スポーツ講演会

「スラムダンクに学ぶ」⑫

辻秀一さん（スポーツドクター）の独自論

周りの人のライフスキルを伸ばしていくにはどうしたらいいかという発想です。これは、大人や親やコーチの人たちに聞いてもらいたいなと思います。

自分だけじゃなくて、周りの人のライフスキルを育てていくためにはどうすればいいか。

人には心のエネルギー、セルフイメージっていうのがあります。これを伸ばしていくようなコーチングをすれば、どんどん選手たちはライフスキルが身についていきます。コーチ力にもいろいろあるんですけど、コーチ力の話をちょっとしてみましょう。

コーチ力の1個目。コンプリヘンションといいます。英語はともかく、コーチの頭文字を取ってCから始まりますが、まずは理解する姿勢。

人っていうのはみんな、理解してほしいという本能があります。これは老若男女すべての人が理解してほしいんです。この本能を満たすような生き方をしているかどうかです。

人間は何を分かってほしいかというと、もう二つしかない。一つは考え方、もう二つは気持ちです。考えや気持ちは自由だから、これを分かってほしいっていう本能があります。

人のことを分かれない人っていうのは、人のセルフイメージをそぎます。どんな感じがしようが、どんな感情を持とうが、どんな考えを持とうが、それは自由ですよね。人の感情や考えが分からないと聞かれたからお前は…」とかなんとか言っちゃう。余所聞いていますよね。「こう思います」って言うとそもそも」とか言っちゃってるんです。これだと「ぜんぜん分かってもらえないな」という感じになるんです。

人間は分かってもらいたいという本能があるから、話より聞くってことを意識しなければならない。しかも、相手が分かってもらえたと思えるまでが「聞く」なんですよ。

「どうした？」だけが「聞く」だと思っているんですよ。「どうした？」が聞くじゃなくて、向こうが「そういう風に思います」と言った後に、「お前はそう思っているんだな」と言うところまでが「聞く」です。

その後です。「しかし、おれは違う考えだ」とか、「しかし、お前そう考えていると、こんなことしかできないぞ」と言うのは、その後です。

例えばこうです。朝、息子を起こしに行きます。「遅れそうだから、早く起きろよ」って言った時に、息子が「眠いよ、お父さん」って言った瞬間に、「何が眠いんだ！」ってなる。眠いんです。お父さんに「何が眠いんだ！」って言う権利はないんです。眠いんです。

「そうか、眠いよな」って言っていいんです。甘やかしじゃないんです。眠いと思ってんだから。自由でしょ？ 眠いと思っちゃいけないルールがあるんですか、日本には。それを奪う権利があるんですか、親に。「眠いよな」って言っていいんですよ。

でも、そのまま寝ざしておくのは外メです。「眠いよな」「お前は眠いんだな」って言うのはいいんですよ。で、次です。「今すべきことは何かを考えよ。

ほとんどの人は、分かってあげることをしないで、その後の指示がとにかくあいまいなんです。「いいから、がんばれ」としか言わないんです。「いいから、早くしろ」しか言わないんです。分かってあげて、具体的な指示をするんです。そこがみんな良くないですね。

僕の周りにいるコーチたちは、徹底的にそういう練習をしているんですよ。コーチもこういう能力を一個一個身につけていくためには、ものすごい練習しないといけないんですよ。

（つづく）

コーチ力について解説する辻さん

コーチ力「聞く」から

ろに「学校に遅れていいのかな？」とか、「まずは、顔洗え。」