

ジュニアアスリート栄養学講座②食事のもつ意味
令和元年8月27日発行・発売(毎月27日発行・発売)
第33巻第14号 通算384号
平成3年5月31日第三種郵便物認可

コーチング・クリニック COACHING CLINIC

<http://www.bbm-japan.com/>

スポーツを支える人々

梶原紀章

千葉ロッテマリーンズ
広報メディア室 室長

突撃! 研究室訪問

綿引勝美

鳴門教育大学大学院
学校教育研究科 教授

新連載

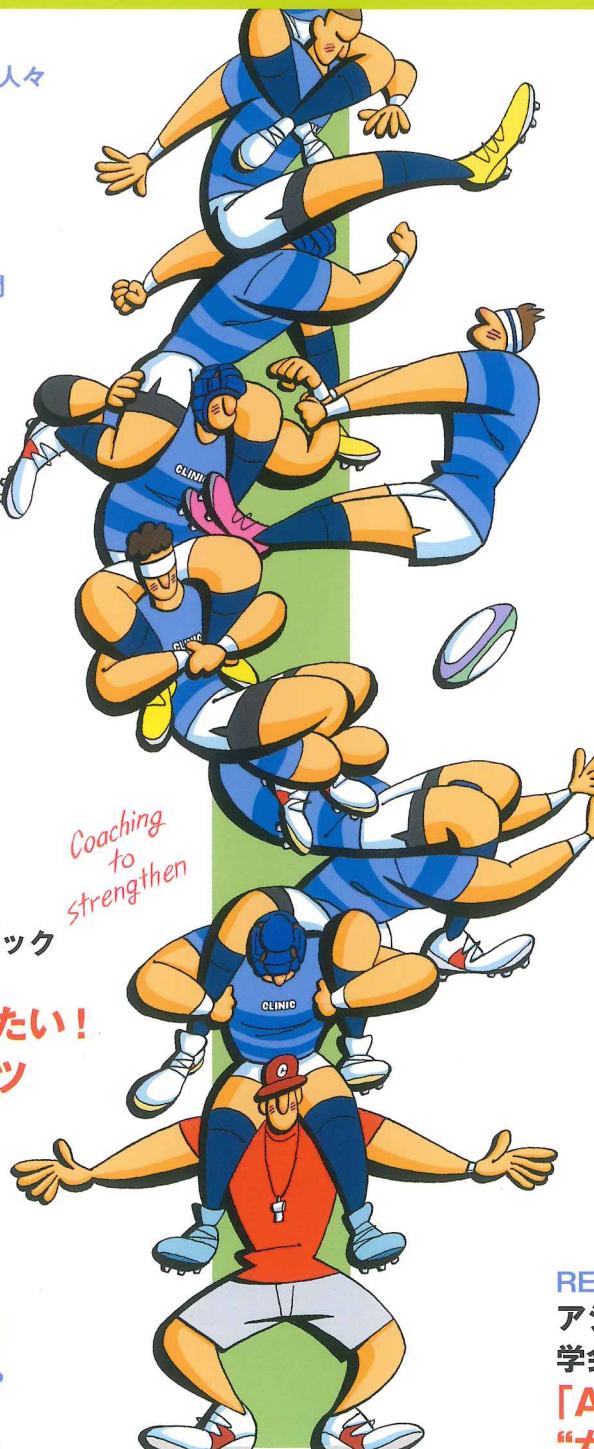
2020年

東京パラリンピック

特別企画

もっと知りたい!

パラスポーツ



マネジメント & コーチング

REPORT

アジアスポーツマネジメント学会 2019

学会大会 (AASM2019)

「AASM2019における
“女性とスポーツ”セッション」

2019年

10
月号

定価950円

ベースボール・マガジン社

特集 選手、チームの成長を促す「指導」「組織運営」を探る

高濱正伸

花まる学習会 代表、NPO法人子育て応援隊むぎぐみ 理事長



PART

6

教育者の視点から見た スポーツのもつ力と 指導の課題

競技者的心身を大きく成長させる機会でもある半面、体罰などが問題視されることもある指導現場。他業種のエキスパートの目には、現在のスポーツ界がどのように見えているのか。30年以上も教育に携わってきた高濱正伸氏に、スポーツと教育との関係を聞いた。 取材・構成／吉見淳司 写真／花まる学習会提供

スポーツ界の課題は 言語力の不足

花まる学習会では、年中～小学生を対象とし、幼児の本質を見据えた指導を行っています。将来「メシが食える大人」そして「魅力的な人」を育てる 것을目標に、思考力と読書、作文を中心とした国語力、野外体験を柱として、学ぶ楽しさや考える面白さ、大自然の不思議を伝え、子どもたちがそれらの喜びをバネに、学習のよき習慣と正しい学習の仕方を身に付けていくことをモットーとしています。

私たちは学習や野外体験でそれを実現することを目指していますが、現在、私はスポーツのもつ力に非常に注目しています。というのも、実はスポーツマンは、「メシが食える大人」と「魅力的な人」という目標に、最も近い場所にいるといえるからです。

頭のよさの本質とはどのようなものでしょうか。私は、見えないものを見る力と、やると決めたこ

とをやり抜く力こそが重要だと考えています。学力テストなどで高得点を取ると「頭がよい」と評価されますが、公式を暗記してテストの問題を解くために必要となるのは処理能力であり、それが実社会で必ずしも評価されるとは限りません。社会に出たときに必要となるのはむしろ、「世の中がこう変化しているから、これからはこの仕事が必要となるのではないか」という先見性や、仲間を集め、描いたプランを実現させる力です。社会で役立つ本当の頭のよさ——人を幸せにし、仕事を回す力を育むための環境として、最適なものがスポーツです。

スポーツシーンでは、これらの光景が頻繁に見受けられます。ラグビーやサッカーであれば、味方や相手の動きを予想して得点しやすいスペースに動く、あるいはパスを出すか、シュートを打つかなどの決断を、刻々とシチュエーションが変わることで、次から次へと求められます。いわば予測と状況判断の連続であり、非常に高い集中力と発想力とが求められます。また、肉体的にも精神



花まる学習会では、子どもたちが自ら積極的に学ぶ姿勢をもつことをモットーとしている

的にもつらく、苦しいことは多くありますが、諦めずに最後までやり遂げる体験を多く積むことができます。

2016年、『グリット やり抜く力』(ダイヤモンド社)という書籍が世界的なベストセラーになりました。グリット(GRIT)とは困難に負けない勇気や闘志を意味し、成功を収めるためには才能よりも、毎日コツコツと努力をする意志の強さが重要になると説いています。私はこの意志を貫く大切さを、教育者となってからずっと提唱しており、それを身に付けるために、スポーツは非常に有効な手段だといえるでしょう。

しかし現実的には、スポーツばかりやっていると「スポーツ馬鹿」と非難されることがあります。ここにスポーツと教育観における、大きな落とし穴の1つがあります。

最も深刻なのは、選手が自分のプレーを表現す

る言葉をもっていない場合です。スポーツ中継などで、言語力が不足している解説者を目にしたことはないでしょうか。経歴は非常に立派なもの、話している内容が全く参考にならず、現役時代に培った貴重な経験や知識が十分に伝わってこないことがあります。

それはスポーツコーチも同様です。プロ野球では「名選手は名監督にあらず」などといわれることもありますが、どれほど高い技術をもっていようとも、それを言語化できなければ、コーチとして経験を生かし切れているとはいえないでしょう。また、現役生活を終えて実社会に出たときにも、言語能力は求められます。せっかくスポーツを通じて貴重な時間を過ごしているのですから、将来的に役立つ能力を身に付ける機会として活用すべきです。

ぜひ選手に、プレー中の感覚を言葉で説明した

見えないものを見る力と、やると決めたことをやり抜く力こそが、頭のよさの本質。

根本にあるのは、子どもがスポーツを通じて実現したいものが何かをしっかりと見定めて、自分で自分を高める状態へと導くこと。

他者との競争ではなく全員が勝利できる目標を

スポーツ現場、特に幼稚園スポーツを見たときに非常に気にかかるこの1つが、いまだに勝利至上主義が根強いことです。多くの選手をふるいにかけ、ごく少数のエリートをすくい取る仕組みになっている場合が多く、何割かの子どもは「もうこのスポーツをやりたくない」と、早い段階でドロップアウトしてしまうこともあります。

教育者として目指すべきは、チームに所属する全員に「このスポーツが大好き」と思わせることではないでしょうか。もちろん、勝利を目指すこ

とを否定するわけではありません。しかし、運動が得意ではなく、試合には出場できない選手も含めて、すべての子どもの能力を伸ばそうという視点をもつべきではないかと思います。

そのためには勝利至上主義から脱却し、将来的に何を目指して選手がそのスポーツを行っているのかということを、指導者には改めて意識してほしいと思っています。

花まる学習会には、さまざまな子どもたちが通っていますが、最も大切にしているのは、全員が高いやる気を維持し、主体的に学ぶ環境をつくることです。

モチベーションの保ち方は“企業秘密”などころもあり、すべてを明かすわけにはいきません。しかし根本的には、「幼児とはどのようなものか」ということを念頭に置いています。

幼児は基本的に活動的で、体力が続く限りは休息を必要とせず、いろいろなことに興味を示します。その一方で集中力は持続せず、短時間で飽きてしまうこともあります。そこで、使用する脳の



競技そのものの楽しさを伝えることこそが、コーチングの第一歩となる



全員が成長を実感できる評価法を行うことで、子どもたちのモチベーションを引き出すことができる

場所を変えることで、集中力を持続したまま長時間の学習が可能になります。計算問題に飽きてきたら漢字ドリルを、その次には図形や音楽を、というように、違った授業を短時間で回すことで、学習意欲や効果は高まります。

このやり方をスポーツに取り入れるのであれば、サーキットトレーニングのように、複数の練習を短いスパンで次々と行う練習が有効でしょう。また、身体を動かした後には、映像を見て聴覚や視覚を使いながら動きをイメージしたり、ミーティングで話しながら、自分の状態を言葉にしたりするなど、身体の違った箇所を駆使することで、集中力を保ったまま取り組むことができるはずです。

また、スポーツの難しさは、対戦相手がおり、どんなに頑張っても必ずしも勝てるわけではないということです。花まる学習会では他者と比較せず、自分自身を競争相手に設定するようにしています。

例えば10問の計算問題を行った場合、全問解くまでにかかったタイムを、ほかの子どもとではなく、以前の自分の記録と比較します。たとえどれほど時間を要したとしても、自分の記録を更新できていれば、それが自分の成長なのだと説明しています。

複数人がいれば、どうしても優劣は生まれます。

なかには運動が苦手な子どももいるでしょう。しかし「今日はリフティングの回数を増やすことを目標にしよう」と設定すれば、どんな子どもでも、自分の伸びを実感することができるのです。

スポーツと教育に共通する本質

スポーツコーチングの本質は、教育のコーチングとほぼ同じだと考えています。根本にあるのは、子どもがスポーツを通じて実現したいものが何かをしっかりと見定めて、その目標に向かって主体的にやる気を發揮し、自分で自分を高める状態へと導くことです。指導者だからといって無理やり子どもの手を引っ張ってあれこれと指示するではなく、時には見守り、必要なときに隣から手を差し伸べたり、背中を押したりするのが、コーチングではないでしょうか。

勉強であれば難しい公式を教えてそれで終わり、というわけではなく、学習に興味をもたせることが重要です。スポーツで考えれば、最も大切な技術ではなく、その競技の楽しさを伝えることです。モチベーションを高めることこそがコーチングの1歩目で、専門性の高い技術指導などはその先にあるものです。

教育界には、教育者としての自分の姿に酔っている人もいます。塾講師は免許が不要で、大学生のアルバイトとしても人気があります。なかには「俺は有名大学の学生だ。どんな問題でも解けるぞ」とあえて難しい解き方をし、得意げになっている場合があります。しかし生徒を見ると全く感動しておらず、これでは教育とはいえません。子どもは素直ですから、「頭がいいかどうか知らないけど、つまらない」と塾をやめてしまいます。

それはスポーツであっても同様でしょう。しっかりと子どもと向き合い、その気持ちを受け止める。そして、どんな言葉を掛けたらいいか、どうしたら成功体験につなげられるかを考え、子どものやる気を引き出すことに向き合い続ける。これがコーチングであり、指導者としての力量は、経歴や肩書きなどではなく、子どものやる気を引き出せるかどうかにあるのではないでしょうか。

たかはま・まさきのぶ／1959年、熊本県生まれ。東京大学大学院農学系研究科修士課程修了。93年に「作文」読書「思考力」野外体験」を主編に据え、「算数オリンピック作問委員」。2018年7月から日本棋院理事を務める。