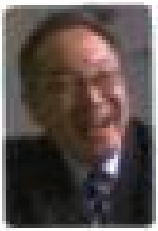


Dr.辻の選手たちのための指導者コーチ力

～スポーツ心理学より学ぶ～

第4回

指示と支援の力

指示と支援のバランス

コーチとは、選手やチームがパフォーマンスを最大に発揮できるよう、環境をデザインする役割があります。パフォーマンスは単にテクニカルなスキルとインテリジェンスが求められるのではなく、「どのようなスキルをインプットするか」ということが問題になります。

チームにおいては、何をインプットするかというのは、どんなプレーをさせたいのか、どんなチームにしたいのか、どんなパスをしたいのかということにより、どの動作の両面は異なります。コーチと選手の指示の方法に関しては、コーチと選手の関係性を考えて、選手が主体的に考えられるような、より高いパフォーマンスを目指すチームを作るためのコーチングが求められています。

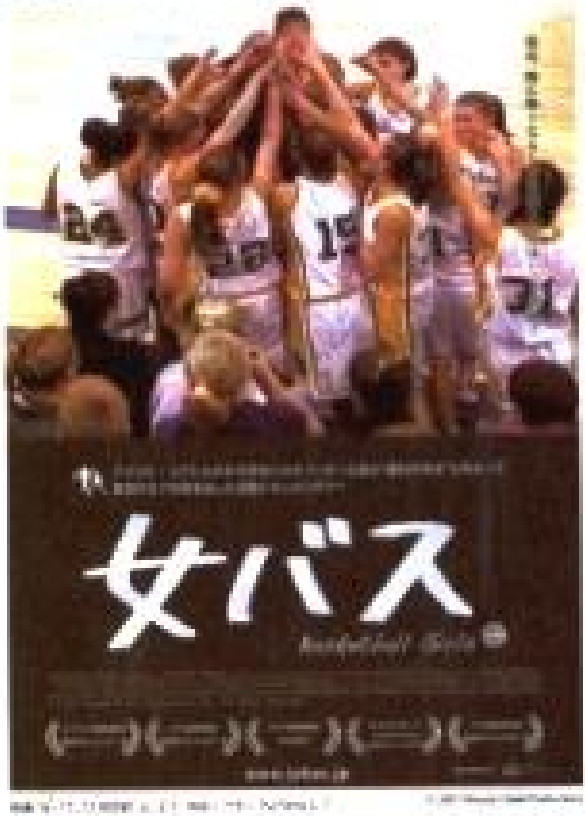
一方、指導のプロセスにおいては、選手やチームをコントロールしようとする傾向が強くなる時があります。人をコントロールするということは、ちょっとしたパワーが必要になります。コーチングにおいては、選手とコーチの関係性を考えると、コーチが主体的に考えるようなコーチングが求められています。

コーチは、選手とチームを、どのようにコントロールしようとするのか、ということが問題になります。コーチは、選手やチームを「操作型」（人を操作するような）でいるときの方が、「支援型」、そして「共有型」（共有しているもの）、「意識型」（意識しているもの）と移行していきます。コーチの意識のレベルが、自分のやっていることが選手にどのような影響を与えているのかを意識することによって、選手やチームにどのようなインプットをしていくのかを意識することが必要になります。

4つの指導

指示と支援のバランスをとるためにコーチは、選手やチームをどのようにコントロールしようとするのか、ということが問題になります。コーチは、選手やチームを「操作型」（人を操作するような）でいるときの方が、「支援型」、そして「共有型」（共有しているもの）、「意識型」（意識しているもの）と移行していきます。コーチの意識のレベルが、自分のやっていることが選手にどのような影響を与えているのかを意識することによって、選手やチームにどのようなインプットをしていくのかを意識することが必要になります。

もちろん、これらの4つの指導は単純に順番でなにによってもなるものではなく、必要に応じて使い分けられるものになります。これは、コーチが選手やチームをコントロールするためのものであり、選手とコーチの関係性の中で、どのような指導をするかが問題になります。そして、コーチの中に自分の中で自分自身をどのように意識するかが問題になります。そして、このプロセスを通じて、コーチの意識が高まるようなインプットをしていくようなプログラムを作っていくことが、コーチにとって重要になってくるのではないかと思います。

例えば、試合前のミーティングにおいて、ミーティングの時間を取りました。は何分ぐらいの時間を取るのか、そこで何を話すのか、そこで何を話すのか、ということを考えるコーチ、選手のマインドをチェックするためのコミュニケーションをどのように取り、選手たちのパフォーマンスを最大化するために自分の指導を分けるという意識がコミュニケーションリーダーとして、

選手たちの中に自信を取り戻すコーチが意識されるので、インプットにはどう取りましょう、指導に関係のあるのは、なんのためにどこに取りくむか、ということを考えるコーチ。