

# 競技スポーツにおけるコーチングの問題と課題： 座談会から指導者の実践可能性を探る

## Current Status of Competitive Sports Coaching and Related Issues: Exploring the Practical Ability of Coaches from Discussion

キーワード：競技力向上、モチベーション、歴史身体、身体移入、観察分析能力

櫻田 淳也  
今丸 好一郎

SAKURADA Junya  
IMAMARU Koichiro

渡辺 博之  
佐々木 大志

WATANABE Hiroyuki  
SASAKI Daishi

### はじめに

今回は女子体育研究所の共同研究として、「競技スポーツにおけるコーチングの問題と課題」をテーマとすることになりました。そこで座談会というかたちをとり、日頃現場指導でご苦労されている先生方からお話を伺いながら、スポーツ種目を越えたコーチングの心得や指導の核心部分が少しでも浮き彫りになればと考えております。座談会という初めての試みですが、この共同研究の趣旨が今後広がっていけばよいと期待もしております。

今回ご出席いただくメインゲストは、オープンスキルといわれる球技系（バレーボール）がご専門の今丸先生と、クローズドスキルといわれる個人種目（陸上競技円盤投げ）がご専門の佐々木先生です。また、女子体育研究所所員の櫻田先生（進行）と、同じく所員の渡辺先生の4人でお話を進めていきたいと思ます。

ゲストのお二人は、ともに大学入学時にはまだ実力のなかった選手を指導され、チームや個人として高い実績に導いた指導経験を多くおもちです。今日はスポーツコーチングの現場的な問題と課題について座談会方式でお話をさせていただきたいと思ます。

### 1. コーチングの姿勢と基本理念を考える

**櫻田** それでは座談会方式ということで、ざっくばらんにお話をしながら進めていきたいと思っております。まず初めに、大変漠然とした聞き方になりますが、指導の基本的な考え方について伺いたいと思ます。先ずは今丸先生から願います。

**今丸** はじめに、私の指導者としての経緯からお話しさせていただきたいと思ます。私は大学時代の恩師に大変強く影響を受けまして、大学4年間充実した競技生活を送りました。その恩師から能力的にも人間的にも成長させていただいたという確かな実感があります。その後さらに実業団でも競技者としてバレーボールを続けました。その流れで大学生の年代の指導に関わりたいということで大学教員になりたいと思ったことがきっかけです。

その恩師からの教えもあり、昔から変わらないことがありまして、バレーボールを通じて人生に必要なことを学ぶとか、勝ち負けよりも大事なことがあるなど、技術指導以前の考え方を大切にしています。ちょうどアスリートをピラミッドに例えますと、最下層の土台に人間性があって、その上に学生があり、またその上

にアスリートがあるという構図をとらえています。例えば挨拶もできない、授業も出席しないのに練習はないということです。技術だけが上手くなっていくわけではなく、心・技・体がバランス良く伸びていくものだと考えていますし、特に大学生の場合には心の面の成長がなければ技術も伸びていかないと思っています。こういう考えが指導の基盤になっています。

東京女子体育大学に30歳でお世話になってもう20年が経ちます。10年ごとに区切って振り返ってみますと、30～40代はもう選手の首根っこを捕まえてでも無理矢理やらせるような指導でした。相手のことを考えるというよりは、「俺が勝ちたい」くらいの勢いだったですね。今50になります。40～50代ではいつも一方通行ではなく、本人たちが自ら動くようになるということに価値を置くようになりました。そしてこれから最後の10年を迎えるわけですが、もう最終ピリオドに来ていると考えていますが、どうすれば学生たちは自走するのか、自分で走るには何が必要なかということに関心が向くようになっていきます。

そのために指導者は、人にやる気をおこさせる専門家としてのモチベーターでなければならないと考えています。そのやる気は当然勝利ということに向けられることになるわけですが、その勝利を全力で目指すプロセスにこそ学ぶことがあると考えます。選手がどのように勝利に向けて準備し、チームに対して貢献する働きをしようと努力しているかが大切です。目的に向かって正しい努力ができる選手を育てたいと思っていますし、最も重きを置いていることですね。また競技者を終えてからの人生の方が遙かに長いわけですから、大学を卒業したときにそのプロセスから得た経験が何らかの「財産」として残っていることが重要だと考えています。

**櫻田** 佐々木先生はいかがでしょう。

**佐々木** モチベーションという点については今丸先生のお話と共通点があると思います。私が指導に関していつも考えていることは、チーム全体のことで言いますと、いわゆる競技に対するモチベーションを維持することを念頭に置いています。毎日完全に疲労し

てしまうまで、また精神的にも肉体的にも疲労しきるまで教え込んではいないということです。学生たちが、自分で練習しようとする意欲の余地が残るように、日々練習の指導に当たっています。そうすると指導者に言われたこと以外でも自分で工夫して練習に取り組もうとする姿勢が出てくると思っています。そこで競技のことは見つめ直せるように指導しているつもりです。

指導者がトレーニングメニューを全て考えて、全部こなしたら完璧だということではなく、短い時間で共通の基礎練習をビシッとやり、その後は個人の練習になっています。今自分のチームで良いところがあるとすると、一旦練習は終了しているのに、その後自分で残ってやり続けている選手がほとんどです。その意味で言えば、工夫の余地を残していることが彼女たちのモチベーションの維持とか競技を見つめ直すことに繋がっているのではないかなと感じています。

**渡辺** それは意図的にしていることでしょうか。要するに学生たちが自発的に自分の課題を意識して取り組んでいるということですね。

**佐々木** そうですね。例えば3時間でも4時間でも色々なトレーニングメニューをみっちり詰め込んだ方が乗り越えた時の充実感はあると思いますが、それを毎日といわれると、練習に来ること自体が嫌になってしまったり、指導者から言われたことしかできないということになってしまったりするのではないかと思います。それですと結局試合で選手本人が困ってしまうことになっていきます。ですから工夫の余地を十分に残すように練習を考えています。

もしかすると、他の指導者からすれば「あまい」とか「もっとできるのではないか」という見方になるのかもかもしれません。でもその余地を残しているから、私からすれば、学生たちは〈生き生きと〉練習しているように感じています。全体練習はキツイけど、その短い時間は皆で集中して行い、それが終われば残りは自分の練習に切り替えられるようになっていきます。それは個人種目だからこそできるのかなと思っています。

**渡辺** そういう練習形態には私も大変興味がありま

す。最初からそんなふうに住向けたのでしょうか。それとも次第にできるようになっていったのでしょうか。そのような練習形態は非常に高度といいますか、レベルの高い難しいことだと思えるのですがいかがですか。

**佐々木** 次第にですね。しかし今のこの練習のかたちが良いのかどうかという事はわからないことです。それが完成しているのかどうかという点ではまだはっきりしないことがあります。ただ、東京女子体育大学にお世話になって最初のころの選手たちには、練習の余地ということではなく、私が練習メニューを出していました。当時の学生たちによく言われるのは、週5回もウェイトトレーニングをやってとにかく毎日がすごくキツかったと言われます。

実はその時期、それだけトレーニングをやっていたのに、意に反して記録やウェイトトレーニングの数値が伸びていませんでした。そのことがきっかけで、その選手たちが成長していく過程において練習メニューを切り替えていった経緯があります。私がトップダウンで毎日練習メニューを与えている時よりも、それが無くなってきた時のほうが記録の伸び幅が大きくなっていると感じました。学生たちもあの時はすごくキツかったのにあまりウェイトの記録が変わらなかったけれど、最近は変わるようになってきたというように実感をもつようになっていったと思っています。

**渡辺** その練習形態は、自分で自分の課題をきちんと捉えるかどうかにかかっているわけで、その自発性を学生に求めていると感じます。非常にレベルの高いことだと思います。全部を管理すると、本当はこうやりたいのという不満も出てくるのかもしれませんが。大学スポーツのあり方はそういう方向に向かうことが理想だと思いますね。

しかし、指導者が考えている動き、あるいは要求したい動きの感じと、本人たちが解決しようとしていることをどう折り合いをつけるのか難しいところではないかと思いますがいかがでしょうか。

**佐々木** そうですね。自分が指導に関して考えていることはハッキリと伝えるようにしています。必要に応

じて選手個人を呼んで、今こういう練習をしているようにだけけど、そうではなくてこういう練習が今は必要なのではないかと話します。そうするとその選手は内容を理解すれば練習を考え直すことになります。要は30～40人の投擲メンバーがいて一斉に同じメニューで2時間・3時間練習するという事はないということです。全体で行った方がいい練習と個別に分かれて自分の課題向き合った方がいい練習とを区別しています。

実は、投擲の選手たちは最初の1時間で一回お疲れさまを全員で言うんです。その後が個人の練習になります。そこでお疲れさまとって帰る選手は誰一人いません。そのことが続いてくれていることが彼女たちに対するチームづくりといいますか、チームとしての〈連帯意識〉が生まれているのかなと思っています。

## 2. チームという共同体意識とその環境整備

**櫻田** 今丸先生には、指導理念といいますか昔から変わらない信念をお話いただきました。バレーボールはチームとしての競技で、個人競技とは随分種目特性が違ってくると思います。チームづくりというお話が出ましたのでその視点に話題を移して、もう少しお話をしたいと思います。佐々木先生は陸上競技部という大きなくりの中の投擲ブロックをご指導なさっていますがいかがでしょうか。

**佐々木** チームづくりという視点で言いますと、論点が合っているのかどうかわかりませんが、毎年ある程度全国に通用する選手、あるいは柱になるような選手は一人か二人いて欲しいと思っています。精神的な支柱となって全国とのコンタクトがとれるような選手がいることが理想であると思っています。選手勧誘もそんな意味で行っています。そういう選手がいてくれることで、チーム全体のモチベーションも上がると思いますし、高校生からみればハイレベルではなくても、そういうチームでやりたいという選手も増えてくると思います。

そこで大事に思っていることが、入学してきた選手たちが1年目で記録を更新できるような環境といいますか、「伸びゆく環境」ということがチームの中に絶

対必要だと考えています。もちろん4年間で記録を伸ばすとか、4年生で結果を出すということは大事なことですし、素晴らしいことだと思います。でもそれ以上に大事に思っていることは、入ってきてくれた1年生が伸び伸びと練習できる環境でなければならないことです。上級生との関係によって練習がうまくできないのでは困るということです。実際にはそうなっていないかもしれませんが、そのことは3年生にも4年生にも話をし、少なくとも1年生で自己記録を全員が更新できることを目標にしています。1年生がその目標を達成すると、学生生活の波にも乗れるでしょうし、トレーニングの波にも乗っていけるかなと思っています。それを大事にしなが、上級生には「君たちは1年生にとっての未来と同じだから、この1年が潰れるということは、うちのチームには誰も入ってきてくれなくなる」と伝えて、環境づくりをしています。

ただ、1年生は1年生としての仕事もありますから大変だと思います。例えば帝京大学のラグビー部さんのように、3・4年生が全て仕事をして、1・2年生はお客様で伸び伸び練習するというようにはいきません。そういうトップレベルの作法というはあると思いますが、必ずしもそれが良いとは思わないですね。まして女子ということもありますから。いろいろありますから単純に考えることはできませんが、少なくとも来た選手たちが力を伸ばせるようなチームづくりが土台にあるということを意識します。環境は人を変えるということもありますから、そういう意味で個人種目であってもチームは意識しています。

**今丸** 1年生が伸び伸びと練習ができる環境は非常に大切だと思います。ただその考え方を勘違いすると收拾がつかなくなるとも思っています。例えばプレッシャーということを考えますと、プレッシャーは重力のようなもので、無重力の宇宙では骨も筋肉も弱る一方です。地球に戻ったら歩けなくなります。重力があるから強くなると比喩的に考えることができます。植物も温室育ちは弱いのも同じことです。そこには個人の目的意識が大事なのであって勝手気ままではないということです。そのことには学年に関係がありません。

ただし、クラブにはどうしても封建的な上下の関係

ができます。上級生はクラブの学生の意識を統括する責任を任されることになりますし、先生とのコンタクトや下級生の面倒を見るなど視野を広くもつ能力が要求されています。だから先輩なわけで、決して年上だから偉いということにはなりません。まだクラブの様子もわからない1年生に雑用をお願いするのは、そのことを一生懸命することで共同体の一員になってくださいという意味です。雑用といっても大事なことばかりですので、その取り組みを見守るのは言うまでもないことです。

### 3. 選手の歴史身体(プロフィール)とその技術指導

**櫻田** お二人の先生からは指導の土台となる考え方から、チームづくりあるいはその環境を作り上げていくというお話をさせていただきました。クラブで選手が育っていく土壌として大事なことですし大変参考になります。今度はチームとは逆に個人指導という視点に話を切り替えてみたいと思います。例えばバレーボールでは、一人ひとりへの技術的なアプローチということについてはどんなお考えをお持ちでしょうか。

**今丸** バレーボールはチームスポーツとはいえども、個人技術の集合体ですから、個人指導はもちろん大事なことです。今すぐに思い浮かぶのは、実際の動きについて、それは「こういうふうにかかす」と手を取って指導することはよくあります。特に選手の悪い癖は、オフシーズンで修正します。癖を直すのは簡単なことではありませんが、試合でその癖が出てくると勝敗に影響しますから、指導力が問われるところです。また試合期でもその癖が出てくると、「今動きがこう変わってきている」というように自らの動きに反省を促す注意はよくします。主力選手に偏ってしまわないようにはしているつもりですが、なかなか難しいところですね。

**櫻田** 一人ひとりへのアプローチは鍵となる選手に対して行うことが多くなるということですね。投擲ではいかがでしょうか。





際の試合状況でどう動くことができるのかを考えますが、教育的に判断することもあり、選手たちの性格や人間性も含めていわゆる総合的な判断ということになると思います。これは毎年なのですが簡単なことではないですね。

**櫻田** 選手の競技力評価や選手選考ということと言えますと、陸上競技のリレーの場合はカーブが速いか直線が速いといった選手の特徴によって決まっています。そこには練習の取り組み方も含まれます。記録が多少前後していてもオーダーを組み替えることができるのでそういう選考方法になっていきます。ただしその選考理由を選手たちが納得して指導者と共有することには工夫がいりますし、難しいところです。ですから初めから記録順に選手を4人選ぶということにはならないですね。投擲では選手の評価や選考ということについてはいかがですか。

**佐々木** 投擲の場合は、予定された選考会で強かった順に決まります。指導者が設定した選考会は、自分の好きな日に投げるのとは訳が違うわけで、そこに自分のピークをもってくる調整力を含めた記録が選手の実力であり順位というふうに考えています。陸上競技は数字がもつ意味がかなり大きいので、そういう意味では指導もしやすいということがあるのかなと思っています。

逆に、球技などチームスポーツの場合に、選手の実力や調子の良し悪しを見極めるのはどのようにされているのか興味があります。例えば、体操競技などは高難度の技ができるレヴェルなのかそうでないのかということは専門的に見ればわかると思います。バレーボールはサーブ・レシーブやオーバーハンドパス・アンダーハンドパスといったいくつかの技能でゲームが行われるので、上手い下手の区切りは体操競技の技とは違うと思います。他の選手とどこが違うからその選手を選ぶのか、その点をどういう目で見ておられるのか気になるところです。

**今丸** 高さやパワーは決定的で誰が見てもわかると思いますが、選ぶ選手の特徴を子細に説明するの

はなかなか難しいことです。大雑把に言えば、基本技術や連係プレーといった基礎的な能力を前提にした上で、献身的なカバーリングといった「味方を助ける」プレーができること、あるいは相手の視野に立って「相手が嫌がる」頭脳的なプレーができる選手ということになります。そういうプレーができる選手がコートに入る可能性が高くなりますね。

#### 4. 競技力の特性と指導実践

**櫻田** 今の話題から掘り下げて考えてみますと、陸上競技では相手と接することはまずないですね。リレーが多少あるとはいっても基本個人競技ですので、その選手個人の技術指導をすることになりますが、バレーボールでの技術は相手との関係で決まっていくと思います。その点の指導についてどのようなお考えをお持ちでしょうか。

**今丸** よく言われるのは、相手チームに対する「グー・チョキ・パー原理」ですね。例えば、スパイクの時にじゃんけんで言うグーとチョキしかもっていないと、相手にパーをもっていないとバレーの時点で試合を終わってしまいます。ですからカードは沢山もつように指導します。さらにそれをいつ・どのタイミングで使うのか自分で判断できるように指導します。ジャンプして強くスパイクを打てるということは土台になければなりません、それだけではダメで、決め方を沢山もっている選手のほうがいいわけです。またそういう能力を持った選手がゲーム展開に応じてうまく「状況判断」しながらプレーできると思います。

沢山のカードをもつということは、野球のピッチャーに例えますと、球速が140キロしか出ないけれど、ボールのキレがいいとか、コントロールがいいとか、タイミングをずらすことができる投球のほうが、打たれやすい150キロよりは上ということです。

**櫻田** 今、状況判断というお話になりましたが、陸上競技の場合は状況を判断するということはあるでしょうか。

**佐々木** 情況という意味で言えば、心理的なかけひきとか、試合の雰囲気をつくるということはあると思います。試合ではやはり強い選手が優位に立ってそれをつくってしまうことがよくあります。そうすると、強くない選手はそういう人たちに影響を受けやすいです。例えばある強い選手が競技場のテントで、「今日は雨だから、ダルいよね」と言うと、本当はダルいわけではないのに「そうですね」となってしまうやすい。強い選手の一言によってモチベーションを下げられてしまうようなケースはなきにしもあらずです。

本来はそういうことに影響されない競技のはずで、だから私としては競技中に他人とペラペラ話をしたり交流したりすることは好きではないですね。しかし最近SNSで選手同士がつながっているので友達感覚になってしまうようですが、どうかと思います。オリンピックなど勝負の舞台では絶対にそんなことはないはずで、自己に如何に集中するかが大事なことです。

選手たちにはそのことについて言いはしますが、まだ十分に指導できていないところだと思っています。だからこぞという大舞台での大投擲をださせてあげられていないのかもしれないかもしれません。強いチームや強い個人は大きな試合にこそ結果を出してきますが、うちのチームは強い選手の前では若干萎縮してしまう感じがあります。だから学外に出てあらゆる競技場やあらゆるサークルでもパフォーマンスが変わらないような選手育成を考える段階なのかなと思っています。

**櫻田** バレーボールではそういう周りに影響を受けるとか、相手がどうなのかということは強く関係すると思います。大きな試合で萎縮して上手くないかないという場面もあるのではないかと想像しますが、そういうことに影響されずにできるための指導はどのようにされていますか。

**今丸** やはり、日体大・筑波大・青山学院大などは高校時代に全国ベスト4レベルの試合をほとんどの選手が経験しているチームですからかなり事情は異なると思いますし、経験知という点では適わないですね。ただし、私自身もそのことについてはここ10年くらいかなり意識しています。退職されたハンドボールの高野亮

先生からよくお話を聞いていたことでもあるのですが、そういう能力は練習で身につけさせなければいけないということです。ですから日頃の練習からその都度指摘するように意識しています。

例えば、実際のバレーボールの試合では、相手がネット越しに叫ぶことが多々あります。「〇〇番は打てないよ!」とか「〇〇番、こっちだけ!」など、そんな一言二言を威圧と感じてしまうところに弱さがありますし、そんな一言に動揺してしまうという思いもあります。だから、そういう状況を想定してどんな言葉を浴びせられても動じないために練習では頻繁に注意します。

**櫻田** ゲームでは同じチーム内でも呼吸を合わせるといいますか、連携して動かなければならないと思いますが、来たボールに臨機に対応するような指導や、咄嗟に動くことの指導についてはどのようにお考えでしょうか。

**今丸** 的確な答えになっているかわかりませんが、例えば、良いトス上げてもらった時にだけ打てるという選手では通用しません。セッターが多少ミスしてもそれをこなす選手が良いスパイカーということになりますし、それがレギュラーの条件の1つですね。セッターにおいてもそうです。良いパスであればトスを上げられることよりも、プレーが乱れたときこそがセッターの腕の見せどころになります。元全日本の竹下選手は無理だと思ふようなボールをもぐり込んでトスを上げるのできる素晴らしい選手でした。そこに実力の差が出てきます。良い条件を作ってもらったときに力を発揮するのは当たり前、1つ前のプレーでミスが出たときでも難なくカバーできるのが良い選手です。ですから、そういうふうにく動きの幅を身につける訓練は非常に大事ですし、そのためのトレーニング方法はよく考えますね。

#### ・コーチの立ち位置

**櫻田** そういう点について投擲はいかかでしょうか。

**佐々木** 最近の投擲の傾向としては、試合会場で

一投ごとにコーチからアドバイスを受けるような風潮があります。自分も同じことをしている自覚はあるのですが、それがどうも自分の中では違うのではないかと感じています。やはり本当にわからないこと、あるいはもう1回確認して欲しいことに対して、遠目で見てOKなのか、Goodなのかをジェスチャーで済ませられるほうが良いと思います。ところが試合場まで下りていって一言二言指示する風潮が今の指導者にはあります。それが自分としては必ずしも的確なことではないと思っています。確かにアドバイスを受けることで、周りからの注目を浴びることもあるでしょうし、リラックスやリセットという意味もあるとは思いますが。

しかし、そこで指導者がかける言葉が悪ければ次の投擲は失敗します。言い方を変えると失敗させることは実は簡単で、動きの中の「ここ注意だよ!」と強く言ってその部分だけを意識させると動きは止まってしまうから上手いかなくなります。ですから、そういう場面では、動きの全体的な流れなど大局的な視点からのアドバイス以外はしないようにしています。上手くいっているときは「良い流れだったから次まで身体を冷やさないように」とか、「次は気持ちを高めて入っていこう」とか、あるいは「次はもう少しリラックスしよう」などです。試合の時にはテクニカルなことを言うことはほとんどないですね。

そうなるように選手を育てておきたいと思っています。試合会場で技術的なアドバイスを受けなければならない状況では、準備が足りないわけですし良い結果も望めないと思っています。

**今丸** 私もそのことについては反省もありますし、昔とは随分感じ方が変わりました。現在バレーボールはコーチがコート横に立つことが許されています。その昔コーチは一言も喋ってはいけなかったんですね。その後喋ってもよくなって、ボールが落ちてから行ってもよくなって、最近はプレー中ずっと横に立って喋り続けてもよくなっています。激しいコーチになると選手と一緒に大声を出したり、点を取ったら喜んだりします。30代の頃私もそんなふうにしていたこともありました。ところがある時、これは恥ずかしい、情けないことだと気づいたんです。そういう行動をするということ

は、練習では何をしているのかということに考えが及び、練習で全てを教えておけば試合では腕組みをしていていいはずだというふうに試合観や練習観が変わってきています。

**佐々木** だからこそ、それを求めているが故に、最初にお話ししていた練習の形態といいますか、自己で考えるというスタンスが大事ということだと思います。練習で選手が1投ごとにこちらを見て、何かアドバイスがあるのかなという顔をするのがよくあります。もちろん求められれば何も言わないことはないですが、1投ごとにアドバイスを与えても次はまた違うことが起きるわけで、そんなに重要なことではないと思います。それよりはその日の練習全体を見たときに、「あなたの動きは今こんな感じになっている」とか、数日あるいは1ヶ月見たときに「この部分が変わっていないから、ここを課題にしては」ということのほうが的を射ているのではないかと感じています。

1投ごとのアドバイスをしていて滑稽だなと感じるのは、飛ばない技術の理由づけを一生懸命してあげている自分ですね。しかし、その選手の飛ばない理由はそんな小さなことではなくて、身体づくりが根本的にできていないとか、投げ込みが足りないとかもっと大きい理由があるにもかかわらず、「際の動きがこうだったから、こういうふうになったら、もっと飛ぶと思うよ」とアドバイスする自分です。しかし選手の方もそのアドバイスを求めているからやっかいですね。たぶんそのアドバイスを聞く方が簡単だと思ってしまっただけではないでしょうか。選手からしてみれば、魔法の言葉を掛けられてパッと5mでも遠くに投げられたらそちらの方が簡単だからだと思います。選手の心理ですかね。ただ大学生のレベルではなかなか難しいですし、私に魔法の言葉があればいいのかもしれませんが、とてもできないですね。ただ1投ごとにアドバイスしながら指導しているときは、そんなことを思ったりします。

最近では、自分で技術を考えるように促しています。究極は自分の試合でほとんど話をする事なしに、「ガッツポーズ」や「よし!」といったジェスチャーでコンタクトをとれるような関係がいいなと思っていますし、



それを目指しています。

**今丸** 体操競技はその点はどうですか。試合中コーチはあまり声を掛けられないような印象がありますが実際はどうでしょうか。選手が種目を移動していくときや椅子に座っているときにコーチや補助をする人はどこにいるのですか。

**渡辺** 体操競技の場合は、基本的にコーチはあまり声をかけることはないですね。コーチは選手と一緒に移動しながら付かず離れず見守っています。演技中の選手に声を掛けることはできませんが、それ以外は会話ができます。指導者によってはあたかも自分のパフォーマンスのように一生懸命声をかける人もいますが、試合中に積極的に声を掛けるということはよほどのことが無い限りしないですね。

**佐々木** 声を掛けるとすれば何を言われるのでしょうか。伺いたいですね。陸上ですと記録がすぐ目に入ってきて飛んだのか飛ばなかったのかがすぐわかりますが、体操だと技の出来映えになりますか。

**渡辺** そうですね。体操競技は予定していた演技が上手くできたかどうかに一喜一憂しますが、演技は一回しか行えないですから繰り返すことができないわけで、演技を振り返るような会話はほとんどありません。それよりは試合の緊張感で我を忘れて挙動不審な顔になっている選手に、我に返るような一言をかけることはあります。試合が始まってしまえば技術的なことを言っても選手を動揺させるだけで意味がないと思っています。

**佐々木** 少なくとも手が・足が・腰がということはないということですね。

**渡辺** 試合中はそうです。体操競技の試合は予め演技が決まっていますよほどのアクシデントでもない限り技が変わることがありません。ですから練習で自分の演技には自分で結論を出して「これでいく!」と決めて臨むものだと思います。「できたらいいな」と祈ってもい

いことは起きないですし、どのスポーツでも同じだと思いますが、結局、練習で出した結論からしか自信は生まれません。しかし体操の演技は多くの技を組み合わせていますから、不安な技があることも事実です。不安な技が沢山あるようではいい試合は望めませんし、それは練習に問題があるということだと思います。

よく考えてみますと、「絶対にこれでいく!」と決めて、「これだけ練習したから絶対できる!」と思えることはそう簡単なことではないですね。どちらかというと決めきれず「大丈夫かな?大丈夫かな?」と思っている選手の方が多く感じています。

**櫻田** 確かに陸上でも試合に向けて仕上がってきて、気持ち「割れない」場合は多いですね。試合が近づいてくると「いくぞ!」と強く意気込むことは選手として当たり前と思うのですが、それがなかなかそうならないのはどうしてなのかなと感じることがあります。

**渡辺** 俗に言われる「試合ができない」ということになるのでしょうか。試合という一回に、自分の一番いい演技をだすことに向かうといいますが、そのことに向かって自分を充実させる力が弱い選手は多いと思います。そういうふうに関心を充実させていく力はどうすれば身についていくのかということはコーチングの課題といえますか、指導の悩みですね。

**今丸** 確かにそういう選手は多いような気がしますね。

## 5. 選手育成と競技力の向上を考える

**櫻田** 東女の全体的な傾向としては、高校時代に全国トップクラスの選手が多く入学してくるわけではないですし、どちらかというと中堅で頑張ってきた選手の方が多くいます。ですから、まだ実力も実績もない選手をどのように育成していくのかということは、種目が違って共通の課題ではないかなと思っています。そういう認識があるから先生方からいろいろとお

話をお伺いして、選手育成がどのようにあるべきなのかということについてのヒントを得たいというのがこの座談会の元々の発想でもあります。

**渡辺** チームを考えたときに、精神的な柱になるような選手がいるとすごく心強いですね。体操競技は6人でチームを組みますが、例えば4年生で、「私は絶対に失敗しないから、あなたたちは思いきって演技して!」と後輩たちに言えるような存在がいると周りはその人を頼りにすることができますし、チームには安定感が出てきますね。チーム全体がおどおどしているようでは試合は期待できません。

**櫻田** リレーでもアンカーに強い選手がいる場合には安心しますし、その選手につなげばなんとかしてくれるという意識が働いて、1・2・3走も実力以上に力を発揮することがありますね。そういう時はプラスアルファの記録が出ることもあります。

**渡辺** 昔からよく言われるようにエースをどう育てるかということは、そういう意味で大切なのだと思います。毎年選手は替わっていきますが、チーム力を考えた場合に、そういう役割を担うことができる人として可能性のある選手を育てていく必要があるのだと思います。

**櫻田** 私の場合も試合ごとにエースを決めています。本人には言いませんがそういうつもりで指導しています。うまくいかないときもありますし、現実にはそういう選手がいませんが、この選手で勝負すると決めてインカレなどに望みます。たとえ人材がいなくても試合はそういう構想が必要だと思います。

**今丸** それはバレーボールでもありますね。実力や実績が多少足りなくても1年生から先を見越して試合を経験させるということがあります。言わないまでも将来のエースだよというメッセージですね。

#### ・「コツ」を磨き、「カン」を鍛える

**櫻田** ここまで指導のいろいろなお話を伺いました

が、技術指導において「コツ」の伝授とか「カン」を鍛えるといった指導の核心部分にお話を移していきたいと思います。「コツ」ということと言えば、投擲では自分の身体をどのように動かせば投擲物が遠くへ飛ぶかというときの「動く感じ」が自分なりの「コツ」として〈身体感覚〉に集約されていくと思います。「コツ」の話は、体操の技でよく聞かれることですが、陸上の投擲も種目の特性としては似ているのではないかと思います。またバレーボールにおいてもサーブなど、どこに・どのような球種のボールを打つかというときには、自分の動きかたが「コツ」として意識されていると思います。つまり、自分が意図した動きかたがどうできるのかというときに、「コツ」が意識されますし、練習はその繰り返しから「コツを磨く」ということになると思います。

一方、球技のように相手との駆け引きのなかで、どのようにボールが返球されるかわからない場合には、その〈先読み〉がどうできるのかといったことが重要な課題になっていると思います。特にゲーム中は一つ一つの動きを考えている暇はないわけで、一瞬ごとに「鋭いカン」を働かせて判断しているということが特徴ではないかと思います。そこでまず、この「カン」を働かせるということが、どのように訓練されるものなのか、伺いたいと思います。

**佐々木** 私もそのことには大変興味があります。先ほどの櫻田先生の質問にもありましたように、ゲームでの場面やボールに対する対応力に関して鍛えられるものなのかどうかを伺いたいと思っています。

**今丸** バレーボールで言えば「咄嗟のボールさばき」ということになるかと思います。非常に重要な能力ですね。セッターでいいますと、先ほども例にあげましたが元全日本セッターの竹下選手のように咄嗟の判断に幅があり瞬時に動くことができる〈情況判断能力〉をもっていることが理想です。その能力を身につけようと繰り返しトレーニングはしますが、理想にはなかなか近づけない難しさがあると感じています。そこには歴然とした能力の差と言いますか、持って生まれたと言ってはいけないのかもしれませんがそれほど「できる選手」と「できない選手」には差があります。それ

でも試合に向かってトレーニングを積んでいくと超一流とはいかないまでもそれなりに動きが変わっていきまし、そこが指導者の腕の見せどころであるとも思っています。

「カン」ということでもう少し分析してみますと、例えばブロックで跳んだときに相手がこちらの動きを読んでいて嫌らしいフェイントをしてきた場合、自分の横をすり抜けて落ちそうなボールに対して、能力の低い選手はジャンプの後に空中で下りながら取ろうとしますが、その後の動きがグシャグシャと潰れてしまいます。優れた選手はあたかも予定されていたかのようにスーッと動いてボールを取ることができます。その場合ブロックに跳ぶときには既にフェイントも想定していますし、相手はそのフェイントでどこに落とそうとするのかも〈先読み〉しています。ところが能力の低い選手は、相手のスパイクを止めるということしか見えていませんし、そこに意識が集中してしまいます。だからそれを外されると咄嗟の動きはできないこととなります。

これから起こりそうな場面を起こる以前に〈先読み〉する能力や、「カン」を働かせて無意識的に動ける能力を鍛える練習はよくやります。場面を想定した練習の繰り返しには、「カン」を鍛えることが含まれていると思いますが、これも当然ながら一朝一夕にはいかないことです。また、ビデオに撮って動きを分析しても、どのように「カン」を働かせて判断しているのかという中身はビデオには映りませんから、指導者の観察力がものを言う世界だと思えます。

**佐々木** 今のお話は技術練習ということではなく、場面練習といえますか、ある場面を想定した練習ということでしょうか。そういう意味で練習をされているのですか。

**今丸** そうです。スパイクかフェイントを打たせて、それをどう止めるか、どうカバーするかという練習を繰り返します。その都度選手がどう判断したのかを見極めて指示を出します。

**佐々木** ということは判断の仕方を経験することで鍛えられるということでしょうか。場面を想定した練習や

練習試合での経験を多く積ませることで、そういう能力が養われていくということですね。

**今丸** そうですね。ただし、最初からできる選手がいることも事実です。その選手はどのような経験からそういう動きができるようになったのだろうか疑問に思いますし、その分析は課題であると思っています。ですから、できない選手ほど鍛え甲斐があるということでしょうか。

**渡辺** その問題は非常に興味深いですね。私のゼミにもサッカーやテニスといった球技を専門にしている学生が所属していますが、その学生たちと話をしたり卒業研究の指導をしたりしていると、〈情況判断〉という能力が非常に重要であることがわかります。能力の高い選手は、ある局面やある瞬間に「こう来るとも、こう来るとも、あるいはこう来るともある」というように、何通りにも起こりそうな場面を思いながら動いていることが特徴的です。単純に言えば選択肢を多くもっているということですが、ただこの動きにしようといって選んでいる時間はないわけで、その瞬間には既に動いているということですね。

**櫻田** 例えば佐々木先生がご専門の円盤投げでは、回転に入ってからうまくはまらなくて、「あっ!」「まずい!」というのを感じ取ることが「カン」になるのでしょうか。そういう場合、うまくいかないときでも多少のごまかしがきくと言いますか、修正することはできるのでしょうか。あるいはベストな投擲は完璧でなければならないのでしょうか。

**佐々木** そういう調節ができるのは、かなりの上級者だと思います。投げまでの過程でうまくいかないときはほとんどが失敗に終わります。例えば、回ってきて少し体勢が崩れてしまったとき、そのまま投げ出してしまうとファールすると感じ取っています。その時少しでも長くもって正面まで運んでくるようなことはあります。一定の記録が見込めるからそうするということはあると思います。ただ、良い記録を投げるときというのは、まずサークルに入ったときからわかるように思います。崩れたときの対応練習というのはあまりしませんね。

**櫻田** バレーボールの場合には、不意に来ることを想定して、それに対応できるようなトレーニングを積むことになりますか。

**今丸** そうです。レシーブは正面で取りたいわけですが、相手はまずそこには打ってきません。体勢を崩すように打ってきます。だからそのための対応練習は試合の準備として「しこたま」練習します。

**櫻田** そのことは種目として決定的に違うところですね。「カン」を鍛えていく練習と、「コツ」を磨いていくと言いますか動きを極めていく練習があって、種目特性からくる練習内容になっているのだと思います。

佐々木先生は、動きを極めていくということについて何かお考えをお持ちでしょうか。

**佐々木** 試合を考えますと、やはり「体得」の域に達していなければダメだということですね。自分の動きをこういうふうにしよと考えて試合に臨んでいるようでは、まず試合では成功しないです。投げるという動き自体が完全に身につけている状態である必要があります。私の経験を振り返ってみますと、自分の一番いいときのトップフォームはそういう感覚であったことを覚えています。円盤投げで回転の最後にこの辺りでこんな感じで腕を振り切れば、必ず円盤は飛ぶことがわかるという状態でした。だからターンの時にとか、その時の足がというような部分を気にしている時点ですで一連の流れるような動きにはなりません。もちろん分習法で部分的な動きを練習していくことはありますが、私の場合は動きをぶつ切りにするのが好きではないですね。それよりは、投げのリズムとかタイミングには選手の個性がすぐ表れますので、そこを大切なこととして見るようにしています。

結局、物を投げるという動きに関しては、一律に基本ラインはあったとしても、全員が同じ動きにはなりません。その選手にとって一番スピードが出せそうだなと感じるポイント、あるいは一番力が入りそうだなと思うポイントを伸ばしてあげられるように指導を考えています。最近はそういう指導に切り替わってきました。以前は、基本はこのポイントと

いうように限定して、それを固めるような指導場面が多かったように思いますが、そういう指導ではその選手なりのタイミングが外れてしまいますし、自分の投げ方がわからなくなってしまうことがありました。ですから、この選手は今どう動いているのかという〈動きかた〉の特徴をつかんで、より初速といえますか腕が速く振れるような、あるいはより強く突き出せるように指導を心がけています。外見のかたちではなく〈流れ〉とか〈動く感じ〉です。

指導書などでは、これが基本だというように書かれていますし、日本の指導者の多くがその型にはめ込むような指導をしているような気がします。でも結局そうではなくて、強い選手は多少フォームが崩れているように見えても、腕を振ることのできるタイミングとポジションがあります。理想的なフォームがあったとしても100人が100人とも同じということにはなりません。ですから、大局的に見て重要な技術は押さえつつ、その選手が一番動きやすい動作を活かせるように指導を考えています。

**渡辺** 例えば、その選手と佐々木先生がタイミングやポジションといった感覚的な内容について、会話することはありますか。その時はどういうやり取りになるのでしょうか。またそのことを本人はきちんと捉えることができるのでしょうか。

**佐々木** もちろんあります。どこが一番力が入っているかを聞き取ります。それ自体が狂っている場合には、もう一度基礎的な練習に戻りますが、今のフォームでの力の入れどころということに関して言えば、その感覚をお互いで共有した上で、それを活かす方向で、そのことにプラスして何が必要なかを考えます。やり投げで言えば、助走にまだ欠点があるとすれば、その流れをいかに作るかということについて、話をしながらお互いの感覚を摺り合わせていきます。

ただ、必ずしも私の言葉にマッチする選手ばかりではありませんし、そうでない選手がでできますから、時には上級生に代弁してもらうことで伝わることもあります。



**渡辺** 上級生が代わって話すということは興味深いですね。私もそういう経験はよくあります。私が指示を出すと、選手は先生から言われることだから聞かなければならないという態度になると思います。でも本当は自分で工夫している感覚があって、言われていることと違うこともあるはずですよ。指導者と選手の間でテーマがすれ違ったりなかなかうまくいかないですね。そういう時に上級生に代弁してもらったりスムーズに伝わるのがよくあります。

**佐々木** 私も不思議に思うのですがよくあります。ですから、投擲の選手たちには他人のアドバイスはどれだけ聞いてもかまわないと言います。ただし、どの技術に的を絞って試合に臨んでいくのかということに関しては、指導者と選手で一致させておく必要があります。試合の時には、当然指導者がいろいろな話をする立場になりますので。

例えば試合でよく失敗するのは、私がコーチなので試合中は私が競技場へ下りていくと、選手は私のところにアドバイスを求めに来ます。その後仲間の子どものところにいく選手はたいがい良い記録は出ないと感じています。私に言われたことと仲間に言われたことで揺らぐからうまくいかないのではないかと思います。どちらが正解かはわかりません。私が言ったことが頭にあって失敗しているのかもしれませんが。陸上の場合には2カ所に立ち寄ってアドバイスを求めることができるのですが、その三角関係といいますかアドバイスを求めて安心するような習慣は解消したいと思っています。

試合の時に舵取りは一本でいいと思いますし、それが必要なれば自分で判断できるようになれば良いと思っています。コーチの言うことが絶対ということはないですし、いろいろな人の言葉をヒントに自分で判断できる選手になって欲しいですね。

**櫻田** 「コツ」や「カン」といった感覚的な内容の指導について、他の問題点がありますでしょうか。

**佐々木** 例えば体操の世界は、陸上のような記録が出ないですし数字の世界ではないですね。今の演技が良かった良くなかったという判断は本人の感覚でし

かありませんし、専門的な目でしかわからないと思います。陸上競技の場合は記録がすぐに出ますから、それが指導の邪魔をすることもあります。私がいいなと思ってアドバイスをしても、距離が飛んでいなければ学生の受け取り方といいますか信憑性が薄れてしまうところがやっかいですね。

ですから、練習の時はわざと距離の目印として置くコーンを外させることはよくあります。その投げ込みの方がよっぽど良い練習になることがあります。距離を意識しただけ動きの善し悪しや感覚に意識を集中させることができるからです。でもどうしてもコーンを置いて距離を見たくなくなってしまいます。それが毎日だとうまくいかない日もあるわけで、そのさじ加減がなかなか難しいですね。

ヨーロッパの選手や日本でも特に雪国の強い選手は、冬期に外で投げるのができませんから、一冬ネット投げしかしていないわけです。そうすると動きをきちんと固めてシーズンに入ってきますね。東女のように環境が良すぎると、冬でもバンバン投げるができます。その反面動きが崩れようが何しようが遠くへ飛ばしたい、でも崩れているから飛ばないという悪循環に陥るパターンもあったりしてすごく難しいです。

**渡辺** そういう繰り返しで練習している選手たちには、その動きかたが染みついてしまって、それを修正していくのが難しいのではないのでしょうか。体操ですと、3歳・4歳の頃からずっと続けている選手も多いですから、学生になって既に競技歴が15年という選手も多くいます。バク転とか宙返りといった技は、小さい頃に当たり前のようにできるようになっています。動きを丸ごと覚えてそれが身体に染みついているわけです。ところがそういう技が何かの拍子にうまくいかなかったとき、その理由に気づくことができないケースがよくあります。それはフィギュアスケートの浅田真央選手がジュニア時代にできていたジャンプを跳べなくなってしまったこととよく似ている気がします。

ですから、なかなかうまくできない選手やうまく直せない選手には、ジャブを出すように、「この技はどういうふう考えているか」とか「どういうふうに行っているのか」を聞くことがよくあります。そうすると、自分が想

像もつかない動きや全く違うポイントを考えていることがわかるケースもあります。それがわかったときビックリするのは当然ですが、その選手の感覚世界で指導を考えなければ通用しないと気づかされます。選手の感覚世界がわかるとその都度指導の組み立て直しになりますが、そういうことが非常に大事なように思っています。

**佐々木** 今の言葉の投げかけについては私もよくやります。「今何を考えて投げた」とか「今の感覚はどうだった」と聞くことで指導が始まります。

**櫻田** 例えば、体型の変化ということもありますね。浅田選手もそういう問題があったようにも思います。陸上競技では筋力トレーニングをよくやりますが、筋力がつくと動きがズレてしまうことがあります。トレーニングの意味を考えないまま高校時代の技術で走っていると、動きがズレて怪我をしてしまいます。特に試合などいざという時に、昔の動きが出てきて足を痛めるのですが、スプリンターに多く見られますね。

**渡辺** 最近思うことは、ジュニア時代に強烈な指導者の下で指導を受けた選手の場合、その指導者との関係の中で、技のポイントが限定されていることがよくあります。練習はそのポイントだけを注意して繰り返していることになり、そういう練習の仕方が染みついていきます。ですから、うまくいかない理由が他ににあるにもかかわらずそのポイントだけしか意識ができないということがあって、技の練習は進展していきません。

こういうことは聞いてみなければわからないことですし、選手の育ってきた背景を知らないまま指導をしても、大切な感覚が伝わらないですね。その場合、選手は「ハイ」と言って指示を聞こうとしますが、指導が上滑りしてしまいます。またそのことが怪我の引き金になっていることもあると思います。こういう問題は、選手の感覚世界について聞いてみようと思う指導者側の動機がなければなかなか解決しないと思います。

## 6. 指導力の実践可能性を考える

**櫻田** 「コツ」の指導ということでは、例えばバレーボールでサーブの指導はどのようにしていますか。その指導ではどういうことが問題になるのでしょうか。

**今丸** そうですね。例えばパワーのある選手にスパイクサーブを覚えさせることがあります。そういう考え方になりやすいと思いますが、もともと持っている地肩の強い打ち方を活かすようにして技術を教えていきます。その程度のことは言えます。先ほどから話をお聞きしていると、選手それぞれの感覚を大事にして指導する必要があると改めて感じています。

そこで逆に先生方に質問したいのですが、佐々木先生は円盤がご専門ですが、やり投げ・砲丸投げ・ハンマー投げの指導はどのようにされていますか。また渡辺先生は、男子種目でない平均台や段違い平行棒をどのように教えていますか。私の場合は、バレーボールでも基本的にセッターが専門でしたので、スパイクの指導に関しては教えきれないという苦手意識があります。

**渡辺** 今丸先生は謙遜して言われているのですが、私の方こそ平均台はやったことがないわけで、その指導の方がよほど不確かではないかと思えます。でも教えてできるようになっていくとすれば、自分の経験から似た感じを摺り合わせるように想像力を働かせることだと思えます。どういう感覚を捉えようまくできるようになるかという動きの感覚的な仕組みを、指導内容として前もって考えるからできることではないでしょうか。

**櫻田** 私の場合も、例えば100mを10秒2とか10秒3で走ったことはありません。女子で言えば11秒4とか11秒5がそのレベルだと思います。そういう経験はありませんが、そのレベルを教えられるようになっていかないといけないと思っています。そうでないと自分が教える選手たちはいつまでたっても12秒3までしかいけないことになってしまいます。そういう「考え」とい

いますか、「思い」というのが指導者の可能性を広げていく大切なことではないかなと思います。練習を見ている、指導は「そこ」が肝心なかなと感じています。

**今丸** 私は正直言いますと、動きを見るのが苦手だという意識がまだにあります。作戦とか戦術を考えることは得意にしていますが、動きを見る目というのはたして伸びているのかどうか疑問に思うことがあります。先生方はいかがですか。実際に見えるようになっているでしょうか。

**渡辺** 見えるというよりも、どちらかといえば感じ取れるようになったという方が当たっているかもしれません。見る目が伸びていることがある瞬間にはっきり自覚されることはありませんが、振り返ってみると以前よりは多くのことを感じ取っているということはあると思います。それは選手が考えている感覚の中身に近づけるようになったという言い方もできると思います。昔は一方的にポイントを押しつけていたと思いますが、選手との感覚的なやり取りの仕方が変わってきているのは確かです。

**今丸** 指導者仲間で会話しているときに、あの指導者には見えているけど、自分には見えていないというようなことはないですか。

**渡辺** もちろんあります。自分には見えていないという負い目を感じるから、どうすれば見えるようになるのかを考えるのではないのでしょうか。自分自身へのそういう問いかけがないと指導力は伸びていかないのかもしれないと感じます。

**佐々木** 私の場合は、種目によって見える順番が違います。円盤は自分が専門でやってきましたし、グラウンドでも一番長く見てきたこともあって、一瞬でわかります。パッと見ただけで今の動きは「ここと、ここが」というようにわかります。その次は砲丸投げです。これもまた自分がやっていたことがあって、どうすればよいかはわかります。次いでやり投げとハンマー投げにな

ります。やり投げとハンマー投げは、自分の感覚がほとんど残っていないということがあると思います。やり投げとハンマー投げの2つは、投擲物を投げるために動作が止まらないとか、足の使い方とか、投擲物が大きく運ばれているかどうかというベースを参考に、じっくり見ていると欠点が浮かび上がってくるという感じだと思います。

**今丸** 先生方も得意不得意はあるということですね。少し安心しました。まだ伸びていく可能性があるとかれば希望が持てますね。

#### ・指導力に直結する身体移入問題と代行・観察分析能力

**櫻田** 私の場合は専門が短距離とハードルになりますが、見えると思っていたことが、見えなくなってしまった時期があって、何が何だかわからなくなったことがあります。その時ある人に、「心に迷いがあるからだ」と言われたことがあります。そのことが強い印象として残っています。今何を見ているのかを考えると、関連して出てくるのがビデオ映像の話ですが、私は基本的にビデオを見てもわからないと思っています。陸上ですとアイパッドで撮ってその映像を指導に使う人が多いのですが、私にはわかりません。そのことで自分なりの結論に達していることは、ビデオを見てわかるのは本人だということです。それ以外には常によく動きを見ているコーチだと思います。第三者が見ても動きの中身は分かるはずがないと思っています。

**佐々木** 私の場合は、ビデオ映像について正直言いますと、飛ばない理由づけのためにになっているのかもしれませんが、ビデオを見ながらこの部分を直したらと言いますが、でもそこを直すことで本当に飛ぶのかどうかに関しては、本人の動きの感覚がすごく大事なことだと思っています。ですから、ビデオをみてわかるのは私も本人だと思います。客観的な理由づけは、例えば一流選手と比べてこの部分が違うというようなことは、誰が見てもわかることです。ただし肝心なことは、動作の感覚と実際の動きがどうなっているのかを照らし合わせるのは本人であるはずだと思います。

**今丸** 今の選手はケイタイでプレーを撮影してすぐに自分の動きを見ることが気軽にできますし、一流選手のプレーをユーチューブで簡単に見ることができる便利な世の中になっています。そういう映像をよく見なさいとは言いますが、しかし見たからといってすぐに動きが改善されるわけではないですね。結局そのことによって本人に何がわかるのかが重要なことだと思いますし、指導者としては利用の仕方を安易に考えてはいけないのではないかと考えています。

**渡辺** 確かにそうですね。ただしビデオを見る本人にも能力がいると思います。実際に自分が動いているときの視野は、ビデオに映る映像とは違ってきます。だから自分が実際に動いているときの感覚に置き換えて見る能力がないと参考にはできないはずですね。ですからコーチにしても見る目がないからといって、ビデオ映像に頼れば指導ができるかというところではないですね。ビデオには外部視点からの動きが映っているだけであって、そこに隠れている中身を見抜くのがコーチということでしょうか。

**佐々木** ビデオが役に立たないということではなくて、使い方には工夫がいるということでしょうか。特に戦術的なことにはかなり役立つのではないかと思います。試合の映像から分析ができますから。いずれにしても、個人の感覚的なことの摺り合わせは本人でなければならぬと思います。

**渡辺** 見えるようになるということは、その人の感覚になって身体で感じ取ることができるということでしょうか。10年くらい前に、NHKのプロフェッショナルという番組で陸上の高野進さんの言葉が記憶に残っています。高野さんは日本を代表する選手たちの指導において、「その選手に乗り移ってみなければ何もわからない」と言っていたことが印象的でした。

**櫻田** 私もそのことには共感します。私も「選手の中にもう一人の自分を置いて走る」という指導の仕方をしています。じっと見ているというよりは、選手の中に自

分を入れて一緒に走っているというイメージを作っています。ですから見ているといえば見ているのですが、目で見ているのではないと思います。おかしな言い回しになりますが、身体で見ているということになると思います。そうしながら走っているときや跳んでいる感覚を摺り合わせようとしています。

**佐々木** 私も最近そういう指導の仕方に変わってきています。3・4年前は無かったことです。「基本はこうだ」というように、それに従わなければならないという考えでした。最近は運動学の本を読んだりお話を聞いたりしながら、自分に取り入れるようにしています。ですから本人に話を聞いて、その人になってみたときに、どうすればこの動作が解決するのかを本人に代わって考えながら指導をするようになりました。そういう指導に入り始めたといいますか、最近は指導がそういう感じになっています。以前は全くなかったことです。

**渡辺** 選手に聞いてみようと思うのは、その選手になって考えてみようとするから疑問点が湧いてくることだと思います。その選手が抱える問題をなんとか解決したくて、やむにやまねず聞くのだと思います。ただし聞くことで全てがわかるわけではないですね。でもその選手がどんな感覚でやろうとしているのかということがわからないと、本当の欠点もわからないと思います。おそらくこんな感じでやっているからうまくいかないのかなと想像して聞いてみると、選手は全く違うことを考えている場合も多いです。そういう場合は想像していた感覚は捨てて作り直すことになります。その繰り返しですね。それがうまく通じることもありますし、うまくいかないことも多いですが、そういう感覚のキャッチボールをしているうちに、その選手の〈身体感覚〉がわかってくるような気がしています。

#### ・選手の〈身体感覚〉を知る

**櫻田** 選手の〈身体感覚〉という点について言いますと、スプリンターで特に男子のトップ選手が走っている感覚意識は、「臍の下(丹田)」あたりにしかありません。もちろん女子もそういう感覚で走っている選手はいるのですが、その感覚には手とか足をどう動かして



いるという意識は無いんです。そのことは聞き出すことができればわからないままですね。コーチはその感覚を理解していることが大切だと思います。もしかすると10年前の選手はそういう感覚を持っていなかったのかもしれませんが。ですから、そういう感覚がわかっていくことが大事になってきますし、試合は自分なりに掴んだ感覚で挑むということですね。

通常、「丹田」から足があるとか、さらには「みぞおち」から足があるということは解剖学的にはあり得ないことですが、その感覚が速く走るための身体感覚ということです。その感覚を実力の無い選手にいきなり押しつけても伝わるはずありませんが、練習の中で作り上げる目標像ということになると思います。

**渡辺** 今の「みぞおち」から足というお話は大変面白いですね。初めて聞くことですが新鮮といいますか、何となくわかる気がします。そのことに関連するかはわかりませんが、体操の場合は「命綱」という言い方をよくします。演技中のここさえ間違えないように押さえておけばなんとかなるという、動きの注意点のことです。体操は技をいくつもつなげて演技をしますから、開始から前半・中盤・後半というように流れができています。その流れができていないと演技はうまくいかないことになっていきますが、その流れに身を任せて動きながら「ここだけは」という「つなぎ目」といいますかポイントに収斂されることで、演技が安定してきます。ですから練習では「命綱」にたどり着くまでやりきることが重要ですし、自分で結論を出すのはそのことです。

ところが、練習の中で詰め切れないまま試合に臨まざるを得ないこともあります。指導者としては本意ではありませんし、練習の甘さということになると思います。その理由を考えてみると、技の一回ごとの違いを区別できない選手が往々にしてそうなりやすいと思います。できるということは同じでも、その中で良いときと悪いときの感じを区別して、取捨選択できなければいけないですね。できれば何でも一緒では、自分の中で何が一番良い感じなのかを決めていないのと同じになってしまいます。

**今丸** そのことには確かに差がありますよね。バレー

ボールでもみんな同じような練習をしているはずなのに、どこで差がつくのかということは選手たちにもよく投げかけます。よく考えて練習するのと、ただやっている練習では当然差がついてしまうわけです。

**渡辺** そういう意味では、一回ごとの感覚の違いをきちんと捉える能力がどうしても必要ではないでしょうか。そうでないと、試合を前提にした練習を考える場合、どういう動きがしたいのかも、どういう動きが出るのかもわからないまま放っておくことになります。もし試合でその動きになったら困るはずですよ。

**櫻田** 私もそういうことは練習の時によく言いますね。100mは陸上をやめるまでに何本走るのかということを開いて、1本1本の違いを反省する態度を大事にしています。100mですと最初の3歩をどう動かかということがポイントになることがありますし、ハードルでは入り方の速度を含めてそこがうまくいくと、その後が全部うまくいくこともあります。試合ではそういう選手のポイントに集中させることがあります。

投擲では「命綱」という意味ではどうでしょうか。

**佐々木** 投擲では、命綱という言葉は使いませんが、今のお話を聞いていると、こういうことかなと思うことがあります。一流選手ほどフィニッシュからそのポイントは遠ざかる感じがします。初心者ですとフィニッシュが決まったとか、ある程度のレベルですと構えが決まったからできるとわかったとか、一流選手ですとスタートの瞬間にできるとわかるという具合です。経験的にはそう感じます。ポイントは選手によって違うと思いますが、どれか1つのポイントに絞れることが、試合に向けた最高の準備ができているということになると思います。

**今丸** バレーボールでもプレーの中で1つくらいは注意します。例えばブロックでは少し前にか、レシーブの時にはリラックスしてなど意識します。バレーボールでも動きに関しては1つのポイントに絞られていることは大切なことですし、それ以上に咄嗟の判断で無意識的に(受動的に)動くことのできる能力がさら

に重要になります。

ボールゲームの場合にはゲームの流れがありますから、その流れに応じてメンバーチェンジやタイムを取りつつ、選手の能力を最大限に発揮させる監督采配をしたいですね。

**櫻田** さて、ここまで約140分お話をしてきました。あっという間に時間が経ったという感じがしています。まだお話は尽きませんし話したりないところも沢山あるかと思いますが、そろそろお開きにしたいと思います。ここまで先生方から色々なお話を伺ってきましたが、今日のお話からはコーチングということが実に多岐にわたる総合的な活動であることがわかりますし、またその活動は選手を丸ごと引き受けるという意味で教育的でなければならないということが如実に伝わってきました。大変意義深いディスカッションであったと思います。今後この企画の輪が広がって行って欲しいと思いますし、東女のスポーツと競技力の向上をどのように考えていくべきか、そのきっかけになることを願いたいと思います。

## まとめ

競技スポーツのコーチングでは、先ずチームあるいは個人と指導者との関わり方が重要であることに気づかされます。その関わり方は、選手に対して一方通行的な態度ではないということが明らかです。選手たちがそれぞれに抱える事情を把握する努力をしつつ、指示を出しては考えるという、感覚のキャッチボールがいつでもできる柔軟なスタンスが優れた指導者像として浮かび上がってきます。「学生が頑張るから指導者も頑張る」あるいは「指導者が頑張るから学生も答える」という相互に動機づけられる関係が東女らしいコーチングの姿勢ではないかと、単純なように見えて実は深い世界に考えが及んでいきます。その実践は簡単なことではありませんが、東女のスポーツを支えるコーチングの仲間としてお互いに高め合っているよう努力したいと思います。

今回は、女子体育研究所の共同研究として初めての企画でした。論点を厳密に絞った話になってはい

ませんが、文章の隙間から読み取れる内容も多くあると思います。是非、今回の趣旨が今後に発展していくことを願いつつ、座談会を閉じたいと思います。