

これは、大学の授業用資料です。コピー厳禁でお願いします。

コーチ用の資料： スポーツ心理学のコーチングへの応用

高妻容一（東海大学体育学部）

- ・ Successful Coaching（コーチング・テクニカルセミナー）コーチングクリニク：ベールスポーツマガジン社より引用
- ・ 保護者(親)用のプログラムは、今すぐ使えるメンタルトレーニング：コーチ用(ベールマガジン社)を参照してください。(保護者の協力を得るためのプログラム)

### 優秀なコーチとは？

コーチングの成功は、試合に勝つことだけでしょうか？

優秀なコーチは、技術習得を手伝ってくれたり、競争を楽しくさせてくれたり、自信を持たせてくれたりさせられます。これは、ただ技術だけを教えるのではなく、その技術や技能をどのようにうまく指導するかを知っている人のことです。また社会で生きていくための技能をも教えてくれるのです。身体的技術だけでなく、体力面や心理面も含めた人間的成長（人格や人間性）もサポートできる人が優秀なコーチだと言われます。

優秀なコーチになるには、多くのチャレンジが必要です。そこには、努力だけでなく、可能な限りの知識や情報を身に着けることが必要です。スポーツは毎年進化しているのです。

優秀なコーチとは、①スポーツ科学、②マネジメント、③技術や戦術などをよく理解している。昔は、技術だけを教えるだけでコーチといわれる時代がありました。しかし、現代は、最新の情報としてのスポーツ科学やマネジメントがうまくできることも優秀なコーチの条件となっています。

選手は、一晩で上達することはありません。同時にコーチも一晩で優秀なコーチになれません。コツコツと努力やコーチとしてのトレーニング(研習)が必要です。選手を伸ばすのは、コーチの責任ですし、自分が進歩することが、選手を伸ばし、かつ可能性が高めるのです。

「学ぶことをやめたコーチは、引退するときだ」ということです。

優秀なコーチは、他のコーチを観察し、学び、またセミナーなどから新しい知識や情報を学び、古いやり方をよりいい方向へ変革する勇氣も必要です。また他人からの批判や評価を受け入れる耳、柔軟な心（オープンマインド）を持ち、常に前進する気持ちを持っているでしょう。時代と共にスポーツも進化していることを理解しましょう。

## コーチング哲学

コーチング哲学とは、コーチ行動や考えの裏づけ（理念・理論）となっている信念や原則のことです。これが明確であれば、コーチとして成功する可能性が高くなります。

あなたがコーチになったとき、コーチングの目標はどんなものですか？

- ① 勝利
- ② 選手を楽しませること
- ③ 選手の身体的発達、技術の向上、健康的向上、障害予防、心理的発達、感情のコントロール（セルフコントロール）、自信を持たせる、社会的発達、協調性、競争の原理、適切な行動基準を持たせること。

コーチングの目標（仕方）を決定することは、あなたの指導法の方向が見えてきます。

たとえば、ケガをしている選手を試合で使ったり、ミスを怒ったり・罵倒するコーチは、勝つことのほうが選手の成長よりも重要だと考えているかもしれません。なぜ？？？

この点において、多くのコーチは悩むのです。社会では、勝利が評価され賞賛されます。

しかし、スポーツは、若い人たちが試練に立ち向かう方法やその対処方法を学んだり、人格を形成したり、協調性やリーダーシップの向上させることに貢献します。人間形成への貢献！

ほとんどのコーチは、スポーツのいい意味での役割を理解していますが、それらを犠牲にして勝利を追い求めるコーチが多いことも事実です。勝つことの利益が大きい???

優秀なコーチは、この2つの意味を理解し、努力をしています。矛盾との戦いがある！

あなたは、上の3つの目標のどれを選択しますか？

選手が第一、勝利は二の次（Athletes First, Winning Second.）

という言葉があります。あなたは、この言葉をどう考えますか？ あなたの指導は？

あなたが決定する目標や行動（コーチング）は、あなたの選手にとってベストであるという判断や信念が必要です。勝利よりも、選手の向上（人間的にも、心理・技術・体力的にも）の方が重要であるという哲学的基礎を考えて欲しいのです。いかがでしょうか？

「選手が第一、勝利は二の次」と言うのは簡単ですが、実行することは難しい目標です。

世の中には、「勝利が第一、選手は二の次」というコーチに支配されています。選手が主役どころか、「道具」「将棋のコマ」「兵隊（平気でこの言葉を使うコーチもいます）」にさえなっている現状があることは否定できません。いかがですか？

しかし、「競技スポーツ」をやる上で、勝つことは重要ではないという意味ではありません。ほとんどの、競技におけるの短期的・重要な目標は、勝つことなのです。試合のルールの中で、勝利を目指して努力することは、必要なことですし、全ての選手とコーチの目標であるべきです。勝ちを目指さない選手やコーチは、その理由は何なののでしょうか？

ある人は勝利を目指して努力することなくスポーツを楽しむ人は、不真面目な競技者だと述べています。つまり、手を抜く、楽をする、いい加減に、ときどきに練習や試合をするなどは不真面目だと言っているのです。勝つためにきびしい練習にチャレンジしたり、自分がうまくなるのを楽しんだり、ライバルとの戦いを面白がるなどの努力するプロセスを楽しむのがスポーツだと言っているのです。ただしこれは、競技スポーツ（勝負として試合をする）場合のみです。レクリエーションであれば、スポーツを楽しんでも何も問題ありませんし、楽しい試合もできるでしょう。自分（選手・コーチ）は、どの目的でスポーツをするのかが重要な点になります。

① 一流選手の楽しみは、うまくなること、チャレンジすること、きびしい練習を乗り越えること、自分のスポーツが好きで、楽しんで、面白がる、自分の目標を達成することなのです。自分との戦いができる、自分に打ち勝てる選手。つまり、内発的なやる気を持った、自立した選手であり、こんな選手が成功するのです。

② 二流選手の楽しみは、試合の勝ち負けやいいプレーをしたら喜び、悪いプレーをしたら落ち込むなど、目先の結果や外発的なやる気や報酬から行動します。

③ 三流選手の楽しみは、手を抜く、さぼる、楽をして練習や試合をするというものです。そこには、努力（練習）をしないで、練習や試合を楽しみましょうという考えがあります。監督の目を見ながら練習をする選手に多く見られます。常に怒り、指導しすぎる、口やかましい監督の元でこんな選手が生まれます。

一流選手の楽しみは、試合の結果ではなく、夢を持ち、その夢に対して努力したプロセスなのです。どんな練習や準備、調整をして、自分の可能性に挑戦し、自分のベストを出したかという満足感なのです。これは、内発的なやる気があるからです。

有名な教育学者は、「ある人が何かに没頭し、うまくいく保障がないのにもかかわらず、努力して成功したときに、人類のすばらしい業績がうまれるのだ」と言っています。

あなたは、この意見をどう思いますか？

勝利を目指して努力することは、選手のパフォーマンスを向上させるだけでなく、やる気や人間的成長も向上させます。

また逆境（ピンチ・苦しい時）の気持ちの持ち方、対処法、セルフコントロールの能力も向上させ、何事にも負けないまた動じない、何とか切り抜けるメンタル面の強さを向上させることができます。苦しいときの忍耐や対処法を学ぶことができます。二れがきついい練習をすれば精神力が強くなるという考えの原点だと考えられますが、選手が自分からやる・コーチにやらされていけないという条件が必要。

コーチが試合での勝利だけを追い求めていると、選手の心理的・身体的・技術的・社会的な面を向上させるという大切な部分を忘れてしまいがちです。勝てば何をしてもいい？

コーチが勝利に対する正しい認識があるときは、スポーツ活動は、スポーツを楽しむ、より上を目指して努力し、失敗を恐れず、失敗から学び、より向上を目指して努力する成長する若者を育成できるのです。スポーツが教育として成り立ち、そのすばらしさが育成に貢献するのです。

優秀なコーチは、チームの目標と個人の目標、試合の目標と選手の目標を理解し、勝てないとわかっていても、試合での勝利を目指して努力させ、選手の能力の向上だけでなく、人間的能力の向上も手助けできる人なのです。勝者は、ひとりしかいないのです。敗者が多い現実を理解し、その夢や目標に対するプロセスを大切にすべきです。

コーチの個人的な目標：コーチは、選手の幸せを邪魔することなく、コーチ自身の目標までも達成しようと努力するべきです。互いに成長し、満足感を共有しましょう。そこに喜びが・・・コーチングとは、選手を目的の場所に連れて行く役目のことです。

コーチングとは、選手の自己実現をサポート(お手伝い)するシステムです。

自分（指導者）のコーチングの哲学(目標を達成する方法)を明確にすることは重要です。

### 3つのコーチングスタイル

- ① 支配的（独裁者・専制的）スタイル
- ② 従順（ベビーシッター）スタイル
- ③ 協力的（民主的）スタイル

① 支配的（独裁者・専制的）スタイルは、コーチが全ての決定をします。選手は、コーチの言うとおりにすることが要求されます。このスタイルのコーチは、「自分が選手より知識や経験があるから、選手に教えるのが役割だ」と考えている。

このスタイルは、米国において過去にはやり、プロ・大学・高校のコーチに多く見られ、多くの未熟で無経験のコーチが使います。彼らのコーチがこの方法を採用していたために、このスタイルを使っているだけなのです。なかには、自分の指導能力のなさや指導に対す自信のなさをかくすために、このスタイルをとるコーチもいます。つまり、自分がなぜこんな指導をするかを説明しなければ、ボロが出ないと考えているからです。表面的には、このスタイルは効果的に見えますが、選手の考えを無視していますので、どこかで無理（選手の心理面）が生じます。

もし、勝つことが絶対条件で、独裁主義的なやり方が選手のやる気を邪魔しないならば、この方法は効果的でしょう。しかし、選手は怒られるから、罰を与えられるからという外的発的なやる気になり、怒られなれないための無難なプレーしかなくなります。そのために自分にチャレンジするとか、スポーツを純粋に楽しむ、限界にどこまで内発的なやる気が出てこなくなりますが、楽しむなどがゆるされないのです。つまり、成功（勝利）は、選手のものではなくコーチのものなのです。だから選手が伸びないのです。

このスタイルのコーチは、選手をロボット（兵隊・奴隷）のようにあつかい、ほとんどの選手から拒絶されつづけます。あなたが選手の人間的向上や人格的向上などの教育的見地を含めて指導したいと思うならば、このスタイルは適していないと考えられます。あなたが「選手が第一、勝利は第二」なのか「勝利は第一、選手は第二」なのかを考えれば、その選択するスタイルは見えてきます。

このスタイルは、コーチが全てを留意するために、考えたり、自分の責任で行動したり、意思決定をする機会を奪います。たとえば、寮や食事、お金のことなど何も選手が心配しなくてもいいように、全てを管理・留意してしまうのです。選手にとってこんな楽なことはないのですが、自分で責任を持ち、自立し、人間的に向上する機会を奪っていることをコーチ自身が理解していないのです。日本では、多くの高校・大学・実業団・プロのチームまでもが寮を用意しているという事実があります。ここには、コーチ側の利点と選手側の自立を邪魔する要因があります。この点を考えてみる価値はあると思いませんか？

②従順（ベビーシッター）スタイルは、自分で決定をすることが少なく、「楽しい時間をすごしましょう」というアプローチです。このスタイルのコーチは、ほとんど指導せず、必要なときだけとか問題が起きたときだけしか動きません。このスタイルのコーチは、指導能力が欠けており、コーチとしての責任を果たすのに怠慢すぎるため、ただのベビーシッターにしか過ぎません。たまにしか来ない・試合だけ来る・自主性に任せると言い何もしないなど！このスタイルは、避けて欲しい方法です。

③協力的（民主的）スタイルは、いろいろな決定を選手と話し合いながら行います。このコーチは、目標を達成するための方法を指導する責任があると考える一方、選手（若者）が上達（大人になるため）するために、自分たちで意思決定をする必要があることを学ぶべきだということも知っている。選手が自分の責任を持って、自立できるようにサポートする指導法です。コーチングの難しい点は、どうしたら選手が自分から学ぶようになるかを、コーチが理解（学ぶ）していかないければならないという点です。優れたコーチは、活動の目標を正しく順序だて、何を優先すべきかを明確にしています。また選手に対して、内発的なやる気高め、自分の夢や目標に対するプロセスを重要視し、その結果としての試合での勝利も求める指導をしています。

あなたがコーチ・教師・親になったら、どのスタイルを選びますか？

何がよいコーチにするのか？

- ・ 自分からセミナーなどで学び、その知識や情報を選手と共有する努力をする。
- ・ やる気のない選手をどのようにやる気が出るようにするかの方法を理解する。
- ・ タイムマネジメント（限界のある時間により効果をあげる努力）
- ・ 共感：選手の気持ちや考えを理解し、あなたの思いやりを伝える能力を持つ。  
選手の楽しみ、目標、不平、不満、怒りを理解するために、聞く耳を持つ。
- ・ 選手を尊敬できること。これが選手から尊敬されることにつながります。
- ・ スポーツ科学の知識や情報を持ち、うまく伝えることができること。
- ・ 最新の情報を収集するアンテナとそれを見分ける(選択)する能力を高める。



**スポーツ心理学は**、「なぜ選手やコーチがそのように振舞うのか？」を明らかにする学問であり、**コーチ(教師)と選手(生徒)の関係**を理解するための学問でもあります。

**選手の練習態度・やる気・練習への姿勢**・いつものプレー・試合での実力発揮など  
**コーチの指導法** (怒る・ほめる・言葉遣い・態度・表情・考え方・哲学) など

スポーツ心理学の知識は、あなたが優れた**コーチ**になるための手助けをしてくれます。  
**優秀なコーチは、優れたスポーツ心理学者(選手の心理面を考慮した指導ができる)でもあります。** 特に重要なのが、

**選手とどうやってコミュニケーションをとるか？ 選手をどうやってやる気にさせるか？**

優れた**コーチ**は、選手とうまくコミュニケーションをとり、選手をやる気にさせるのがうまいのです。つまり、コミュニケーションの達人です。

**コーチング**とは、**コミュニケーション** (人との付き合い) であり、**メッセージ**を伝える能力、また選手をサポートする(**目的地へ連れて行く**)気持ちとも言えるでしょう。

#### (1) **両側通行のコミュニケーション**

**コミュニケーション**には、**メッセージを送るだけでなく、受け取ることも含まれています。**多くの**コーチ**は、**メッセージを送ることはうまいと信じていますが、受け取ることは苦手**です。**コーチ**は、**一方通行のコミュニケーション**だけでなく、**両側通行のコミュニケーション**が必要です。つまり、**選手の意見を聞く耳を持つていることが必要**です。たまには、**無記名でアンケート調査**をして、**選手の「ニーズ」(希望)**を聞いてみましょう。これは、**コーチの勇気が必要**です。独りよがりの(**裸の王様**)**指導**にならない**勇気・努力**が必要です。

#### (2) **ノンバーバルコミュニケーション**

**コミュニケーション**には、**言葉によるメッセージと言葉を使わないメッセージ**があります。

たとえば、**表情・目・笑い顔・怒り顔・腕の組み方・手の使い方・敵意を表す表情・うれしい表情・ジェスチャー**などを**ノンバーバルコミュニケーション**と言います。**コーチのコミュニケーションの70%**は、**言葉を使わないコミュニケーション**だとされています。**選手**は、**コーチ**を**注意深く観察**しており、**コーチの表情や態度**で**コーチの考え**を見抜いてしまいます。**コーチと選手の人間関係** (**コミュニケーション**) がうまくいかないときは、**選手**に**信頼**されないことになり、**一生懸命指導**すればするほど**空回り**して、**勝てないチーム**となります。**あなたの行動**には、**あなたの考え方(心理面)**がすぐに表れます。

### (3) コミュニケーションの内容と感情

- ・内容とは、メッセージの**本質**であり、感情とはそのメッセージをどう感じるかです。
- ・内容は**言葉で表現され、感情は言葉を用いないで表現**されます。
- ・プレッシャーのかかった試合では、コーチが**内容（言葉）と感情（ノンバーバルコミュニケーション）**の両方をうまく使うことが重要です。うまくコミュニケーション能力を身につけ、向上させましょう。

### コミュニケーションの6つのステップ

#### コーチ側

- ①あなたの伝えたい考えを持つ
- ②こうした考えを、うまく伝えるためのメッセージに変える
- ③このメッセージを言葉や言葉以外の方法で伝える
- ④選手があなたのメッセージを受け取る（選手がちゃんと聞いていれば）
- ⑤選手がメッセージに意味を翻訳（理解）する
- ⑥選手は、自分で翻訳（理解）したメッセージに対して**内的（心）**で反応する

#### 選手側

コーチのアドバイスに対して、**マイナス思考の選手とプラス思考の選手**がいることを理解する。つまり、コーチの言葉が、**アドバイスに聞こえる選手と怒られている（説教）**と感じる選手がいることを理解することが重要です。これを決めるのは選手ですが・・

- \*コーチの**アドバイスが怒られている（説教）**に受け取っているケース（選手）が多い。
- \*コーチががんばればと言う気持ちで言っても、選手はそう受け取っていないケースが多い。
- \*コーチががんばれと気合を入れているつもりでも、怒られているんだと選手が感じているケースが多い。これがプレッシャーとなり、良いプレーや勝ちにつながるケースも多い。
- \*コーチがコミュニケーションを取っているつもりでも、いやがられているケースも多い。
- \*コーチが何度注意しても聞かない場合は、**マイナス思考どころか聞く気がない（聞き流している）**ケースがある。コーチと選手の**信頼関係が壊れている**場合が多い。
- \*コーチが親しみを込めて冗談を言っても「いやみ」に聞こえ、嫌がっているケースもある。これもコーチと選手の**信頼関係**からくるものだと考えられる。

つまり、**コーチと選手のコミュニケーションがうまくいっていない場合に多い例**である。これは、**普段の両側通行のコミュニケーション**が取れていない場合に多いと考えられるし、選手がコーチを**信頼していない**ケースによく見られる。このためにやる気がなくなり、練習の質が低くなり、練習をしてもうまくならない、つまり試合で勝てないという結果につながっていく。コーチと**選手の信頼関係の崩壊**は、**コミュニケーション不足**からくる。



### なぜコミュニケーションがうまくいかないのか？

#### コーチ側の問題点

- ・ あなたの伝えたい内容が、その状況で間違っている。
- ・ 言葉によるあなたのコミュニケーション・スキル（技能）が不足（下手）しているとき。
- ・ あなたの言葉の意図（意味）が選手に通じていないとき。
- ・ ノンバーバルコミュニケーション・スキル（技能）は不足（下手）しているとき。
- ・ あなたのメッセージの意図（意味）が選手に通じていないとき。
- ・ 試合中のうるさいとき（聞こえない状況で）に、指示をするとき。
- ・ 選手がプレーに集中しているときに、メッセージを送るとき（タイミングが悪い）。
- ・ あまりにも細かく、口うるさくメッセージを送りすぎるとき（選手が聞き流す習慣化）。
- ・ 試合中まで指導をするとき。（指導は試合の前日までに終えておく原則から）
- ・ コーチがあせっていて、おかしな指示をしたりして、選手がそれをわかっているとき。

#### 選手側の問題点

- ・ 選手が注意を払っていないかったとき（不注意・集中力不足）。
- ・ 選手がきちんとして聞いていないかったり、コーチの意図を読み取るのが下手だったとき。
- ・ コーチのアドバイスがタイミングをはずしていて、選手が混乱したとき。
- ・ コーチがあまりにも口うるさいので、聞き流す癖がついているとき。
- ・ コーチの言うことを信用していないとき（信頼関係・否定的）。
- ・ 試合中に選手が、コーチの支持を聞きたくないと感じたとき（拒否・信頼関係）。
- ・ コーチとの人間関係がうまくいっていないとき（人間関係・信頼関係）。

#### 選手の責任にする前に、コーチのコミュニケーションスキル・能力を考えましょう。

コミュニケーションがうまくいかないときは、コーチ側だけでなく、選手側にも原因があります。普段からのコミュニケーション（両側）が取れていれば、もともとうまくいくはずです。コミュニケーション・スキル（技能）は、トレーニングすることで向上します。コーチも選手もこの技能を高めることを意識して毎日の練習を行いましょう。

しかし、あなたがコミュニケーションの失敗をできるだけなくそうと思うなら、選手の責任にする前に、コーチ（あなた）のコミュニケーション・スキルを向上させましょう。

「理想の指導法を探るコーチング講座」コーチングクリニックの連載（1993年）より

引用

### コーチのコミュニケーション・スキル（技能）を向上させる方法

- ・ 選手との信頼関係を築くこと（いい人間関係を作る）。
- ・ ポジティブ（プラス思考）なアプローチでのコミュニケーションをとること。
- ・ 選手に必要な情報をメッセージとして送ること。
- ・ 一貫性のある（コロコロ言う事が変わらない）コミュニケーションをとること。
- ・ どのようにして人（選手）の話を聞くかというスキル（技能）を高めること（聞く技能）。
- ・ 自分の考えを押し付けない（まるめこまない）コミュニケーションをとること。
- ・ 選手が「ハイ」だけしか言えない雰囲気ではなく、建設的な意見がいつでも言える雰囲気を作っておくこと。このコーチは「だめだ」と選手にあきらめさせないこと。
- ・ 選手に理解させる（納得する）コミュニケーションをとること。
- ・ 言葉を使わないノンバーバルコミュニケーションのスキル（技能）を向上させること。

### どうすれば？信頼性が構築できるのか？

まず、あなたがあまり信頼していない人を思い浮かべてください。それは、どんな理由でその人を信頼していないのでしょうか？

- ・ あなたは、その人が言っていることについて、あまり知識がないと考えている。
- ・ あなたは、その人が言っていることが、ほとんど意味がない、自分にとって重要でないと考えている。
- ・ あなたは、その人がよく事実をまげて言ったり、うそをつくと思っっている。
- ・ あなたは、その人がいつもネガティブ（マイナス）のことばかり言うと考えている。
- ・ その人は、あなたが自分より愚かである、あるいは重要ではないような言い方をする。

選手は最初のうちは、あなたがコーチというだけで信頼をしています。しかし、あなたがその信頼性を維持し、さらにより信頼性を築く努力をしないと、信頼性を失っていきま

### その努力とは、

- ・ 協力的（民主的：独裁者でない）なスタイルのコーチであること。
- ・ そのスポーツに対して見識が深い（選手の納得する知識や情報を持っている）こと。
- ・ その知識や情報が新しく、努力して身につけたことが選手にわかること。
- ・ その知識や情報が信頼できるし、コーチの言うことが公平で、一貫していること。
- ・ 選手への思いやりや親切、容認、共感をうまく表現できること。
- ・ 活動的で、自発的で、オープンな気持ち（心の広い・余裕のある）を持っていること。
- ・ ポジティブなアプローチ（ほめる、マイナスなことを言わない、怒らない）を用いる。

### ポジティブなアプローチでコミュニケーションをとる方法

\* コーチングにおいて、ポジティブなアプローチでコミュニケーションをとることは、最も重要な技能（スキル）のひとつです。スキルは、トレーニングで向上します。

(1) ネガティブなアプローチは、好ましくない行動をなくすために「罰を与える」、「批判する」、「怒る」などを利用するのです。これをやると、選手に失敗に対する恐れを増加させ、チャレンジする気持ちをなくさせ、失敗をしない無難なプレーをする選手を作り、結局は選手の上達を妨げ、試合で勝つ可能性を低くすることになります。また、選手の自尊心を傷つけ、あなたの信頼性を破壊するのです。この方法からは、実力を発揮できないチームや選手が生まれ、練習のための練習をして、勝つ気持ちの起こらない選手を作り出します。そして、バーンアウト（燃え尽き症候群）に陥る選手が多くなります。卒業後にそのスポーツをやめる選手が多いとか、その後の上達がない選手、またバーンアウト（燃え尽き症候群）が多いチームの指導法は、このアプローチが多いといわれます。

多くのコーチがネガティブなアプローチを取る理由は、ミスや失敗をしたときにそれを指摘する習慣が出来上がっているためです。またコーチが選手に対して、非現実的な期待を持っている時に起こります。たとえば、他の優秀な選手と普通の選手を比べて、お前は何でできないのだなどと非現実的な期待をする場合などです。また、この方法を取るコーチは、この方法が一番いいと信じてしまっている点があります。それは自分がそのような指導を受けてきた体験があり、それを単にまねしていることが多いのです。もちろん、ネガティブなアプローチが役に立つこともあります。しかし、批判や指摘、怒る指導が頻繁であると、選手は強いマイナスイラスト思考が起こり、やる気を妨害します。そのうちに選手は、怒られないように無難にプレーや練習をするようになり、怒られないようにできる限りの冒険（チャレンジ）をしなくなり、練習して上達しなくなります。また選手は、そのうちにコーチに対して嫌気がさして、ますますやる気がなくなり、練習の質が低下し、試合で勝てなくなり、コーチのためになんてと、コーチは選手の信頼を完全に失うことになります。

(2) ポジティブなアプローチは、好ましい行動を強化するために「賞賛（ほめる）」、「報酬（刺激）」、「本人の自覚や自立」を強調します。ただし、ほめすぎると若い選手は、あなただけのメッセージが本心かどうかを疑い、その価値を下げます。また、選手の間違った行動を見逃すという意味です。罰を与えてもいいのですが、ポジティブな方法での罰を与えることも可能です。この方法は、あなたが言葉を用いるのとノンバーバルコミュニケーションの両方で、コミュニケーションをとる姿勢です。それは、期待したり、理解されることへの欲求、意見を受け入れたりお互いに尊重しあえたりすることへの期待と両側通行のコミュニケーションをとる姿勢です。コーチが選手に対して期待感を持ち、期待をすればするほど、選手はその期待に答えようと努力をするようになります。

### 選手の必要としている情報をメッセージとして送る

優れたコーチは、裁判官ではありません。下手なコーチは、選手をつねに「いい・悪い」と裁定します。それだけでは、コーチングといえませんが、選手がそのプレーを正しく行える正しい情報として選手が要求している内容のある十分な情報を伝えなければなりません。

知識のないコーチの多くは、自分の知識のなさを隠すために裁判官となり、支配的なスタイルの指導者となり、裁判官のようなコミュニケーションをとるようになります。

批判的なマイナスのメッセージは、あなたの周りの人を不快にします。そして、あなたの好信頼を失います。また、その選手の人格は絶対に否定しないこと、ただし、その選手の好ましくない「行動」は評価し、その改善策（プラスのアドバイス）を必ずしめしましょう。

ただし、選手が何が正しくて、何が悪いのかを理解できない時は、どのように改善すればいいのかを教えてください。年齢が低いとか、何も考えていない、気づかない選手)

アメリカのバスケットボール界で優秀なコーチと伝説となっているコーチは、75%のメッセージが、選手に対する的確な指示でした。12%が渴を入れるもの、7%がほめるものと、そして6%が小言でした。選手は「意味がわからない、理解できない」ということは？

コーチのひとりよがりの情報ではなく、選手の向上に役に立つ情報を送ることが重要です。

### 一貫性のあるコミュニケーションをとりましょう

- ・ 指導の目的や方法を明確にし、コロコロやり方が変わらないようにしましょう。
- ・ プランに沿って練習をし、突然やることを変えたり、日替わりの練習を避ける。
- ・ 年間計画、月間計画、週間計画、その日の計画を示し、選手との相互理解をする。
- ・ コーチの言うことが、日替わりにならないようにしましょう。
- ・ えこひいきをしないこと。レギュラーや一定の選手を特別扱いしないこと。
- ・ 自分が言ったことを忘れないこと。選手との約束は、守ることが大切です。

コーチが約束を守らなかったり、上のようなことが何度も続くと、選手はコーチを信用しなくなり、言うことを聞かなくなります。選手は、コーチに対して立場上の信頼をしています。この信頼があるからこそ、コーチが偽善者あるいはうそつきだと認識すると、強烈な体験として受け止め、反発を強めるでしょう。ポジティブに一貫した指導をしましょう。

### 聞く耳を持つことを学びましょう

あなたは聞き上手ですか？もし、あなたが訓練を受けていない聞き手なら、おそらく選手が言っていることの20%しか聞くことができないでしょう。なぜでしょうか？

多くのコーチは、未熟な聞き手です（聞くことが下手・訓練を受けていない）。

#### その理由は、

- (1) 指示をすることが忙しくて、選手に話す機会を与えていない。
- (2) コーチは全てを知っていて、耳を傾ける必要があることを選手が言うわけではないと決め付けている。選手を信頼していないし、「あいつらは」みたいな表現をする。
- (3) 選手は、見られるだけで、聞かれるべきではないという態度や考えを持っている。

#### コーチの聞き方の未熟さは、大きな問題を引き起こします

- \* 選手の意見を、聞かない（聞けない）ことを繰り返すことで、選手はあなたに話すことをあきらめます。同時に選手は、コーチの言うことを聞かなくなります。
- \* コーチが話を聞いてくれない、理解してくれないことが話題になったことはありませんか？コーチが選手の考えを共有してくれないと感じ取ったのです。崩壊の始まり！
- \* つまり、聞く耳を持たない（未熟な聞き手）コーチは、指導上の問題を多く抱えることとなります。つまり、コーチが自分の首を絞めているのです。
- \* ある選手は、あなたの注意を引くために、よくない行動をわざとするようになります。しかも、コーチの耳を傾けさせる思い切った方法（問題行動）をとることが多くなります。

#### 聞く方を向上させる方法

- ・ 聞くことの必要性を認識すること。これもコーチングの大切なスキルだという認識。
- ・ 選手の声を聞くことに意識を集中させてください。現場のニーズ（要求）は？
- ・ 選手のメッセージの意味するものを聞き取ってください。本音は？その意図は？
- ・ 意見が食い違っても返答・拒絶せずに、内容を聞いてあげてください。まず聞く！
- ・ 選手の意見をさえぎったり、予想しないで、最後まで話を聞いてあげてください。
- ・ 言われたことに、感情的になって反応するのはやめましょう。聞き上手！
- ・ なぜ、そんなことを言ってきたのか理解し、まるめこまないようにしましょう。

### 言葉を使わないノンバーバルコミュニケーションの方法

\* コミュニケーションの70%はこの方法が使われます。

- ・ 体の動き： ジェスチャー、手、足、身体全体の動き、

**してはいけないこと**： 首をかいたり、眉間にしわを寄せたり、目をそらしたりなど  
**効果的なこと**： スマイル、首を縦に振る、目や手で良い合図をするなど

- ・ スキンシップ： ポジティブな形で、選手の身体に触れるなど（男子のみ）、背中をたたく、選手の肩に手を回すなど
- ・ 声との特徴： 声の高さ、リズム、響き、話すスピードなど、ポジティブに話す時の声
- ・ 身体の位置： 相手と向き合わないで、一定の距離をとらない、コミュニケーションの効果的にとれる位置関係や距離を考える。

### コミュニケーションスキルの向上がもたらすもの

- ・ 選手のやる気を高める。
- ・ 練習の質を高め上達を促す。
- ・ 試合で勝つ可能性を高める。
- ・ 選手との人間関係を良くし、信頼関係を築く。

### コーチが変われば、選手は変わる！ 選手を変えたかったら、コーチが変わること。

あなたは（コーチ）は、他人（選手）をコントロールできない（変えられない）。しかし、自分の考えや行動はすぐにも変えられます。また環境を整備することはコーチにもできます。

あなたのチームに何か問題があるとしたら、このコミュニケーションスキルをコーチ同様選手も向上させることが、その解決に大きく貢献すると考えます。もう一度、言い直す「ポジティブなコミュニケーション」をとりましょう。



## コーチングの心理学

T大学体育学部では、「コーチング心理学」という名のユニークな授業を開講している。この授業の目的は、理想的なコーチを目標に心理面を考慮した指導法をどのようにして身につけるかという内容である。具体的には、やる気（モチベーション）を高める指導方法となぜその方法が効果的なのかの理論的背景（動機づけ理論）、どのように選手に自信をつけさせるのかの体験（自信をつけるためのトレーニング）と理論的説明、選手との信頼関係を作るための方法と理論的背景、小出義男監督から学ぶ（その指導法に対する理論的分析）、選手とコーチのコミュニケーションスキル、ほめる指導の有効性と怒る指導のマイナスポイントの理論的説明、ポジティブなイメージを植えつけさせる指導法の有効性、集中力を高める方法の体験とその指導方法などを実施している。この中で「今まで指導を受けて最悪のコーチやコーチング」について質問をしてみると次のページのカッコの中のような回答があった。

カッコの中のようなコーチを選手は、最悪のコーチ（コーチング）と考えていることがある。もちろん、これは選手サイドの経験や考えではあるが、より効果的な指導を考える材料になると考える。

選手にとってどのようなコーチングが理想的なのか？ スポーツ心理学の理論では、①専制的コーチング（独裁者の・支配的指導）：コーチがすべてを決定し、選手はコーチの言うとおりに動き、コーチは俺が教えてやっているんだというスタイル、②放任的コーチング（従順的・ベビーカー的指導）：ほとんど指導をせず、楽しく時間を過ごしましよ的なスタイル、③民主的コーチング（協力的・教師的）：選手とコミュニケーションを取りながらいろいろな決定をし、選手に責任を自覚させ、意思決定を自分で行うことができるようにさせるスタイルの3つがある。

上の最悪のコーチングは、①の専制的コーチングに多く、表面的には効果的に見えるが、多くの未熟で無経験なコーチがこのスタイルを採用すると言われている。海外では過去にこのスタイルが多く使われ、選手が心からスポーツを楽しむことを妨げ、選手の成功はコーチのためのものだという傾向にあると言われている。

②の放任的コーチングは、指導する能力に欠けるか責任を放棄したコーチの指導であり、奨励されるものではない。

スポーツ心理学では、③の民主的コーチングが奨励され、選手の自立を目的とし、選手が積極的に自ら学ぶ気持ちを持たせることが重要となる。つまり、選手を伸ばす指導法のスタイルだと言われている。

### 選手への回答した最悪のコーチ・コーチングの例

すぐ怒る 物を投げる 人を馬鹿にする 水を取らせてくれない 休憩なしの練習 怪我をしても練習させる 走らせるばかり まとを絞った練習がない 練習に来ない 常にやらされている感じの練習 上からの目線で決めつけの指導 選手の意見を聞かない 常に命令的 独裁的 暴力を振るう 自分の考えがない指導者 けなす 何も教えない ひとつひとつのプレーに対して怒る 目的も持たせずに練習させる 練習が意味不明 怒るだけで何が悪いかアドバイスがない その日の気分で怒る 独自の根性論を展開 当たり前の技しか教えない 試合直前まで追い込む練習をさせる できないとすぐ怒る ただ怒鳴りつけるだけの指導 やる気のなくなることしかししない ぐちぐち陰で言う 聞いても何も応えてくれない 具体性がない指導 熱意がない 強い選手しか指導しない 根性や気合という言葉だけの指導 やる気をなくす 話が長い 自分の考えを押し付ける 勝手にフォーームをいじる コミュニケーション不足 自分の好き嫌いで選手を決める マイナスの面だけ注目 親の前だといいいコーチに変身 ムチャクチャな理論をぶつける 指示通りにやらないうとすぐキレル 爆弾を踏まないように感じさせるコーチ 押し付ける 練習・考え方・すべてを自分と同じようにしろという考え 同じ練習を永遠とやらせる 言うこととやることが違う 部活中に寝る うるさい うまい人だけアドバイス 知識がない 下手な人には「おまえはいい」と 人間性を否定する 勝てない指導 血液型のせいにする 経験だけの指導 勉強しない 平等じゃない 個別指導がない ミスしたこと を責め続ける 結果しか評価しない 何を考えているのかわからない 練習中にタバコをすう 練習を見ているのに指示する 試合で良きなりやったことのないプレーを要求する すぐコーチをやめると言う 笑いや楽しみのままたくない練習 いつもイライラしている コーチ やる気がない 人間として尊敬できない 一貫性がない 性格がひねくれている 関わりたくなくと感じさせる 言っていることが理不尽で強制的 何で怒られているのかわからない 練習の意図がわからない 選手とコーチの交流がない 自分の考えを曲げない 信頼・連帯感などを無視 選手の欠点しか言わない やる気をなくす指導 計画性がない 感情がすぐ顔に出る 口だけの指導 マナーが悪い 自主性を尊重しない 具体的な改善方法がない ピンチの場面で選手を困らせる ただがんばれというだけ すぐ「殺すぞ」と叫ぶ 怒るだけで技術面の指導がない 精神論しかいわない 自分の思い通りにならないとすぐキレル 努力を認めない どうして試合で使わないのか説明がない ボキボキでキレる やらせっぱなし ただ怒るだけで答えを見つけれない指導 勝ちにこだわらないコーチ プライドだけが高い 練習をがんばらんやれば強くなると思っっている 練習メニューを当日に考えていた 恐怖心を植えつけている指導 間違った練習でケガした 練習が試合でどう役立つか説明がない 集中力を持続しているような考慮がない 競技とは無関係なことを言う 自分のミスを自覚しているのにつこく言う 罰を与え 主役が選手と理解していない 約束を守らない 連帯責任だといって全員を殴る

(質問) 今まで指導を受けて最高だったコーチやコーチングは、どんなものでしたか？

選手の回答した最高のコーチ・コーチングの例

ほめてくれる 一人ひとり見てくれている 選手と対等に向き合う 意欲が引き出される 自ら動いて指導する 選手の意見を聞いてくれる 練習を見てくれる 選手に考えさせる アドバイスをする 練習方法が多く飽きない 選手を奮い立たせてくれる やる時と休む時のメリハリがある 意見交換の場を作る 選手といっしょに喜んでくれる やる気がでるような怒り方をする 筋が通っている 選手の悩みを聞いてくれる 試合で指示を出してくれる 答えでなくヒントをくれる 人としてのあり方も教えてくれる 実際に手本を見せてくれる 責任感がある 試合に向けての雰囲気作りがうまい 的確に練習を止めて指導してくれる 練習と練習以外の切りかえがはっきりしている 選手と同じ目線に立つ 練習の雰囲気をよくしてくれる いっしょに戦っている よく話しかけてくれる 目指しているものが理解できる 考えて指導してくれる いつも笑顔のコーチ 練習の雰囲気が悪いと練習をとめて指導してくれる 選手に考えさせる時間をくれる チームメイト全員をのばそうとしている 熱心に練習を見てくれる 「この練習が全国につながる」と選手を鼓舞する 選手の可能性を信じてくれている コーチの専門種目でないのに一生懸命勉強して指導してくれた 指導計画がある 柔軟に指導計画を変える 選手の声を第1にしてくれる 目標を必ず書かせる イメージを大切にすることを コーチング 良いところと悪いところをはっきり指導してくれる 選手に合ったコーチングができる 自分を上達させてくれたコーチ 目先の目標でなく、将来のことまで考えたコーチング 選手の性格も見抜くコーチ 選手の集中力を高めてくれる 技術だけでなく生活面の指導もしてくれる やる事の理由まで説明してくれる コーチ自身が勉強している 励まし方がうまい 選手との信頼関係が作れるコーチ 選手の体調面もチェックしてくれる この先生に教わりたいと感じさせるコーチ メンタル面も指導してくれた 常に先を考えた指導 大会前に良い所をほめて自信をつけさせてくれた トレーニング方法が豊富 環境づくりがうまい 野球をよく知っている 勝ち負けでなく内容をほめてくれる 練習に目的や意義がある アドバイスが的確 悪い理由を言ってくれる ミスの原因を教えてくれる 練習に意欲的なコーチ 選手に気づかせる指導 選手のデータをもとにした指導 選手の表情をよく見ている 選手の話聞いてくれる ネガティブな言葉を使わない指導 親近感がわくコーチ 体調や怪我にも気を配ってくれる 丁寧な言葉を使う指導 どんな選手にも平等 選手の気を高めてくれる できるままで練習に付き合ってくれる コーチの考え、目標、方向性を示してくれた 休暇やゆとりもある指導 ほめることと怒ることをうまく使い分ける 選手をプラス思考にしてくれる わかりやすくかみくだいた指導をしてくれる ついていこうと感じさせる コーチ 悪いときには悪いと叱る 怒る前に理由を聞いてくれる 説得力がある

## コーチのコミュニケーションスキルを評価する！

コーチであるあなたが、次の質問に答えてみましょう。  
この質問に答えることで、自分のコーチングを分析し、反省や洗練を加えて、更なるすばらしいコーチになる準備をしましょう。

### 1. うぬぼれたコーチ

- ミスを許さない
- 選手を尊敬していないため、選手から尊敬されない
- 選手は、コーチの話を聞こうとしない
- 自分が尊敬されていないことをきづいていない

あなたは、選手から信用されていますか？      あなたは、コーチを信用していますか？

### 選手からの信頼度は？

低い		普通	高い	
1	2	3	4	5

### 2. 否定的なコーチ

- コーチの言葉はいつも否定的（ネガティブ）
- コーチの行動も否定的
- 時には、敵意に満ちている
- 選手を批判し、自信を失わせ、落ち込ませる
- ほめない
- コーチにふさわしくない言葉を使う

### コーチ(あなた)の発言は？

否定的		普通	肯定的	
1	2	3	4	5

### 3. 判事のようなコーチ

- 選手を指導せず、チェックだけする
- 選手がミスをしても指導せず、責める
- アドバイスや情報は与えず、いい・悪いだけ
- たまにはほめるが、具体的な指導がない
- より高いレベルの技術指導ができない

### コーチ(あなた)の指導は?

判定重視					情報重視(聞く)
1	2	3	4	5	

### 4. 気まぐれなコーチ

- 次に何を言うのかわからない (気まぐれ)
- 今日と明日言うことが違う
- 試合で負けると、ある選手には罰を与え、スター選手には罰を与えない
- 審判に文句を言うなどいいながら、自分は抗議し、文句を言う

### あなた (コーチ) は?

気まぐれ					一貫している
1	2	3	4	5	

### 5. おしゃべりなコーチ

- あなたが出会った中で一番おしゃべりな人
- 練習でも、常に指示を出し
- 試合でも、一人でぶつぶつ言っている
- しゃべるのが忙しいので、選手の話の話を聞かない
- 選手は常に何かを言われ続けている
- 選手はコーチに何か意見をいう暇もない

### あなた (コーチ) は?

聞き下手					聞き上手
1	2	3	4	5	

### 6. 石像のようなコーチ

- 石像のように感情を出さない
- 笑わない、背中をたたくなどもない
- いやな顔、怒った顔もしない
- 地面を蹴ったり、嫌悪感を表に出さない
- 何を考えているのかわからない
- コーチの考えが読めず、選手は不安になる

### あなた（コーチ）のコミュニケーションスキルは？

低い 1 2 3 4 5 高い

普通

### 7. 教授のようなコーチ

- 選手が理解できない難しい話ばかり
- 選手の頭ごなしに話す
- 話しがまわりくどく、選手を迷わせ混乱させる
- いつも抽象的な話ばかり
- 論理的に話ができない（指導できない）
- ミーティング後に、どんな話だったか思い出せない

### コーチ（あなた）のコミュニケーションスキルは？

低い 1 2 3 4 5 高い

普通

### 8. あめを与えるだけのコーチ

- 「強化の原則」を知らない
- 選手にほうびを与えるが、タイミングが悪い
- まちがったやりかたでほうびをあげるため、選手に対して間違った行動を強化してしまう
- 間違った行動を見逃したり、きつくあたってしま

### コーチはあめとむちの使い方を理解していますか？

うまい 1 2 3 4 5 下手

普通



合計点を計算してください！

36-40点： コーチとして成功する運命にあります。

35-31点： 今のままでいいけど、もっといいコーチになれます。

26-30点： まあまあレベル！ でも改善の余地があります。

21-25点： コーチは失言をよくするでしょう。

8-20点： コーチが変わるべきです。選手のためにも

スポーツ心理学では、このようなコーチの分類をしています。あなたが成功するコーチがどうか？またはあなたのコーチは？という観点で分析をし、いい方向へいけるように努力しましょう。特に、学生であるあなたが、将来いいコーチとなるために、何をすればいいのか？何をすればいけないのか？を理解して、行動すれば素晴らしいコーチになると思います。 \* \* Successful Coaching (コーチング・テクニカルセミナー)

コーチングクリニク：ベースボールマガジン社より引用 \* \*

つまり、コーチングのトレーニング(訓練)を受けずに、自分がスポーツをしていたという経験(経験主義)から指導することの恐ろしさ(選手の才能をつぶす・のばせない・勝たせられない)に気づいて欲しいと思います。 コーチングスキルは学んでのばすものです。

もう一度確認してください！

コーチングとは、指導ではなく、選手を目的の場所へ連れて行ってあげること！

コーチとは、指導者ではなく、サポートする人（お手伝いさん）であること！

コーチが変われば、選手が変わる(選手を変える一番の近道)！

選手を上達させたかったら、勝たせたかったら、コーチが変わる(考え方)こと！

コーチが変われないなら、管理者はコーチを替えること(クビ・交代)！

コーチが変われば、選手は変わる！

コーチを首にするか？

コーチの考えや指導法が変わるか？

サッカーの指導者講習でよく使われる言葉！

学ぶことをやめたコーチは、  
指導をやめる時である！

最新の情報を学びましょう！