

コーチング力を高めるために必要な情報とは何か

萬久博敏

鹿屋体育大学

まず、コーチング力を高めるために必要な情報とは何かについて、その大枠を考えてみたい。高木(2016)は、コーチング力とは「情熱」と「経験値」の掛け算で表されると述べている。事実、優秀な成績を残す選手の陰には、情熱を持ち続ける経験豊富なベテランコーチが存在することが多い。では、情熱のある若いコーチは良いコーチングができないのだろうか。確かに経験値は不可欠であるが、一方で、経験値は先人の経験情報によって補い得るものである。例えば、他者が経験した成功や失敗の現象、そこに至る過程や至った方法に関する情報は、代理経験として機能するだろう。また、そのような情報はただ同じコーチングを追従することにとどまらず、創造的で先進的なコーチングアイデアを生むことすらある。これらのことから、コーチング力を高めるために必要な情報とは、大枠で言えば、経験値を埋める情報である。そこで、本エディトリアルでは、著者自身がコーチとして選手に携わるようになってから現在に至るまでの30年間に必要とした(収集した)情報を振り返ることで、経験値を埋める情報とは何であったかについて回顧的に探索し、スポーツパフォーマンス研究が提供すべき情報とは何かについて論考してみたい。

コーチング力を高めるために探した情報

筆者は大学を卒業して直ぐに現場(大学水泳部)でコーチングする機会を得た。しかし、コーチング経験は無く、選手にとってはコーチというよりも先輩と言った方が合っていたように思う。それから30年、これまでどのように情報収集を行い利用してきたかを振り返ることにする。

高校時代に県の水泳連盟会長に勧められた『選手とコーチのための競泳マニュアル(訳本)』と『スイミング・ファースター(訳本)』は、当時は内容が難しく何度読んでも頭に入らなかったが、今でもトレーニング計画を作成したりメニューを考えるとき、またフォームを観察するときのバイブルとなっている。この本の著者である Counsilman と Maglischo は、共に生理学博士でもあり、大学のコーチとしての実績も残している。そのため、本の内容は生理学にとどまらず、水泳のトレーニングからテクニック、運動力学、生化学、心理学と多岐に渡っており、多くの論文も引用されている。このような幅広い領域に渡る科学的知識とそれを活かしたコーチングの体系的な基礎知識は、自身のコーチング経験を体系化していくために不可欠であったように思う。勿論、スポーツ科学は進歩し、コーチングの考え方も変化するので、基礎知識もアップデートしなければならないが、体系的なコーチングの考えや科学的知識は、自身の経験を体系化する枠組みとしての前提となったように思う。

コーチを始めた30年前はインターネットで世界中の情報が簡単に手に入る時代ではなかった。そのため、図書館へ通い海外でどのようなトレーニングが実施されているか？速い選手はどのようなフォームで泳いでいるのか？について探っていた。トップコーチのトレーニングメニューや多くの水中写真、ドリルの紹介、選手やコーチのインタビューなどが掲載されていた『SWIMMING TECHNIQUE』は、特に参考にした。また、この雑誌には、日本では見たことのないトレーニング用具や測定器具なども掲載さ

れており、そちらの方により興味があったようにも思う。雑誌の中に紹介されたメニューは、取り敢えず試し、そこで選手にどのような反応があるか？選手はどのような感想を持ったか？その意義について自分なりに理解し、継続して使えるものなのかどうなのかの判断材料とした。このように、世界のトレンドや即利用可能な実践的情報は、コーチングに直接的に作用する情報であり、質の高い実践的経験が育まれたように思う。

このような学術書や一般雑誌での情報収集に加え、おそらく最も重要な情報源となったのは、実践者から直接得る情報である。筆者は、他の大学やスイミングクラブへ行き、そこではどのようなトレーニングをやっているのか？どういう意図で実施しているのか？などを直接聞いてまわった。自身が担当している選手が代表候補合宿(インターナショナル合宿)や日本代表合宿に参加するようになってからは、トップレベルの選手を担当しているコーチと話す機会も増え、多くの事を学んだ。具体的には、現場での選手への言葉掛けやスキルに関する説明、自身が思いつかなかったような面白いトレーニング、また、競泳はスイミングクラブなどで長期に渡って指導する場合があります、ジュニア期からシニア期でどのように接し方や指導内容が変化したかなどである。さらに、現場での情報は、練習メニュー(種目・距離・サイクル・強度など)、タイム、心拍数、実際の泳ぎ(映像を利用することも可能)や選手の表情などがあるが、優秀なコーチは『何処を見て観察し評価しているのか？』『どのような変化に注視しているのか？』その評価から『どのようなアウトプットとして選手に指導するのか？』など、コーチの視点や評価方法、指導法と実際に実施した選手の感想なども学んだ。このような文字になっていないことを、実際の現場で見たり、感じたりすることは、コーチング力を育む情報になったように思う。

コーチング力を高めるため必要な情報の論考

以上述べてきたように、コーチング力を向上させるために必要な情報は多岐に渡るが、30年の間で最も得にくかった情報は、現場での実践情報である。特に、経験豊富で優秀なコーチの思考プロセスは直接聞きだすしかなかった。これらすべてを活字にすることは難しいと思われるが、コーチングの意図などは、活字として蓄積可能な情報である。このことから、スポーツパフォーマンス研究は、指導者の意図や考え、その思考のプロセスを積極的に書ける雑誌となることで、実践に役立つ研究雑誌になると思われる。このような指導者の主観の記述は、これまでの客観性を第一にする研究雑誌では掲載が難しかったことを考えると、スポーツパフォーマンス研究が担う役割は大きく、それらを排除しない雑誌としての発展を望む。これらが情報として蓄積されれば、実践現場での競技力向上の更なる発展に繋がるものと考えられる。

- ・ 高木英樹;私の考えるコーチ論, コーチ学研究, 29, 115-118, 2016
- ・ J.E.カンシルマン著, 宮下充正監訳 (1982)『選手とコーチのための競泳マニュアル』, 大修館書店.
- ・ E.W.マグリシオ著, 野村武男監訳 (1986)『スイミング・ファースター』, ベースボール・マガジン社.