

メンタルトレーニングとコーチング

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
 メンタルトレーニングコーチ 栗原 啓

これまで、メンタルトレーニングの理論やテクニック、現場での実践例などをご紹介してきました。しかし、様々なチームを巡回していると「コーチング」に対する質問を多く受けます。そこで今回は、メンタルトレーニングと関連の深い「コーチング」について、考えてみましょう。

スポーツの指導においてスキルの知識やメニューの幅は大切です。そのため、書店でも指導書やメニューを紹介する本が多く並び、どうやって指導するかの How to do(方法)を学ぶことが大切だと思っている人も多いと思います。しかし、今回見つめていきたいのはスポーツの持つ教育的な面です。それは、スポーツが愛される要因であり、スポーツの持つ素晴らしい力の一つだと思います。チームメイトに対して良い人間であらうとしているか？ 誠実に練習に取り組んでいるか？ 可能性を信じ、挑戦しようとしているか？ 思いやりと優しさを持ち仲間や困っている人を助けようとしているか？ そういう道徳的な面・人格的な面をスポーツを通し、コーチは子どもたちに教え、身につけさせることができるのではないのでしょうか。

コーチ教育についてアメリカでは、米国スポーツ教育プログラム(American Sport Education Program: ASEP)の中で、「競技者の人間教育を第一、勝負は第二」とする姿勢を基本として、若者を良いアスリートに育てひいては立派な社会人になるよう導くことを目指しています。そして「Athlete First, Winning Second(選手が第一、勝利は第二)」の哲学のもと、人格教育に関しても触れており、「尊敬」「責任」「思いやり」「誠実さ」「公正さ」「社会人としての資格(善良な社会人)」という6つの道徳的価値観を人格の原則として挙げています。図は「青少年の権利憲章」を示しています。

万人に当てはまる指導方法があるわけではありません。指導理論やメニューを学ぶことも大切であることは間違いありません。ですが、人としての道徳面や人格面を学ぶ価値が、時代によって左右されないのであればその面についても目を向けてみてはいかがでしょうか。その先に、集中度やモチベーション、プラス思考などを指導できるコーチへの道があると感じています。今後もメンタルトレーニングコーチとして、皆さんの偉大なコーチへの道のりをサポートできたらと思っています。

