目標を設定する。目標が設定されると、目標と現状との間に出現するギャップに注目し、このギャップを解決すべき問題とする。次に、この問題を解決するための課題を数種類提案し、優先順位を付けて配列整理する(トレーニング目標論)。目標と課題が設定できたならば、次は課題を解決するためのトレーニング方法と手段を設定する。現存する方法と手段では課題解決が不可能であると判断できた場合には、新しい方法と手段を創造すべきである。革新的な創造行為によって新しい方法や手段が開発され、トレーニングの方法は進歩していく。個々の方法と手段の持つ遅延効果や転

移効果を類推しながら相互関連性に配慮する。一つの手段のみで解決を試みるのではなく、数種類の手段を組み合わせながら対応する。トレーニング方法と手段には正と負の効果があり、著しい正の効果のある手段には逆に強烈な副作用もあり、万能薬的な方法と手段が存在しないことを知る必要がある(トレーニング方法および手段論)。上述の段階を経た上でトレーニング計画の立案に取りかかる。計画立案に際しては、時間資源に配慮し、ペリオダイゼーション理論に準じて行う(トレーニング計画論)。トレーニング計画が立案できたならば、それに従ってトレーニングを実践する(トレーニング実践論)。トレーニングサイクルの結果を評価診断し、適切なアセスメントを行うことも大切になる。トレーニングアセスメントでは、日々のトレーニングにおける記録を手がかりにし、エビデンススペースで行うことが大切である。また、そのために

はトレーニングダイアリーを記録として残すことが大きく役立つ。また、種々のフィールドテスト、ラボラトリーテスト、医科学テスト、テスト試合などの結果やデータは、信頼性の高いエビデンスとなることから、大いに利用すべきである（トレーニングアセスメント論）。

目指すスポーツのパフォーマンス構造を深く理解し、目標と課題を明確化するとともに、トレーニング手段を選択・創造する。時間資源に配慮しながらトレーニング計画を立案し、そして実践する。トレーニングの経過をしっかりと省察し、適切にアセスメントする。トレーニングとは、一連のサイクルを循環させるための思考・行動のことである。トレーニングと言うと、筋力やスタミナを鍛える体カトレーニングを考える人は多い。表1に示すように、図子(2013a)はトレーニング学を、スポーツパフォーマンス構造論、トレーニング目標論、トレーニング手段論・手段論、トレーニング計画論、トレーニング実践論、トレーニングアセスメント論(測定・評価・診断論)に体系化するとともに、トレーニング手段論・方法論に位置づく下位構造として、技術トレーニング論、体カトレーニング論、メンタルトレーニング論を位置付けている。さらに、体カトレーニングの下位構造として、筋力・パワートレーニング論、スタミナ・持久力トレーニング論、コーディネーショントレーニング論などを位置付けている。

## 6. コーチングにおける育成行動

ここまでにコーチングにおける指導行動について示したが、ダブルゴールのコーチングを行うためには、他方の育成行動が極めて重要になる(図子, 1999; 2011)。育成行動には、心理学の世界の出来事が深く関与している。「誉める」と「叱る」という行動は、育成行動としては極めて重要である。「誉める」行動は、自信と勇気を促すが、一方では甘えの増長や自らの思考・判断を停止させる負の効果を持つ。また、「叱る」行動は、反省・努力・改善を促進し、エラー修正に大きく貢献する。しかし、一方では畏縮やモチベーションの減退などの負の効果も合わせ持つ。したがって、コーチング行動としては、「誉める」はアクセル、「叱る」はブレーキの効果を持っている。

コーチが進んでほしい方向へと選手・チームが向かっておらず、軌道を修正する必要がある場合には、「叱る」行動が効力を発揮する。信頼するコーチに「誉められたい」と思っているにも関わらず、逆に「叱られる」という現状を打開したいために、強いモチベーションによって努力改善が促される。「叱る」行動がコーチのエネルギー流出のために行われた場合には、コーチング行動とは言えなくなる。また、虚偽のコーチング行動を何度も繰り返された場合には、選手・チームは強く失望し、人間力を減退させてしまう。自らの心のコントロールが効かなくなり、危機的状态に陥ってしまう。さらに体罰が加わり暴力へと発

表1 トレーニング学の体系(図子, 2003; 2009; 2011; 2013a)

スポーツパフォーマンス構造論	
専門スポーツ種目における戦略および戦術、技術、体力、メンタルな要因などの抽出と構造化	
トレーニング目標論	
目標設定、問題形成、原因分析、課題の提示と優先順位に配列構造化	
トレーニング手段論および方法論	
戦術トレーニング論	┌──筋力・パワートレーニング論 ├──スタミナ・持久力トレーニング論 └──コーディネーション論
技術トレーニング論	
体カトレーニング論	
メンタルトレーニング論	
トレーニング計画論	
マイクロ・メゾ・マクロ周期論、ピーキング論、コンディショニング論	
トレーニング実践論	
トレーニングアセスメント論	
トレーニング測定論、評価論、診断論	
試合論	

展し、危機的状態が加速されると、事件や事故へと繋がってしまう。したがって、コーチングにおける育成行動である「叱る」行動を十分に理解し、リスクをマネジメントしながら実践する必要がある。

上記の「誉める」と「叱る」という行動に加えて、話を聞くカウンセリング行動やライフスキルの教育なども非常に大切な育成行動になり、コーチングには欠くことのできないものである。これらの「育成行動」を行うためには、心理学的な知識・経験・スキル、コミュニケーションに関する知識・経験・スキル、カウンセリングに関する知識・経験・スキル、教育学的な知識・経験・スキル、感情コントロールに関する知識・経験・スキルが必要になる。

### 7. 全人的なコーチングのための 5つのコーチング行動

コーチング行動には、「指導行動」と「育成行動」という二つの行動があることを示してきた。これらは最も重要なコーチング行動である。一方、今日的な問題に対処できる全人的なコーチングのためには、それらに加えて、さらに三つの行動が必要とされる(図7)。

その一つはマネジメント行動であり、このためには人的配置・組織に関する知識・経験・スキル、経営学的な知識・経験・スキル、情報学的な知識・経験・スキル、そして施設管理の知識・経験・スキルが要求される。

次に、事故防止・安全対策行動がある。この行動は極めて重要であり、身体だけではなく、心についての事故防止および安全対策についても包含している。このためには、スポーツ医学、臨床心理学、救命救急に関する知識・経験・スキルが要求される。例えば、中学や高校のジュニア女子長距離選手は極めて長い走行距離を課すトレーニングに加えて、食事管理や制限が付加される。その結果、パフォーマンスは向上するが、骨粗鬆症や生理不順に陥るケースが多数発生している。スポーツ医学の知識を持たないコーチが現場に立つと、このような危機状態を招いてしまう恐れがある。また、突発的な事故が起きた際に、救命救急処置ができる能力は、コーチにとって必要不可欠である。さらに、近年では心の問題も重大である。コーチとはスポーツ実践を通して選手の身体性へと介入する専門家であると言えるが、この際には、体とともに心の扉も無意識に開かれる状態になる。心身が開いた関係性の中で、何気なく放たれた言葉によって、選手の心は

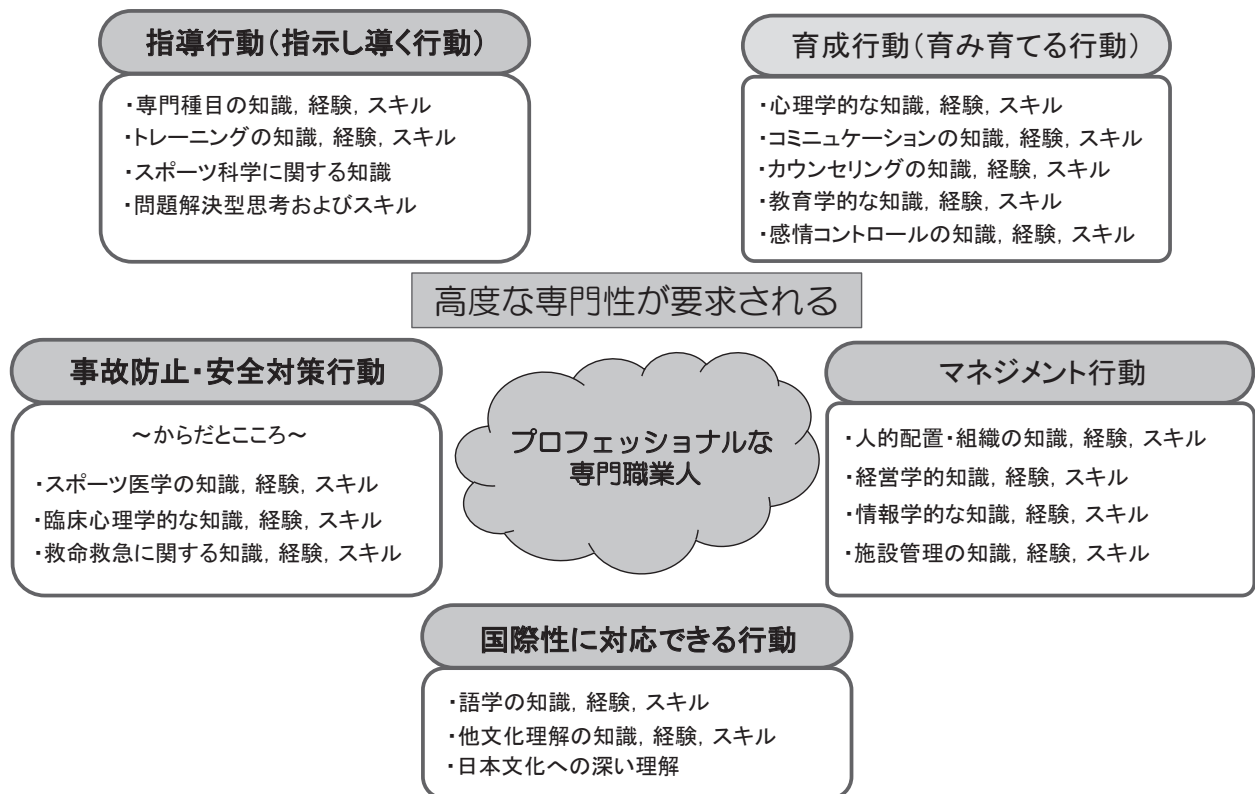


図7 プロフェッショナルなコーチングのための5つのコーチング行動モデル(図子提案)



深く傷つけられ、心の病や自殺という重大な事件を生じさせることになる。「最近太ったね」と何気なくかけた言葉によって、過食症や拒食症になるケースは非常に多い。このような事態を防ぐためには、コーチが臨床心理学に関する知識・経験・スキルを持つことが必要になる。

最後に、トップアスリートのコーチともなれば、世界の人々とグローバルなやり取りができなくてはならない。このためには、語学に関する知識・経験・スキル、他文化理解の知識・経験・スキル、日本文化への深い理解が要求される。例えば、高い語学力を身に付けるとともに、他文化への造詣も深いことに加えて、日本文化も十分理解できていれば、他国の人々と適切なコミュニケーションを取り、必要とする情報を獲得することが可能になる。遠征先の試合、あるいは国外でのトレーニングやコンディショニングにおいて、選手・チームを良好な状態へと導くためには、この国際性に対応できるコーチング行動を行う能力を持つことが必要になる。

### 8. 前提条件となるコーチング哲学と倫理

プロフェッショナルなコーチングには、指導行動、育成行動、マネジメント行動、事故防止・安全対策行

動、国際性に対応できる行動、以上の5つのコーチング行動が必要になる。これらのコーチング行動を行うための前提条件として、正しいコーチングに関する哲学・倫理を持つことが必要になる。

昨今、スポーツ界で問題を引き起こしているコーチ達は、正しい哲学・倫理を持っていない。図8に示すように、筑波大学では体育・スポーツ指導者の倫理に関する基本方針をまとめ、「体育・スポーツ指導者の倫理宣言」を掲げている(筑波大学モデル, Tsukuba model)。この宣言内容は、コーチングの土台としての哲学・倫理を提示したものであり、極めて高い価値を持つ。1. 個人の尊厳と人権を尊重する, 2. 暴力行為を根絶する, 3. ハラスメントを防止する, 4. ドーピングを防止し, 薬物乱用を根絶する, 5. 安全を確保し, 事故防止を徹底する, 6. 規範を遵守し, 倫理観の醸成に努める, 以上の6つの基本指針から成り立っている。この6つの基本方針を熟知し徹底することは、プロフェッショナルなコーチングに必要不可欠なことである。

### 9. 体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容に関する体系

本稿の内容をもとにして、コーチが行うコーチング

<p><b>個人の尊厳と人権を尊重する</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 相互の信頼と尊重の関係を基本とした全人的な指導を行う。</li> <li>2. 人権を尊重し、その侵害を許さない。</li> <li>3. 問題や紛争を人権に配慮して解決する。</li> </ol>	<p><b>安全を確保し、事故防止を徹底する</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育およびスポーツにおいて、適正で合理的な指導を行う。</li> <li>2. 生命や健康を守る安全な指導を徹底する。</li> <li>3. 事故防止のための安全な環境の整備と改善を常に行う。</li> </ol>
<p><b>暴力行為を根絶する</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育及びスポーツの指導において、身体的、精神的、性的な暴力を行わない。また、そのような行為を許さない。</li> <li>2. 関連機関と連携し、関係当事者の心のケアと相談に努める。</li> </ol>	<p><b>規範を遵守し、倫理観の醸成に努める</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. フェアプレーやスポーツパーソンシップを尊重し、スポーツルールの理解を深めると共に、スポーツを指導する上で必要な社会規範や法令を遵守する。</li> <li>2. 体育学およびスポーツの指導現場における規範意識、法令遵守および倫理観の醸成に努める。</li> <li>3. 授業や運動部活動などにおいて適正な指導と教育を行う。</li> <li>4. スポーツ文化とその価値を正しく継承発展させる。</li> <li>5. 倫理宣言実現のために、研修を行うとともに、常に改善や是正措置を講じる。</li> <li>6. この倫理宣言の実現に向けて積極的に行動する。</li> </ol>
<p><b>ハラスメントを防止する</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 体育及びスポーツの指導において、セクシャル・ハラスメントなどを行わない。また、そのような行為を許さない。</li> <li>2. 大学全体のハラスメント防止活動と連携する。</li> </ol>	
<p><b>ドーピングを防止し、薬物乱用を根絶する</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ドーピングを行わない。ドーピング防止教育を徹底する。</li> <li>2. 薬物乱用を許さない。</li> </ol>	

図8 筑波大学体育系・体育・スポーツ指導者の倫理に関する基本方針(筑波大学モデル)

行動と持つべき哲学・倫理を総合的に体系化した図子のコーチングモデル（コーチングのZモデル, Zushi Moedel for Coaching）を提案したい。図9がコーチングZモデルであり、体育系大学で行うべき一般コーチング学の内容を体系化したモデルである。

コーチング行動には、指導行動と育成行動という行動基軸があり、この二つの行動の組み合わせによって、選手・チームに応じたコーチングスタイルを選択し実践する可変型コーチングを推進する。アスリートファーストを心がけるとともに、競技力と人間力の二つをダブルゴールに設定したコーチングを実践する。それに加えて、マネジメント行動、事故防止・安全対策行動、国際性に対応できる行動の5つの行動を行う。そして、これらのコーチング行動を正しく適切に行うためには、6つの哲学・倫理を土台として持つことが必要になる。これらの構造図が、高度専門職業人、すなわちプロフェッショナルなコーチを養成するための授業内容の体系を示すものである。

これまでに、コーチング学研究には私のコーチング論と題した14の私論が掲載されている。いずれも優れたコーチによるコーチング私論である。これらの私論の内容に、本稿で示した5つのコーチング行動と哲学・倫理の内容がどの程度記述されているかについて

検討した（表2）。指導行動については96.4%もの掲載率があり、いずれのコーチも指導行動に関する内容を主体にしたコーチング論を展開していた。また、育成行動については60.7%となり、多くのコーチがこの行動の重要性についても示唆していた。これに対して、マネジメント行動については32.1%、国際性に対応できる行動については14.3%となり、事故防止・安全対策行動についてはなんと0%であった。コーチングの哲学・倫理については35.7%であった。したがって、指導行動と育成行動については、コーチング行動としての重要性が共通に理解されているものの、マネジメント行動、国際性に対応できる行動、事故防止・安全対策行動については、コーチング行動とみなされていない可能性が示唆されるのである。コーチングの哲学・倫理についても同様である。

したがって、今後、体育系大学におけるコーチング学の授業では、5つのコーチング行動と哲学・倫理に関する教育を実施することによって、全人的なコーチングを行うことのできるコーチの養成がなされるべきである。コーチング学の授業は、どの大学も1単位15回か、2単位30回で開催されていることが一般的である。そして、コーチング学の授業では、本稿で示した5つのコーチング行動と哲学・倫理に関する内容を取

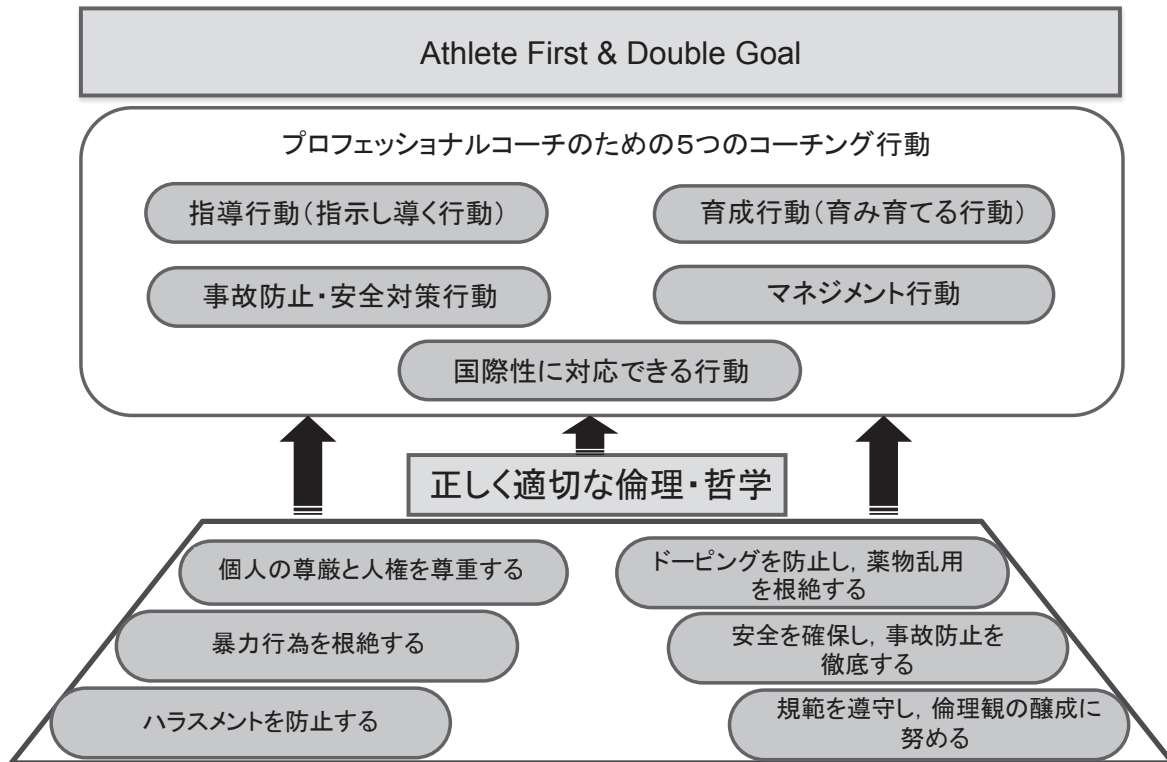


図9 プロフェッショナルコーチングのための5つの行動とその土台となる哲学・倫理 一図子のコーチングモデル—

表2 5つのコーチング行動と哲学・倫理感が私論の中に記述された比率

スポーツ種目 対象者	指導行動	育成行動	マネジメント 行動	国際性に対応 できる行動	事故防止・安全 対策行動	コーチングの 哲学・倫理感
A	◎	×	◎	×	×	×
B	◎	◎	×	×	×	×
C	◎	◎	◎	◎	×	○
D	◎	◎	○	×	×	×
E	◎	◎	◎	◎	×	◎
F	◎	×	×	×	×	×
G	◎	○	×	×	×	×
H	◎	○	×	×	×	◎
I	◎	×	×	×	×	×
J	○	◎	×	×	×	×
K	◎	◎	×	×	×	○
L	◎	◎	◎	×	×	◎
M	◎	○	×	×	×	○
N	◎	×	×	×	×	○
得点	13.5	8.5	4.5	2.0	0	5.0
記述率(%)	96.4	60.7	32.1	14.3	0	35.7

- ◎は詳細に記述されている, ○は記述されている, ×は記述されていないを示す.
- ◎は1点, ○は0.5点, ×は0点で計算し, 14点を100%とした.

り込んだシラバスを構成して, コーチングの一般理論を展開し, 学生の教育を推進すべきである.

理論・方法論, 各論としての専門理論・方法論がそれぞれ存在し, それらが相補的に関連し合った形で学領域が存在している.

### 10. コーチング学における各論と総論

これまでに示したコーチングに関する授業内容の体系は, 図10に示すように, 各種スポーツ種目におけるコーチング領域を超えて共通に実施すべきものであり, コーチングにおける総論, すなわち一般コーチング学の理論として位置付けることができる(図子, 2012). また, これらの内容を, 各選手の年齢や性別, 身体特性別に変容して応用すれば, ジュニアコーチング論, シニアコーチング論, 女性コーチング論, ハンディキャップコーチング論として, その応用範囲も広がる.

一方, 様々なスポーツ種目に特化した内容については, コーチングの個別・専門理論として位置付けることができる. 具体的には, バレーボール, テニス, ラグビー, 陸上競技, 競泳競技, 体操競技, シンクロナイズドスイミング, スピードスケート, フィギュアスケート, スキー競技などのスポーツ種目別の個別方法論として分類される. これらの個別のスポーツ方法論に関する知識・経験・スキルは, コーチングにおける指導行動の核になる高い専門性を有したものである. しかし, 一方ではコーチング学には総論としての一般

### 11. おわりに

スポーツの世界というのは, 日々めまぐるしく変化し, 加速度的に発展している. スポーツは教育のための教材であるだけでなく, それを大きく飛び越えて, 人類共通の文化として, スポーツそのものの持つ意味や価値が問われている. また, 経済的な復興や国の振興, 交友関係にも利用されている. 2020年には東京オリンピックの開催も決まり, コーチングとそれを担うコーチの役割・責務は, 今後, 益々大きくなることが考えられる.

したがって, オリンピックが到来する新しい時代に相応しいコーチングとコーチを養成するためのコーチング学を構築していくことは急務である. また, 体育系大学におけるコーチングの授業内容に関する体系を確立することも必要不可欠である. 「コーチとは何か」, 「コーチングとは何か」を哲学的に論考し, その本質を概念化することは重要であるかも知れない. しかし, 哲学的な論考で知り得た知見(内山, 2013)から, コーチングにおける思考・行動およびコーチの能力などを提示し, 次世代のスポーツ界を担うプロ

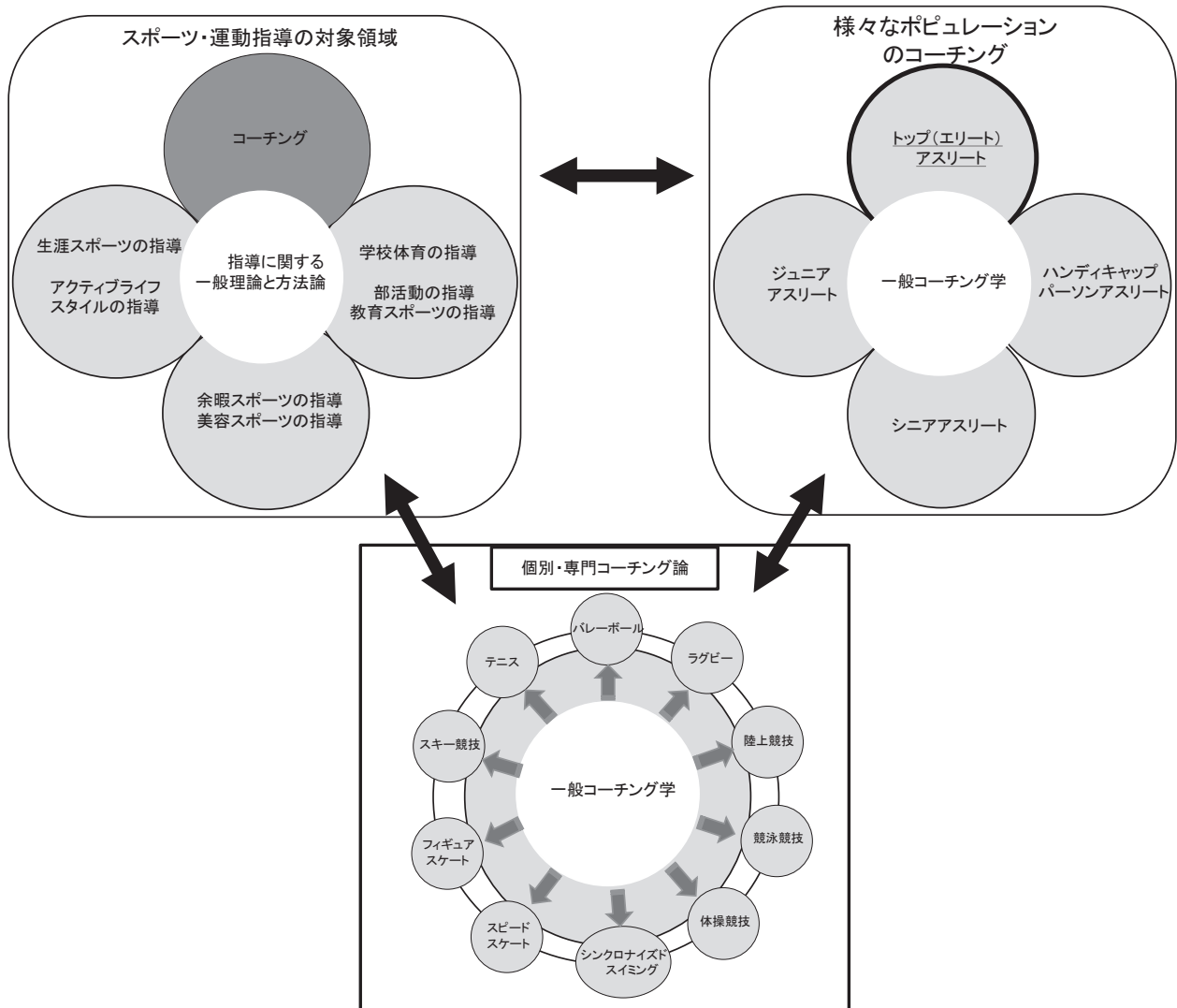


図10 様々なポピュレーションへのコーチングおよびスポーツ指導と一般コーチング学の領域 (図子, 2012)

フェッショナルなコーチを育成する授業内容を浮き彫りにできるとは到底考えられない。当事者主義とは、鳥瞰的にみえる学問の世界とは異なり、災害の場や看護の場、医療の実践現場のことを類推し、「ジャングルのなかをかき分け進む世界に生きる主体」のことを示している。また、実践に資する学領域のすべてに共通する原理を示す言葉であると考えている。コーチングにおいても、当事者であるコーチが、自らを省察し再構築し続けるコーチング実践の中で醸成させてきた知を手がかりとし、多くのコーチが納得する体系を確立していくことこそ必要であり、そのことは日本コーチング学会の使命であると強く思っている。著者はこの取り組みを誘引するために本稿を書いた。本稿の内容は、著者がこれまでに多数の著書や文献、学会活動、出会った数々の人々との議論を通して知り得た知識を、実践に取り込み歩んだ20年のコーチング経験

則から創造したものである。そういう意味での私のコーチング論であることを理解して頂くとともに、コーチング学の授業を行う際に役立てて頂ければ幸いである。

## 文献

- John Lyle and Chris Cushion (2010) Sports coaching, Professionalisation and practice. Churchill livingstone.
- 金井 宏 (2007) リーダーシップ入門. 日本経済新聞出版社.
- 三隅二不二 (1978) リーダーシップ行動の科学. 有斐閣.
- 文部科学省 (2013) 私たちは未来から「スポーツ」を託されている: 新しい時代にふさわしいコーチング. 学研.
- Paul E. Robinson (2010) Foundations of sports coaching. Routledge.
- レイナー・マートン (著), 大森俊夫, 山田 茂 (監訳) (2013) スポーツ・コーチング学. 西村書店.
- 寺岡 寛 (2010) 指導者論, リーダーの条件. 税務経理協会.
- 内山治樹 (2013) コーチの本質. 体育学研究 58 : 677-697.

- 関子浩二 (1999) トレーニングマネジメント・スキルアップ革命, スポーツトレーニングの計画がわかる1~7, 問題解決型思考によるトレーニング計画の勧め. コーチングクリニック, 14 (1)-(7):連載.
- 関子浩二 (2003) スポーツ練習における動きが変容する要因—体力要因と技術要因に関する相互関係—. バイオメカニクス研究 7: 303-312.
- 関子浩二 (2009) スプリントトレーニングをマネジメントする. スプリントトレーニング, 浅倉書店:東京, pp.1-9.
- 関子浩二 (2010) スポーツ選手や指導者に役立つ実践の学としてのコーチング学の一つの方向性. スポーツ方法学研究, 23 (2): 99-104.
- 関子浩二 (2011) スポーツコーチング論. 筑波大学体育専門学群編, 体育科学入門テキスト. pp.129-134.
- 関子浩二 (2012) 体育方法学研究およびコーチング学研究が目指す研究のすがた. コーチング学研究 25: 203-209.
- 関子浩二 (2013a) トレーニング理論と方法論. 公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目Ⅲ, pp.105-117.
- 関子浩二 (2013b) 筋力・パワー集中方式およびプライオメトリクス強調方式のトレーナビリティに関するトレーニング学的研究 ~跳躍競技者のプレシーズンにおけるトレーニング経過を手がかりにして~. 陸上競技学会誌 11: 1-11.

