

第6章 指導法

SSC指導法確立に向けて

6-1 子供達の為によい指導者を目指す

【良い指導者とは？】

多くの人に信頼され「あの人に教わりたい」と想われる指導者の事である。

子供達の為のよい指導者とは、子供の心と体の発育段階を知り、それに適合した効果的な指導ができる者であり、子供の心身の発達と健康を最優先し、子供の将来を見据えた指導をする者である。又、指導の過程において子供の潜在能力を最大限に引き出し、個性を生かしながら、合理的・科学的な指導を展開し、最少の努力と最短の時間で指導効率を上げる者の事である。

【求められる指導者像】

子供や親が望む指導者像 表1

子供 (4~6年生)	
1. 上手に教える	43.2%
2. わりやすく教えてくれる	42.4%
3. 差別しない人	33.5%
4. 明るく楽しい人	31.1%
5. 誉めてくれる	30.5%
6. 優しく教えてくれる	28.8%
7. 話を聞いてくれる人	25.7%
8. うるさくない人	23.3%
親	
1. 熱心に指導	64%
2. 知識が豊富	62%
3. 平等に指導	60.5%
4. 楽しく行う	49.4%
5. 精神面での向上	41.5%
6. 技術の向上	28%
7. しつけの重視	14.2%

体育センター1995

子供から見た嫌な指導者 表2

・ 大声ですぐ怒る、ぶつ
・ ひいきする
・ 注意や説教が多く長い
・ 上手な子だけを中心に面倒をみる
・ 失敗をするとすぐ怒り、悪口をいう
・ 失敗をするとすぐ交代させる
・ 練習が難しすぎて、よくわからない
・ 古くさい
・ 休み時間や自由時間が少ない
・ 難しい事をさせる
・ 話を聞いてくれない
・ しゃべりすぎる
・ 練習時間が長い
・ やたら教えようとする

教育委員会 体育協会 1992

この“スポーツ活動に関わる意識調査”の統計を見ると、嫌な指導者の対極にあるのが親や子が求め

る指導者像であり、スポーツに求めているものである。細部を検証すると、親子の間にも指導者に対する要求や、スポーツに対する意識の相違がある。子供は全体的にスポーツに楽しさを求めているのに対し、親はそれに加え指導者の情熱や知識・技術・しつけまでも求め、更には表にはないが多くの親が勝つ事を求めているのも事実である。又、指導者にも自身の目標や指導方針があり、それを親にも子にも要求する。指導者と親と子の三者が互いに関連を持ちながら、スポーツ活動を積極的に実施するのは望ましい事ではあるが、大人達の子供への対応の仕方によっては好ましくない状況を生じる恐れもある。この三者間の関係は非常にデリケートであり大変重要であり、この関係を円滑にするには“誰の為のスポーツか”を大人がはっきり認識し、相互間の意思の疎通を欠かしてはならない。

【指導者に求められる資質】

求められる指導者になる為には、子供達や親から信頼されなければならない。

表 3

- 1・自身のコーチング哲学を持っている者。(自身を知っている者)
- 2・選手を第一と考えられる者。
- 3・熱意と情熱のある者。
- 4・理性的に判断し、決断し、行動できる者 (セルフコントロールできる者)。
- 5・人格に優れた者。
- 6・リーダーに適した性格を持つ者 (強い意思・責任感・実行力・協調性・統率力など)。
- 7・教養があり知識が豊富で (スポーツ技術・スポーツ科学)、知識の適切な伝達のできる者。
- 8・研究熱心で、勤勉な者。
- 9・体を動かす事が好きで、健康かつ体力が有る者。

コーチング哲学-----コーチングの基礎となるものであり、自身の指導上の信念とか理念。
スポーツ科学-----スポーツ力学・解剖学・生理学・社会学・歴史学・哲学・教育学・心理学などがある。

以上は、信頼される指導者の資質として代表的なものであり、この他に要求される資質も数多くあるが、一人の人間として、スポーツ指導者としてこの全ての資質を満たす事は現実的に困難である。しかし、指導者という立場に立つ以上これらに少しでも近づく努力を惜しんではならないし、現在持つ資質を磨く必要もある。その為には自身の“目指すべき指導者像”を描き、常に自分の指導や自身について振り返り、現在指導者として“何が不足しているか、その為は何をすべきか”を自問自答する事がその出発点になる。

【指導者の責任と義務】

“子は宝・子はダイヤモンドの原石！”と言われる。その宝を預かる者は、重大な責任と義務を課せられている事を、しっかりと認識すべきである。

指導者の責任と義務において、コーチングを奉仕（ボランティア）と考えてはならない。技能と専門知識、さらには情熱を必要とする職業の一種（無給）と考えるべきである。子供達の心身の発育に多大な影響を及ぼすコーチングは、その子供達の将来においても影響を与え続ける。決して大げさでなく、その子の将来を間違った方向に導く危険性すら有るのである。指導者の責任と義務においてコーチングとは、自分のエネルギー・知識・技術・全ての知恵など、余すところなく選手に与える事であり自身の哲学を選手と互いに共有する事である。又、その最大の目標とすべきは子供達の持っている無限の可能性を、身体的心理的、及び社会的な能力の面で引き出してやる事である。それはその子を最良の方向に導くであろう。この子供達の能力を引き出す過程は、指導者の能力を引き出す技術いかにかかっているのである。

【スポーツ科学の重要性】

いくら指導経験があっても、科学的な根拠を持たない経験的な知識に頼る者は、子供を不幸にする。

指導において、科学の助力と支援は根底に横たわっている原因や関連を明らかにし、スポーツ技術の効果的な伝達を可能にし、指導の誤りや回り道を避けさせ、同時に経験と時間の短縮を可能にする。スポーツ科学の基本的知識は、指導者にとって必要不可欠なものである。全てのスポーツ科学に精通する必要はないが、これらに関しての基本的な知識は必要であり、指導者として持っていなければならない基本責務の一つである。仮にその知識が無い、あるいは少ないとしても、常によりよい指導者を目指し、それを探求しようとする姿勢があれば、選手や親からの信頼は受けられるものである。“教える事は学ぶ事である”

6-2 子供を知る

小・中学生の年代は人間形成（心と体の発育）において最も重要な時期である。

子供を指導する者は、まず子供とスポーツの関わりを知り、子供の心と体を知る必要がある。

【子供の生活とスポーツ】

本来、子供のスポーツは、子供にとって遊びの延長である。子供にとって遊びとは、束縛されない主体活動であり、その中には楽しさや仲間、満足感があつた。遊びの中から日常生活に必要な体力が作られ、社会生活に必要な自主性や協調性、責任や義務を学び、自立心や価値観が形成されていく。遊びは子供にとって非常に重要な生活の一部である。しかし、社会・生活環境の変化により、遊びの質や子供

の意識が変わった現在、スポーツは遊びの道具としてではなく、スポーツ自体に価値を求められるようになった。その結果、体を動かす楽しさを知る為のスポーツが、子供にとっては大人の管理の下で何かの目的志向を持ち続けながら多くを要求されるものになった。又、大人達にとっては自己の生き甲斐の実現や、自己満足の対象として、子供のスポーツを利用するようになってしまった。このような状況下にある現在の子供のスポーツは、勝利至上主義や子供のスポーツ傷害などさまざまな歪みを生み出している。“楽しくなければスポーツではない”スポーツが真に生活の中に根付き、生涯スポーツへと発展するには、指導者はこの原点を認識した上で子供達を導く努力を惜しむべきでない。

【子供の心理と体】

スポーツの実施は必然的に練習による技術の向上と、実戦においての的確な動作が求められる。その活動を効果的に実施するには、子供の心理を探り心理学的法則を取り入れる必要がある。子供は発育段階によって、異なった心理的特徴を示すので、それを観察・考慮した上で適切な指導をすべきである。又、スポーツ活動が子供の心理的側面に与える影響は、その団体の活動内容によって全く異なる事を理解しておかなければならない。身体の発育においては、最も重要な成長期に入りるので、年齢や体力を考慮した指導が求められる。又、神経系の発達が著しく、動作の習得に一番適した時期でもあり、基本的な運動能力を鍛えるのに適している。

小学生の心理的特徴

① 知的な面での特徴

- ・ 言葉や文字の学習が急速に進み、低学年ではまだしも高学年になると思考の仕方が抽象的でなく具体的になる。
- ・ 身の周りでの新しく得られた経験は、いずれかの系統に関係付けられ経験の体制化が行われる。

② 情動面での特徴

- ・ 幼児期と青年期に挟まれた比較的平穏な時期と言える。言わば扱いやすい時期であるが人間関係を意識しだす。
- ・ 感情の表し方は、低学年では直接的な場合が多いが、高学年になると間接的な表現が多くなり、感情を素直に表に出す事が少なくなる。その為、高学年では言葉の奥にある深層心理を探る必要がある。

③ 社会的行動面での特徴

- ・ 幼児での段階では大人との接触が多かったが、小学生になると子供達だけの世界を作り交友関係が重要な意義を持つようになる。高学年では集団の中で仲間同士で強い結びつきが出来いわゆるギャングエイジを形成する。
- ・ 交友関係が成立する要因は、低学年では“相互近接”という外面的なものであるのに対し、高学年では“愛情・同情”“尊敬・共鳴”という内面的な事に移行する。

小学生の運動面の特徴と身体的特徴

運動能力が直線的に向上すると共に、協応動作は高学年ではかなり成人の水準に近づいてくる。この時期の運動動作の習得・吸収力は著しいものがあり、規範は正しく正確に示す必要がある。身体的特徴としては、低学年と高学年では、身体の形状と能力に格段の差がある、又同じ学年でも体格や体力に個人差が見られるので、それらを考慮した指導が求められる。1～4年までは身体の発育は緩やかであるが、5～6年にかけて急激な発育が見られ、この時期の骨の成長は著しく筋肉の成長がそれに伴わず、過度・過酷な練習は傷害に結びつく。運動能力の男女差においては、4年生頃まではその差はほとんど見られない。しかし、5～6年生になると持久力や反応時間に差が見られない反面、筋力の強さや瞬発力は序々に男女差が生じてくる。又、身体形状に関しては、低学年では男女の違いは少ないが、高学年になると男女のホルモンの違いにより、女子は体が丸みをおび、男子は筋肉が目立つようになる。

(小学生指導の要点)

中学生の心理的特徴

① 中学生の知的な面での特徴

- ・ 認識の仕方に自分の体格・性格・能力・生き方など内省的傾向が強くなり、自己を見つめる目が開かれてくる。又、他人を見る目も鋭くなり、意識して人を区別するようになる。
- ・ 理論的にものを考えていく力がつき、純粋にそれを追求しようとする態度が強いが、その純粋さが大人に理解されなく、現実の壁にぶつかりそのギャップに悩む事が多い。

② 中学生の情動面での特徴

- ・ 第二反抗期に入り、感情の起伏が大きく、行動は短絡的で衝動的拒否反応を示しやすい。その原因は、急激な身体発達に精神発達がついて行けない事にある。

- | | |
|---|--------|
| <ul style="list-style-type: none">1・ 心身の発達段階に留意した指導を。2・ 交友関係が集団化しやすい時期であり、練習はグループ単位で行うのがよい。3・ 低学年では、具体的な体から入る練習方法が効果的であるが、高学年では思考が進むので、それに応じた説明・解説が必要になる。 | ・ 十分な思 |
|---|--------|

考過程を踏まないで、いきなり行動に短絡する、いわゆる衝動的行動で失敗に帰する事が多い。

- ・ 独立に対する要求が強くなり、束縛や制限を加えられる事に対しては衝動的拒絶反応を示す。
- ・ 「なぜ嫌なのか」と問われても「嫌なものは嫌」と、その理由を理論的に述べる事が出来ない。

③ 中学生の社会的行動面での特徴

- ・ ステレオタイプ（常同型）の行動基準を設定し、親友達で構成した小集団で行動したがる。
- ・ 中学生の考えるよい指導者とは、権威や能力の高い人ではなく、自分達の言い分に耳を傾けてくれる人、自分達の気持ちを理解してくれる人、つまり自分達の行動に理解を示してくれる人である。
- ・ 特に女子では、指導者の力量よりも人柄や容姿に引かれる事が多い。

中学生の運動面での特徴と身体的特徴

運動面では男子の運動能力が向上し続けるのに対し、女子ではこれが横ばいないし低下に向かう。しかし、有効な技法上の指導を受ける事によって、向上する余地は大いにある。協応動作においては、経験の拡大と系列化により男女とも成人の域に達する。身体的には男女とも成長が著しく、体重増加に関しては、男子は筋肉の増加が進み筋肉質の体型になり、女子は筋肉より脂肪増加の割合が多く、体は益々丸みを帯び肥満を気にするようになる。

中学生指導の要点)

- 1・運動の解説や指導には、科学的な裏付けが必要であり、それは理論的でなくてはならない。
- 2・生活行動上の束縛や制限を少なくし、大事な事だけは徹底させ、細かな事には口を挟まない。
- 3・感情の起伏が激しく、自尊心が強くなるので、理解と信頼を持って接する。
- 4・自立心を養成し、甘えに走らないように指導する。

6-3 コーチのメンタルトレーニング

コーチはスポーツの研究者になりなさい、スポーツ科学を学ぶ生徒になりなさい

『心理学的な見方』

人間の行為全てを支えているのは、心=脳である。

コーチにおけるスポーツ心理学とは、自分自身を知り、選手の心を知る事である。
心理的スキルは、パフォーマンススキルと同じ位か、それ以上に重要である。

6-3-1 コーチングの哲学

心理学の基礎である哲学は、コーチングの基本的な思想であり、自身の指導上の信念・理念である。そのコーチング哲学は、人生哲学に沿ったものでなくてはならない。

【なぜ哲学が必要か？】

※ 一貫した哲学や価値観を持つコーチは、選手を良い方向に導く事ができる。

「もし、自身が何処へ行くか判っていなければ、どの道を行っても同じであり、道にも迷う。」

コーチングには、周りの人に受け入れられる一貫した哲学を持たなければならない。それは、活動の道標となる信念や原理から成っており、大変実践的なものである。

哲学の貧弱なコーチは、指導の方向性を見失い、外部からのプレッシャーに潰されるであろう。

【哲学の確立】

コーチング哲学を確立させるには、(1) 自身の心の状態を知る (2) 自身の理想と現実の違いを知る (3) コーチングの目標を見定める (4) 選手が第一である事を理解する

【哲学の発展】

コーチング哲学は実践的で一貫性を持つものでなくてはならないが、思想や方法論は時代背景により日々変わるものである事を承知し、それにつれ自身の哲学を発展させる必要がある。(自身の哲学を変えるの意味ではない)

【コーチングの目標】

※ コーチは、勝利よりも指導やパフォーマンスを強調する哲学を持つべきである。

コーチングの目標は、広範囲に別けて勝利する事を第一の目標にするか、選手を育成する事を第一にするか、の二つである。コーチの役割として最も大切な目標はこの二つであり、これはコーチング哲学の中核となす。

勝利至上主義か 選手中心主義か

A・C・P・E・(米国コーチ教程)

勝利は全てではなく、ただ一つの事象である！

コーチング哲学の基本的考えは、勝利至上主義より選手中心主義に置くべきである。競争に勝つ事より、人間として成長する事の方が遥かに重要であり、コーチの成功の基準は勝利ではなく、選手を人間としていかに成長させたかである。

選手が第一・勝利は第二”この哲学を何より優先させなければならない。

勝利は達成させるべき重要な目標の一つであり、「勝利が重要でない」と言っているのではなく、「選手の発達ほど重要ではない」と言う事である。

“勝利を優先させるか、勝つ事より選手の事を考えるか”と言う問題は二者択一ではなく、一つの連続体と考えるべきであり、その比重の多くを“勝利よりも選手に置くべきである”と言っているのである。選手中心主義のコーチは「スポーツは選手の為にあると考える」が、勝利至上主義のコーチは「スポーツは勝利する事が最終目的」と考える。

コーチがどうしても勝利至上主義に陥ってしまうのは、チームの勝利と自己の価値観を結び付けてしまうからであり、その時目標は完全に自己中心的になり、もはや選手の為に自分が努力するのではなく、選手がコーチの為に努力する事を求め、選手を自分の欲望の為に道具として扱ってしまう。これは、勝利で自分の評価が上がると勘違いしてしまうからであり、間違った自尊心につながる。スポーツの場においてコーチの自尊心というのは、勝敗に関わる自尊心に基づいてはいるが、本物の自尊心とは競争的なものではなく、他と比較すべきものでもない。スポーツにおける自尊心は他者を負かして得られるものではなく、自分を超越る事によって得られるものである事をコーチは知っておかなければならない。

【理論から実践へ】

哲学は言葉によって表されるものではなく、行動によって表されるものである！

「言うは易し、行うは難し」98%のコーチは、「選手が第一で勝利は第二」と口では言う、しかしこれを実践している者は極めて少ない。実践するには、しっかりとした自分の哲学と、強い意思が必要とされるからである。“勝利か選手か？”このどちらかを優先しなければならない場面に直面した時、ほとんどのコーチが勝利を優先させてしまうのは、自己の欲望を満たそうとするからである（勝敗により自身が評価されると考える）。結局、勝利の魅力に負けてしまい、選手の発達を犠牲にしてまでも勝利を追い求めてしまう事になる。一方、選手の成長を第一と考えた場合、目標はすぐ達成されるものではないし、成果も何年か後に判定される。

この“選手を人間として成長させる”と言う指導を遂行するには、選手の将来を考えた粘り強い指導と、周りの人の十分な理解と、協力を必要とする。コーチは強い信念を持って自分の哲学を追い求めない限り、それは挫折するであろう。

【チームか個人か】

選手第一主義の哲学は、個人を重視する余り「チームに重きを置いていないのではないか？」との見解もある。選手第一主義を“個人的目標はチームの目標達成より優先させる”と解釈するのであれば、この哲

学は受け入れられないものであるが、“チームの犠牲の上に一人の選手を助けるか、多数の為に最善を尽くすか？”の問いであれば、迷わず多数すなわちチームを選ぶべきである。「個々の選手よりチームを優先させる」は、多くの選手を預かるコーチとして勿論基本的な考えであって良い。しかし、“個人優先かチーム優先か？”の問いでなく、“個人優先か勝利優先か？”の問いであれば、「チームの為」との口実で選手第一主義の哲学を棄て、勝利を優先させる事があってはならない。

選手第一・勝利は第二の哲学 まとめ

- 1・勝つ為に選手を使うのではなく、その選手にとって最も良い条件であると判断した時に使う。
- 2・障害を持った選手は、どんなに優秀であっても傷害が完治するまでは、絶対使わない。
- 3・セルフコントロール・コーチは試合中、自分のエゴを持つ事も出す事もあってはならない。
- 4・チームの勝利を基準として、自身の価値判断をしてはならない。
- 5・試合結果で選手を評価してはならない。
- 6・自分の哲学に徹し、多くを犠牲にしてまで勝利を追求する事の無意味さを知れ。
- 7・選手が自分自身で意思決定できる機会を与えるべきである。
- 8・コーチの考えが、選手の価値観形成に与える影響は、計り知れないものがある事を認識しろ。

6-3-2 動機づけ

“やる気”は上達のベストコーチであり、コーチングの失敗は動機づけの失敗である。
動機づけは、単純化できない複雑な問題であり、コーチングの重要な課題である。

【動機づけの定義】

- ・ 抽象的動機⇒具体的達成動機⇒やる気⇒心的エネルギーの発生＝上達
- ・ やる気を起こさせる動機づけとは、目的の為に人の心と身体を変容させる事である。＝近代トレーニング理論
- ・ やる気という強い心的動機が、それを続けていこうとする心的エネルギーを発生させる＝意識性の原則

【動機づけに関する注意】

- ・ 動機を扱う時のコーチの失敗は、“動機づけとは何か”を十分理解していないから起こる。

- ・ “どうやって選手を動機づけるか”を知る事は、選手の持つ欲求（目的）は何かを知る事である。
- ・ コーチは選手の動機づけを左右する事について、自らの責任を他に移してはならない。
- ・ 選手に動機づけを強制するのではなく、本来備わっている内発的動機づけを妨害しない事である。その為には、練習を楽しいものにし、全ての選手の関わりを最大限にするように組織化する事である。
- ・ 動機づけに失敗する時、コーチが各選手の欲求よりチームの欲求を優先するからである。

【動機づけの基礎】

動機づけは、行動の強さや方向に関係する重要な問題であり、多くの要因が関係している。

（重要な動機づけの四大構成要素）

- 1、内発的報酬と外発的報酬による動機づけ
- 2、直接的方法（応諾・同一視・内面化）と間接的方法（状況を変える）による動機づけ
- 3、統制の位置（行った行動に対しての認知の違い）を考慮した動機づけ
- 4、選手の欲求（刺激・親睦・自己の価値観）と動機づけ

1・内発的報酬と外発的報酬による動機づけ

- ・ 動機は人間の内側から発生するものと、外側からの刺激により発生する2種類のものがある。
- ・ 人間の行動と動機づけの基本的な法則は、“効果の法則”である。ある行動に対する報酬は、内的・外的に関わらずその行動を繰り返す可能性を増す。その報酬とは内発的報酬においては、自身の満足感（達成・成功）であり、外発的報酬では他者から受ける名誉や金品である。

（内発的報酬）

- ・ 内発的報酬は自身をエネルギーとしており、最も長く続く動機づけの源であり、自身を満たすものである。それは自ら行動を起こすエネルギーとなり、達成感や楽しみを体験する事により再びエネルギーは強化される。

（外発的報酬）

- ・ 選手の動機づけに一時は役立つが長続きせず、内発的報酬より早く強化力を失う。
- ・ 成功経験の良い思い出ではあるが、プレイのための主たる目標は達成の喜びと満足である。
- ・ 内発的動機づけを發展させる為に、外発的報酬を使うのは一つのテクニックではあるが、スポーツをする事に対して与えられるべきものであり、パフォーマンスに対して与えるものではない。
- ・ 始めに、スポーツに興味を持たせようとする時に使うのが効果的である。

2・直接的動機づけと間接的動機づけ

(直接的動機づけの方法)

① 応諾 (常時使うものではなく、一時的な効果しかない)

「成功したら何々・失敗したら何々」と、外発的報酬と罰を使う方法。しっかりとした行動基準のない選手や、自己概念の弱い選手に対する動機づけには有効ではあるが、それより目標で選手を動機づけるべきである。

② 同一視 (選手により使い分ける)

「チームの事を思うなら何々」と、選手がコーチの要求に応えなければならないと感じるように仕向ける方法。

動機を引き出すのではなく義務の押し付けであり、自らやろうとしている選手には不適切である。

③ 内面化 (常に意識づけるものであり効果的)

「結果に関係なく何々」と、選手の内発的動機を引き出そうとする方法。

選手自身の信頼や価値に働きかける事によって動機づけを高めようとするもので、与えられる報酬や罰によるものではなく、動機づけには効果的である。

- ・ 5才～10歳の子供は、内面化アプローチに応じるには未熟である (応諾や同一視より効果的) が、中高生に内面化アプローチは効果的で非常に好ましい。
- ・ 勝利第一主義であるなら、簡単に時間をかけずに済む応諾や同一視を強くあてにするであろうが、主な目標を選手の心身の発達に置くのであれば、内面化の方法を使うべきである。
- ・ 初期の段階で、心理的に自己概念と統合した価値態型が身に付いていないのであれば、応諾と同一視を最初に使い、選手の価値や信念を形成する手助けをし、内面化に対応できるようにするのも一つの方法である。

(間接的動機づけ)

身体的・心理的な状況や環境を変える事によって、動機づけを強くする方法である。練習の場所を変えたり、コーチの態度を変えたりする事により、動機づけを強くすることができる。

3・統制の位置を考慮した動機づけ

- ・ 人はそれぞれ、成功や失敗の要因について認知の仕方や責任の認め方が違う、これが統制の位置の違いである。
- ・ 統制は内的なものや外的なものがあり、人はそれぞれどちらかが強いがそれは連続体上にある。
(外的統制型) スポーツには不適切な考え方を持つ者で、動機づけは同一視の方法が有効である。
- ・ 出来事を運や偶然、他人の力など“外からの力”によるものだと説明したがる。成功を自分の力や努力と考えないので、高い目標を設定する事もないし、挑戦する事もしない。
- ・ 失敗する事を恐れ・失敗を他に転換してしまうので、目標を達成させる確率はかなり低い。

(内的統制型) スポーツに適した考え方を持つ者で、動機づけは内面化の方法が有効である。

- ・ 成功・失敗に関わらず、出来事は運や偶然に左右されるものではなく、自分自身の行動によるものとする。
- ・ 技能志向型で、失敗を恐れず達成・成功により一層意欲を沸かせる。目標を達成しやすく優秀な選手に多い。
- ・ 失敗した時の態度は肯定的であり、目標の設定を調整する事で根気強く成功を目指す。

スポーツでは、統制の位置において内的統制型の考えを持つ者が優れているのは明らかであり、コーチは選手の特長を知り、内的統制へと導く努力をすべきである。その為には、選手の個人的な活動が望ましい結果を生むような状況を体験させる事と、選手に現実的な目標を設定するように指導し、自分の活動に対する個人的な義務と責任を果たすよう指導する事が重要である。

4・
選
手
の
欲

求と動機づけ

難しい動機づけの問題を解き明かす鍵があるとすれば、それは選手が欲しているものを理解する事である。

選手の欲求が当面の目標となるので、有効なコミュニケーションによってそれを知り、理解しなくてはならない。

[スポーツに参加する事により満たそうとする選手の三大欲求]

- 1・プレイを楽しむ為の欲求-----刺激や興奮の欲求
- 2・仲間と一緒に居たい欲求-----チームに所属する事自体が欲求
- 3・自身の能力を示したい欲求-----自分の価値を他の人に示したい欲求

(1・刺激=楽しみに対する欲求)

スポーツは挑戦的で創造的なものであり、スポーツに自ら参加している者は楽しくて退屈する事もないし、心配からも開放される。スポーツは人の心と体を夢中にさせてくれるものであるが、厳しい練習を強制したり自由が奪われた時、それは苦痛に変わる。

大部分の子供は自らの価値を高めたいとは思っていない、「楽しみたい」と言う、欲求を持ってスポーツに参加している。コーチは、選手の楽しみに対する欲求を満たす事によって動機づけをすべきであり、練習を楽しいものにするよう工夫し、試合ではなるべく多くの選手を参加させるべきである。

- ・ 出来ない事や失敗を繰り返すと、楽しさは失われる。いくつかの成功を組み合わせるべきである。
- ・ 苦しい練習と選手の楽しさに対する欲求を両立させる為の方法を見つける。
- ・ 全ての選手を練習や試合に参加させるべきである。(試合に出なくても何かの役割を与える)
- ・ 各選手に、現実的なパフォーマンス目標を与える。
- ・ コーチが全く関与しない練習時間を与え、選手が決定する事を認めてやる。

(2・親和=所属欲求)

親和欲求によって動機づけられている選手は、チームの一員として仲間に加わり仲間と行動を共にする事に喜びを感じる。又、勝敗を重視しないしゲームに出る・出ないは問題としない。このような選手には、「チームの目標は何々だから」と、同一視を利用した動機づけが有効である。

(3・自己価値観の欲求=自己の能力を示す)

自己の価値観の欲求は、他の人々の認めるような能力を示す事によって満たされるものであり、スポーツにおいて最もパワフルで最も効果があり、達成する為の強い動機づけに最も重要な欲求である。

成功志向の選手=健康的であり、全てに前向きであり好ましい。

- ・ 自らの能力は高いものであると信じ、成功も多い。成功は自らの能力の結果と考え、失敗を努力不足と考える。反面、状態の良い時でも考え過ぎ、ストレスを溜めてしまう事がある。(完璧主義)

失敗志向の選手=不健康的であり、全てに消極的であり好ましくない。

- ・ 自尊心はとても低く自分は能力がないものと考え、失敗の経験も多い。
- ・ 上辺だけ努力するが、全力を出してやろうとはしない。その時の失敗は自分の価値を落とすと考え、予防線を張っておくのである、試合にも出たがらない。
- ・

対処法

コーチは、失敗志向の選手を動機づけの不足と勘違いしてしまう事が多いが、その選手は“自己の価値が脅かされたくない”と言う、働きに強く動機づけられている。

このような選手は低い自己認識しか持っておらず、応諾や同一視のような正の強化は拒否するので、動機づけするには目標の設定を高度な技術の習得に設定せず、その選手のレベルに合ったパフォーマンスに設定し、内面化過程を優先させる方法が最も効果的である。

【二つのタイプのコーチと動機づけ】

コーチのタイプには大きく分けて、専制的なコーチと強調的なコーチがあり、それぞれ動機づけの方法が違う。

☆**専制的なコーチ**---実行するは易いが、成功は無い。

- ・ 勝利第一主義に賛同し強いチーム作りを目指す為、全ての事を自らが決定し選手の行動を統制する。
- ・ 選手の動機づけは外発的動機づけを好み、応諾と同一視の方法を強く信頼する。
- ・ 選手に対する感情移入は少なく事務的であり、プライドが高く他人の意見を全く聞き入れない。その一方、選手のプレーや言動に対しては、セルフコントロールを忘れ感情的になる。

☆**強調的なコーチ**---実行するには難しいが、動機づけには成功する。

- ・ 選手第一主義であり競技する事を優先し、選手にある程度決定権を持たせ、自身で考え・行動する事を求める。
- ・ 動機づけは、内発的動機づけを好み主に内面化を利用するが、時として応諾や同一視を上手く利用する。

コーチは強調的スタイルを用いて勝利と選手の向上を手助けすべきである。

【統制と責任】

コーチが選手に自分自身の生活を統制したり、管理したりする機会を与える事により、選手はより動機づけられより責任感を持つようになる。多くの事を選手に任せる事により、選手達は責任を感じるようになるのである。

1・選手自身の統制の重要性

- ・ 個人が発達する時期に自身で統制する事を否定されると、高い不安・低い達成動機・強い外的統制を身に付けてしまう。
- ・ 自分に統制権がないと感じる環境に置かれた人間は、無力感にさいなまれ重度の動機づけの欠乏を経験し、自己の価値を見失う結果トレーニングが難しくなる。

※ 優れた競技者は、“自分のベストを尽くす”と言う内的報酬を優先させ、自分の能力の限界に挑戦する事を目指す。この内発的動機づけの源は、自身を統制している事から発生し、自身に責任を感じているからである。

※ 現在の教育のアプローチは、教師が総合的に学習過程を統制してしまっているため、学ぶための動機づけが存在せず、専制的なスタイルとなってしまっている。生徒自身に責任を持たせ“自ら学習する”と言う内発的動機を発生させる事が是非とも必要である。

2・スポーツにおける重要な動機づけ

ほとんどの場合、選手の決定よりコーチの決定のほうが正しい。しかし、それは勝つためには正しいかも知れないが、選手の発展のためには必ずしも良いとは限らない。

- ・ 選手にある程度統制権を持たせないと、選手生活を離れ一社会人になった時、効果的な決定能力に欠けてしまう。
- ・ コーチは、選手に責任を与えたが為によって起こるミスで勝利を失う事を恐れるが、“選手が責任を持つ”と言うのは、結果でなく勝利を求める過程上の事であり、結果における責任は、全てコーチにある。
- ・ 選手に“責任を与える”と言う事は“責任そのものを発展させる”と言う事である。
- ・ コーチは、選手の学習速度について“せっかちで、指導しすぎる”傾向にある。コーチが指導し過ぎることは、選手が自身で学習する機会を奪う。(オーバーコーチング) 又、スポーツスキルには“最も正しい一つの方法”と言うものはめったに存在しない。しかし、何もかも採り入れるのではなく、情報を選択し選手の理解できるであろうものを、理解できるように教える必要がある。

※ コーチは、選手の意思決定の機会や責任を学習するなど、人生を自ら統制する事を故意に否定しようとする。それは、コーチがあまりにも勝利への追求に目を奪われているからであり、結果を長い目で見る事が出来ないからである。

3・責任感の発達と促進

- ・ 選手に責任の全てを与えるのではなく、“選手ができるであろう”とコーチが判断したものに限り責任を持たせる。又、選手も全てにおいて自由ではなく、組織立てられた状況の中で選択権を与えられるべきである。
- ・ 選手が責任感のある自主的な人間になるには、コーチが勝利より“選手が第一”と信じる事である。
- ・ 意思決定はコーチと選手が共に行うものであり、それはコーチと選手の間に信頼関係を生む。
- ・ コーチは選手の姿勢や感情を理解し、共感する能力を持たなければならない。