

NISHI BASEBALL ACADEMY

トレーニングダ秘ノート

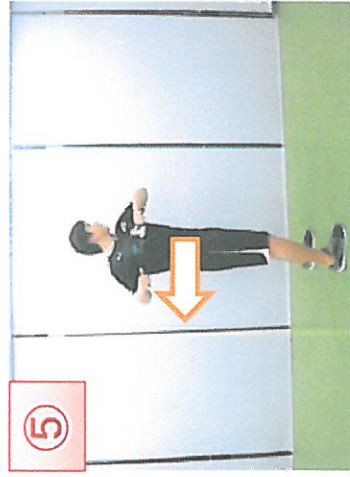
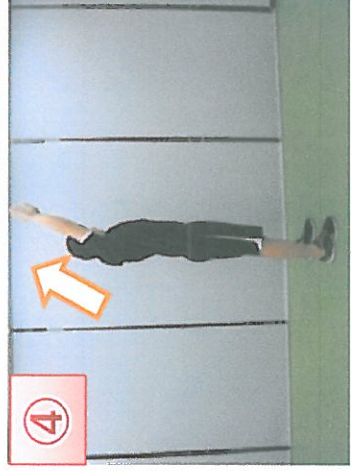
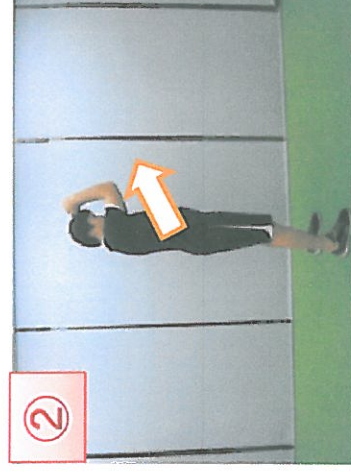
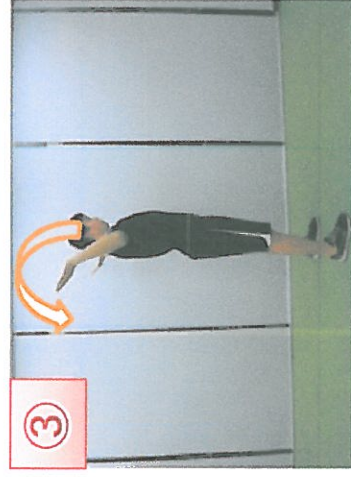
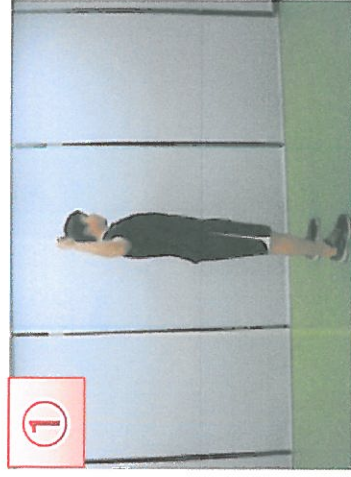
トレーニング目標！！

- ・ 野球に必要な正しい姿勢作り
- ・ 正しい姿勢での動き作り

- ①肩甲骨運動 4種 各10回
- ②スクワット 10回
- ③低重心+逆シングルキヤッチ20回
- ④低重心+肩甲骨運動 4種 各10回
- ⑤低重心+股関節運動 (ラダー)
- ⑥ハンドスキルコーデイネーション 10回
- ⑦プライオリスト 5回
- ⑧アジリティ
 - ・ 前ダッシユ・ストップ・前ダッシユ 2本
 - ・ 前ダッシユ・バック走・前ダッシユ 2本
 - ・ ジャンプスタート 各2本
 - ・ 斜め後ろ走~ターン 2本
 - ・ 横向きダッシユ~切り返し 2本
 - ・ うつ伏せスタート 2本
 - ・ あっちこっち 2本

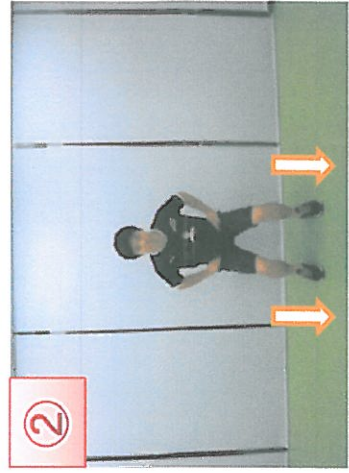
※⑧アジリティのマーカー距離 15m

1 肩甲骨運動



2 スクワット

- <方法・ポイント>
- ①肘の高さを肩の高さにキープする。
 - ②肘をまできくっつけるようにする。
 - ③手の甲を下に向けようとする。
 - ④腕を上を持ち上げるようにする。
 - ⑤肘を引きながら身体をひねる。



<方法・ポイント>

- ①つま先を正面に向ける。
- ②背すじを伸ばす。
- ②拇指球に体重を乗せる。
- ②股関節・ひざ関節・足関節の3つの関節を曲げる

3 低重心+逆シングルキャッチ

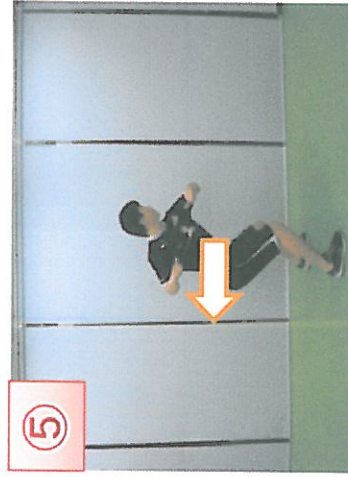
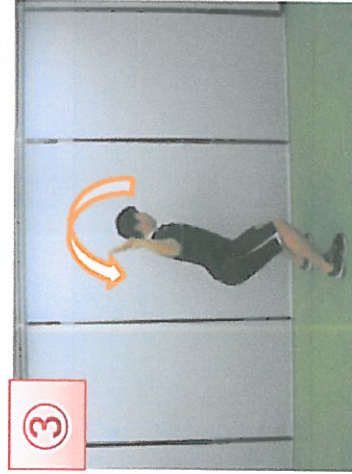
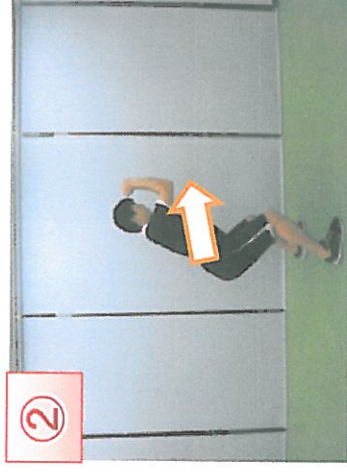
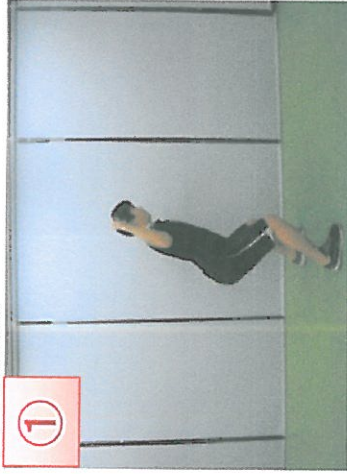


<方法・ポイント>

低重心をキープし、前からトスされたボールを逆シングルでキャッチする。

①②つま先を真っ直ぐ向け、重心をおとし、せすじを自然と伸ばしたままキャッチ

4 低重心+肩甲骨運動



<方法・ポイント>

※守備の動作では低重心の中で身体を動かせることが大切である。

①肘の高さを肩の高さにキープする。

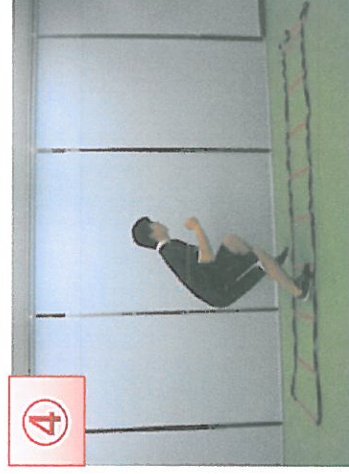
②肘をまですくつつけるようにする。

③手の甲を下に向けるようにする。

④腕を上を持ち上げるようにする。

⑤肘を引きながら身体をひねる。

5 低重心 + 股関節運動



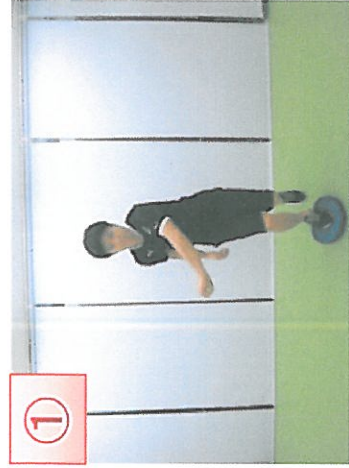
<方法・ポイント>

※守備の動作では低重心の中で身体を動かすことが大切である。

②低重心の中で股関節を素早く動かす。

③背すじを伸ばし、股関節・ひざ関節・足関節を曲げる

6 ハンドスキルコーディネーション

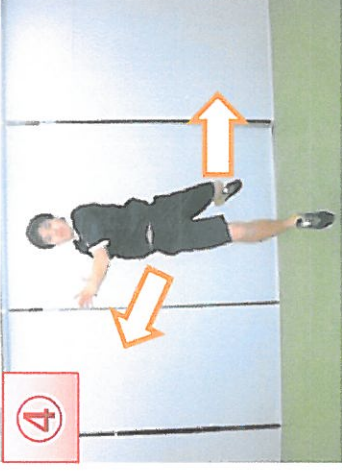
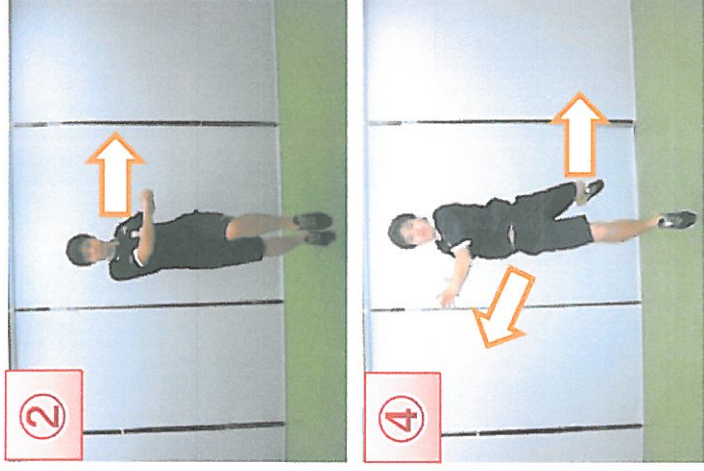
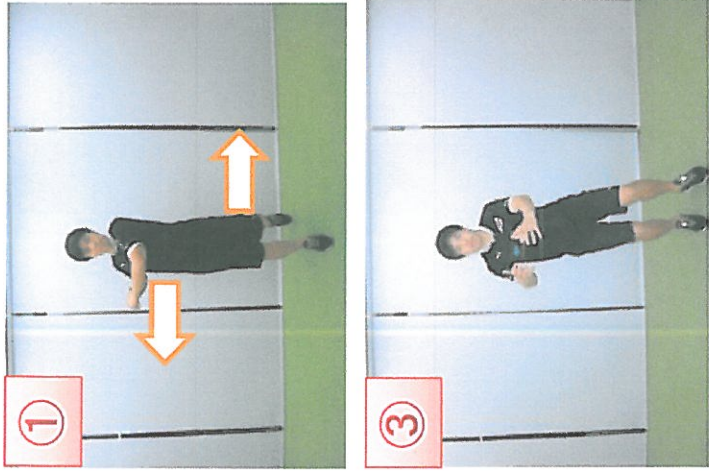


<方法・ポイント>

※バランスをキープした中で思い通りに手を動かせることが大切である。

①片足立ちになり、前からボールを左右に投げてもらい、逆シングルでキャッチする。

7 プライオジャンプ



<方法・ポイント>

※ジャンピングスローに必要な身体の使い方。

①②片足立ちになり、上半身と下半身を対角にひねっていく。

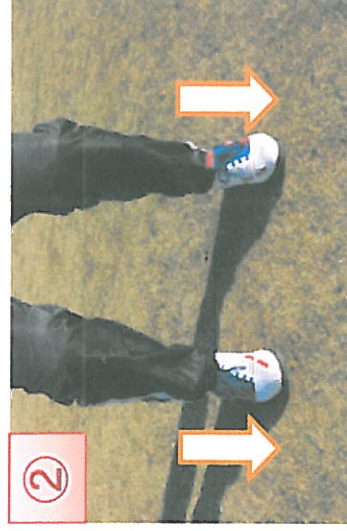
③片足立ちになる。

④片足でジャンプし、上半身と下半身を対角にひねる。(ジャンピングスロー時の身体の使い方)

8 前ダッシュ・ストップ・前ダッシュ



①



②



③



④

<方法・ポイント>

- ①合図で素早く止まる。
- ②止まる時はつま先をまっすぐ前に向ける。
- ③④止まる時は猫背にならないように背すじを伸ばす。

8 前ダッシュ・バック走・前ダッシュ



①



②



③

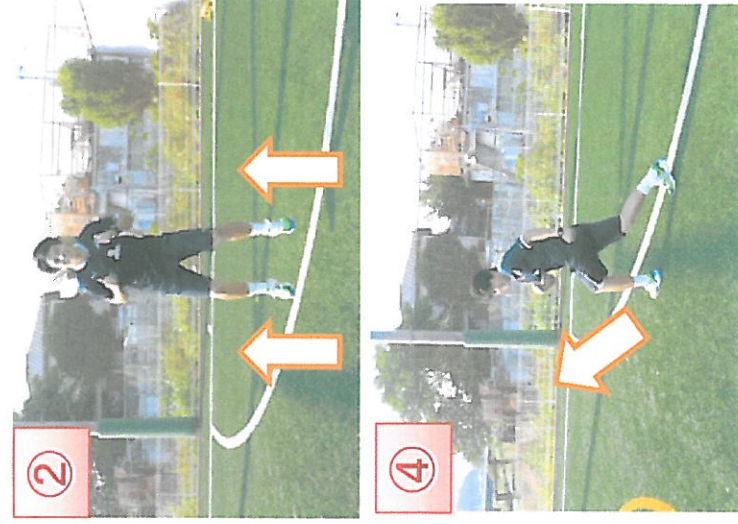
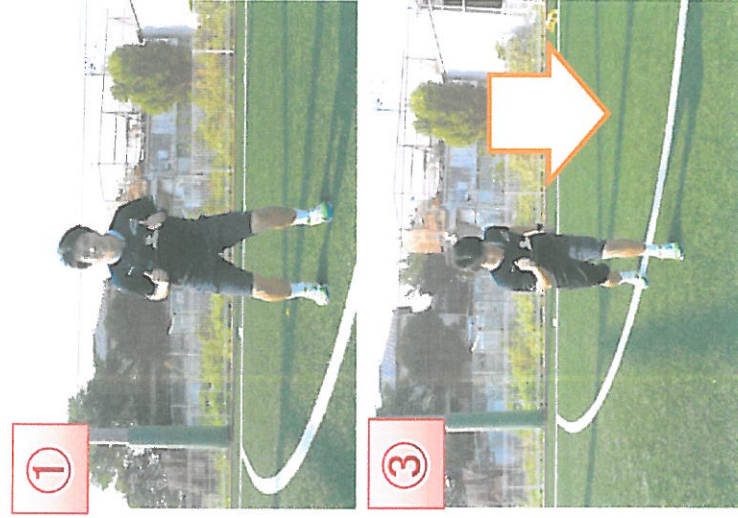


④

<方法・ポイント>

- ①合図で前後に素早く切り返す。つま先はまっすぐ正面に向ける。
- ②つま先、ひざが内側に入っている。
- ③④切り返す時は上半身が丸まったり、前に流れたりしないように背すじを伸ばす。

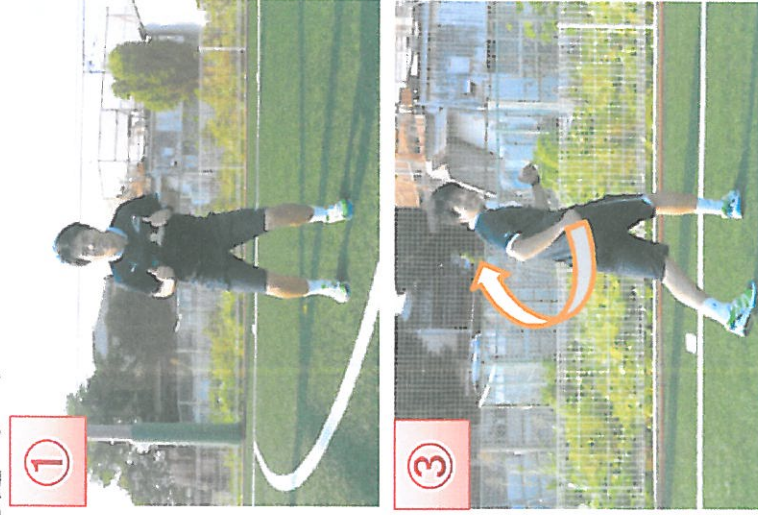
8 ジャンプスタート



<方法・ポイント>

- ① ② つま先を正面に向けたまま軽くジャンプをする。
- ③ ④ 着地直後に前・横・斜め後ろにダッシュする。

8 斜め後ろ走～ターン



<方法・ポイント>

- ① ② 顔を前方に向けながら斜め後ろ方向にダッシュする。
- ③ 合図で後ろを向いて反転する。

8 横向きダッシュ～切り返し



①



③



⑤



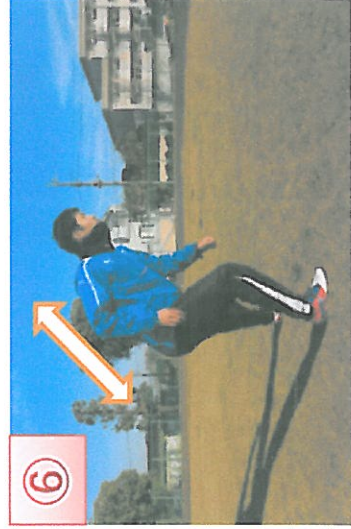
⑦



②



④



⑥

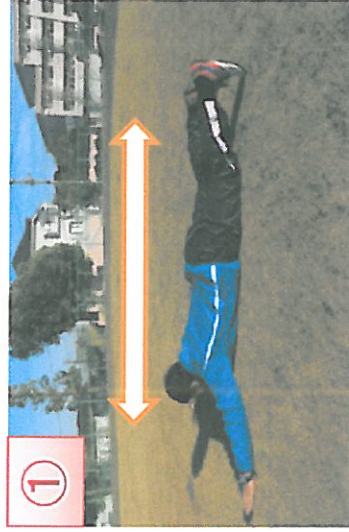


⑧

<方法・ポイント>

- ① 正面を向きながら横に走る。
- ② 右足で踏ん張り、反対方向へ切り返す。その際つま先はまっすぐ前に向ける。
- ③ 正面を向きながら横に走る。
- ④ 左足で踏ん張り、反対方向へ切り返す。その際つま先はまっすぐ前に向ける。
- ⑥ 切り返す時は背すじを伸ばす。
- ⑦ ⑧ 切り返す時は背すじが丸まったり、上体が横に流れないようにする。

8うつ伏せ(後向き)スタート



②



<方法・ポイント>

- ①手を伸ばし、うつ伏せ姿勢がスタートポジション。
- ②ももを素早く引き上げる。(片方4回・両方向後に2回ずつ)
- ③ももを引き上げたらずぐに起き上りダッシュ。

8あっちこっち



②



④



③



<方法・ポイント>

- ①②③④前・後・左右斜め方向へのステップのスピードを上げる。4方向の合図に素早く反応し切り返す。

NISHI BASEBALL ACADEMY

〔守備のポイント〕

1. 自然な構えを身につける
2. 一歩目のスタートに集中する
3. なるべく頭の高さを保って打球を追う
4. バナナ状に打球に入る
5. 送球までの流れを大事にして捕球する
6. 送球が一番の目的なので、最後まで気持ちいを切らさない

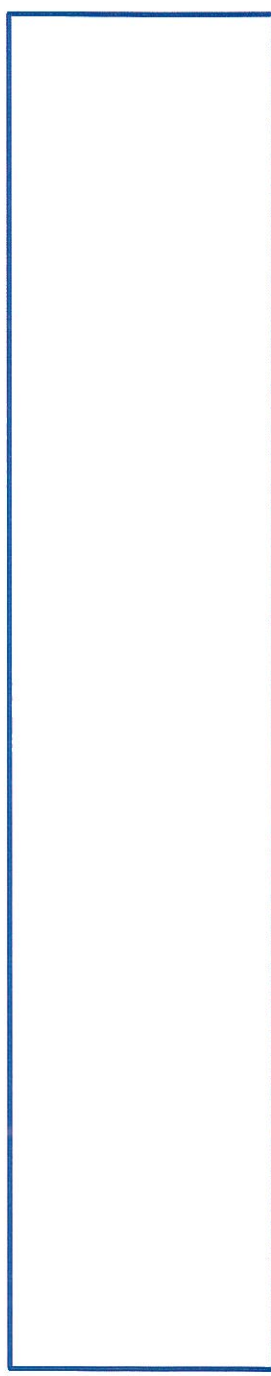
〔ピッチャーのポイント〕

1. 投球時のトップの重要性⇒ケガに直結するので必須
2. 体重移動⇒並進運動（横向きで動く時間）をうまく使い、手投げにならない投げ方を身につける
3. リーディングアーム（グローブ側の腕）の使い方
4. 投手のための下半身主導で投げる体重移動ピッチング
5. 腕を『振る』から『振られる』に変えるためのシャドーピッチング

〔バッティングのポイント〕

1. 構える姿勢を考える
2. トップを作る
3. ボールまで真っ直ぐバットを出す
4. ボールを打ち抜く

〔教えてもらったこと〕



NISHI BASEBALL ACADEMY

導入：野球をするにあたっての「姿勢」としての話

- *挨拶、返事を大きな声ですることによって野球に対する取り組む姿勢を磨く
- *野球選手に大切な基本姿勢をとれるようになる

プレスクールで行った練習

内野守備

- *打球を追ってから捕球、送球までの流れを作る
 - ・頭を上げないように打球を追う
 - ・打球には右側からバナナ状に少し膨らんで入っていく
 - ・捕る形は肩幅よりも少し広め、左足のつま先は上がっている
 - ・左足を踏み込むように体重移動をして送球する
 - ・ダブルプレーなど近いところの送球は頭を上げない

*グラブ捌きの練習

[5メートルくらいからショートバウンド、ハーフバウンドを投げてもらい片手で捕る(一人で壁に当てても出来る)]

- ・足を少し広めに開いて、片手で捕る
- ・力を抜いて、バックハンドも入れてみる
- ・怖がらずによくボールを見て、つかみにいく

バッティング

- ・自分に合った長さで握る
- ・しっかりとタイミングをとる
- ・軸足に体重をのせる(なるべく長く)
- ・スイングの軌道はバスターで確認する
- ・インパクトでは軸足の蹴りを使い、右打者は右の腰とおしり、左打者は左の腰とおしりを使って打ち込む
- ・ボールは真っ直ぐ打ち込み、打球を持ち上げない
- ・バットのヘッドを打ち出す方向に向けて出して行く

: バントもしっかりと練習すること

投手

チェックポイント

①足を上げた時にまっすぐ立つ

※骨盤が寝ないように注意する

②ホーム方向にまっすぐ踏み出す

※自分で線を引いたりして常にチェックする

③肘を肩のラインより落とさない

※ケガに直結する

トレーニング

①足を広げて投げる練習

⇒下半身をしっかりと使って投げる

②フィニッシュで片足で立てるくらい、バランス・筋力の強さを向上させる練習

⇒力をしっかりと伝える

※ボールを使わなくても出来る練習なので、毎日、各自でトレーニングしましょう！！

まさよし

体に力がある。もっと下半身を使えればさらに速いボールが投げられる

足を上げてからヒップファースト。このテックニックを無意識にできるようにしよう

これは、大学の授業用資料です。コピー厳禁でお願いいたします。

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）コーチングクリニック：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(ベールスポーツマガジン社)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长（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気も必要です。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。

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、競技においての短期的・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、その理由は何なのでしょう？

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いっているのです。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。

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對する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発的なやる気になり、怒られないための無難なプレーしかなくなります。そのため自分にチャレンジするか、スポーツを純粹に楽しむ、限界にいとむむなど内発的なやる気が出てこなくなりますし、楽しむなどがゆるさられないのです。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つあります。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ませんと考えられます。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ません。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留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？

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、受け取れることは苦手です。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っ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言われています。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います。コーチと選手の間関係 (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。

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）。
- ・ 選手がきちんと聞いていなかったり、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、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・スキルを上げさせましょう。**

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

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から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、期待をすれはばすほど、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。

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になります。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！
- ・ 選手の意見をささげったり、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。

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点の理論的説明、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。

選手にとっても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・ペビシッター的指導）：ほとんど指導をせず、楽しく時間を過ごしましょう的なスタイル、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。

(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 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つきりしている 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できる 良いところと悪いところをはつ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 常に先を考えたい指導 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 選手のやる気を高めてくれる できる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 休い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 わかりやすいく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

3. 判事のよきなコーチ

- 選手を指導せず、チェックだけする
- 選手がミスしても指導せず、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

判定重視

1 2 3 4

情報重視(聞く)

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

気まぐれ

1 2 3 4

あなた (コーチ) は?

普通

一貫している

5

5. おしやべりなコーチ

- あなたが出会った中で一番おしやべりな人
- 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、選手の話を受けない
- 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

聞き下手

1 2 3 4

あなた (コーチ) は?

普通

聞き上手

5

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？何をしてはいけないのか？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) * *

コーチングクリニック：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)！