

# 私の考えるコーチング論：競わないスポーツ領域におけるコーチングの可能性

## 長谷川 聖修

### 広がり続けるコーチング概念

検索サイト google で、「コーチング」をキーワードに検索した。結果の総数は、約 12,400,000 件。トップページのコンテンツは、ユーザー自身が編纂できる百科事典サイトの「Wikipedia」。その冒頭には次のように記されている。「コーチングとは、人材開発のための技法のひとつ。『コーチ』（COACH）とは馬車を意味し、馬車が入る人を目的地に運ぶところから、転じて『コーチングを受ける人（クライアント）を目標達成に導く人』を指すようになった。よく知られたところではスポーツ選手の指導（筆者下線）があるが、現在では交流分析や神経言語プログラミング(NLP)などの手法を取り入れてビジネスや個人の目標達成の援助にも応用されている」。

これ以降に掲載された項目だけを以下に列挙する。

「コーチングを学びたい方に」

「コーチングで悩み解決」

「名言から学ぶコーチング 【名言集】」

そのほとんどがビジネス界の人材育成やカウンセリング、さらには教育分野のサイトばかりである。本学会のサイトURLが登場するのは、google と Yahoo の検索サイトともに 44 番目である。このランキングには意味はないが、インターネット上では、スポーツ界におけるコーチングの情報は極めて少ないのが現状である。

「日本スポーツ方法学会」が現在の「日本コーチング学会」に名称を変更する際には、様々な論議がなされた。その際、コーチングの前にスポーツという名称を入れるべきかについても検討された。結果的には、スポーツコーチング学会ではなく、コーチング学会になった訳は、Wikipedia で述べられている「よく知られたところではスポーツ選手の指導」という老舗としてのプライドを重視した経緯があったと記憶する。また、本学会の会員は、

現在、スポーツ関係者が主であるが、将来は、ビジネスや教育界の人たちが入会してくるような魅力的な学会を目指すという夢も語られた。

### スポーツにおけるコーチング概念

コーチングは、様々な分野で使われるようになり、すでに言葉として一人歩きが始まったように思われる。その一方で、その歴史的経緯から、スポーツ界においては、今なお「勝利を目指したスポーツ指導をコーチングとする」という狭義の意味で理解されている場合も多いように感じられる。無論、勝利へと導く競技スポーツの指導がコーチング学会の中心的課題であることは間違いない。

しかし、スポーツという概念は、語源であるラテン語の「de-portare（気晴らし）」にまで遡れば、より大きな概念となる。本来、身体を動かす世界は、金原<sup>1)</sup>（2005）が提唱した「生活の体育化」に象徴されるような日常生活における身体活動から、オリンピックを目指す競技スポーツまでが、本会の研究対象となろう。そのことは、学会名改称に関する趣意書<sup>2)</sup>で以下の通り述べられていることから明らかである。

第三の理由は、そもそも本学会を生み出した母体である日本体育学会体育方法専門分科会が1968年に発足した以前のルーツに遡れば、1955年に「指導に関する部門」から始まったことに行き着く。このことから、実践現場で「目的達成へ向けて導く」という広義でコーチングと称することは、本学会の原点に立ち返ることになる。それ故、本学会が取り上げてきた、競技スポーツの分野だけでなく、体操、ダンス、野外活動、武道、アダプテッドスポーツといった幅広い領域を含んだ体育、生涯スポーツ、健康スポーツ（ひいては日常生活運動も含む）なども対象となる。

昨年、スポーツ基本法<sup>3)</sup>が制定され、その基本理念には「スポーツは、これを通じて幸福で豊かな生活を営むことが人々の権利であることに鑑み、国民が生涯にわたりあらゆる機会とあらゆる場所において、自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行うことができるようにすることを旨として、推進されなければならない」と謳われている。しかし、その実現のためには、競技スポーツが中心となりながらも、より多様で多彩なスポーツがそれぞれの役割を担っていく必要がある。つまり、体操・ダンス領域・野外活動などの「競わない」領域においても、その魅力を伝え、より豊かで文化的な身体運動の広がりを推し進めることがコーチング分野として求められていると考える。

### 体操領域におけるコーチングの問題

筆者は、大学において学群（学部）では体操方法論、そして、大学院では体操コーチング論を担当している。この体操は、健康づくりや体力の向上を目指して行う「exercise（身体修練）」<sup>4)</sup>を取り扱う領域である。ここでは、まず、運動の効果が重視される傾向にあることは言うまでもない。しかし、この領域に対して、リースドルフ<sup>5)</sup>（1971）は、「手段化された運動には、『私は運動したい』という内的衝動に欠けている」と厳しく指摘している。残念ながら今もその問題は変わらずに存在する。

例えば、子どもたちの体力低下に対応して、小中高等学校すべてで「体づくり運動」が必修とされている。まず、文科省の体力・運動能力テストが実施され、その数値は、全国平均値と比較される。教師は、その結果を受け止め、「体づくり運動」を含む各種体育の教材が指導される。学習指導要領の文言で示せば、体づくり運動のねらいのひとつは「体力を高める」。これは、構造的に理解すれば「教師が子どもの体力を高める」ことを意味する。ここには「子どもの体力が高まる」という子どもの側から教材を作ろうとする視点が欠如している。

また、今や超高齢化社会へと突入し、介護予防の重要性が指摘されている。その具体的な対応として、高齢者に筋力トレーニングが勧められている。だが、寝たきり状

態にならないためにトレーニングマシンで黙々と取り組む姿は、高齢者の側に立ってみればどうであろうか。こうしたプログラムでの継続率が1割にも満たない現状を見れば、「筋トレなんかしたくない」という高齢者の本音が聞こえてくる。スポーツ基本法の謳う「自主的かつ自律的にその適性及び健康状態に応じて行う」という理念とはほど遠い。

さらに、体操領域を象徴する運動内容は、ラジオ体操である。テレビやラジオを通じて指導者の指示や号令に合わせて対象者が真似て動く、いわゆる一斉指導。1952年、戦後まもなく新しく制作されたラジオ体操は、体操の専門家が当時の最新の体育学を基礎として作り上げたものである。これだけ体育に関する学問が進歩しても、60年前と全く同じ内容の体操が今なお繰り返され、多くの日本人がそのマンネリズムの中に溶け込んでいる。100年以上続けることが可能であれば、伝統文化財的価値さえ認められるようになるかもしれない。しかし、残念ながら、こうして手段化された運動材においてコーチングの意義は存在しない。

大学院で体操コーチング論を担当する筆者がこう言うのも恐縮であるが、体操領域は、まさにコーチング不毛地帯である。佐原<sup>6)</sup>（2009）は、こうした主体性を失いやすい体操の前に「主」を付け、「他の力によって操られていた身体を、主体的、自立的に我がものとするという『発想の転換』を意図した体操」として「主体操」という概念を示している。さらに「それはまさに、『ギムナスティック（義務ではなく主体的に行う、無理なく楽しめる体操-義務無体操-）』を基礎とした『体操ルネッサンス』『主体操』をこの日本から発信していくことであろう」として、「やらねばならない体操」から「自ら動き出す体操」の姿を提案している。

### 体操領域におけるコーチングのこれから

健康や体力の保持・増進など、ある目的を持って実践される運動内容を「体操」と概念規定するのであれば、「目的達成へ向けて導く」コーチングの道すじは明確であろう。但し、どのような物差しを持って、健康度や身

体能力、運動能力を見るのかということがまず大きな問題になる。様々な医療的な検査結果や体力・運動能力テストの結果を指標として、これを高めていくという考え方もあると思う。また、ダイエットのための運動では、運動量をカロリーベースで示し、一定の運動量を確保するための動機付けとして利用する方法も一般的である。

しかし、こうして定量化され、客観化された目標値は、結局の所、身体を動かす価値を生理学や栄養学などの物差しで見ているに過ぎない。適度に運動することが健康を保持し、体力を高めるために重要であることは誰でも知っている。しかし、理屈でわかっても実践し、継続できないのが現実の世界でもある。こうした理屈通りに動かない対象者を動き豊かな世界へとどのように導いていくのが、体操領域における指導者の大きな役割であり、まさにそのためのコーチング能力が問われているのである。

その意味で、筆者の知る優れた体操指導者は、運動の必要性や運動をしないことによる問題点（体力が低下する、寝たきりになる、医療費が増えるなど）から運動実践を迫ることは決してしない。なぜなら、恐怖心から運動を動機付けても、結局の所、いわゆる「三日坊主」に終わることは知るところであるからだ。

結論的に言えば、体操のコーチングは、「私は運動したい・体操したい」と思わせる仕組みを作り、対象者のニーズに合わせた豊富な体操プログラムを準備して、指導される場の状況に合わせて最も適切な課題を提供することである。そこで、筆者が現在取り組んでいる具体的な指導例の一部から体操のコーチングのあり方を考えてみたい。

### アレンジする体操コーチング

ラジオ体操を出発点として、運動嫌いな子どもたちが楽しく運動を継続するための「ペア・ラジオ体操（写真1 <http://tsukubape1.taiiku.tsukuba.ac.jp/index.html>），被災地の仮設住宅におけるコミュニティールームで高齢者が笑いながら実践できる「なかよし体操（写真2 <http://youtu.be/RP27ij7t0mM>）」を指導している。



写真1 「波乗りジョニー」でペアラジオ体操<sup>7)</sup>

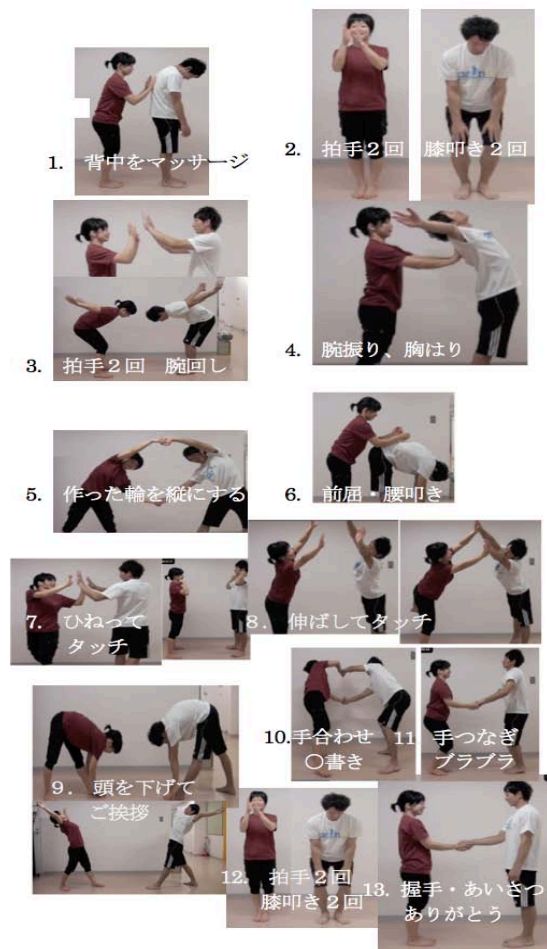


写真2 コミュニケーションツールとしてのなかよしラジオたいそう（仮設住宅向け）

前述したように、ラジオ体操のような徒手体操は、環境と断絶し、孤立した無味乾燥とした運動であると批判することは容易である。しかしながら、見方を変えれば、ラジオ第1・2を合わせると26種類の運動課題があり、その音楽が聞こえてくれば多くの日本人が自動的に動き始めるというのは大きな利点とも理解できる。

そこで、その動作を基本にして、他者と触れ合う具体的な行為性を有した運動内容にアレンジすることは難しい。決められた運動を単に繰り返すだけが体操ではなく、対象者のねらいや状況に応じて自由に変化・発展してよいという柔軟な考え方を広めることが当面の課題であるとする。つまり、60年間鑄型化されてきたラジオ体操を簡単に否定せずに、その利点を活かしつつ、柔軟に解きほぐすことが、この領域をイメージチェンジさせるための第一歩だと思われる。

子どもたちであれば、ペアや用具を用いてアレンジしたラジオ体操は、K-POPやAKB48など軽快な音楽リズムに乗って踊れば、まさにラジオ「主体」操となってしまう。

また、被災地での仮設住宅には、阪神・淡路大震災の反省からコミュニティールームがある。しかし、小規模仮設住宅では、倉庫と化して、実際に機能していないケースもある。そこで、被災者同士のふれあいを重視した「なかよしラジオたいそう」を考案して気仙沼市で指導し、コミュニケーション・ツールとしての体操普及に努めている。高齢者にとっては、ラジオ体操は馴染みがあるので、まずは気楽に取り組むことができた。また、現在、つくば市に避難されてきた福島県双葉町の方々とつくば市民との交流を持つためのツールとしても役立っている。

### 創発する体操コーチング

一方で、全く新しいコンセプトで体操プログラムを考案している。明治以降使われてきた「体操」という言葉からは、だれかに身「体」を「操」られている感じがするのは筆者だけであろうか。そこで、自然発生的に遊ぶplayの側面と本来体操領域が有する目的指向であるtrainingの側面を融合させてみてはどうかと考えた。言

葉遊びで恐縮であるが、traïを「取れ」で、プレーニング「play (traï)ning」とした。

具体的には、そこに指導者がいなくても、まずは、対象者が動き出してしまうようなツールを提供することである。思わず乗って、弾んで、転がってしまうGボールはその典型例のひとつである。子どもたちは、カラフルなGボールを見ただけで飛びつき、様々な動きの課題に挑戦を始める。



写真3 スーパーウーマンは空を飛ぶ

高齢者の転倒予防運動として「転ばぬ先の杖は『転ぶ』こと」を理念に、安全な範囲でバランスくずし遊びを推奨している。そのプログラムがバランスボードである。しかし、バランストレーニングで使われるように一定姿勢を保持することは求めない。安全のために支軸は低く角柱とし、ボードの角にはガムテープを貼りつけた。このボードに乗って前後や左右にボードを意図して傾斜させると、タップダンスのようにトントンと音を鳴らすことができる。音楽に合わせてステップすれば笑顔が溢れる。これをGUT (GURAGURA・TONTON) ボードと名付けた。不安定な足元を自ら作りだし、これに順応できるようになる。高齢者の転倒予防には良い(GUT)ボードだと思う。





写真4 揺れる動きを楽しみながら転倒予防に励む

こうした運動を誘発する魅力的な用具の特性は、「ゆれる」「はずむ」「すべる」といった一種の眩暈や陶酔感を引き出すことができる点で共通する。指導者は、最大限安全を配慮して、段階的に課題を提供する。従来の体操と異なる点は、体力向上という training の側面はあくまで指導者側の意図であって、対象者は動きを純粋に play することにある。動くことそのものに喜びや価値を見いださなければ、結局のところ、運動を継続することはできない。体操においても「遊戯感覚」が前面に置かれた方が継続され、その効果も高まることが期待できる。

そのために、体操指導者は、豊富な運動内容の蓄積、創発的な指向、対象者の特性の理解、これらを組み合わせ調整する能力が求められる。

体操領域のコーチングで今後取り組まなければならない課題は、子どもたちで言えば、問題となっている「二極化」の内、「運動の苦手な子・嫌いな子」への対応や今後益々深刻化する「超高齢化社会」を豊かに健やかに

過ごす運動生活のあり方、東日本大震災で避難されている方たちへの支援など、切実である。こうした現代社会で求められる課題に柔軟に対応し、笑顔溢れる運動世界を広げることが体操領域の指導者（コーチ）の使命であり、体操領域でなければ対応できない課題であるとも言えよう。競技種目だけでなく幅広いスポーツ領域のコーチングに対する理解が広がるように「顔晴朗」と思う。

#### 参考文献

- 1) 金原勇：二十一世紀体育への提言，不昧堂出版，2005
- 2) 村木征人：学会名改称に関する趣意書，スポーツ方法学研究，23（1），pp.59-60，2009
- 3) 文部科学省：スポーツ基本法（平成 23 年法律第 78 号）（条文），2011  
[http://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm](http://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/attach/1307658.htm)
- 4) 金子明友：技の伝承，p.290，明和書店，2003
- 5) Klass Rijsdorp：Gymnologie，Hofmann-Verlag Schorndorf，pp.102，1971
- 6) 佐原龍誌：「体操の糸」を紐解く -我が国の体操事情-，体操学研究，6，  
<http://gym.tsukubauniv.jp/taisou/journal/09-1/index.htm>，2009
- 7) 長谷川 聖修：「波乗りジョニー」でペア体操，体育科教育，大修館書店，pp5-8，2002
- 8) 池田 延行，長谷川 聖修：乗って、弾んで、転がって!ちゃれん G ボール楽しく・なかよく・動きの基礎を身につける体育の授業，明治図書，2010