

私の考えるコーチング論：エリートテニス選手のコーチング

道上 静香¹⁾

1. はじめに

「コーチ (Coach)」の語源はもともと地名で、ハンガリーの「Kocs (コウチ)」という小さな村の馬車職人が手掛けた屋根付き馬車 (Kocsi) に由来する。「coach」が、英語のボキャブラリーとして登場したのは16世紀に入ってからのものであり、乗合馬車として広く使われていたところから、「大切な人をその人が望むところまで送り届ける」、さらには「クライアントを目標達成に導く人」という意味へと派生するようになった。1840年代に入ると学生の受験指導をする家庭教師を、1880年代に入るとスポーツの指導者を「コーチ」と呼ぶようになり、時を経て、1950年代頃にはマネジメントの分野で使用されるようになった。そして、1980年代以降にはビジネス界を中心として、「人間の可能性を引き出す」という思想を基本としたコーチング本が数多く出版されるようになった (朝岡, 2011; 本間・松瀬, 2007)。特に、1974年にアメリカのテニスコーチ、ティモシー・ガルウェイ氏によりテニスの指導書として発刊された「インナーゲーム」(ガルウェイ, 2000) は、テニスのハウトゥ本の枠を超え、「自分の能力をフルに引き出す」ための1つの概念を提示した書物であるとして、芸術、経営、建築、医療、教育など様々な分野の読者に受け入れられ、応用されるようになったと言われている。「インナーゲーム」は、著者にとっても、テニス選手としての現役時代から現在に至るテニス選手の指導および学生教育において重要なバイブルとなっている。

このように、歴史的背景からみれば、スポーツの指導者を意味する「コーチ」、スポーツ選手を目標達成に導く、スポーツ選手の指導を意味する「コーチング」は、それらの必要性や有用性が広く認識されたことにより、スポーツ界からビジネス界や教育界へと普及・発展してきたものと捉えることができる。しかし

ながら、現在における「コーチング」は、ビジネス界や教育界の人材育成を目的としたものが世間一般となり、スポーツ現場における心・技・体および戦術などの指導実践を重視している本来の概念とは齟齬をきたしている。それゆえ、多くの優れたスポーツ指導者からの経験や知見を結集させることは、本来の意味での「コーチング」を取り戻すことやコーチング学の理論体系の確立を図ることに繋がり、さらには優れたコーチングを選手に提供していく上で必要不可欠な作業といえる。

本論では、著者の競技経験、指導経験、研究生生活を通じて、コーチング学の発展や理論体系の確立に少しでも役に立てることができれば幸いである。

2. コーチングとは

著者は、ナショナルテニスチームに所属するユニバーシアード女子チームの代表監督として、またプロテニス選手や学生テニス選手の指導者として、テニスの指導現場に携わっている。その一方で、世界一流テニス選手の試合中の技術やプレイスタイルに関する研究に従事している。本論では、著者の競技選手としての経験、指導者としての経験、研究者としての経験をもとに、エリートテニス選手のコーチングについて記述する。

著者の考えるコーチングとは、「選手とのよりよい信頼関係を築きながら、選手が、最高のパフォーマンスを発揮できる (し続けられる) ように支援するためのコーチの営みの総称のこと」である。

この定義は、陸上競技の指導者である凶子先生 (2011) や田内先生 (2012) と非常に類似したものと見える。テニス競技と陸上競技では、種目特性は大きく異なるものの、選手の目標達成のために、あらゆる事象について、多角的な視点から思考を巡らせ、思考

1) 滋賀大学
Shiga University

錯誤しながらも診断・評価する。そして、その選手のその状況に適した指導法やトレーニング法などを選定・考案し、提供・サポートするといったプロセスはそれほど大きく変わらない。また、この定義には、競技生活を通じて、人間的成長を支援する教育的側面からの支援も含まれている。選手が人間的成長を果たすということは、これまでの思考や行動がよりよい方向へと変わることを意味しており、このことはテニスに対する見方や姿勢、プレイの質などを大きく変容させ、結果として、パフォーマンス向上へと結びつくものといえる。多くの指導者が選手に人間的成長を促すのはこのためであり、換言すれば、人間的成長なくして、アスリートとしての成長はないともいえる。

したがって、コーチングにおいては、高い競技能力を持った競技者の育成と人間的にも資質の高い人材の養成が核となる。

3. コーチングにおける仕事と行動および思考

ここでは、高い競技能力を持った競技者の育成に対

するコーチングの仕事と行動および思考について述べる。エリートテニス選手の最大の目標は、試合に勝利し続け、表彰台の最も高い位置を獲得することにある。そして、その目標達成を支援するのに必要な行動・思考などを含めた活動全般が、エリートテニス選手のコーチングにおける仕事（ミッション）となる。

図1は、エリートテニス選手のコーチングにおける仕事と行動および思考を示したものである。これまでの指導経験を振り返ると、エリートテニス選手のコーチングにおける仕事は、4つの環境に対する仕事として分類することができる。1つ目は選手を取り巻く環境に対する仕事である。ここでは、その選手に適したコーチングを提供する上で最も核となる基本情報を収集し、把握することにある。2つ目はオンコート環境に対する仕事である。試合の勝利のために、心・技・体・戦術の4要素を中心としたコート上での質の高いコーチングを提供することにある。一般的に言われる「テニスの指導」を意味する。3つ目はオフコート環境に対する仕事である。コート上での質の高いコーチングを効果的に機能させる上で必要な多種多様な情

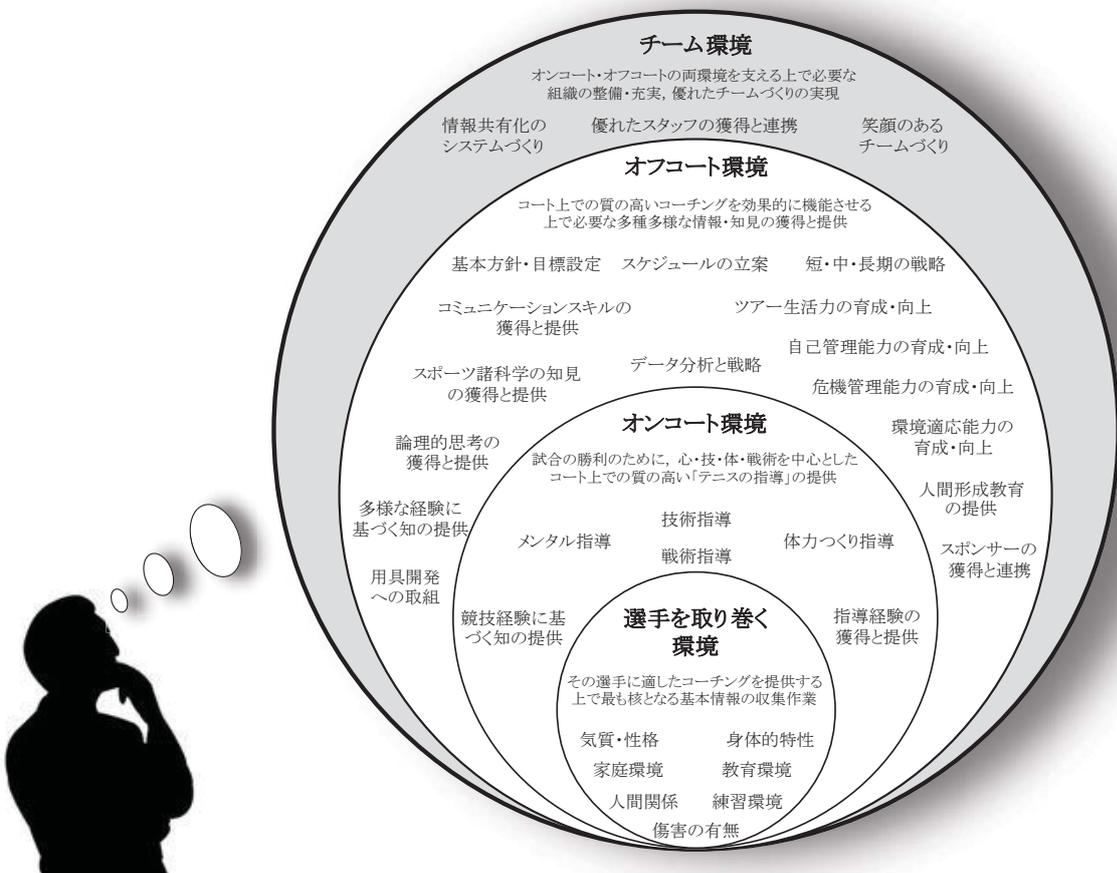


図1 エリートテニス選手のコーチングにおける仕事と行動および思考

報・知見を獲得し、提供することにある。オンコートで生じた課題を、多くの書物や研究論文を熟読することにより解決を図る、あるいはコート上で優れたパフォーマンスを発揮できるように、日常生活やツアー生活のあり方を考えるなど、コート外で取り組む仕事となる。4つ目はチーム環境に対する仕事である。オンコート・オフコートの両環境を支える上で必要な組織の整備・充実、すなわち優れたチームづくりの実現を図ることにある。なお、各環境内には、よりよい仕事を遂行する上で必要とされる多様な要素を示した。

紙面の関係上、コーチングにおける仕事の全てを網羅することは不可能なので、環境ごとに主要な内容を取り上げ、下記に示した。

3.1 選手を取り巻く環境

テニスのコーチングを実践する上で、指導者が最初に行うべき仕事は、選手の間診である。選手の気質・性格、身体的特性や体力・運動能力、家庭環境、教育環境、友人関係、あるいは過去にどのような指導を受けてきたのか、どのような練習の内容や環境であったのかなどを把握することは、選手に適した目標設定やスケジュールの立案、指導法やトレーニング法、コミュニケーションの取り方などを提供・サポートする上で、最も核となる部分といえる。例えば、闘争本能剥き出しの選手に守備的なプレイを要求する指導の仕方では、その選手の持つ能力を最大限に引き出すことは難しい。また、体格の劣る選手にパワープレイ重視の指導をしても、欧米諸国の大型選手と対峙することは困難である。

したがって、競技パフォーマンスに直接的に関与するオンコート環境に対してよりよい仕事を遂行していくためには、その核となる選手の基本情報（気質・性格、身体的特性など）をしっかりと把握することがエリートテニス選手のコーチングにおける最初の仕事となる。

3.2 オンコート環境

ここでは、指導者の競技経験・指導経験と選手の間診を通じて、その選手に適した心・技・体・戦術の4要素を中心とした、「テニスの指導」にあたる仕事が仕事となる。

エリートテニス選手の場合、365日のうちの250日をツアー生活にあてている。したがって、常に試合の状況を想定した戦術を軸としたコーチングが求められる。テニスの試合は、選手自身と対戦相手の得意とす

るプレイスタイル・戦術が行き来する中で展開される。それゆえ、試合に勝利するためには、選手自身が得意とするプレイスタイル・戦術を確立する、あるいは進化させることが重要であり、そのために必要な技術を磨き、それらを支える体力や精神力を養わなければならない。同時に、対戦相手のプレイスタイル・戦術を分析・評価し、それらに対応するのに必要な技術やショットを、また、対戦相手の流れの中でチャンスが訪れるまで耐え得る精神性を身につけることも要求される。したがって、エリートテニス選手のレベルにおいては、心・技・体・戦術の4要素を独立して鍛えるのではなく、戦術を軸としてそれらの総合的なレベルアップを図ることが重要となる。

また、試合に極めて近い状況での実践練習は、試合中にコーチングが許されないテニス競技において、普段から選手の状況判断能力・決断力を高めるのに有用といえる。

さらに、戦術指導を考える際に、別の重要な2つの側面がある。インプレイとアウトオブプレイでの戦術である。テニスの試合時間は1～3時間程度、男子では4～5時間と長丁場になる場合がある。そして、ボールを打っているインプレイ時間は、1ポイントあたり約6秒程度、ボールを打っていないアウトオブプレイ時間は、ポイント間の20秒、エンドチェンジ間の90秒などがあり、テニスの試合はアウトオブプレイ時間の方が圧倒的に長い。インプレイのみならず、アウトオブプレイでの戦術を指導することもまたコーチングにおける仕事として必須である。しかし、ここでの駆け引きやメンタル面を指導できる、あるいは重要性を認識している指導者は日本国内では極めて少ない。このような視点は、優れた競技経験からのみ得られるものであるためであろう。しかしながら、世界のトップ選手では、アウトオブプレイでの戦い方を熟知し、試合全体をうまくマネジメントすることができる。したがって、このことは、コーチングにおける仕事あるいはコーチの能力を評価する上でも、重要な要素の1つといえる。

3.3 オフコート環境

ここでは、オンコート環境を効果的に機能させるための準備をすること、そしてオンコートでのコーチングに役立つ多種多様な情報・知見を獲得し、提供していくことが主な仕事である。例えば、短期・中期・長期の具体的な目標設定とともにスケジュールの立案を含む戦略的取り組みが挙げられる。エリートテニス選

手は、世界ランキング (pts.) の獲得・向上のために年間20~30大会 (100位以内の世界一流女子選手では、年平均24大会出場) を基準に、世界各地で開催される試合をうまく選択し、転戦し続けなければならない。1クール3~6試合の出場を基準に、選手のコンディション、移動に伴う身体的・精神的負担や大会のグレードなどを考慮しながら、効率良く世界ランキング (pts.) を獲得できる方法を模索・検討し、スケジュールを立案する。同時に、年間を通じて、世界ランキングが常に変動するこのレベルでは、結果に応じて、目標設定やスケジュールの修正を即時に行なう必要がある。

著者が監督を務めるユニバーシアード女子チームにおいて、戦略的取り組みが功を奏した一例を挙げることにする。2年ごとに開催されるユニバーシアード競技大会においてメダルを獲得するためには、少なくともシングルスでは世界ランキング300位 (170 pts.)、ダブルスでは世界ランキング250位 (240 pts.) に達していなければならない。それらの目標値に達するには、選手の現時点での世界ランキング (pts.) から換算して、2年間のうちにどのグレードの大会で、何大会を目標に、何ポイントずつ獲得すべきなのかを考慮し、個々のスケジュールの立案にあたる。実際に、本大会までの2年間にシングルスとダブルスの目標値と本大会での金メダル獲得に向けて、上記の戦略的取り組みを実施した結果、シングルスでは226位を獲得し、女子ダブルスと混合ダブルスでは79位と目標値を大幅に上回ることができた。そして、チームの思惑通りに、本大会で金メダルを含む3個のメダル獲得を果たすことができた (道上ほか, 2012)。このように、オンコート環境をうまく機能させるには、具体的な目標設定とともにスケジュールを含む詳細な戦略を企て、選手と指導者が共通認識のもとに戦略を実行に移す、そして、結果を常に評価しながら、その都度、再調整・改善するといったサイクルを遂行することが重要になる。

その他にも、ツアー生活力の育成・向上が求められる。年間を通じて海外生活を強いられたエリートテニス選手にとって、異文化での生活を楽しむ能力を身につけることは大切である。そのためには、普段から規則正しい日常生活を心掛け、自己管理能力を確立する、諸外国の歴史や文化を学ぶなど、異国での生活を楽しむためのノウハウを指導することも大切なコーチングの仕事の1つと考える。自己管理能力については、体力勝負となる指導者側においても身につけてお

かなければならない要素といえる。加えて、危機管理能力 (衛生管理、ドーピング対策、世界各国の治安・社会情勢に対する安全管理など) や外的環境 (気象条件、立地条件、時差、コートサーフェスなど) に即応しながら戦い続けることのできる環境適応能力の育成・向上に取り組むこともまた大切な仕事といえる。

コミュニケーションスキルについては、実際には、オンコートで実践しながらの取り組みとなるため、オンコート・オフコートを明確に分けることは困難であるが、コート上での選手と指導者との双方向でのやり取りをうまく機能させるには大切な要素である。例えば、選手の基本情報 (気質・性格、身体的特性など) に基づくと、論理的な展開によるコーチングを好むタイプと選手の感覚や直観に訴えるようなコーチングを好むタイプがいる。また、褒めることでやる気が引き出されるタイプもいれば、厳しさを求めることでモチベーションが高まるタイプもいる。女子選手によく見受けられるようなコーチ依存型の選手に対しては、主体性を持たせ、自らの判断で行動できるように促すためのスキルが求められよう。それゆえ、選手に応じたコミュニケーションスキルを身につけることは、選手と指導者との信頼関係を構築し、よりよいコーチングを提供する上で重要といえる。

3.4 チーム環境

ここでは、優れたスタッフの獲得と連携を果たすこと、そしてより多くの人たちの知識・智慧を拝借しながら、それらをコーチングに役立てることが主な仕事となる。実質的には、1人の選手を1人の指導者が育てることは不可能である。両親、指導者、トレーナー、ドクター、スポーツ科学者、マネージャーなど多くの人たちとの関わりの中で、選手が成長していくことを、指導者は忘れてはならない。また、質の高いコーチングを選手に提供していくためには、多くのスタッフと信頼関係を構築する中で、情報を共有化できるシステムづくりを目指すことも必要不可欠となる。

選手が、最高の舞台で、最高のパフォーマンスを発揮できる (し続けられる) ように支援するためには、コート上で「テニスの指導」をすることだけが指導者の仕事ではない。4つの環境に対してよりよい仕事 (ミッション) を遂行することである。よりよい仕事 (ミッション) を遂行するには、どのような要素が必要なのかを思考し、必要な要素であると判断したならば、それらの要素を多角的な視点から捉えること、あるいは思考錯誤を通じて体得することである。そし

て、4つの環境に対する仕事を有機的に連携させながら、その選手に適した目標やスケジュール、手段や方法を選定・考案し、提供・サポートすることである。その中には、教育的側面からの提供・サポートも含まれる。図1で示したこの他にもコーチングに求められる重要な要素が多数あると考えられ、優れた指導者ほど、多様な状況に対応できる引き出しが多く備わっているものと考えられる。

4. コーチの資質と能力

資質とは、生まれながらにして備わっている才能のことで、生得的な要素を意味する。一方、能力とは、物事を実現するために必要な力や物事を実現できる力のことで、教育や環境などを通じて身につけることができる後天的な要素を意味する。ゆえに、資質は備わっている才能を高めることはできるが身につけることはできないもの、能力は本人の努力次第で身につけることができ、高めることができるものといえる。

これらの観点を踏まえると、テニスのコーチに求められる資質とは、テニスが好きである、人が好きである、人に指導をすることが好きである、人の成長を自分の喜びとして捉えることができる、身体が丈夫である、この5項目が大前提にあると考えられる。では、エリートテニス選手に対するコーチの資質とは何かと問われれば、選手の才能を見極められる、選手の素質を見抜けるというような考え方もあるかもしれない。しかしながら、テニスの場合、足が速ければよい、パワーがあればよいというスポーツではない。足が遅くともパワーがなくとも戦術に長けた選手が世界のトップに君臨することのできるスポーツであり、様々な要素が複雑に絡み合って試合で勝利を得ることができる。それゆえ、選手の年代や競技レベルを問わず、共通してテニスのコーチに求められる資質とは、上記5項目が土台にあると考える。

コーチの能力とは、コーチングにおける仕事の良し悪しを規定するものでもある。それゆえ、図1の内容と密接に関連しており、特に、オンコート・オフコート・チームの3つの環境内にある多様な要素そのものがコーチに求められる能力といえる。これらの能力は身につけることができ、高めることができるものである。その他にも、時代の流れを読み取る力、技術指導をする際の運動観察力や運動共感能力、選手の成長を待つことができる忍耐力、様々な経験から生じるひらめきや直観力、対戦相手のプレイスタイル・戦術を見

抜くデータ分析力やそれに伴う最新の電子技術を駆使する力など、コーチに必要な不可欠な能力は数えきれないほどあると考えられる。そして、それらの多様な要素を身につけていること、あるいは身につける努力を惜しまないこと、さらには、身につけた要素を選手の基本情報（気質・性格、身体的特性など）や状況に照らし合わせて、適切に提供・サポートできることもまたコーチに求められる能力といえる。

ここで、クルム伊達公子選手や浅越しのぶ選手など、日本女子テニス界を代表する選手を多く輩出してこられた小浦猛志先生のお話を紹介させて頂くことにする。著者が、先生と出会い、オンコート・オフコートでのコーチングに関する様々なノウハウを教授して頂くきっかけとなったのは、ユニバーシアード女子チームのコーチ・監督に選出された8年前まで遡ることとなる。大学テニスの再構築を目指すこと、ユニバーシアードで金メダルを獲得し、世界の檜舞台で戦える選手を育てること、同時に科学的側面から選手を教育することを言い渡されて以来の付き合いとなる。この間、女子チームは4度の本大会を得て、金メダルを含む6個のメダル獲得と2個の入賞を得ることができた。2011年の中国・深圳で開催された本大会において獲得した女子ダブルスの金メダルは、浅越しのぶ選手が金メダルを獲得して以来、実に16年振りの出来事となった。先生から教えて頂いた多くの事柄がコーチングに大変に役立ち、最高の結果で恩返しをすることができたと思っている。先生は、「コーチングにBest Wayなし」、そして「今日のコーチングがうまくいったからといって、次の日に同じように成功するとは限らない。ある選手に通用したコーチングが、別の選手に通用するとは限らない。ゆえに、オンコート・オフコートで多くの時間を費やし、思考錯誤しながら、そして、スポーツ科学者、用具工学の先生方、ドクターやトレーナーなど様々な専門家の力も借りながら、勉強し、コーチとしての能力を高めていかなければ、日本独自の優れた選手を育てることはできない。コーチの仕事は、生涯勉強である」という言葉をよく口にする。

先生は、今年で70歳。未だ現役のプロフェッショナルコーチとして、日本各地を駆け巡り、子供からプロテニス選手に至るまでご指導にあたっておられる。選手の幸せのために、選手に余りある愛情を注ぎ、コーチの持つ素質と能力を高める努力をし続けることこそがコーチの努めである、と真摯な言動を通して、コーチングの精神を教えて頂いていると感じている。

5. コーチング哲学とコーチ像

コーチング哲学について、著者の持論は「良き人を育てること、そして良きテニス選手を育てること」である。「人として」という土台があって、「アスリートとして」の成長があると考えている。これまでも、この持論に基づいて選手の指導にあたってきた。また、メダルや優勝を得てきた選手の姿をみているとその多くは、「人としても、選手としても優れている」と感じている。

人生80年・90年時代と言われる昨今、競技選手としてテニスに関われる時間は10年程度である。それ以外の時間の方が圧倒的に長い。3度のおいしい食事を摂る、良質な睡眠を取る、勉強や運動に励む、といった何気なく繰り返される毎日の基本生活を大切に過ごす、家族・友人・先生など多くの人々との出会いを大切にしながらよりよい人間関係を構築する、コミュニケーション能力を高める、思いやり、感謝の気持ちなど豊かな心を醸成する、社会生活を通じて道徳心・倫理感・ルールやマナーを守るなどの規範意識を身につける、勉学に励むことで様々な知識・智慧を得る、物事を深く考える力や論理的思考を身につけるなどは、人として、アスリートとして、その成長を大きく促すことに繋がるといえる。このように、人として、365日の日常生活で当たり前なことを当たり前に行えるようになって始めて、エリートテニス選手として、250日の過酷なツアー生活を当たり前で過ごすことができ、よりよい人生を、競技生活をおくることができよう。

理想とするコーチ像については、著者が仮に現役選手であったならば、目標達成のために半歩先を見通した指導を提供してくれる、練習やトレーニングの方法に関する引き出しが多い、選手の良い状態やフォームが頭の中にインプットされている、論理的思考に優れている、運動観察力や運動共感能力に優れている、戦略・戦術的能力に長けている、スケジュール管理に優れている、自身に適した指導を考案し提供してくれる、冷静な語り口で指導を提供してくれる、選手としての自分を尊重してくれる、勉強熱心である、品格があり尊敬できるなどの要素を兼ね備えた指導者を、理想のコーチ像として挙げるだろう。現在、指導しているプロテニス選手にも、同様の質問を投げかけたところ、過去に競技選手としての実績・経験がある、フォームがきれいでヒッティングができる、伝えたい指導内容を実際に見せてくれる、感覚的でシンプルな

表現で指導してくれる、肉体的にも精神的にもタフである、情熱的で明るく楽しませてくれる、アメとムチの使い分けが上手である、落ち込んでいる時にこそモチベーションを高めてくれる、オン・オフを明確に分けることができる、語学力に長けている、自分自身の考え方を尊重してくれる、向上心がある、人として尊敬できるなどを兼ね備えた指導者を理想のコーチ像として掲げた。このように、エリートテニス選手の求める理想のコーチ像は、千差万別であり、選手の数だけあるとも考えられる。その一方で、共通して、多様な経験・実践の積み重ね、知識・智慧の豊かさ、そして指導者としての品格が求められていることも理解できよう。

テニスにおいて、基本や教育が重視されるジュニア期の指導ではコーチ主導型の手取り足取りの指導が必要とされるので、コーチ自身が求める理想のコーチ像を持つことは大切なことかもしれない。しかしながら、勝利のために、生活のために、年間を通して戦い続けなければならないエリートテニス選手においては、選手が求めてやまない勝利に貢献できるコーチングが展開できなければならないといえる。

これらのことを鑑みると、エリートテニス選手においては、多くの経験・実践を積み重ねている、高度な知識・智慧を獲得している、指導者としての品格が備わっている、そして、よりよい信頼関係を構築しながら、目標達成のために選手の求めるコーチングに応えられる指導者こそが、理想のコーチ像となろう。

6. おわりに

指導現場では、常に様々な事象に出くわし、一瞬たりとも気が休まることはない。現在、何人もの選手を抱える中で、課題・難題が提示されるたびに、その選手の動きや感覚に自分自身を同化させてみたり、コート上に映像機器を持ち込んで選手の技術や動きを撮影してみたり、多くの書物や研究論文を読む中で解決の糸口を手繰り寄せたり、常に思考錯誤の連続である。エリートテニス選手のコーチングは、選手の数だけ、あるいは課題・難題の数だけあるように思うし、その数は計り知れないと感じる。がゆえに、選手とともに手掛かりや成果を得た時の喜びもまた計り知れないものとなる。まさに、コーチ冥利につきるというものである。

しかし、その一方で、コーチングの主役は選手であること、テニスは選手のものであることを、指導者は

忘れてはならないであろう。常に選手の自主性・主体性を尊重しながら、サポートすることが大切なことといえる。そして、指導者は、主役から尊敬されるような人格・品格が備わっていないといけないことを肝に銘じておく必要もあろう。選手と指導者との信頼関係が成り立ってこそ、優れたコーチングが実践できるからである。

文 献

朝岡正雄 (2011) 体育方法専門分科会の「来し方」・「ゆく末」について。日本体育学会体育方法専門分科会会報, 38: 3-6.

ガルウェイ：後藤新弥訳 (2000) 新インナーゲーム。日刊スポーツ出版社：東京。

本間正人・松瀬理保 (2007) コーチング入門。日本経済新聞出版社：東京。

道上静香・細木祐子・宮地弘太郎 (2012) 第26回ユニバーシアード競技大会 (2011/深圳) における日本テニスチームの取り組み—金メダル獲得までの道のりと今後の課題—。テニスの科学, 20: 94-95.

田内健二 (2012) 私の考えるコーチング論：やり投げにおける私のコーチングについて。コーチング学研究, 25 (2): 131-136.

関子浩二 (2011) 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。日本体育学会体育方法専門分科会会報, 38: 11-17.