

平成 28 年度 体協ニュース

講座名	青少年スポーツ指導者講習会 第3講座 スポーツコミュニケーションを変えることでもっと伸びる ～選手を活かす言葉 選手を潰す言葉～
講師名	谷口貴彦氏 (株)コーチセブンピース代表取締役
会場	板橋区立文化会館 4階大会議室
日時	平成28年12月 6日(火) 午後6時30分～8時30分
主催	板橋区 運営:公益社団法人 板橋区体育協会

スポーツ指導者講習



<谷口貴彦講師プロフィール>

1959年 東京都府中市生まれ

2003年 (株)コーチセブンピース設立

2006年 (一財) 生涯学習開発財団 認定マスターコーチ 資格取得

2009年 国際コーチ連盟マスター認定コーチ 資格取得

谷口先生は、スポーツやビジネスの世界で、その効果が認められている「コーチング」で使われるコミュニケーションについて研究されており、スポーツの世界では、2020年の東京オリンピックでのメダル獲得に向け、7人制女子ラグビー「サクラセブンズ」のヘッドコーチに、選手の力を引き出すスポーツコミュニケーションを指導しています。

また、ビジネスの世界では、国内大手企業の管理職や行政のリーダーに、相手の潜在能力を引き出すコーチングを指導され、これまでにスポーツやビジネスの世界で、26,000人以上の指導歴があります。

パーソナルコーチングは130人以上、累積コーチング5,300時間以上と、国内トップレベルに在ります。

これまでの経験から、指導者のコミュニケーションを変えれば選手は大きく変わることを確信し、判り易く解説するために、体験型指導者講習の実践を行って頂きました。

まず、講習会参加者全員が二人でチームを組んで、お互いの自己紹介から始まるコミュニケーションの実践から始まった。話し合いをすることによって、緊張が和らぐ・体温が上昇する等の身体的変化が現れることを体感させ、話し合いが人のパフォーマンスを上げることを説明された。

次に、お互いの共通点を3分間で目標30個以上見出す作業を行い、目標達成には障害・弊害を除くことが不可欠で、相互がコミュニケーションにより「安心・安全・信頼感・親密感・相手の個性や人格を尊ぶことによって」、対等・平等な立場になることでリラックスし、限界を超えることが出来ることを具体例として取り上げた。

(実践での30個以上達成は2チームのみであったが、過去には6年間行動を共にして来たPTAの母さんチームが、187個の共通点を見出した実績があり、コミュニケーションがパフォーマンスを上げることを証明している。)

また、目標は障害となるので、ブレーキを掛けずに通過点と捉えることが重要との説明をされた。

パフォーマンス(成績・成果)を上げる方法を熱気球に例え、気球を上昇させるにはバーナー(ポテンシャル)を炊く方法と、砂袋(障害・弊害)を外す方法があるが、ポテンシャルを上げるには忍耐・愛情・時間が必要で、とても大変なことである。障害・弊害を取り去れば、簡単に潜在能力を引き出してパフォーマンスを上げることを、判り易く説明された。

<選手の感情>

選手が目標に向かって進む場合の感情には、アクセル(推進力)とブレーキ(抑止力)がバランスを取っているが、ホモエスタミス(恒常性)という変化を嫌う感情が働くため、目標を下げるよう働いてしまう。

継続性を保たせるためには、フォローアップ(応援)が必要であることを、マラソンでの路肩応援や、ユニフォームを着用したサッカー等の応援に例えて説明された。

<コーチング方法として>

強権的な指導は、恐れ・不安を抱かせるため、嘘を付く・やらされているという意識を持たせるので、選手は伸びないばかりか、「故障者が増える」、「選手同士が不仲になる」等で、パフォーマンスは落ちてしまう。

スポーツの世界では、今迄の経験から気が付かずに行って来たことが障害になることを体験させるために、チームで障害を見つけ出す作業を行い、小さいものを含めると障害は山ほどあるので、それを見つけて解決して行くことが、パフォーマンスを上げることに繋がることを学習させて頂いた。

コーチは、選手から安心・安全(話して良いか)・信頼感(ゆだねる)・親密感(友達)・相手の個性や人格を尊ぶことで、選手との関係は対等となり、ニュートラルな言葉遣いで興味を抱かせることが必要であることを力説された。ミスや言ったことと違うことをした時の指摘は筋肉を委縮させてしまうが、キラリ光った時に話し掛けると筋肉が緩みリラックスして潜在能力を発揮出来るため、コーチは選手を呼び付けて指導するのではなく、選手の側に行き行って聞くことが新しい指導方法で、パフォーマンスUPを図るのみでなく、必ずミーティングを行ってコミュニケーションにより、選手に考えることを習慣付けることが重要なことである。

また、曖昧な言い方、不明確な言い方はブレーキとなるので、判り易く具体的な説明方法が必要で、選手とコーチのコミュニケーション比率は、7対3で選手からの相談をコーチが質問・返答する関係がベストである。

最後の体験講習は、二人が交互に、相談を受けた内容を都度受け答えする方法と、専門的に科学的・物理的に研ぎ澄まされた質問集から、相談に該当する質問をするのみの実践を行い、その違いを参加者に体感させた後、質問を受けた側は返答する際に非常に頭を使ので、能力開発に有効であることを実感体験させて頂いた。

選手には①自ら律して考え行動を起こすタイプ、②言われたことを忠実に再現するタイプ、③不平や不満が多く問題を起こすタイプがあるが、コーチは自分で考え行動を起こす選手を育てなければいけない。

コーチの言葉は、意識せず選手を潰すことがあるので、生かすも殺すもコーチ次第ということを意識すべきで、選手とのコミュニケーションを取ることを重要であることを力説し、体験講習会を終了した。(野口 正雄記)



体験型講習実践中



講習会風景



講義中