

びわこ式 スポーツコーチングの変革
—柔道 元全日本代表監督 佐藤宣践氏を招いての講演会報告—

村田 正夫¹⁾ 林 悠太¹⁾ 佐々木 直基¹⁾ 白木 孝尚¹⁾ 鳥羽 賢二¹⁾

渋谷 俊浩¹⁾ 植田 実¹⁾ 松田 保¹⁾

Innovation of sport coaching
from the perspective of Biwako Seikei Sport College
:Reporting the lecture by Nobuyuki Sato,
Former the head coach of Japan men's Judo national team

Masao MURATA Yuta HAYASHI Naoki SASAKI Takahisa SHIRAKI

Kenji TORIBA Toshihiro SHIBUTANI Minoru UEDA Tamotsu MATSUDA

Key words : zeal, sincerity, originality

キーワード：熱意，誠意，創意

1. スポーツ現場に存在する「暗黙知」理論化への取り組み

本学は開学10年目の節目を迎え、各コースではスポーツ学再考へ向け、様々な取り組みがなされている。コーチングコースにおいては、昨年より「新しいスポーツコーチング」とは何たるかを明らかにすることを目的に「びわこ式 スポーツコーチングの変革」と題し、異なる種目（サッカー・テニス・バレーボール・陸上競技・競泳・バスケットボール・柔道）で世界レベルや日本トップの指導経験を有するコース教員により継続的に研究会を実施している。その内容は選手がコーチングを通して成長していく際、選手と指導者とのやりとりの中で理論化されておらず、暗黙知としてなおざりとなっているものに着目し、これを形式知にすることを新しいスポーツコーチングの定義と定めた。

そこで「新しいコーチング」を明らかにするに当たり、まずは①その前提となるスポー

ツとは何か②指導者とはどんな存在なのかについて整理を試み、文献調査や優秀な指導者や有識者を招き、講演会や取材を実施している。

2. 柔道元全日本代表監督 佐藤宣践氏（東海大学特任教授 講演時）講演会

本稿では、不世出の柔道家山下泰裕を始め、世界で活躍する多数のトップアスリートを育成するとともに、東海大学柔道部（男女）を日本最強のチームに押し上げた柔道元全日本代表監督で東海大学特任教授（講演時）の佐藤宣践氏を招き開催した「スポーツ強化における指導者の役割」（平成24年3月14日）についての講演をまとめ報告する。

講演内容は、佐藤氏が大学でのスポーツ強化（柔道）という視点で、主として東海大学で行ってきたことについてであった。具体的な項目は以下の通りである。

1) 競技スポーツ学科

- (1) スポーツの発展 (強化)
- (2) コーチ法
- (3) 選手の管理
- (4) コーチの条件
- (5) 将来を考え年齢にあった指導

(1) スポーツの発展 (強化)

東海大学の佐藤です。よろしくお願ひします。

今日は「スポーツ選手の強化における指導者の役割」ということをテーマに、主として東海大学でやってきたことをまとめてお話ししたいと思います。そこで、今日はびわこ成蹊スポーツ大学でのお話ですから、「大学での強化」という視点でお話しをすれば、少しはご参考になるのではと思います。ただ、皆様の経歴を拝見しまして「釈迦に説法」的なところがあるかもしれませんが、頭の中の整理に使って頂ければと思います。

それでは、レジュメに沿って進めて行きたいと思いますがよろしいですか。では先ず、「私学の大学にとってどうしてスポーツ強化が必要なのか」について述べたいと思います。それは大きく分けて二つの理由があると思います。

一つ目はスポーツ強化によって仲間づくりができることです。学生間、あるいは父母間、また教職間で、試合の話題を通して仲間づくりができます。こういうメリットがあると思います。これは生涯スポーツにはないと思います。競技スポーツだからこそできるのだと思います。

二つ目にはマスコミを通して、TV・新聞・雑誌等のマスメディアを通しての社会に対する存在感を示すことができることです。大きく分けてこの2つがあるからこそ、私学にはスポーツ強化が必要なのです。これと同じような事を早稲田大学の総長だった奥島さんも話していますね。だから早稲田大学は今も強化しています。早稲田大学が強化をすると慶

応大学も強化しますからね。そうすると6大学全てが強化します。明治大学も間もなく体育学部ができると思いますしね。どのクラブも強くなっていくと思います。まさに「仲間づくりと社会に対する存在感」、この2つではないかなと思います。

そこで、強化していくに当たって頭の整理で、スポーツの発展と書いていますが、発展を強化として考えた場合、まず、競技者が必要ですね。次に優れた指導者、これも必要です。それからスポーツ医科学の力を借りなければ、なかなか強化は難しいです。だからスポーツ医科学の研究者は必要です。それから行政および行政指導者、そして理解者、大学で言うとオーナーですね。もうひとつはファンも大切です。この5つが揃ったときにやはりその大学、その競技団体は強くなると思います。逆に勝ちきれない大学、それから勝ちきれない競技団体というのは、この中のどこかが弱いのだと思います。この中でも私が言う3点セットは、「考えた熱心な指導者」、これ一番、これがなければいくら色々なことをやっても無理だと思います。そして素材と経済力です。これを更に二つに絞った場合、やはり熱心な指導者です。考えた熱心な指導者です。それと経済力。この二つだと思います。経済力がなければ強化は難しいです。

(2) コーチ法

次にコーチ方法ですが、先ず目標の設定が必要ですね。そのクラブにあった目標というものがあると思います。競技スポーツは練習や試合において困難から困難の連続です。これを追い求めるところに意義があります。しかし、この困難に立ち向かう時に目標の設定がなかったならば立ち向かうことは難しいと思います。したがって、そのクラブにあった目標の設定が必要です。また、目標設定に見合った有望選手の発掘というのも大きなコーチの役割です。そしてその次に、有望選手

を育成していくに当たっては心技体を兼ね備えたコーチが必要です。ただ、今日は様々な競技の皆さんがご参加されているので、あえて技術的なことには触れず、心の部分を取り出して話しをしたいと思います。

レジュメの別記のところに記載してある「心のコーチ」というところを見て下さい。大きく私は3つに分けます。先ず、練習時におけるコーチの役割ですが、いかにやる気を起こさせるか、そしてそれを持続させるか。この2つに尽きると思います。これは各競技において共通な面だと思いますし、指導者全員に通じることではないでしょうか。いかにやる気を出させるか、それを持続させるか。例えば、こちらが叱咤激励して選手が「よしっ」と思う。これもやる気ですね。では、「それが持続できるのか」ということは考えればわかることですよ。それから、いかに自信をつけさせるかということも大きな要素だと思います。しかし指導者は、過信は自信と紙一重だということも覚えておいてほしいと思います。場なれも必要ですね。あがってしまっただけでは力が出ません。このようなことを常に考えながら指導していただければと思います。

その次に目標の設定の仕方ですが、チーム全体の目標(団体の目標)、個人の目標、各クラブによって違ってくると思います。大きな目標、小さな目標など色々ありますが、チーム全体の目標、個人の目標をしっかりと設定するという事です。そしてそれをしっかりと指導していくということが望まれます。

そして特にチームの目標、標語は目に見えるところに貼り出しておくことが必要だと私は考えています。東海大学柔道部は男子100名、女子40名の部員ですから、団体の目標は道場の正面に今年の目標、そして標語を貼り出しています。団体の目標は日本一、標語は自分たちで考えさせています。この目標、標語をいつも目に見えるところに貼り出しておくということが大切なことだと思います。意識づけのためにです。

その他に心技体の技と体力を以って課題を持たせるということ、技の課題、体力の課題、そういう小さな課題を持たせること。これは大切なことだと思います。とにかく困難から困難の連続ですから、当然体力的には疲れてきます。そうすると「課題」というものが見づらくなってきます。疲れてくると流されてしまいます。ですから課題を個人個人にしっかりと与えておくこと。これも非常に大切なことですね。

それから、「いかにやる気を起こさせるか、持続させることができるか」ということについては、マンツーマンになればなるほどやる気は起きると私は思います。しかし、東海大学の男子は100人の部員です。「どうやってマンツーマンで指導するのですか」という問題があると思います。私は道場に入ってきた時に、遅れてきても必ず道場の中を3周くらい回ります。そうすると大体1対1になる機会がありますね。その時に少し声を掛けてあげる。気づいたことを述べてあげる。一瞬でも一日一回でもマンツーマンになった時に声を掛けてあげるようにしています。もうひとつはレポート提出をよくさせました。試合前になると対戦レポートを書かせるのです。

それと試合が終わった後の反省レポートも書かせました。人によっては大学ノートに書いてくる者もいました。ただ、ちょうど村田君が学生だった頃、全日本のヘッドコーチをしていてよく道場を抜ける事がありました。その時にOBで私の留守の時に道場を見てくれていた柏崎君(元世界選手権65kg級チャンピオン・現国際武道大学教授)から指摘されたことがあります。「先生、よくレポートを学生に提出させてサインして返却していますが、ちゃんと見ているのですか、読んでいるのですか」と質問され、「私はちゃんと読んでるよ」「必ず読むようにしている」というと、柏崎君が「我々の時代と違いますね」と言われ、私が「どう違うの」と聞くと、「我々の時は赤ペンで文書中に線が引いてありまし

た。びっしりコメントを書いてくれていました。このコメントが我々に良かったです。今、先生はサインだけですよね。もうちょっとコメントを入れた方が良いと思いますよ」という指摘をしてくれました。あっ、なるほどなあと。レポートを書かせると、それによって会話をしなくても彼らの心がわかります。ですから少しコメントを書いてあげることにより、こちらの気持ちがより伝わります。そのことを柏崎君からのアドバイスで気がつきました。

次に、いかにやる気を起こさせるかについても、計画、アイデア、これらはマンネリ防止になりますね。あと賞金ですね、大学スポーツには賞金というのは難しいのですが、(実業団などにはありますが)しかし、賞金に代わるものはあるんですよ。それは就職相談や進学相談などです。これは賞金に代わるものだと思います。指導者が色々考えて相談に乗ってあげる。これは指導者への信頼につながってくると思いますね。

次にライバルを作るといことです。目標の設定もやる気を起こさせるひとつではありますが、クラブ内に目標のライバルを作らせるといこと、これも意味のあることだと思います。「このライバルに勝ったらレギュラーだな。この相手に勝ったら世界だな」という意識づけです。ですからライバルは部内、部外にも作ること。これは具体的な目標になるかと思えます。

それと場なれでは練習試合は必要ですね。また、柔道は1対1で行いますから、一人で出稽古に行くことも必要ですし、海外試合も場なれには適していると思われれます。選手は色々なことを体験することによって力が発揮できるようになってきますから、色々な場合を考えて、場なれの対策をしていけばよろしいのではないかと思います。練習の時にはこんなことをいつも計画の中に入れながら指導を行っていました。次に試合の時ですけども、試合の時のあがり対策は逆U字の原

則。逆U字の原則は皆さんも知っていると思います。こういうことです。力を縦軸にとる。横軸に刺激と考えた場合、刺激がないと力は発揮しませんね。しかし、ある一定以上の刺激を加えてしまったら力が発揮できなくなる。これが「あがり」の原則ですね。スポーツ指導者は、皆さんは知っていますが、意外と高校の指導者は知らない場合があります。しかし、「あがり」の対策はやっていますね、それぞれが。「心という字を10回書いて飲みなさい」「外へ行って深呼吸をして来い」とか、要するにリラックスするように色々な方法を行っていますが、「あがり」というのはある一定の刺激を超えた時に力が発揮できなくなってしまう。過緊張ですね。ですから刺激を緩めてあげればいいのです。それを知っていれば、「あがり」対策は、よりやりやすくなると思います。禅の言葉の中に「平常心」というものが出てきますが、この平常心に近づけてあげるのです。そのためにはどうしたら良いかなと…それぞれの競技によって違っていくものですけどね。対人競技の場合は1対1になりますから過緊張になるのは当たり前ですよ。

それから集中力とリラックスですけども、良き集中力にはリラックスが必要ですね。だから好きな音楽を聞かせたりしますけども、要は集中力にはリラックスが必要という原則を指導者は知っておくべきでしょうね。我々の競技では、闘争心がとても必要です。集中力とは若干違います。

例えば試合会場に入ると、「ライバルの前で話をするな」と指導しています。でも会場に入ると昔の仲間や高校時代の同級生等に必ず会いますよね。しかし、土佐犬は闘犬の時に他の犬と会わせませんからね。そういうふうにして作っていく。闘争心を起こさせるように作っていくということも必要かなと思います。

次に試合中の適度なアドバイスですが、これは間違いなく競技力を上げるためには絶対

に必要です。ただ、我々柔道の世界では、特に中学校では、「試合中にベンチに入ったならば、指導者は絶対に声を出してはいけない」とルール化しているところもあります。教育的な配慮を考えた場合は、指導者は選手に声を掛けない。一度試合場に上がれば、あがるのが何しようが一人で自分自身をコントロールして戦って行きながら、その中で色々な体験をさせていく。このように教育的な配慮を考えた時は、指導者が声を掛けることはやめさせた方が良いでしょう。しかし、「どうしたら勝つか」という観点で考えた場合、どんな競技者でも不安を抱えています。だから、指導者はそばについてあげる。それから夢中で戦っている時に横から見た方がよくわかる時があります。そこで指摘をしてあげる、声を掛けてあげるなど。一人で走っている競技者だとして、黙って走るより監督が声を掛けた方が選手は記録が出ます。昔の早稲田の中村監督などはまさにそうだったです。ただ、あまりひどい時には規制を掛けられましたけどね。でも試合中は適度なアドバイスがやはり必要ですね。

その次に我々指導者は、「競技スポーツとは」教育の一環であるということをおぼろげに忘れてはいけないと思います。勝利至上主義では減っていくと思います。ですから「我々が今やっていることは、教育的にとっても価値が高いことなのだよ」ということを指導者は伝えていく必要があると思います。競技スポーツは人生の先行体験をしていることです。なぜならば、困難から困難の連続ですから。特に試合はそういうことが言えます。

またハードルが高ければ高いほど選手は色々な体験をします。今、人生は80年の時代ですから80年終わって見ないとわからないですが、スポーツの世界では短期間に結果が出ます。勝ちの中に、負けの中に、そして練習課程の中に、とても人生の先行体験をさせてくれます。これは競技スポーツの売りだと思っています。例えば、努めれば必ず達することが

できる（力必達）、己を尽くす（尽己）、一期一会、一戦必勝、忍んで勝つ（忍勝）、油断大敵、勝負は下駄をはくまでわからない、聞く耳を持つ、感謝の心など色々なことを教えてあげるのです。黙っていても誰かがそのうちに気づくのでしょうか、それよりも教えてあげる方が、早く気がつき身につき効果が出ます。

この中で、「聞く耳を持つ」というのがありますが、我々は指導者ですから、この「聞く耳を持つ」ということで、私なりにですが、これまで伸びる選手を見ていて、まあ、中にへそ曲がりて伸びる選手もいますが、だいたいパーセンテージをいうと…

素直とは違って聞く耳を持つという、指導者の言ったことに対して聞く耳を持っているグループは伸びますね。私は山下君が最たるものだと思います。聞く耳を持つということにね。これは講演などで使わせて頂いていますが、山下君は高校時代から怪童と呼ばれていました。先ほどDVDの中にありましたが、私は高校2年生から4年間、私の家で預かったのですが、いやあ、預かって一緒に生活すればするほど、これは今までに見たこともない器だなということがわかりましたね。彼は全日本選手権を9連覇しました。この記録はちょっと誰にも破られないでしょうね。我々の世代では2連覇が最高だったのです。そして3度の優勝は2人しかいませんでした。2連覇も2人しかいませんでした。ですから3連覇は誰がするのかなという、そういう世界なのです。小川選手は6連覇しましたけどもその後、途切れましたからね。記録とはそういうものなのだと思いました。

彼を高校2年生から預かって2カ月か3カ月を過ぎた頃でしたかね。一緒に食事をしていた時に、私がこんなことを彼に言ったのをよく覚えています。なあ、泰裕、彼の名前は泰裕といいます。今は大先生ですから人前で言ったらだめですけど。「泰裕な、お前は怪童と呼ばれている。しかし、お前ほどではな

いが、これまで怪童、怪童と呼ばれた人間はたくさんいるが…。これは柔道の世界だけでなく、他の世界にも言えることですが、「怪童が怪物になったことはとても少ないよ」と。「だから、私はお前が怪物になって欲しい」と言いました。

私は自分の指導者生命を掛けて彼の指導に取り組みました。九州の高校在学時に転校させて彼を連れてきましたからね。ですから、これでつぶしたら自分の指導者生命はなくなるなど、そう思いました。ですから「お前ほどではないけれども、つぶれていった人間が山ほどいるからな。ひとつは怪我をして、病気をしてつぶれていった者がいるな」と。我々の勝負の世界では、もし病気をしていなければというのは通用しません。だから、怪我や病気に十分注意しなさいと言いました。怪我や病気でつぶれていった選手はたくさんいるという話をしました。

二つ目は、マスコミというものは超トップと期待される者にとっても注目をしますね。「超トップはわかるだろ。しかしホープというのものにも、とても興味を持つ。どういう花になっていくのかな。どういう色になっていくのか等ととても注目する。それによって天狗になった者がたくさんいる。だからマスコミに乗せられて絶対に天狗になったらだめぞ」という話もしました。彼が今でも一番嫌がるのは「のぼせているのではないのか」と言われることです。彼はとても謙虚な人間です。聞く耳を持っています。それから三つ目に言ったのは、スポーツの世界というのは、チャンスがあるようでチャンスはないのだということです。オリンピックなんか4年に1回でしょ。だからチャンスというのはこれが最後という気持ちで臨まなくてはいけない。そういう話をしました。彼は現役時代、そして現役を終えてからも聞く耳を失わなかったからあれだけの大物になったのだと思いますね。聞く耳を持つということはとても大切なことなんだなあと改めて思っています。

では、聞く耳を持たせるためにはどうすれば良いのかなと。そのひとつに挨拶だと思いますね。礼儀作法だと思います。やはり、指導者が指導しやすいように、先生が教室で講義をしやすいように、そういう姿勢・態度に努めさせます。先生も挨拶をされれば気持ちがいいものですからね。相手が話しをしやすいように、そういう姿勢を作っていくことが指導者としての役目だと思います。だから挨拶の徹底というのは非常に必要なことではないかなと思います。聞く耳を持たせる意味においても必要なことではないのかなと思います。もちろん、社会生活においてもとても必要な事で、スポーツ選手の売りのひとつに挨拶が良いとありますが、私は聞く耳を持たせる意味でもそういう姿勢を作らせることが大切だと思います。ただ、私は挨拶も社会に合った挨拶をきちんと指導しなければならないと思います。よく武道関係は「オスッ」という者が大勢います。「オスッ」と誰にあってもいう者がいます。私が東海に来た時も柔道部が「オスッ」って挨拶するのですが、武道館に行くと剣道部もみんな「オスッ」と挨拶して来るのですね。「オスッ」というのは社会に合わないのですね。そしてもう一つ、行き過ぎた挨拶の徹底というのも良くないと思います。よくクラブで見られる光景なのですが、指導者が選手を集めて一生懸命に指導していると、何人かが何を言っても「ハイッ」、わかっているのか。「ハイッ」、わかっていないのか。「ハイッ」、どっちだ。「ハイッ」とこんな感じなのですが、やっぱり空返事の「ハイッ」は良くないと思いますね。あまり行き過ぎた挨拶は…

ちょっとずれますが、海外の選手がよく日本に来ますよね。柔道部にもよく来るのですが、ある海外の選手がこんなことを言っていました。最初に覚えるのが「オスッ」です。なぜなら、簡単だからです。次に覚えるのが日本語はなかなか難しいですから、先生方が納得する言葉で「ハイッ、先生」なんですね。

何を言われても「ハイッ、先生」、わからなくても「ハイッ、先生」と言うと、だいたい機嫌が良くなりますよ、先生は。そういうことがありました。でも聞く耳を持たせるということは、挨拶、礼儀作法等、こういったものはとても大切な要素だと思います。

それから、感謝の心と書いていますが、これも今の選手のインタビューを見ていると、どの競技団体も良く教育されているなと思います。「皆さんの応援のおかげです」とか「一人では成し得ませんでした」とかね、まだ十代、二十代の者が感動することを述べています。そのうちに外形から入って内形に自分の心が入っていきますから、強くなっていく者は親や先生や稽古相手、学校や職場等色々な人たちの理解があって強くなれるのだということを指導者は教えてあげないといけないと思いますね。一人では強くなれません。この感謝の心というところにも挨拶というのは必要だと思います。ただ、最近聞いた話で、盲人の人から聞いた話なのですが、「先生、最近盲人の人たちが、今とても障害者に対する扱いが親切丁寧になっているせいか、逆にそういうことが当たり前と感じて困った現象が増えているのですよ」と言われました。感謝の心がなくなってきたと。ですから、私は「感謝の心」の反対語は「当たり前」だと思います。その方のお話を聞いて、たしかにそうだなあと。例えば空気の大切さ、水の大切さ等最近言われていますが、我々の頃は空気の大切さや水の大切さ等そういうことはわかりませんでしたものね。当たり前ですから。しかし、空気が汚れたらどんなに大変なのか、水が汚れたらどんなに大変なのか、汚れてみて、初めて「当たり前」でないのだなということがわかるのだと思います。要するに色々なことに「感謝の心」の反対の「当たり前」になってしまったらダメだよということを見せてあげるのも、やはり指導者の役割だなと思います。

では、心のコーチの次のページにある4番

目の（中・高・親）時代の指導者との連絡と書いていますが、3つ子の魂100まで残るとありますね。だから、我々大学の指導者が、「この子どういう性格かな」ということは、寝食をともに半年くらい暮らしてみるとだいたいわかるのですが、しかし、瞬時にそれがわかれば最高です。半年かかる所が一カ月でわかれば、3週間でわかれば、2週間でわかれば、よりやりやすいのでないでしょうか。特に高学年になってくると、理性が発達しますからね。小学校では感性の世界ですからすぐ性格が読めますけども、大学生になってだんだん理性が発達してくると、なかなか性格を出してきませんから。ですから私はクレペリン検査を行ったり、YG検査を行ったり色々な事をしました。それで性格を捉えていきました。それと同時に、中学校、高等学校の指導者と仲良くなる。そうすると、その時代のことを話してくれるのでよくわかるのですよ。また親とも仲良くする。そして、その選手のくせ、性格を早くつかむことが良き指導につながっていくのだと思いますね。このようにクレペリン検査もあるし、YG検査もあるし、その他色々な心理テストもありますが、中学校、高等学校の指導者と仲良くなることは大切ですね。それと寝食を共にすることでもわかりますよね。箸の持ち方、食事の仕方等、これらも性格をつかむのに有効だと思います。

(3) 選手の管理

ではもとに戻って、今度は選手の管理という問題についてお話ししたいと思います。運動と栄養と休息と宿舍等のバランスというのは、指導者は常に考えておかなければなりません。グラウンド、道場、体育館だけが全てではありません。やはり生活習慣、これも含めての指導者だと思いますね。その次には、運動、学業、社会人なら勤務とのバランス、これも教育者として、教育の一環であるという

ことを忘れたら大学・高校・学校スポーツは減びます。私は大学の場合、文武両道という言葉をよく使われますけども、「平均を取ったら文武両道だ」といいます。なぜなら、これだけ柔道に打ち込んできているのですから。まずは自力卒業すれば良いと言っています。指導者の手を借りるなよと。大学の単位を取るのに自力卒業すれば良いと。その次にできる者は、ABCと分けているのですが、Cランクは平均を取る。それと自力卒業。Bランクは保健体育の免許を取ること。Aランクは大学院進学、そして他教科、二股になりますが他教科の免許を取ること。国語、英語、数学、理科、社会どれでもいいから一つ免許を取る。こういう指導をしています。それから、私が博報堂時代に監督にこういう事を言われました。「佐藤君ね、同期から水をあげられるなよ。村田君も新日鐵に行っただね。入った同期から水をあげられないように。そうしておけば、現役を終えた時、必ず人脈が出来ているから。追いつき、追い越せる。仕事はしても合宿の時には仕事を抜けるしね。仕事の途中から練習に行くし…。ある意味で、会社で邪魔者扱いされることがあるかもしれないけど、同期に水をあげられないようにしておきなさい」。こういうことを言われました。バランスですよ。私はよく社会人に、このことを話しています。そして自分はそれでやってきました。

次に3番目として選手のコンディション作りですけども、指導者はシーズン、シーズンオフは使い分けます。それとピーキング。この3つは知っておくべきだと思います。そしてそれを計画的に実行していくことです。それと病気と怪我の防止、治療、リハビリ。今、サポートシステムがとても発達しています。だから我々指導者が陥りやすい指導は、まかせっきりになってしまうことなのです。全部それらを振ってしまう事なのです。しかし、指導者は最低限の知識は知っておくべきだと思います。テーピングの巻き方とかね。

医者だって誤診がありますからね。だから、最低限の知識は指導者も知っておくこと。そしてサポートシステムは大いに作って大いに活用すべきだけれども、自分でも勉強するという、そういう姿勢が必要だと思います。

次に新入生の指導とありますが、新入生はどんなに超高校級といっても、やはり優れた部分とそうでない部分がありますよね。だからまず、新入生でも千差万別、色々ありますが、新入生のプログラムは少なくとも半年は必要だと思います。怪我のデータから一番怪我の発生が多いのはどの競技を見ても1年生ですね。そして怪我の多い期間は4月～5月です。この2カ月間ですね。データ的に出ています。そこで大怪我をして後の選手生活を棒に振ってしまう選手がいます。だから、もし怪我をした時には徹底的に治させるということが必要です。新しい環境に入るということは、刺激が多いことでとても伸びる要素を持っていますが、危険な要素も持っていることを指導者は知っておくべきだと思います。

(4) コーチの条件

その次、コーチの条件と書いてありますが、それは別記の方を見て下さい。色々1～10まで書いていますが、1、2、3、熱意があって、誠意があって、創意がある。これは何をするにおいても3本柱だとそう思っています。これ山下君の修士論文にも関わって同じことが出てきましたね。山下君は大学院1年生の時に、モスクワオリンピックがありました。ただ、モスクワオリンピックはなくなりましたけども、大学4年生の時は卒論を複数で書かせました。試合が多かったんで。それで論文は合格したのですが、ほとんどは副キャプテンに書いてもらったのです。ですから、大学院の修士論文に関しては自分ひとりで書きたいと。ふつう大学院は2年で修了なのですが、彼は3年かけて、3年目は修士論文だけで残りました。そして、「泰裕、悪いけ

「スポーツ奨学金はないからな」というと「先生、大丈夫です。今、柔道教室とかをやればお金は入ってきますから、全部自分で支払います」といって、彼が取り組んだのは「柔道の名指導者（中学校・高等学校）の心理特性について」です。そして彼は全国を歩いて回り、クレペリン検査やYG検査を実施してきました。ふつう、みんなクレペリン検査やYG検査を嫌がりますよね。特に名指導者といわれる者はへそ曲がりの人がいますからね。「でも山下が稽古つけてくれるのだったら」と協力してくれました。というふうにしてデータを集めてきたのですけどね。それと彼が実施した調査、個人面接ですね。この両方を合わせて作成して行ったのですが、彼が実施した個人面接調査した中で、「名指導者といわれる者はどういうところが大切だと思いますか」という質問をしたのですね。この中で一番上に出てきたのが、子どもが好き・柔道が好きというのが一番。複数回答がありますからね。ということは熱意ですよ。柔道に対する熱意、子どもに対する熱意、これがなかったら名指導者になれないと名指導者が言っています。その次にこう言っています。生徒との間に信頼関係がなかったら名指導者になれない。やはり、誠意です。ここに妙力と書いていますが、仏法の世界で妙力という言葉が出てくるのですが、「佐藤さん、お釈迦様はね、いつも手を差し伸べているのですよ。信者を救おうと思って。それに信者がすがろうと思って手を差し伸ばしたならば、お釈迦様と信者との間に不思議な力が湧くのです。それを妙力と言うのです」とお坊さんが教えてくれました。たしかに信者と仏様の間にすぎる気持ちがあったら妙力は湧かない。これは先生と生徒の間でもまったく同じではないかなと思います。先生が手を差し伸べてあげる。そして生徒がすぎる気持ち、人の話を聞くと言うのはすがると言う意味と同じですから。その気持ちがあったらば…ではその気持ちとは何だという

と信頼関係ですよ。それは先生の誠意がなかったら成り立ちませんね。

それから3番目にランクされているのが、やはり名指導者はよく研究していますよ。そして計画性がありますよ。これはやはり創意だと思います。まあ、山下君の修士論文から見ても、やはり彼らが言っているのと同じように熱意と誠意と創意。これが3本柱だと改めて思いました。その次の4番目にランクされていたのが勝負のカンが優れた人です。その次の5番目が、中学校の指導者。つまり小学校の素人軍団から選手を育ててくる人たちが言っていたのですが、素質を見抜く目だと言うのです。柔道の素質を見抜く目です。これがなかったら良い指導者になれないよ。こういうことを言っていました。まあ、これは私の感想ですが、4番と5番のところは経験ですね。経験というのは統計学ですから、経験から磨かれていくなと思います。勉強するということです。6番目は私の考えなのですが、指導者は特に低学年になればなるほど忍耐が必要だと思います。待つ心を持つということです。名選手必ずしも名監督にならすが、ひとつの例です。名選手は素質的に優れていますからすぐ出来てしまうのです。しかし、名選手は何処にでもいるわけではありません。ですから辛抱強く選手は育てていかなければならないのです。そこで指導者は百姓の心を持たなければならないと思います。肥料などの肥しを与えて、芽を引っ張っても伸びませんから。芽が伸びる時に正しい方向へ。そういう百姓の心が必要ではないかと、そう思います。それから7番目。特に高学年になればなるほど指導者は広い教養を身につけることも必要だと思いますね。指導者自身が広い教養を身につけること。文武両道のバランス、それから選手を勝つ機械に終わらしてはいけない。特に学校スポーツでは勝つ機械に終わらしてはいけない。格闘競技でいうと相撲部屋の指導では合わないと思います。勝利至上主義では合わないと思

ます。それで滅びていった学校があります。すばらしい成績を持っていたのに。そこは学校ではありませんでした。そして、そのクラブは廃部になってしまいました。ですから指導者自身が常に勉強すること、広い教養を身につけること。そういう心を持って時代の流れをよく理解して指導していくことが必要ではないかと思います。

それから8番目。コーチは現場にいること。こう書いていますが、これは以前に陸上の帖佐さんと対談したことがあります。ロサンゼルス五輪の時に、ある雑誌の取材でお会いしたのですが、その当時、東海大学の監督でしたが、同時に全日本の監督もしていたのでよく大学を抜けることができました。ちょうど村田君が学生の頃でしたが、道場にたくさん海外選手が来ていました。その中である有名な選手のコーチが「あのね、佐藤さん。あなたが道場にいる時といない時とでは柔道部の雰囲気全然違いますよ」と言われました。まあ、私がある時といない時と全く同じであったら指導者がいないのといっしょですけど、何とかその差を埋めることができなかなと考えたのですけどね。そういう問題を抱えていたので、帖佐さんに聞いたのです。「何か良い方法はありますか」と。そうすると帖佐さんがしばらく考えて、「佐藤さん、あなたの質問に答えられないけれども、やはり指導者というのは現場にいないとだめなのだよ」と。「如何なる理由があっても現場にいれなくなったら、その指導者は終わりだよ」という話になりました。陸上競技場に、体育館に、道場に。そういうところに行けなくなった時には、如何なる理由があろうと（管理者になっても）現場の指導者ではないのだと。指導者がいなければ選手は強くなる。そういうものだなあと改めて思いました。

ただ、この部分はいわゆる一般の人たちにはわからないのですよ。だから私が行政職（体育学部長）になった時に、そういうグルー

プの人たちに現場の大切さを教えるのが、私の役目だなと思いました。もちろん、研究も必要ですけども、現場の監督は一日5時間部活動に取られるのですよと。朝の練習、午後の練習。一日5時間、日曜日以外は選手につき合っているのだよと。そのくらいやらないと日本一のクラブなんか作れませんよと。それが見返りだと。そういう話をしましたね。一日5時間取られるということが彼らには意外とわからないですよ。やったことのない人たちは。

次に9番です。組織を使いこなせ。こう書いてありますが、学校のトップ、大学では学長ですね。こういう人たちに理解してもらう方が予算の面でも色々やりやすいと思います。ですから、そういう組織を使いこなしていく。これも指導者の役割だと思います。それとファンを作っていくということですね。それから10番目。育てる楽しみですけども、やはり指導者という者は選手が成長していく。もちろん、どうしたら日本一になるのかなという事を常に考えながらやっているのですけども、その選手が成長していく。それが楽しめるようになれば良い指導者になっていくのだと思います。まあ、こんなところが指導者の条件かなあとと思います。

（5）将来を考え年齢にあった指導

ではもとに戻りまして5番です。将来を考え年齢にあった指導と書いてありますが、小・中学校の、今は中学校が高度化していますが、「小学校・中学校には生涯スポーツ、生涯にわたってスポーツを楽しめるんだよ」という思想、文武両道の思想が必要です。それからシーズン制ももっと導入していった方が良いと思います。ひとつの種目に偏らないで2種目、3種目とやらせた方が私は良いような気がします。それと社会体育の活用。学校だけに閉じこもらないで、柔道なら道場の先生等を上手く活用していくことも必要なと

そう思います。それから高校・大学・社会人というのは専門コースですから、そのコースの指導が第一ですけども、運動と学業のバランス、進学や就職、現役終了後のことも指導者が考えながら指導していくことが大切だなあとと思います。

それでは、最後にこういうことをお話して終わりたいと思いますが、「日本一高い山はどこですか」小学生は富士山と答えます。では2番目はと聞くと、はあとと言うし、大人の人に「2番目は」と聞いても知らない人がほとんどです。「世界一高い山はどこですか」と聞くとエベレストですと小学生でも答えます。「2番目は」というと知りませんという答えが返ってきます。大人の人でも知りません。そこでこう言います。「日本一とはそういうものなのだよ、一番とはそういうものなのだよ」と。これは一般の人たちに話すと、とても理解してくれます。

以上で、今日の「選手強化における指導者の役割」についてお話をさせていただきました。

3. 講演会を終えて

本稿は、私たちが取り組んでいる「新しいスポーツコーチング」を明らかにしていく上で、その前提条件となる「指導者とはどのような存在なのか」整理することを目的に、柔道元全日本代表監督の佐藤宣践氏を招き開催した講演をまとめたものである。

講演で佐藤氏は、スポーツを発展（強化）させていく上で「組織力」、そして「競技スポーツは教育の一環である」ことの重要性を説いている。組織力では、①競技者②指導者は基より、③理解者・行政指導者④スポーツ医学の研究者⑤ファンといった5つからなる組織的協力体制が確立できたからこそ、磐石な柔道部を築きあげることができたと述べている。このことをもう少し噛み砕いて説明するならば、佐藤氏のいう組織力とはプロ野球の球団組織になぞることができるであろう。

理解者とは、何のためにスポーツ強化が必

要なのかを理解してくれる人のことで、大学のオーナーである学長、行政指導者は球団社長的存在で、指導者が活動しやすい環境を作り、その維持に務める役割を担う学部長、スポーツ医学の研究者とはコース教員、ファンとはその競技団体を応援する全ての人たちを指している。こういった支援体制の中で指導者、そして全国から集まってくる元気ある選手たちが高い理想を求め、そのための具体的目標を持って切磋琢磨していくことでその大学、その競技団体は強くなるというのが組織力の必要性を挙げる理由であろう。

次に「競技スポーツは教育の一環である」ことに目を向ければ、私たちは単に勝負に勝つだけでなく、社会性も身につけた選手を養成しなければならないという事に他ならない。それは選手生活時代よりもその後の人生の方が長いのであって、スポーツで培った精神・体力・心などを活かしていく素養を身につけ、社会に貢献できる人間へと成長していくことがスポーツの持つ教育的価値を活かすことにつながっていくからである。

私たちが今やっていることは、教育的にとっても価値が高いことを指導者は教えていく必要があり、選手を勝つ機械に終わらせてはいけないことを改めて痛感した。

佐藤氏の講演を通して私たちは、競技的側面に関するものと教育的側面に関するものとを如何にバランスよく育てていくか、そのための役割とは何かを学ばせて頂いた。

付記

本研究は、びわこ成蹊スポーツ大学共同研究費の助成を受けて行われた。記して謝意を表する。

参考文献

佐々木直基・林悠太・白木孝尚・鳥羽賢二・村田正夫・渋谷浩・植田実・松田保(2012) びわこ成蹊スポーツ大学研究紀要第9号。びわこ式スポーツコーチングの変革。びわこ成蹊ス

ポーツ大学 図書館
東海大学体育学部武道学科柔道コース・柔道部
(2009) 力必達 東海大学体育学部武道学科柔

道コース・柔道部40年のあゆみ. 東海大学出
版会