

Dr. 辻の 選手たちのための指導者コーチ力

第1回

選手の心の存在と価値を知り抜く

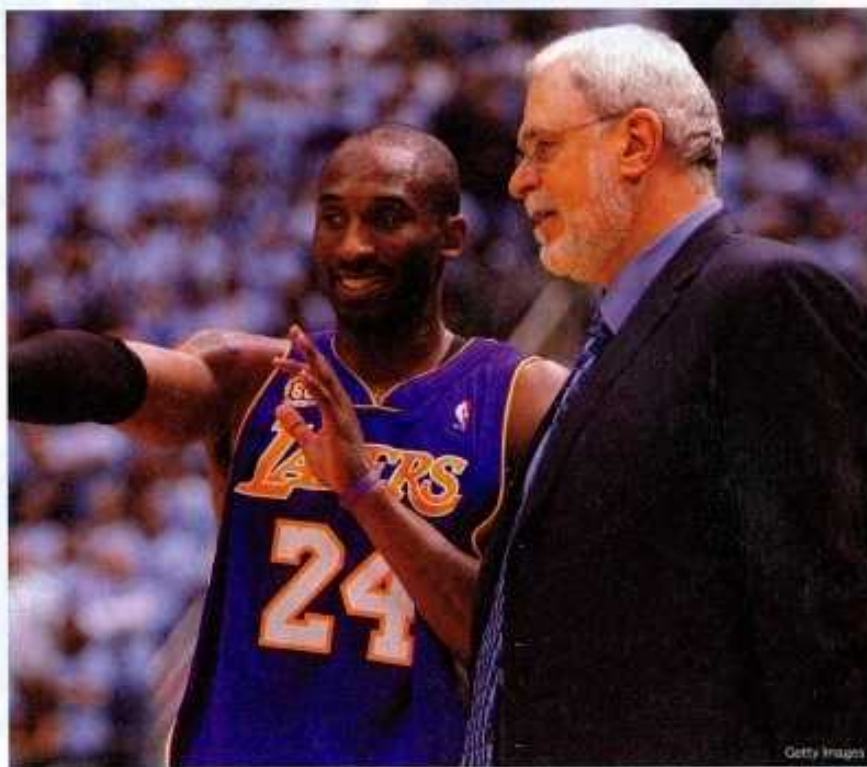


名選手を育てた フィル・ジャクソン

バスケット界の名指導者の一人と言えば、現ロサンゼルス・レイカーズのコーチであるフィル・ジャクソン氏ではないだろうか。フィル・ジャクソン氏の素晴らしいところ、すごいところは、選手はみな心で動いているというところを知り抜いている点だ。選手は心だと口にする指導者は少なくないが、知り抜いていると言いつける指導者は少ない。それはどんな時もつまり片時も忘れることがないし、例外的選手もないのである。コービー・ブライアントと知り、マイケル・ジョーダンでさえもだ。

フィル・ジャクソン氏は、バスケット選手たるものすべては心次第だということとを自分自身の肝に銘じた指導をあらゆる瞬間に実行している。ある本で読んだことがあるのだが、フィル・ジャクソンは遠征の度に自分のチームの選手たちに一人ひとり違う書籍を手渡し、今の君が読むべき本はこれだと、常に選手の心に働きかけている。

スポーツ心理学では、人間の最大パフォーマンスが発揮される心の状態を「フロー状態」と呼称している。簡単に言えば、揺らぐがず・とらわれずの心の状態である。結果を出すためにパフォーマンスを必要すれば人間の心は必ずと言っていいほどストレス状態にシフトする。すなわち、揺らぎ・とらわれるのである。そうすれば、パフォーマンスはより低下し、結果を下げてしまうことになる。しかし、結果は容易に下げられないので、



2008年5月9日のUtah Jazz戦でコービー・ブライアントに指示を与えるフィル・ジャクソン氏

余計にパフォーマンスにプレッシャーを掛けてしまうこともあり、気づけば心はさらなるストレス状態となるのだ。この現象をネガティブサイクルと呼んでいる。ネガティブサイクルに陥っている選手やチームは決して少なくない。心がストレスになって初めて心の存在に気づくというわけだ。

指導者とは、選手のために 最高の場所に導く存在

結果を出す指導者の率いるチームは、心の存在と価値を知り抜いているため、まずはフロー状態になるこ

とに全力を注いでいる。書籍を選手ごとに渡すというフィル・ジャクソン氏のエピソードは、まさにコート内の練習では決して手に入れることのできない、フロー状態につながる心の力、ライフスキルに働きかけている行為と言えよう。どの指導者もそこまでは徹底できないのである。「心は大敵だ」という指導者はいらぬが、目先の技術や体力をまずは重んじ、それに多大なる時間をかけてしまっているに違いない。それを『巨人の星』の星一徹・呪縛とわたしは呼んでいる。星一徹は巨人の星をつかむために、息子の星飛馬に大リーグボール

養成ギブスを架する。しかし、飛馬の心は揺らぎっぱなしだ。フロー状態などという心の状態から程遠いのである。

名指導者、素晴らしいコーチとは、選手やチームを彼らのために彼らの最高の場所に導いていく存在だ。自分の行きたいところへ、ではない、主役は選手たちなのだ。そのためには選手は人間で、彼らには例外なく心があることを知り抜いていなければならぬ。もちろん、フロー状態にするのは決して彼らや彼女たちを甘やかすことと同意語ではない。揺らぐがず・とらわれずの心の状態に導くこと、あるいはそれを自分自身で創り出せるようなライフスキルを育成できる環境を作り出すことが、真の指導者でもある。

さらに心の存在を知るに留まらず、その価値まで熟知するのは、さらに難しい。心のバリュウを知るのには頭の理解や知識だけでは無理なのだ。指導者やコーチは心の価値を熟知していくための、感性を磨いてなければならぬ。理論だけで心の価値などわかるはずもない。指導者自身の生きてきた道のり、哲学、魂のレベルにまで関連するのだ。指導者・コーチは単なるバスケット技術の伝播者ではなく、人生のリーダーとして、心の存在と価値を知り抜いている存在なのである。まるでフィル・ジャクソン氏のように……。

この連載では、毎回、揺らぐがず・とらわれずのフロー状態な選手を生み出し、最高のパフォーマンスを演出する方法を、スポーツ心理学に基づき紹介していく。