

スポーツ学のこれから ：これからのコーチ

望月 聡¹⁾

The Future of Sports Science ： Future Coaches

Satoru MOCHIZUKI

Key words : self-supporting power, question-asking ability

キーワード：自育伸力，質問力，主体性

1. はじめに

小さい頃の遊び（スポーツ？）は，実に楽しかった。そして夢中になった。加えて時の過ぎることさえ忘れ，没頭したものである。

その時の時間や感覚はもしかすると，トップアスリートが経験する「ゾーンに入る」感覚だったのではないだろうか。または、「フロー状態」になった経験だったのではないだろうか。これほどの貴重な体験を実際に味わえた「子ども時代」は，アスリートと呼ばれる年齢・環境・状態の時に参考になることが，多分にあるのではないかと考えられる。

サッカー王国ブラジルではこんなことも言われる。「サッカースクールや教室に通う子どもでトップアスリートになった選手はいない」。先生やコーチの存在の必要性を改めて考えさせてくれる。

これからのスポーツにおける「コーチやアスリートの在り方や求められる資質・能力」を考えながら、「これからのコーチ」について私の幼少時代からの，数えきれない幾多の「失敗と成功と工夫の繰り返し」を通して学んだ「知識や経験から会得した，知恵や実践

知」を基に，私の考えや雑感を紹介することを主な目的とする。

2. 結論・主張

これからのコーチはアスリート自身に、「自育伸力」を身に付けさせることが重要であり必要と考える。アスリート自身が自分で決めた“なりたい自分”に近づくためのサポートをするコンサルタント（専門的な経験や知識を持ち，指導や助言，または一緒に考える）であり，そのために，どうすれば「知性や成長を常にできるか」を一緒に考えるコーディネーターでもある。

コーチはアスリートよりも実際の体験や経験から「実践知」も身に付けている。また多くのことを学び知識も備えている，そう考えると往々にして，コーチ自身の価値観の押し付けや，アスリートに決めつけのレッテルを貼ってしまうことが多い。アスリートの可能性やモチベーションを消失させていくプロフェッショナルになってはいけない。

コーチングの世界では，体系化され整理された，論理的で解りやすいコーチング論が多くある。また各々のコーチの「立派な然るべ

1) スポーツ学部

き多くの価値観や方法論？」が存在する。しかし「このトレーニングをすれば誰でも絶対に上手になれる」という魔法のトレーニングは存在しないとも言われている。

トレーニングの意味や目的を理解し、選手に適した問いかけや、選手の知性や能力が伸びていくような良い質問を投げかけられることが大切である。それゆえにコーチの「質問力」が必要かつ重要になってくる。

3. アスリートに求められるもの

目指す方向や行き先を決めるのはアスリート自身である。また目標やどのようにしてなりたい自分に近づいて進んでいくのを考えるのも、そして決定するのもアスリートである。

1) 自育伸力

どのような状況下においても自分で考えて決断実行できる。成功と失敗のチャレンジを繰り返して自身で学んで活かす。そのような環境の中、自分で育ち伸びていく能力。

2) 自己決定力

自分の持っている知識や知見と、周りからの情報やアドバイスを基に、自分の頭で考え決定して実行する能力。

3) 自立性

何か他のものに強制されたり支配されたからではなく、自分の意思や判断に基づいて、自分からやりだそうとする心の働きのこと。

4) 質問力

「自分のコーチは自分」とコーチングの世界でよく言われる。アスリートはコーチから様々な質問を受ける。アスリートに適した良い質問を受けることが、競技力向上や人間力向上に必要である。

アスリートの誰もが良いコーチに出会うことはできない。出会うことが出来なくても、自身で育って伸びていくためには、自分自身

への質問力が必要になってくる。

5) メタ認知能力

メタ認知とは、「自分が物事を認知している状態を、客観的に認知している状態」である。そして「自分自身が行っている行動や思考そのものを認知の対象として、自分自身を客観的に認識する能力」をメタ認知能力と言う。

メタ認知能力をあげることで、理解力や応用力、問題解決能力がアップする。加えて自分の能力や知識を正しく認識することで的確に自分の能力を磨いていくことができる。

6) 成長マインドセット

自分の知性や能力、判断基準や価値観などが常に成長していくと考える心構えのこと。「今はできないけど、諦めずに努力すればできるようになる」という考え方である。

7) すべてから学び続ける力

得意なものや興味があるもの、好きなものだけを学んで、競技能力を高めたアスリートは多くいる。しかし状況に応じて臨機応変でワンランク上のアスリートになるには、何か人とは違う意識や行動が必要になってくる。禅語の「歩歩是道場」が示している。「我々の周囲はすべてが学びの場であり、日常どんな環境に置かれていようと、そこから学ぶべきことはたくさんある」

8) 楽しむ力・遊び心・ユーモア

スポーツをしていれば良い成績や結果がいつも出せるわけではない。苦しい場面や忍耐の伴う努力が付きものである。また怪我や挫折も我が身に訪れる。そんな時に仲間や友人、可能性としてライバルも必要となってくる。しかし自分自身で乗り切るためには、苦しい時や逆境の時こそ、起こったことを受け入れ、楽しむ力や遊び心、そしてユーモアを持てることが自分を勇気付けたり、諦めずに再度ト

ライしようと思える気持ちを作ってくれるのではないだろうか。

4. これからのコーチ

世界では「VUCA」時代の到来と言われていいる。V=Volatility（変動性）U=Uncertainty（不確実性）C=Complexity（複雑性）A=Ambiguity（曖昧性）の頭文字をとった言葉でありアメリカの軍用語でもある。意味としては予測不能な時代、正解のない時代、劇的な変化が連続する時代、知識や情報の価値が著しく低下した時代といわれる。

「VUCA」はスポーツにおいても課題解決するヒントが多く詰まっている。私の専門とするサッカー競技はいつだって「VUCA」である。こうすれば勝てるという絶対解は存在しない。天候、相手、グラウンドコンディション、誤審、怪我などのアクシデント。こちらのゲームプランや戦略を壊そうとする対戦相手の存在。用具の進化やルール変更。

予測不能な進化を続けるサッカー競技の中で本当に必要とされるのは、ゲームやトレーニングを上手にプレーする力だけではない。常識や常套手段と言われるこれまでのやり方や、世界観に適應するだけでは未来を生き抜くことはできないのである。枠組みの外に平気で飛び出す勇気や、新しいやり方に適應したり、新しい戦略や価値を生み出す力が必要になってくる。

5. まとめ

こんな素敵なフレーズがある。「たった一度の人生、自分で見つけてこそ、創ってこそ意味がある」。自分が今まで突き進んできた人生を、一度立ち止まり、振り返り、リフレクション（過去を振り返るだけでなく、経験の意味付けを理解し、これからの自分や他者に生かす）することの重要性を再認識させてくれる。

世の中には「唯一の絶対解はない。その時の状況や場面での最適解を見つけることが大

事である。加えて、目的や目指す方向性を良く見極めながら」と言われる。それと同じように、スポーツの場面でも、アスリートの考え方や成長の仕方でも同じようなことが言えるのではないだろうか。

アスリート自身に主体性を持たせ、自育伸力（なりたい自分に近づくために、どうすれば知性や能力が成長していくかを、自分で質問し、問いかけ、考え、最適解を探し見つけていき、伸びていく力）を身に付けてもらうことが大切である。