

コーチング学による指導法の将来について

小山 裕三^a

Key words: 投てき競技, スポーツ運動学, スポーツ科学

コーチング学は、「スポーツの練習・トレーニングと指導に関する学問」であるが、中でも陸上競技を専門とし、コーチング学に身を置くものとして、動きの構造や技術、戦術に関わる自然科学的な研究は多くみられるものの、自身が専門とする「その運動はどうすればできるようになるのか」という動きの発生に関わるスポーツ運動学的見地からの研究が少ない。そのため、これまでの経験知からその見地に立った指導論について紹介をしたいと思います。

陸上競技において、①強いチームを作るためには、「コーチに責任を持たせること」、「優秀な選手の勧誘」が重要と考える。②その上で選手を育てるということは、家庭環境（場合によっては家庭訪問）の理解が必要とされ、どのような教育・指導環境で育ったのかを知ることが必要です。選手は学生ですから、相手のチャンネル（会話）に合わせ、コミュニケーションを積極的に取るにより、更なる会話を大切に、それによって相手をよく知ることに繋がります。③専門とする投てき競技は非常に技術を必要とする種目です。技術習得には反復すなわち繰り返しが必要であるが、その習得方法として以下の3点に配慮しています。

一つは、その習得のために基本技術を個性より優先させるが、自身の考え方として、基本がないものに個性を優先させることはただのわがままです。一方で、この基本技術について技術的側面は後述しますが、技術を身につけるためには、選手がその戻る場所として、家庭・家族が必要です。二つ目は、コーチは100%の理論・知識を身につけることに努力する必要があります。そのため選手には100%の技術を求めているながら、許容範囲を何%にするかがコーチの度量です。三つ目は選手には同じ過ちを繰り返させないということです。これは、選手にはそのコーチングに対

し、物事への受容性を理解させ、人の話を聞く態度と姿勢を身につけさせます。なぜならばその経験から、自分ではわかっていると思っても、実はその理解があまりであることが多く、客観的にはわかっていないことが多いからです。

技術習得の具体的な方法論として、砲丸投げを例にとって説明をします。自分自身に自信をつけさせるには、「やればできる」、「考えればできる」、「願えば叶う」を実践しています。これには投てき後の計測距離を記録以上に伝えたり、ルール上8.26kg（男子）の砲丸を通常と軽いもので投てきさせたりと、そのためにしなければならないことを身につけさせています。こうして技術習得のための繰り返しを一生懸命させます。この技術習得を通して、人の感性を磨き、気配や気づき（気づく力）を身につけさせます。今の時代は欧米的となり、積極性と自己主張をはき違えている感があります。他者との関係性で言えば、第一に受け入れる（受容性）気質を持ち、自己を知り、常に他者への配慮を忘れないことです。指導論として「褒めて育てる」よりも「褒めるより叱って育てる」を理念としています。これは我慢を身につけさせるためです。決して叱るばかりではなく、許すことを前提に愛情をもって叱り、最後は褒めるようにしています。誤解のないように、これは相手が言い訳のできる叱り方をしており、広い意味で「褒め方」の方法の一つです。結果として、友人や他者の感じる幸せを真剣に願えることができ、その成功（競技成績等）に涙を流せる人材の育成を目標にしています。

自身の指導論を総じてまとめるとコーチング学を基盤とし、反省的实践家の養成であると言えます。しかしながら、もっとも指導論として大切なのは、家庭・家族環境であると理解しています。そのために必要な

^a スポーツ科学部 競技スポーツ学科 教授・学部長
日本大学陸上競技部前監督（砲丸投げ元室内日本記録保持者）

ことは、「自己の理解があって、他者への配慮」が生まれること、「褒めるより叱って育てる」こと、そのため「しつけが重要」であり、ありがとうなどの感謝の言葉を口にできるか、箸の持ち方などの所作等が日

常的に身につけているかなどです。本来日本人は、「親孝行」、「恩返し」、「個人を尊重」という心の伝統をもっており、今の時代の人たちはこのことを認識すべきだと思います。