

# 自身が受けた 厳しい指導で大丈夫？



地元のスポーツチームにわが子が加入したのを機に、父親であるAさんは、チームから「コーチとして手伝ってもらえないか」と声をかけられました。

小中学生時代にそのスポーツの経験があったため、喜んで引き受けたのですが、コーチをするのは初めてで少々不安です。

自分の現役時代を思い返すと、コーチから「ミスをするな!」と怒られたことや、「気合いが入ってない!」と頭をゴンとゲンゴンされたことがよみがえってきました。チームを強くするには、そうした厳しい指導も必要なのかなあと考えています。

## グッドコーチになるためのチェックポイント

- ① プレーするスキルとプレーヤーの成長を支援するスキルは同じだと思いますか？
- ② 「厳しさに耐えること」が「良い練習」と思っていないですか？
- ③ 自身が経験してきたスポーツ環境と指導対象者のスポーツ環境は同じですか？

## 自身の経験のみに頼らないコーチングをしよう！

### ▶ コーチとして必要なスキルを学ぼう！

スポーツをプレーするスキルと、プレーヤーの成長を支援するスキルは異なります。また、自身に効果があったと思うトレーニング方法が、他の人に適するとは限りません。さらには、自身がプレーヤーだったころと現在では、さまざまな常識が変わっているはずです。コーチとして歩み始めたならば、コーチに必要なスキルを身につけられるよう、積極的にコーチ資格の取得、各種研修の受講、優れたコーチとの対話などに取り組みましょう。

### ▶ コーチは「厳しい練習」ではなく「良い練習」を支援しよう！

時には理不尽な厳しい練習に耐えたことで上達し、人間としても強くなったと思っている人は要注意です。自分の経験を美化し、今の自分があるのはあの苦しさを乗り越えたからだと思いませんか。成長に必要なのは「苦行」ではなく、質・量とも適切な負荷がかかる「良い練習」です。子どもたちに、しなやかな心、やり抜く力を身につけさせるには、「良い練習」で小さな成功体験を繰り返す適度な挑戦を続けることが必要です。

### ▶ 多様な文脈に対応できるよう、新しい知識やスキルを学ぼう！

自分がプレーヤー時代に得たプレー経験は、指導において有利に働く場合もあれば、逆に柔軟な発想を妨げてしまい、経験則のみによる偏った指導につながってしまう可能性もあります。時代とともに社会が変化し、目の前のプレーヤーは同じように見えても日々変化しています。さまざまな文脈（コーチングが行われる場の特徴）に対応できるよう、自分以外の人の経験話に耳を傾けること、日々発展しているスポーツ医・科学等の最新情報に触れ続けることで、常に自らをアップデートしましょう。現代のコーチングでは、プレーヤーの特徴をしっかりと読み取り、そのプレーヤーに適したやり方を探っていくことが求められています。

CASE  
5

# プレイヤーの ミスが減らしたい



E コーチの作戦が成功し、チームは終始優位に試合を進めています。「よし、これで勝てるかもしれない」と期待を寄せて試合を見ていたところ、あるプレイヤーがミスを繰り返し、それを機に形勢が逆転しはじめました。

味方はピンチの連続で、点差がどんどん縮まっていきます。ミスを繰り返すプレイヤーを交代させようにも、すでに規定の人数を使い切っており、現メンバーで乗り切るしかありません。E コーチはカリカリしつつ、怖い顔でそのプレイヤーをにらみつけました。

## グッドコーチになるためのチェックポイント

- ① プレイヤーにどのような非言語的メッセージが伝わっているか意識していますか？
- ② 自らがプレイヤーになっていませんか？ コーチの視点から見ていますか？
- ③ 保護者も含めたチーム全体の前向きな雰囲気をつくり出していますか？

## コーチとしてできることに意識を向けてみよう！

### 表情やジェスチャーも意識しよう！

「目は口ほどに物を言う」と言われますが、言語を伴わない表情やジェスチャーといった、あらゆる所作が情報を発受する手がかりになります。そのため、相手が特に体力や能力、経験が劣るジュニア年代のプレーヤーであれば、コーチの「カリカリしつつ、怖い顔」が相当なプレッシャーを与えていることは想像に難くありません。そのような態度がプレーヤーのミスばかりか、ミスの連鎖をも誘う状況を生み出しているかもしれません。

### コーチとしての客観的な視点を保持しよう！

コーチはプレーヤーではありません。あくまでもプレーヤーという立場ではなく、コーチとしての立場で役割を果たす必要があります。コーチは客観的な視点を維持して、ミスの原因を究明したり、より良いゲーム展開を開拓するなど、プレーヤーに必要な資質能力を見極め、それらを高めていく課題や環境を整えることを意識しましょう。その際、プレーヤーが新たなことにチャレンジできているかにも注目してください。プレーヤーは、これまでに得た経験や知識を適用できない場面に遭遇した際、新たな学びを得て成長していきます。コーチは客観的な視点を持って、プレーヤーの学びを支援していきたいものです。

### チーム全体の前向きな雰囲気醸成しよう！

まだ経験の浅いプレーヤーにとって、大人であるコーチや親の存在はきわめて重要です。そこでコーチはプレーヤーのみならず、その親にとっても良き見本(ロールモデル)になることが求められます。プレーヤーは、コーチが何を教えてくれたかは覚えていませんが、どのような人であったかはよく覚えていると言います。コーチは、プレーヤーにとって最も身近な存在である親とも連携し、長期的な目線でプレーヤーの成長を支援していくチームの環境や文化を形成していくことが重要です。

## 試合で勝つための トレーニングをやらせたい



Hコーチのチームは、最近試合でなかなか思うように勝てません。「もっと練習量を増やさない。今はゆるすぎる」と考えたHコーチは、今よりもきついトレーニングメニューを考え、プレーヤーたちに発表しました。「次の試合で勝つにはこれくらいの練習が必要だ! 俺たちの目標は大会での優勝だ! ついてこれないやつはチームにはいらない!」と、プレーヤーのやる気を引き出すために強い気持ちで伝えましたが、プレーヤーたちはイヤそうな顔をして下を向いてしまいました。

### グッドコーチになるためのチェックポイント

- ① トレーニングメニューは科学的に考えられていますか?
- ② プレーヤー一人ひとりの目標を把握していますか?
- ③ プレーヤーにトレーニング効果を実感させられていますか?

## 「やらせる」トレーニングから脱却しよう！

### ▶ トレーニングは何のため？ 目標から逆算して考えよう！

トレーニングメニューを決める際、どのような視点で考えていますか？「今のままのゆるい練習メニューでは勝てない。勝つために、もっときついトレーニングを導入する」という説明だけでは、プレイヤーの自己決定の度合いは高まらず、納得も得られないでしょう。目標から逆算して、なぜ、そのトレーニングが必要なのか、実際のパフォーマンス向上にどのくらい効果があるのか、についてプレイヤーに対して明確に説明しなければなりません。そのうえで、どのようなプレーの習得を目指すか、そのために必要なことは何かを、身体的な面や技術的な面から洗い出しましょう。さらに、それらを達成するためには、どのようなトレーニングがどれくらい必要かを分析したうえで、現状にあわせてメニューを作成しましょう。

### ▶ 目標はプレイヤーとともに設定しよう！

あなたはプレイヤー一人ひとりの目標を把握していますか？ チームの目標、プレイヤーの目標をコーチが勝手に設定していませんか？ 目標を達成するために必要なトレーニングであることをプレイヤーが認識していれば、プレイヤーも納得してトレーニングに打ち込めます。しかし、コーチによって一方的に設定された目標に向かって厳しいトレーニングをするのでは、やる気も失われてしまいますし、トレーニング効果も上がりません。目標が低いのであれば、まずはその目標を1つずつ達成し、成功体験を重ねていくなかで、高い目標を目指せるようプレイヤーを導いていきましょう。

### ▶ トレーニング効果を実感させよう！

トレーニング効果はすぐに現れるものではありませんが、効果を実感できないと続けるのがつらくなります。小さな目標をこまめに、具体的に設定して、プレイヤーが成長を実感できるように工夫しましょう。