

なぜミスをしたのか、なぜうまくできなかったのかは、ミスをしてしまったプレイヤー自身が一番よく分かっているはずである。「集中していなかった」自分自身に腹を立てていることも有り得る。

そんな時に指導者から、容赦ない言葉が浴びせられると、逆に萎縮してのびのびしたプレイができなくなる。また罵声を浴びる。こうしてプレイヤーは次第にやる気を失っていく。

ここで、指導者としてのコミュニケーションスキルを鍛える必要性が理解できるであろう。たとえミスをしたときでも、積極的なミスであれば「ナイスライ！ 次はきつとうまくいく！」「どうしてうまくいかなかったのかな、君はどう思う？ 何に注意していればいいかな？ いいね、それでやってみよう」と声をかけ、ミスを責めるかわりにプレイヤー自身に修正するチャンスを与えることが大切となる。プレイヤー自身が自分のミスを振り返り、自分で修正方法を具体的に説明することができれば、修正はさらに早くなることが期待できる。

そして、いいパフォーマンスが発揮できたときは「よくできた、次はもっとうまくいよ」と声をかけよう。

日頃から、そのような習慣をつけることで、プレイヤーには自分で考える能力が育ち、自分で理解しようとすることで、身につけた能力を忘れなくなっていく。

いま求められているのは、「話を聴く」「認める」「責任を持たせる」「誉める」指導者である。プレイヤーに「能力」があることを気づかせる言葉や態度を表すことによって、プレイヤーはもっと生き生きと活動し、能力発揮することができるのである。

8 指導者の役割は『環境』を作ること

どんなスポーツも、自ら考え工夫するところに面白みがある。プレイヤー自身の創意工夫により、自分のプレイが進化するところに、そのスポーツとしての楽しさがある。それは、プレイヤーが初心者であっても、国際レベルであろうとも、共通しているはずである。

やはり、『好きこそものの上手なれ』ということわざの言う通りで、指導者の果たすべき役割とは、プレイヤーが自ら取り組み、自ら工夫し、それぞれの個性が発揮できるような環境をプレイヤーと一緒に作ることである。

COLUMN

PATROLLしよう!!

Process: 「結果ではなく、経過を重視しましょう」

結果を評価するのではなく、経過を重視しましょう。どんな結果であろうとも、結果にいたるまでの努力や行動があったはず。いい結果が出た時も悪い時も、プレイヤーと一緒に原因を考えてみましょう。

Acknowledgment: 「承認しましょう」

プレイヤーの意志を尊重し、その行動や言動を承認することが重要です。自らの存在を認められることが、プレイヤーにとって大きな励みとなるのです。

Together: 「一緒に楽しみ、一緒に考えましょう」

何よりも指導者自身が楽しくなければ、プレイヤーも楽しくありません。プレイヤーとともにスポーツを一緒に楽しみましょう。

Respect: 「尊敬しましょう、尊重しましょう」

年齢、性別に関係なく、すべての人を尊敬する気持ちを持ちましょう。10人いれば10人の個性が存在します。プレイヤーの個性を尊重しましょう。

Observation: 「よく観察しましょう」

プレイヤーをよく観察しましょう。体調は万全か、悩み事はないだろうか。見ていなければわかりません。「見られている」ことでプレイヤーは安心するのです。

Listening: 「話をよく聴きましょう」

自分が話すより、プレイヤーの話を聴く時間を多く取るように心がけましょう。指導者が「なってほしいプレイヤー」ではなく、プレイヤー自身が「なりたい」自分を意識し、気づかせるためには、プレイヤー自身にたくさん話す機会を作ってあげましょう。

3 競技者育成プログラムの理念

みなさんの中には、子どもたちのスポーツ指導にあたっている方も多いことだろう。子どもたちの夢は大きく希望に満ちている。その子どもたちをはじめ広く私たちにスポーツの魅力、醍醐味を実感させてくれるのがトップアスリートたちの活躍だ。ここでは、個人が生涯を通じてスポーツを楽しむために、さらにはオリンピック競技大会のような国際舞台で活躍する競技者の育成に向け、一貫指導システムの理念を中心に指導者の役割を考えてみたい。

1 日本における競技スポーツを取り巻く環境

1) わが国の競技成績

わが国の夏季オリンピックでの競技成績は、1964年開催の東京オリンピックでピークを迎え、1976年のモントリオールオリンピックまでにそれまでの国際競技力の備蓄をほぼ消化し、その後1988年ソウル大会以降2000年シドニー大会まで長期に低迷してきた。2004年アテネ大会では、メダル獲得数を最多としたものの、特定の競技においてメダル数が増えたにとどまったという印象が強く残った(表1、図1)。

2) 少子高齢化と生活様式の変容

わが国は、2005年までに65歳以上の人口が約20%を占めると予測されており、超高齢社会も目前となっている。また、2003年の国民一人あたりの年間実労働時間は、1988年と比べて264時間も減少し(厚生労働省調べ)、相対的に自由時間が増大したと考えられる。さらに、わが国の年間医療費が30兆円を超える健康問題などを背景に、国民の生活様式の変容と国民生活の中でスポーツ全般の果たす役割が大きくなった。

3) 学校部活動の衰退と競技スポーツ離れ

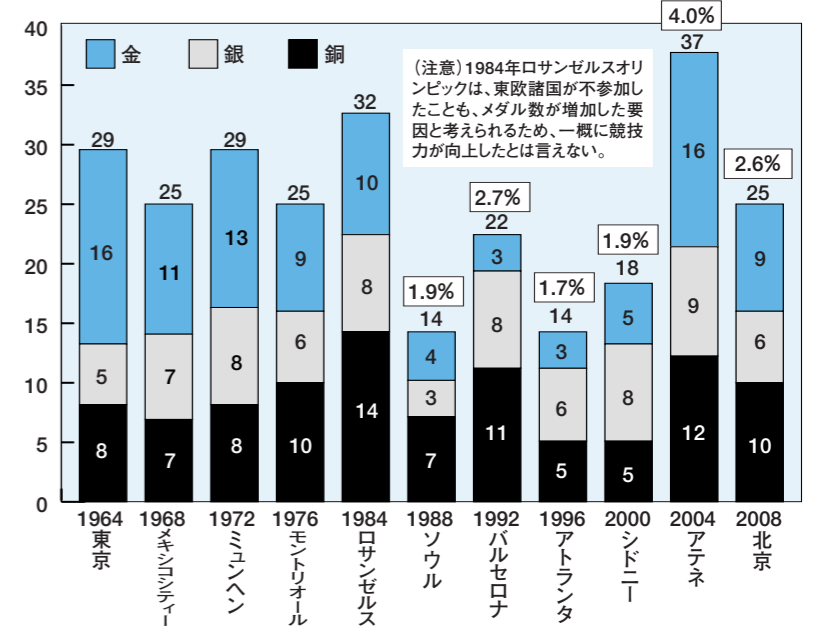
2003年のわが国の中学校体育連盟加盟生徒数は、1994年のそれと比較して80%(日本中学校体育連盟調べ)、2003年の高等学校の運動部活動部員数は、1993年のそれと比較して75%(高等学校体育連盟調べ)に減少している。また、運動部活動離れの現象は、サッカー、水泳、体操、テニスなど一部スポーツを対象とした民間スポーツクラブあるいはスポーツ少

年団によって補完されていることも考えられるが、相対的に中・高等学校生徒の競技スポーツ離れが進んでいる事を意味する。こうし

表1 ●オリンピック競技大会NOC別メダル獲得推移

		USA	GER	KOR	FRA	AUS	ITA	CAN	GBR	JPN
	大会名	米国	ドイツ	韓国	フランス	オーストラリア	イタリア	カナダ	英国	日本
1960	ローマ	34	12	0	0	8	13	0	2	4
1964	東京	36	10	0	1	6	10	1	4	16
1968	メキシコシティ	45	14	0	7	5	3	1	5	11
1972	ミュンヘン	33	33	0	2	8	5	0	4	13
1976	モントリオール	34	50	1	2	0	2	0	3	9
1988	ソウル	36	48	12	6	3	6	3	5	4
1992	バルセロナ	37	33	12	8	7	6	6	5	3
1996	アトランタ	44	20	7	15	9	13	3	1	3
2000	シドニー	39	14	8	13	16	13	3	11	5
2004	アテネ	35	14	9	11	17	10	3	9	16
2008	北京	36	16	13	7	14	8	3	19	9

図1 ●夏季オリンピック競技大会におけるメダル獲得数、メダル獲得率の推移



た傾向は、少子化による絶対数の減少も影響しているが、スポーツを「する」か、全く「しない」かの二極化も見逃せない要因として浮上している。

4) 企業スポーツの撤退

近年、わが国の競技スポーツを根底から支えてきた企業スポーツが危機を迎えている。1991年～2004年(5月)現在でおよそ279にもおよぶ企業運動部が休廃部となっている。これは、わが国の競技スポーツ特にチームスポーツを支えてきた伝統的な基盤が大きな課題に直面している事を意味し、スポーツ競技者の雇用も含めた企業とスポーツの新たな環境整備が緊急課題といえよう。

2 長期的な視野にたった競技者の育成

1) わが国の競技者育成過程の現状

わが国の競技者は、学校の課外活動・運動クラブで育ち、企業クラブに所属してトレーニングし競技している場合が多い。そのため、小・中・高・大学そして企業と、所属も指導者も変わり、「スポーツをする意味」「スポーツの良さ」「どのように競技と取り組むのか」「どのように育成していくのか」など、指導者それぞれの考え方が異なり、しかもそれぞれの段階で勝利を目指す傾向が強いことから、一貫して競技者を大きく育成するという視点が、欠落しがちな仕組みになっている。また、各段階でよい成績を上げた競技者に対して、強化活動に焦点が当てられることによって、将来大器(晩成大成型)として世界で活躍でき得る素質を持った競技者を識別・選出できず、若年期からのオーバートレーニングや勝利至上型の指導などによって、バーンアウトさせる原因にもなっている。その反面、この仕組みによる強化育成が、国際的には低位ながらも一定レベルを維持するという現在の結果につながっていることは事実である。

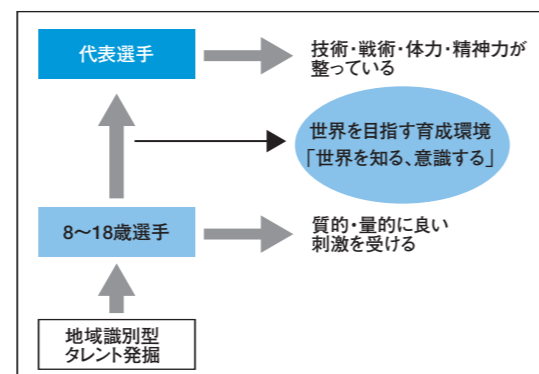
2) 選抜型から識別発掘育成型へ：競技力向上システムコンセプトの改革

スポーツ先進国では、若年層でのタレント

発掘からトップ競技者育成に至る一貫した競技者育成システムを持ち、常に現状を分析し、日進月歩、強化に励んでいる。これは、スポーツをこよなく愛し、発展させようとしていくための施策である。このような国々は、競技団体だけでなく、行政や地域等と協力して、常に「世界の強化がどうなっているのか？」を意識し、若年層から代表までの強化・育成について一つの考え方を示し、独自のスタイルを形成して、強化を積極的に進めている。オリンピック・世界選手権での常勝国は、特定の競技者のみを集中的に強化している訳ではなく、運動能力の高い競技者を低年齢時代から幅広く発掘・育成し、その中から更に優秀な競技者を編成していくシステムをとっている(図2)。競技種目ごとに競技者として必要な要素を分析調査して、技術・戦術・体力・精神力などそれぞれの要素を養成強化している。

発育段階では、与えられる強化トレーニングの質・量の違いにより、能力が大きく変化していき、一番適している時期が、8～18歳程度と考えられる。この時期に、最高の指導(質・量)を受けたか否かで、大人になってからのパフォーマンスが大きく異なっていく。

図2 ● 若年層からの優秀選手の編成

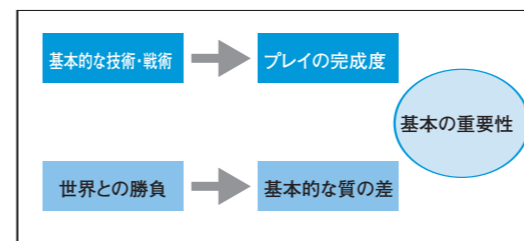


3) 長期的視野にたった育成理念と基本

世界の強豪国は、体力的に勝り、技術的に優れ、戦術的に長けている。これは、若年時代にいかに、基本的な部分を効果的に強化訓練してきたかを示すものである。常に、目標を高く持ち、年代ごとにどのようなトレーニングを実施していくべきかが的確な指導のもとに実践された賜物である。世界で競技して

いくための課題は、どんなプレイヤーでも、誰でも出来るような事、簡単にできるであろうと考えられている事、つまり競技の基本的な技術・戦術の部分の完成度である(図3)。

図3 ● 基本の重要性



実際の競技では、大観衆や国民の期待の前で、より速く・より強く・より正確に・より効果的なパフォーマンスが瞬時の判断でできるかどうか、これが重要な「基本」であり、この競技力が現場において、戦況を把握しながら、速く強く正確に効果的にできるかの基本的な「質」につながり、世界を相手にした場合、その「質」の差で勝敗が決するのである。

こういった基本的な指導理念や指導指針を構築し、低年齢層から段階的に的確な指導をしていくことによって、素質を有する競技者の育成強化が望ましい方向性に向かうことは言うまでもない。各段階で指揮をする指導者が、このような共通の理解をもとに長期的な視点に立ち、競技者の能力を引き出すことができれば、すばらしい競技者が継続的に発掘・育成されていくのである。

4) タレント発掘・育成事業の現状と課題

諸外国では優れたスポーツの素質を有する人材を見つけるタレント発掘プログラムを実施している。タレント発掘プログラムの先駆者であるオーストラリアや2012年ロンドンオリンピックに向けて積極的にタレント発掘を展開しているイギリス、さらにドイツ、カタール等がタレント発掘を精力的に行っている。これら各国のプログラムは、世界で勝つために出来る限り多くの子ども達の中から優秀な能力を持つタレントを発掘し育成しようとしているのである。

我が国においても、2004年福岡県がJOCとJISSの連携協力により「福岡県タレント発掘

事業」を開始した。その後、岡山県、和歌山県、北海道美深町等々の地域において独自のタレント発掘事業が展開されている。2008年6月に読売新聞が独自に行った調査では、25都道府県で同様の事業が展開されていることが分かった¹⁾。東京都や山形県においても2010年4月より発掘された子ども達の育成を開始している。この様に日本におけるタレント発掘・育成事業は、今後も増加の傾向にある。タレント発掘・育成事業は、これまでの日本にはなかった地域行政主導型の国際競技力向上策の一つである。こうした地域で行われているタレント発掘・育成事業がより成果を上げるためには、発掘した人材を世界の舞台に立たせるまでの一貫性のある道筋や仕組み(パスウェイ)の整備が課題である。

3 一貫指導とそのシステム化の重要性

1) 一貫指導とシステム

わが国では、勝利至上主義に走る指導者や所属先の意向が強く「一貫して競技者を大きく育てる」という視点が欠落しがちな仕組みになっている²⁾ことが1990年代に指摘され、さらに、競技力向上の基本コンセプトの中の一つとして、「素質を持った若い競技者(タレント)を発掘し、発育・発達段階に対応した適切なトレーニングとコーチングで、トップまで一貫して育成・強化していくシステムを構築する」ことが課題としてあげられていた²⁾。

2000年に文部省(現文部科学省)から出されたスポーツ振興基本計画³⁾の中で、我が国のエリートスポーツにおける重要施策として一貫指導システムの構築があげられた。一貫指導については、1人の競技者がスポーツとの出会いから選手として完成されるまでを、同一のトレーニングの場で、同一の指導者によって育てあげていくことを指しているのではなく、1人の競技者が個人の適性と嗜好にもっとも合致した競技種目を、適切な年齢で選択でき、その種目でもっとも競技力を発揮できる年齢層において、その競技者

一貫指導とは

スポーツに初めて出会うジュニア期からトップレベルに至るまですべての過程で、個々の競技者の特性や発育・発達段階を適切に把握し、それぞれの段階に応じた最適なトレーニングを行うことによって、競技者の有する資質・能力を最大限に引き出し、最終的に世界レベルで戦える競技者に育成・強化すること、さらには、その過程で競技引退後のセカンドキャリアにも配慮した指導を行うことである。

一貫指導システムとは

一貫指導を効果的に実施するために、指導者やサポートする各種役割のスタッフなどの人的資源、競技・練習の施設・用具などの物的資源、指導プログラムなどの知的・文化的資源、経済的バックアップのための財政的支援、さらにはそれを有機的に連携させて経営していくマネジメント機能を一体的に組み合わせて、育成・強化を最適化して実行していく総合的な仕組みが一貫指導システムである。

※いずれもJOC一貫指導システム策定のためのプロジェクト中央班策定

競技者育成プログラムとは

中央競技団体が競技ごとに競技者の育成・強化の指導理念や指導内容を示したマニュアルである。

の資質から期待される能力いっぱいの競技成績があげられ、しかも人間性豊かな競技者に育てることのできるシステムを確立することとされている⁴⁾。

さらに、最も重要なことは、各年代(小、中、高校、大学)における指導者のトレーニングに対する基本的な考え方が統一されていることである。2003年にJOCから刊行された競技者育成プログラム策定マニュアル⁵⁾の中で、一貫指導システムは、一貫指導を実施するために必要な資源・要素・条件の仕組みおよびそれを活性化し、効果的に運営するための仕組みとされ、指導理念が一貫しており、その時々々に競技者に最適な指導をしていく仕組み

と記されている(図4)。上記のことは、JOCや各競技団体、地域の関係者(行政、学校、スポーツ少年団、総合型地域スポーツクラブ等)、さらには医・科学・情報面から支えるJISSや大学等を含めて、競技者の育成にかかわる人達全員がこうした「指導理念」を共通認識として持つことが重要であることを示唆している。

スポーツ振興基本計画では、各競技団体が5年を目標に競技者育成プログラムを策定することとしており、現在では各競技団体の「一貫指導システム」構築のための競技者育成プログラムが整備されている。これは、指導理念や指導内容だけでなく、選手の発掘、育成・強化を最適化して実行していく競技団体毎のアクションプランであり、競技者育成プログラムに必要な基本的内容(骨子)は、以下の8つがあげられる(図5)。(1)コンセプト、(2)識別プログラム、(3)基本プログラム、(4)基本カリキュラム、(5)指導者養成、(6)情報伝達システム、(7)事業の予算化、(8)プログラムを推進、支援および評価する委員会

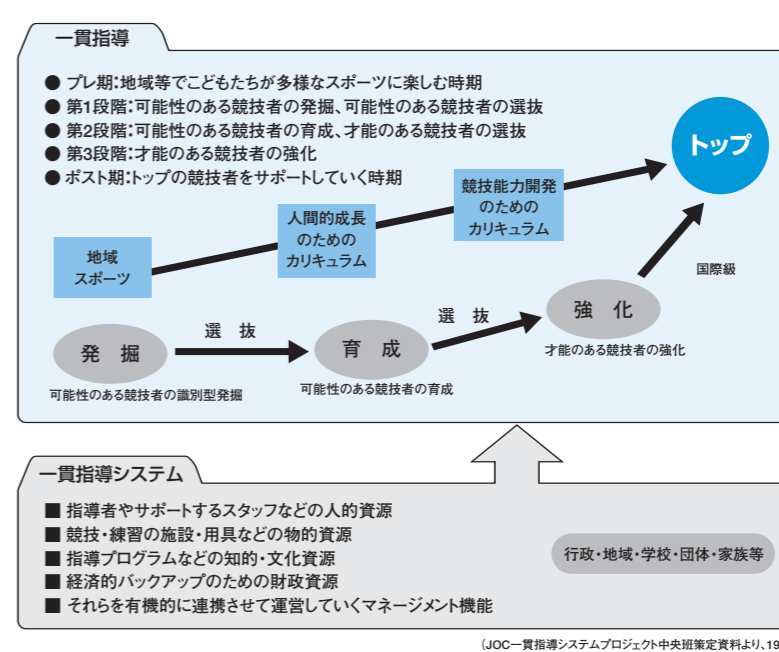
4 一貫指導システムにおける指導者の役割、ネットワーク

1) 一貫指導を支えるシステム

一貫した競技者指導を効果的・効率的に実行するためには、指導者やサポートスタッフをはじめ、練習施設や用具のほか、指導プログラムなど必要な資源を整備しこれらを支える財政を確保して、効果的にネットワークする広義の一貫指導システムが求められる。

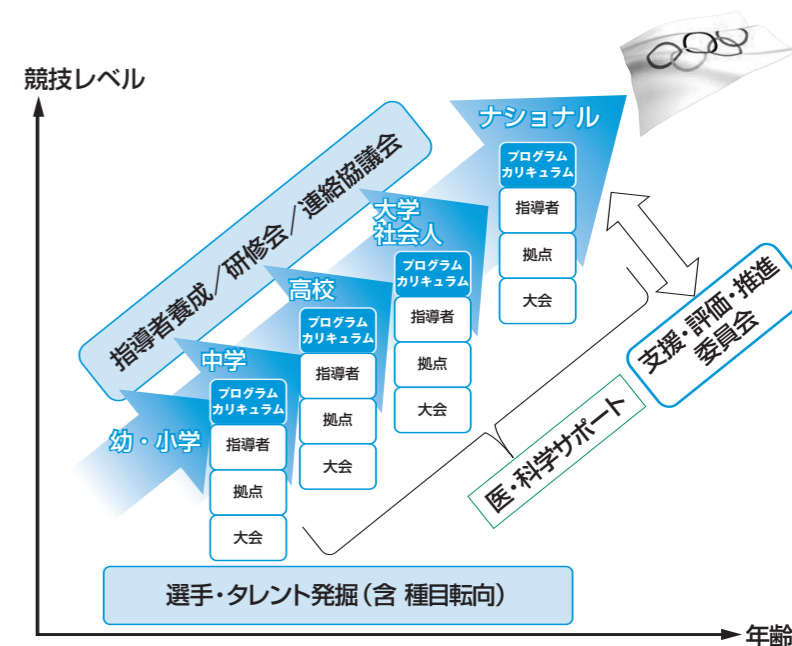
○指導者、医・科学その他のサポートスタッフ等の人的資源

図4●一貫指導システムの基本的な考え方(JOC)



- 指導者ビジョンや競技者育成プログラム、スポーツ情報等の知的・文化的資源
 - 競技場や練習場、情報ネットワーク設備等の物的資源
 - 経済的バックアップのための財政的資源
- 以上4つの資源の整備確保と全体を統括コーディネートするマネジメント機能の充実が求

図5●競技者育成プログラムに必要な要素



COLUMN

遊びの中のエッセンス

最近、外で遊ぶ子どもたちを見かけなくなった。朝は、登校時間ぎりぎりまで寝ていたり、放課後は塾通い、自宅内でのゲーム遊びが定着している関係からだろうか。数十年前、朝はカブトムシ・クワガタムシ・せみ・魚などを取りに早起きをしたものだった。放課後は、川で泳いだり、鬼ごっこ、缶蹴り、水切りなどして、子ども同士でよく遊んだ。ここで、大切なことが言える。発育発達期での、さまざまな体験がその子どもの将来に大きな影響をもたらすということだ。例えば

●虫取り

虫がいそうな場所を探るために、木に登ったり、木の根元を掘ったりする。木登りでは、手足の3点を中心に登ることを自然に覚えるし、細い枝は、危険であることを体感する。「バランス感覚・左右の手足の使い方」を習得する。

●魚とり

川で石を積んだり、仕掛けをしたり、川上から追い込んだり色々な工夫をする。言い換えれば、魚を探るための「戦略戦術」を子どもながらに実践する。

●缶蹴り

鬼の死角を如何につくか、誰かが囷になって鬼の気をそらすなど、これも「グループ戦術」に繋がる。

●水切り

川で平らな石を見つけて、向こう岸めがけて何回水面を滑らせるか。平らな石を見つけ「投げた動作」を自然に体得する。人より遠くへ・長く・何回も競い合う。このように以前は、子どもの能力がさまざまな体験で自然に育成されてきたわけだが、現在はそういった環境が非常に少なくなっている。

しかし一方で、サッカースクール・子ども体操クラブ・スイミングスクール・町の道場(昔からあった社会スポーツ)といったシステムやトレーニング方法(遊びながらスポーツの基礎的な動きを身につける)を確立した取り組みが成果を上げている。昔と同様な狙いを新しいスポーツ環境の中で育成していくことは、プレイヤーにとって大切なことである。

サッカーの世界では、ゴールデンエイジ(9~12歳)と呼ばれる世代に、多くの専門的な動き習得の基盤が築かれるという概念がある。この前の世代であるプレゴールデンエイジ(~8歳)期に身体への多くの刺激(ソフト)をインプットすることが、ゴールデンエイジでの技術の習得に大きな影響があると言われている。さらにこの時期に、質・量ともに最適な刺激を受けることで大人になってからのパフォーマンスが大きく変化する。このことは、サッカーだけでなく多くの競技スポーツにも共通すると言える。

められる。

2) 各団体や組織を越えた人的な協力

従来から日本の指導現場では、競技者が日常のトレーニングを行う学校等での指導内容と競技団体における指導内容とに差異が多く見かけられる。したがって、競技者の効果的な育成に支障が生じないよう、日本中学校体育連盟、全国高等学校体育連盟等の学校体育スポーツ活動の振興を図る団体及び総合型地域スポーツクラブをはじめとする地域スポーツクラブと競技団体とが十分な連携協力を進めるべきである。中央競技団体が構築した共通の「指導理念」「指導内容」を学校や団体、競技種目などを越えて、一致協力して展開実践していくことが必要である。

また、都道府県や市町村では、教育委員会や体育協会・スポーツ医・科学センター・トレーニング拠点などとも連携し、有望なタレントを早期に識別発掘することや、そのタレントの発育発達を考慮しながら育成することも必要である。そこでは、スポーツ医科学センターの科学的なデータや調査などを十分に活用していくことも重要となる。

いずれにしても、日常のトレーニングを組み立て実施するのは、現場の指導者である。学校クラブ活動や地域のクラブ活動、そして地域のスポーツ医・科学センターなどと連携、あるいは合同・合体し、「いつでも・どこでも・誰もが・どんな競技でも、タイムリーに」活動ができるようにその環境を構築していかなければならない。その環境を協力し構築運営していくことは、「大人としての役割、すなわち指導者としての役割」である。

参考引用文献

- 1) 読売新聞夕刊, 6月20日(土), 2009.
- 2) 日本オリンピック委員会, JOCの将来に向けて～オリンピックムーブメントと競技力向上～, 1997.
- 3) 文部省(現文部科学省): スポーツ振興基本計画, 2000.
- 4) 日本体育協会競技力向上委員会, 提言スポーツ21'への飛躍(案)ー日本体育協会の長期強化総合プランー, 1984.
- 5) 日本オリンピック委員会: 競技者育成プログラム策定マニュアル, 2003.

COLUMN

自分が勝ちたい?

日本では、小学校・中学校・高校・大学といった、教育を中心としたカテゴリーの中で、競技者が育成強化されてきた。よく耳にする話だが、「今年の新入部員は凄いのが入ってきたので、全国大会に行けるよ!」とある指導者が言っていた。確かに、能力の高い素質のある競技者が入部してくれることは大切だが、その競技者を育成したのは、入部する前の良い環境。言い換えれば、この指導者は「自分が勝ちたいがために、能力の高い競技者が欲しい」と言っているようなもの。このような指導の考え方が強いと、競技者を育成していくことより、指導者本人の勝利が優先され、競技者は将棋に例えるならば「駒」であり、「指し手」にはならない。そして、入部前の環境で培った財産を伸ばすことができにくく、その財産で競技することになって、大きな競技力向上は望めない可能性がある。した

がって、それぞれの競技者が、

- ・どのような可能性を秘めているのか?
- ・今は何を指導すべきか?
- ・いつ頃がピークか?
- ・世界で活躍できるか?

など競技者ごとに育成指導していくことが指導者の重要な任務となる。そういった意味から、「入部前の環境」を良く調査・分析・勉強することが、我々には必要なことであり、その環境をアレンジして「競技者育成プログラム」に取り入れていくことがキーポイントになる。競技団体の各カテゴリーの指導者が、このキーポイント(一貫した指導理念)を理解して、実践トレーニングで活用できれば、能力の高いクリエイティブな競技者が数多く育成できるだろう! さらに、この競技者は必ず世界で活躍していくはずだ。

第5章

文化としてのスポーツ

「スポーツとは何か」の定義および現代スポーツの考え方を理解する。特に「スポーツの文化性」に基づく、スポーツ観やスポーツ規範(スポーツマンシップ、フェアプレイほか)の重要性について学習する。

- 1 スポーツの概念と歴史
- 2 文化としてのスポーツ

◆ 執筆者

佐伯年詩雄 (平成国際大学)

清水 諭 (筑波大学)