第二部

ケーススタディー編

CASE 1

自身が受けた厳しい指導で大丈夫？

地元のスポーツチームにわが子が加入したのを機に、父親であるＡさんは、チームから「コーチとして手伝ってもらえないか」と声をかけられました。

小中学生時代にそのスポーツの経験があったため、喜んで引き受けたのですが、コーチをするのは初めてで少々不安です。

自分の現役時代を思い返すと、コーチから「ミスをするな！」と怒られたことや、「気合いが入ってない！」と頭をコツンとゲンコツされたことがよみがえってきました。チームを強くするには、そうした厳しい指導も必要なのかなあと考えています。

グッドコーチになるためのチェックポイント

❶プレーするスキルとプレーヤーの成長を支援するスキルは同じだと思いますか？

❷「厳しさに耐えること」が「良い練習」と思っていませんか？

❸自身が経験してきたスポーツ環境と指導対象者のスポーツ環境は同じですか？

自身の経験のみに頼らないコーチングをしよう！

コーチとして必要なスキルを学ぼう！

スポーツをプレーするスキルと、プレーヤーの成長を支援するスキルは異なります。また、自身に効果があったと思うトレーニング方法が、他の人に適するとは限りません。さらには、自身がプレーヤーだったころと現在では、さまざまな常識が変わっているはずです。コーチとして歩み始めたならば、コーチに必要なスキルを身につけられるよう、積極的にコーチ資格の取得、各種研修の受講、優れたコーチとの対話などに取り組みましょう。

コーチは「厳しい練習」ではなく「良い練習」を支援しよう！

時には理不尽な厳しい練習に耐えたことで上達し、人間としても強くなったと思っている人は要注意です。自分の経験を美化し、今の自分があるのはあの苦しさを乗り越えたからだと思っていませんか。成長に必要なのは「苦行」ではなく、質·量とも適切な負荷がかかる「良い練習」です。子どもたちに、しなやかな心、やり抜く力を身につけさせるには、「良い練習」で小さな成功体験を繰り返す適度な挑戦を続けることが必要です。

多様な文脈に対応できるよう、新しい知識やスキルを学ぼう！

自分がプレーヤー時代に得たプレー経験は、指導において有利に働く場合もあれば、逆に柔軟な発想を妨げてしまい、経験則のみによる偏った指導につながってしまう可能性もあります。時代とともに社会が変化し、目の前のプレーヤーは同じように見えても日々変化しています。さまざまな文脈（コーチングが行われる場の特徴）に対応できるよう、自分以外の人の経験話に耳を傾けること、日々発展しているスポーツ医・科学等の最新情報に触れ続けることで、常に自らをアップデートしましょう。現代のコーチングでは、プレーヤーの特徴をしっかりと読み取り、そのプレーヤーに適したやり方を探っていくことが求められています。

CASE 3

チームの規律を守らせたい

コーチのCさんは、チームのルールについて折に触れてプレーヤーたちに話をし、認識を共有してきたつもりでしたが、あるとき、主力プレーヤーの1人がルールを破る行為をしました。自分のそれまでの指導が無視されたように感じたCさんは、そのプレーヤーから事情を聴こうともせず、声を荒げて叱りつけました。

「チームのルールを守らないのは許されない。罰としてグラウンドを10周走ってこい」。プレーヤーは何か言いたそうですが、結局は黙ってグラウンドを走り出しました。

グッドコーチになるためのチェックポイント

❶感情的になって視野が狭くなっていませんか？

❷罰によってプレーヤーを制御しようとしていませんか？

❸自分だけの視点で物事を判断していませんか？

その言動に至った内面にも寄り添おう！

常に俯瞰的な視野を持ち、他の要素や視点がないかと心がけよう！

ルールを破ったことは事実かもしれませんが、頭ごなしに叱ることで見落としてしまっていることはないでしょうか？　怒りの感情を伴うと視野が狭くなり、思い込み（先入観）によって判断･行動してしまいがちです。常に俯瞰的な視野を持ち、他の要素や視点がないかと心がけることで、よりプレーヤーの思考や行動に寄り添って効果的にコミュニケーションをすることができるようになります。特にカウンセリング・マインドを持ち、プレーヤーの思考を傾聴・共感・受容する基本的態度を重視しましょう。

罰に頼らない方法でプレーヤーにルールを守らせよう！

ルールそのものは適切でしょうか？　ルールはプレーヤーが自らの心身や、チームの秩序を守るうえで大切な役割を担うからこそ、プレーヤーが主体的に立案に携わり、自ら意味を見いだせるようにしましょう。また、プレーヤーがルールに反した場合の対応として、罰則や罰ゲームを科すことは適切でしょうか？　罰による指導はその効果が長続きせず、何より深い学びになりません。そのため、罰に頼らないより有効な方法でプレーヤーがルールの重要性を理解できる環境づくりが求められます。

プレーヤーの力を借りながら適切に意思決定しよう！

ルールに反したプレーヤーの行動に目が行きがちですが、その原因にコーチが関与している可能性はないでしょうか？　プレーヤーは、コーチから多くのことを学び取っています。まさにプレーヤーは、コーチを映し出す「鏡」です。コーチは、プレーヤーの振る舞いや成長を自らを評価する指標と捉え、それを軸にコーチング実践（自らの所作）をより良いものにしていくべき時代を迎えています。そのためにも、プレーヤーとともに歩むマインドを忘れず、共感のためのコミュニケーションスキルを高めていきましょう。

CASE 6

審判には しっかり判定してほしい

試合が伯仲するなか、Fコーチのチームは接触プレーで競り負けて相手チームに点を入れられ、逆転されました。それを見て、Fコーチは、「あれはファウルだ！」と大声で審判に詰め寄りました。

審判が改めてセーフのジェスチャーをすると、なおも「どこを見てるんだ。相手プレーヤーは明らかに反則行為をしていたではないか。判定はおかしい！」と激しい口調で抗議を続け、自チームのプレーヤーたちも審判を取り巻いて、口々に「ファウルだ」「ファウルだ」と叫んでいます。相手チームはすっかり白けきった表情です。

グッドコーチになるためのチェックポイント

❶審判はなぜ必要なのでしょうか？

❷その自己主張の方法はグッドコーチとして適切ですか？

❸スポーツを本当に楽しむためには勝敗以外に何が大切でしょうか？

審判を尊重し、スポーツの価値を守ろう！

審判が存在する意味を考えよう！

より公平で公正な試合を楽しもうとする場合、多くの競技で審判は不可欠ですが、その呼び名は競技によって異なります。例えばレフリーは「権限を委譲した人」、アンパイアは「第三者」、ジャッジは「判定者」です。審判にはそのスポーツの文化が色濃く反映されており、審判を尊重（リスペクト）することは、その競技の価値を守ることにつながります。権限を委譲したはずのレフリーに、激しい口調で抗議を行うのは不適切です。

自己主張はアサーティブに！

競技によっては、審判の判定に不服申し立てをすることが許されている場合があります。その場合でも、決められた方法で、かつアサーティブ（assertive）であることが大切です。アサーティブとは、相手の気持ちや立場を尊重しつつ、自分の意見を率直に主張することです。自分の主張を無理に押し通そうとするのではなく、審判へのリスペクトを忘れず、冷静に行うことが肝心です。特にコーチが審判に接する態度は、プレーヤーのお手本になるべきです。審判ならびに双方のプレーヤーがその後も気持ちよく、より公平で公正な試合が継続できるように配慮しましょう。

勝敗だけでなくプレーを楽しもう！

剣道では「打って反省、打たれて感謝」という言葉があります。たとえ勝ったとしても、正しく打ち込めたかを謙虚に反省し、仮に負けたとしても、自らのスキを打って教えてくれた相手に感謝するという意味です。ここには、審判など試合を成り立たせてくれた人への感謝の気持ちも含まれています。したがって、たとえ誤審があったとしても、剣士が審判に不服申し立てをすることはいっさいありません。これは一例ですが、審判への接し方はどうあるべきかを考えてみることで、よりスポーツを楽しむコツが見つかるかもしれません。

CASE 10

指示どおりに動くプレーヤーを育てたい

「○○、もっと右だ、右」「△△はもっと左へ」。Ｊコーチは試合中にベンチから身を乗り出して、競技するプレーヤーに細かく指示を出すのが常です。そのたびにプレーヤーは右往左往し、試合中にもかかわらず、「何を言われるか」とＪコーチのほうばかりを気にしています。

Ｊコーチは、プレーヤーはチームのコマであり、そのコマを動かしてチームを勝利に導くのがコーチである自分の役割と信じているため、プレーヤーが指示どおりに動かないとイライラしてしまうのです。

グッドコーチになるためのチェックポイント

❶プレーヤーは自分の指示どおりに動いてくれればいいと考えていませんか？

❷プレーヤーの成長を望んでいますか？

❸プレーヤーの主体性を引き出すように働きかけ、見守ることができていますか？

自己効力感を育むコーチングをしよう！

プレーヤーはコーチのコマではない！

プレーヤーがコーチの指示に従って動くチームと、プレーヤーがコーチのやりたいことを理解して自由に動くチーム。どちらのチームのプレーヤーがより楽しそうにプレーしているでしょうか？　コーチの指示どおりに動くことで、プレーヤーのミスは大幅に少なくなり、コーチが望む結果が出るかもしれません。しかし、コーチの指示どおりに動くだけではプレーヤーは楽しめないし、プレーヤーとしての成長も期待できません。

意思決定の機会を保証し、自分で判断･行動する機会を与えよう！

このケースのように、プレーヤーに対して一から十まで指示を出すコーチのチームでは、自分のプレーや判断に自信が持てず、「自分はできる！」と自分を信じること（＝自己効力感）ができないために、コーチに依存してしまうプレーヤーが多くなりがちです。このような状態が続いた場合、いつまでもコーチが中心で、コーチの指示を受けないと、プレーヤーはどのように動いたらよいかわからない、コーチの考えに依存したチームになってしまいます。

プレーヤーは、最初から主体的に動くことはできない。コーチの適切なプッシュとプルが必要！

プレーヤーに意思決定の機会を与えると、必ず自分たちで主体的に行動できるようになります。しかし、いきなり「みんなで考えて！」と言ってもできないため、まずはコーチが自分の考えを説明して、主体的な話し合いを後押し（プッシュ）してください。ここで大切なことは、考えるための材料やヒントは与えても、答えを与えない（プル）ことです。そうすることで、なんとか自分たちで答えを導き出そうとします。考える習慣がなかったプレーヤーが、自分たちで答えを出せるようになるには当然時間がかかるため、コーチには忍耐力が求められます。

第一部

理論編

5 倫理的なコーチングを心がけていますか？

コーチが持つ、特異的な課題を解決するためのヒントをお伝えする前に、自身の倫理観を確認してみましょう。

コーチングの倫理を常に意識しよう！

JSPOは、同協会の諸制度にもとづいて登録等を行っている者（登録者等）が、同協会倫理規程で定める遵守事項に違反する行為を行った際の処分の内容及び手続きについて、登録者等処分規程（令和５年１月１日施行）として定めています。同処分規程においては、スポーツ活動又はこれに準じる活動に関連し、登録者等が遵守すべき事項として、以下のような行為を挙げています。

- 暴力・暴行その他の身体的虐待
- 暴言その他の精神的虐待
- 性的虐待
- セクシュアル・ハラスメント
- パワー・ハラスメント
- アルコール・ハラスメント
- その他のハラスメント
- 無視・ネグレクト
- 不適切又は不合理な指導
- 差別的言動
- 試合の不正操作
- 違法なスポーツベッティング
- ドーピング
- スポーツ活動又はこれに準じる活動の関係者の名誉毀損
- スポーツ活動又はこれに準じる活動の関係者のプライバシー侵害

さらに、以下（9ページ上段）のような行為を登録者等が行った結果、同協会の秩序、名誉又は信頼を害してはならないと定めています。

- 薬物の乱用（大麻、麻薬、覚醒剤等を含むがこれに限らない）
- 登録者等としての職務又は地位を利用して自己又は第三者の利益を図り、若しくは第三者を害すること
- 登録者等としての職務又は地位に関連して受領する補助金に関連して、要綱等に違反し、又は不正を行うこと
- 反社会的勢力と関係を有すること
- 第三者が前項各号（8ページ中段）又は前各号に定める行為を行うことを教唆し、幇助し、若しくはこれを是正すべき義務を有するにもかかわらずこれを放置すること、又は適切な対応を行わないこと
- 前項各号（8ページ中段）又は前各号に定めるもののほか、各種法令及び本会（JSPO）が定める規程に違反すること
- その他スポーツの健全性及び高潔性を損ねること

先ほどもお伝えしたとおり、コーチング文脈は、とても複雑で動的な特徴を持っているため、明らかに反倫理的な行為に該当するケースは少なく、判断に迷うケースのほうが多いと思います。

まずは、自身で判断する際の基準として、JSPOの指導者養成講習会で紹介している以下のチェックポイントを確認してみてください。

❶相手が不快に思っていませんか？

指導者が意識しなくても、指導者とプレーヤーの間には無意識のうちに上下関係ができがちです。相手が反論しないことが相手の同意を直接意味するわけではありません。

❷第三者が見ても不快に思いませんか？

スポーツは社会的活動です。指導者とプレーヤーの間で同意があるということだけでは、その行為を正当化することは困難です。誰に見られても大丈夫な行為かどうかを意識する必要があります。

❸他に代替手段がありませんか？

さまざまな指導方法を身につけることで、法律に反する行為や反倫理的な行為による指導を避けることができます。自分にはそのやり方しか方法論がなかったとしても、それは指導者としての学びを怠ったという判断がされる可能性があります。