

地域のスポーツ指導者・ 運動指導者の資質

～指導はサービスか、指導者の自己実現か～

コーディネーター **山口 泰雄**
神戸大学大学院人間発達環境学研究所教授



地域のスポーツ・運動指導者に 「指導力」はどこまで求められるのか

平成24年には、桜宮高校の体罰による自殺、そして平成25年には、柔道女子ロンドン代表らによる暴力告発など、指導者の資質がクローズアップされています。また東京オリンピック・パラリンピック2020まで6年に迫り、スポーツ・運動指導者の指導のあり方と指導者の資質が問われています。

我が国では長く「水と安全とスポーツはただ」と考えられ、無償の指導者に指導力が問われることはほとんどありませんでした。しかし、地域住民のスポーツニーズが多様化していることから、地域のスポーツ・運動指導者の資質とは何か、また「指導力」はどこまで求められるのかを議論したいと思います。

ディスカッションでは、三つの視点から議論を深めます。第1点は、「指導はサービスか、それとも指導者の自己実現なのか」です。第2点は、「指導者ファーストなのか、プレイヤーファーストなのか、それとも相互の尊重なのか」です。第3点は、「地域におけるスポーツ・運動指導者のタイプと求められる「指導力」は何か」です。

今日のシンポジウムは、「参加型シンポジウム」を目指したいと思います。フロアの皆さんからは積極的に質問を出して頂きたい。また、パネリストの皆さんには、発表の後に、お得意な実技の「ワンポイントレッスン」をして頂くことになっていきますので、楽しみにしてください。

メソッドを科学的に説明していきたく、2013年は日本運動器科学会と骨粗しょう症学会にドクターとの共同研究を発表いたしました。閉経後の転倒予防に向けたコンディショニング効果として、片脚立位、5m歩行、椅子の立ち座り、大腿四頭筋力・筋量や、呼吸の効果ということで腹囲を私は目安にしておりますので、それらを月に一回、旭川のほうに向いて、骨粗しょう症の患者40名に対して指導を行い、データをとっております。面白いことに、大腿四頭筋力が、コンディショニング終了後には即時効果として44%上がるというような結果が出ています。立ち座りや歩行というパフォーマンステストだと20%アップです。

健康づくり運動指導者の社会的役割と職業としての可能性



有吉 与志恵

健康運動指導士/
NPO 法人日本体調改善
運動普及協会会長

“コンディショニング”を 切り口にした運動指導者

今回のテーマについて真っ先に浮かんだことが「指導者の役割はクライアントの自己実現をするためにあるのではないか」ということです。インストラクター集団として会社を設立して20年経ちますが、私はずっとこのことを言い続けてきました。私たちの目の前にいる方々に

対して、その方が望む体・健康を維持増進したいのか、アスリートであればパフォーマンスを向上したいのか、若いお嬢さん方であればスタイルアップなのか、といったその方のニーズ、人生に運動がどのように関わり、そこで結果を出すことに努めています。

私は陸上競技で日本体育大学に進みましたが、競技に挫折を感じてしまいました。ところが、社会体育の現場に出てみると、なんと運動好きな方々が多いのだらうと思いました。最初は体育館で運動指導をしていましたが、この方々のお役に立ちたいとすごく思いました。そしてその後、民間のフィットネスクラブが全盛になってきて、その時運動の科学をきちんと伝えるべきだなと思いました。それがフィットネスインストラクター

になるきっかけです。陸上競技時代に、体を整える、コンディショニングという考え方をトレーナーに学び、フィットネスの世界にもそれをきちんと落とし込もうと始めたのですが、全然通じませんでした。健康づくりの現場でも、鍛えることに執着している方がとても多かったのです。ですので、理解してもらえよう、様々なプログラムづくりに邁進しました。

「鍛える」ではなく「整える」

そして行き着いたプログラムが、体を整えるという考え方のコンディショニングです。鍛えるのではなく整える。リセットコンディショニングとアクティブコンディショニングという二つの方法で、人体650の筋肉の調整と再教育を行い、

Good Conditionを実現するメソッドです。

リセットコンディショニングのリセットするという考え方は、なかなか運動の世界には定着していないのが現状です。アクティブコンディショニングという方法は、呼吸をベースに動かしていくものです。

現在は、主にアスリートのコンディショニングをサポートしています。テニスの杉山愛選手と一緒に組んでいた長塚京子選手、東京女子体育大学新体操部、なんと日本選手権・インカレ64連覇です。また、スキージャンプの高梨沙羅選手、フィギュアスケートの浅田真央選手の通うジムのトレーナーへのコンディショニング指導も担当しています。

メソッドを科学的に説明していきたく、2013年は日本運動器科学会と骨粗しょう症学会にドクターとの共同研究を発表いたしました。閉経後の転倒予防に向けたコンディショニング効果として、片脚立位、5m歩行、椅子の立ち座り、大腿四頭筋力・筋量や、呼吸の効果ということで腹囲を私は目安にしておりますので、それらを月に一回、旭川のほうに向いて、骨粗しょう症の患者40名に対して指導を行い、データをとっております。面白いことに、大腿四頭筋力が、コンディショニング終了後には即時効果として44%上がるというような結果が出ています。立ち座りや歩行というパフォーマンステストだと20%アップです。

衰えているから鍛えるというのではなく、年を重ねる中で使い過ぎている、負荷がかかっているからなかなかいい運動ができていないのではないかと考え、まずリセットコンディショニングを徹底的にやってもらいます。その上で、使えていない筋肉を再教育していくという方法を用いると、皆さん非常に元気になっておられます。

もう一つがマタニティコンディショニングといって、妊産婦の方に対して行うものです。今は助産師の先生たちと股関節、骨盤と部位別のコンディショニングに取り組んでいて、出産時の負担の軽減に効果を上げています。

プロ指導者の五つの心得

“本気で運動指導者として生きていくために”という講習会を月に1回ぐらいずつやっていますが、そこで私は、こうすれば一生トレーナーとして食べていけるという五つのメッセージを渡しています。

一つ、信念をもって執着する。信じているものを形にする。二つ、理論背景は裏切らない。徹底的に理論を探求する。私は、現在実践しているコンディショニングのメソッドについて、「全て運動生理学、機能解剖学の科学的理論に基づいて説明ができます」と言わせていただいています。三つ、夢を叶えるステップを知る。会社を作って20年、やはり

会社経営にもロジックはあるし、運動指導にもロジックがある。そのロジカルな思考を学ばなければ継続もなかなかできないと感じています。四つ、解りやすい表現。コミュニケーションスキルです。お客様のニーズをきちんと聞いてこそ、指導者の在り方、指導者の方法論が決まってくるということで、我が社の教育の中には、コミュニケーションスキルという名称で、言葉での表現方法を学ばせています。そして、最後は心を大切にしたい。どうしても私たちは運動を教えるときに「こうすれば結果が出るよ」ということを伝えます。しかし、忙しくてできないというお客様に取り組んでこそ、私たちの意味がある。忙しい中でできることを提案するのがコンディショニングのトレーナーではないかと、私自身もこれはいつも気に留めていることで、私がどう行動すればお客様の結果が出るのだらうと日々考えています。

都内には4店舗のパーソナルトレーニングジムがあり、ここのスタッフは全員社員ですので、専門指導員という形です。フィットネスの世界は専門指導員という方と一本（レッスン）いくらという形でお金をもらう方の大きく二種類にわかれます。我が社では、4店舗全員社員という形です。私は運動指導というものを、社会的に認知された職業としてやっていきたいということで会社を作りましたので、そのような形をとっています。

地域のスポーツ指導者に求められるボランティア性と指導力のはざままで



太田 敬介

陸上競技コーチ/
NPO 法人 SCC 理事長

地域のクラブで結果を出す

私は実業団の陸上競技部で走っていたスプリンターです。専門種目だった100mの自己記録が10秒46ですが、速いか遅いかといえば中途半端なタイムで、日本のトップクラスには入るけれど

もナショナルチームには全然足りません。「オリンピックに出たいな」「日の丸が付いたユニホームを着たいな」と日々トレーニングをしていましたが、突然、陸上競技部が廃部になり、とても大きなショックを受けました。自分が今までやってきたことは何だったんだろう、こうやって最初にスポーツが切り捨てられ

てしまう日本のスポーツ界って何なんだろうといういろいろ考えました。総合型地域スポーツクラブや toto もまだ知らなかった頃でしたが、ヨーロッパではいろいろな地域の人たちが集まってスポーツクラブをやっているらしい、それを日本でもやっていたいかなと考えました。



そして、いろいろな世代の人たちが集まってスポーツをとおりてコミュニティが生まれる、その輪がどんどん広がっていけばという思いを込めて、スポーツコミュニケーションサークル、その頭文字を取り、SCC という名前の組織を立ち上げました。平成 12 年 7 月に発足して、翌年 5 月に NPO 法人化。所在地は鹿児島県鹿児島市です。最初、指導者は私ひとり、会員 3 名からのスタートでしたが、現在 708 名になりました。4 種目ありますが、ベースは陸上競技で 85% ぐらいが陸上競技の会員です。会費は個人会員が月 3,150 円、家族会員が月 6,300 円です。大体年間 5,000 万ぐらいの事業規模で運営しています。常勤のフルタイムスタッフが 4 名、事務の非常勤スタッフが 2 名で、コーチングスタッフを 40 名ぐらい抱えています。クラブとして、プログラムの質、指導の質をどうやって高めていくかを、今は大きなテーマとして取り組んでいます。

大切なインタラクティブコーチング

サービスの特性を紹介すると、これは日体協の公認クラブマネジャーの養成テキストに出っていますが、いわゆる居酒屋に行って枝豆が一品多く出てくるというイメージではなく、スポーツ指導は形がないサービスの部類に入ります。つまり全て同質ではない。生産と消費が同時であり、やり直し不可能。つまり、形

がないもの、見えないもの全て同質でないものの質を上げようとしているという、自分で言うとおきながら非常に矛盾しているような、とても難しいことに取り組んでいます。

大切にしていることをお話しします。まず「インタラクティブコーチング」。双方向性ということです。会員とスタッフとの関係ではまずヒアリング、話を聞く、声をかけるという行為が発生します。会員が適切な目標を持ち、適切なモチベーションの状態のときには、スポーツをやめようとは思いません。スタッフはその人の目標を把握することで、初めて適切な指導ができます。そこを把握することなく指導をしていないか。クラブというのは義務でも強制でもなく、わざわざ入会する皆さんには絶対何かしらの思いがあるはず。何故あなたはこのクラブに入るのか、どういう思いを持っているのか、どういう目標を持っているのかについて必ず聞きます。

次に、その目標が適切なのか。今まで運動経験なしの人が「フルマラソンを走りたい」と言う。そんな時には、「まず 5 キロを走れるようになりますよ」と、こちらからモチベーション、目標をきちんと修正してあげる。こういうやり取りがとても大事です。目標がないとつまらないとか、オーバートレーニングで、すぐ退会・休会ということになってしまいます。

もう一つは、目標は変わるということ

です。最初は健康になりたいということ。最初で入会した方が、少しずつ走る時間が長くなってきて、30 分ぐらいのジョギングができるようになってきた。そして、周りの人たちも大会に出ているから自分も 10 キロぐらいのレースに出てみようかな、と思い始めてい

た。それなのに、この方は健康になりたいんだから、心拍数 100 を超えるぐらいの有酸素運動をしてもらってあげばいいや、という気持ちで指導しているとズレが出てきます。

指導の質を高める努力

クレドカードというものを作りました。どこかのホテルで始まったそうですが、接客に対する心構えを短く 10 箇条ぐらいにまとめたカードをコーチやスタッフに配っています。私が指導者としてずっと勉強してきたこと、感じたことをまとめています。

「いいね、よかったよ、OK、OK」、まず褒めるということを進んでやろう。

1 インプット→10 アウトプット、教え過ぎるなということ。「引いて発（はな）たず」。中国の言葉ですが、弓を教えるときに、引くところまでは教えていいけれども、そこから先は教えるなど。つまり選手が自分でそこからはつかむところ。そういったことをまとめてスタッフ全員に渡しています。

また当クラブのスタッフだけが入れるインターネット上のグループウェアもあります。指導者は現場に来て現場から帰るので、なかなか一堂に会する機会がありません。ですから、私の思いも全員に届きにくい。週に 1 回ぐらい必ず、指導というものはこういうものだ、と私を書いてトップページにあげる。日報も

この中から見ています。皆で情報の共有化ができています。

さらに、当クラブは指導者を固定せず、必ずペアを組み、そのペアもいろいろ変えます。そうすることで、指導者同士の学び合いが毎回の教室の中で行われて、指導の質がどんどん上がる。「あの指導

者のこういう教え方がいいね」とお互い学び合いながら、教室の運営をやっています。

トップ選手育成が目的ではありませんが、結果を残してくれる選手も出てきていて、インターハイの男子 100 m で 2 番になった中山泰志選手。世界ジュニア

女子 3000 m 8 位の超高校級・上原美幸選手です。そういう選手が育ってきて、クラブのシンボリックな存在として、頑張ってくれています。

2020 年東京五輪には、総合型地域スポーツクラブからオリンピック選手を出したいと思っています。

結果を出せるスポーツ・運動指導者 ~元気・活気を引き出すコミュニケーション術・ベップトーク



岩崎 由純

アスレティックトレーナー
/ (財) 日本コアコンディ
ション協会会長

前向きな背中の一押し

今から試合が始まる直前のロッカールームの中で、監督やコーチ、いわゆる指導者が「さあ行ってこい！」と激励のショートスピーチをします。それを「ベップトーク」といいます。

2011 年ワールドカップ女子サッカー。なでしこジャパンが世界一になりました。その PK 戦の直前に佐々木則夫監督が選手たちに伝えた一言「思いっきり楽しんでこい！」。絶対外すなどとは言っていない。せっかくここまで来たのだから負けるなどとも言っていない。後ろ向きな言葉ではなく、前向きな背中の一押し。「すごいぞ、世界チャンピオンとここまで互角に戦っている。この PK 戦の舞台はお前たちのものだ。だから今ある力全部出し切ってこい。思いっきり楽しんでこい。ただそれだけだ」。そうおっしゃっています。

ベップトークは試合前の背中の一押し。試合終了後はポストコンペティショントークといえます。話の中で、試合で悪かった点を明確にするとそれはフィル

ターをとおしてよくなる点、いわゆる改善点として受けとめます。当然、負けた試合のほうが悪い点はたくさん見つかります。したがって負け試合では課題や改善点を学ぶことができ、勝ち試合では成功体験を得ることができるのです。それを持って次のステップであるモチベーションスピーチをします。

モチベーションスピーチとは、練習前や合宿前のスピーチのことをいいます。試合終了後にチームの改善点など、今後の練習の課題などを見つけ、適切な反省が行われていたら、モチベーションスピーチにつながります。この循環で試合前にはポジティブな言葉選びをして、前向きな背中の一押しをすることが大切です。

欠かせない「傾聴力」



ベップトークの特徴として、まず目の前にいる選手たちの精神状態、状況、立場を受け入れることが挙げられます。「今ある力を全部出し切ろうよ」のようにポジティブな表現をします。そして成功のイメージを共有できるかどうかのポイントになります。

そのためには「傾聴力」が大切です。相手の状況、立場、精神状態を理解するために必要な力を傾聴力といえます。

成功のイメージも大事です。今からシュートを打とうとしている。成功のイメージをすることも失敗のイメージをすることも自由です。スポーツ心理学では成功のイメージを引き寄せてプレーしようといえます。しかし現実では、失敗のイメージをしてしまう。イメージの世界では「負けるな」と「負けろ」は、どちらも負けをイメージさせる同義語なのです。

しつけの段階では Don't が入ります。危ないこと、他人の迷惑になること、明らかに道徳や法律に反することはいけないので、「やめなさい」と言う。しかし、Teaching の段階になったら、Don't と Do、して欲しいこととして欲しくないことの割合が変わっていきます。そして、Coaching の段階になったら、して欲しいことを言います。今日の全体会でコーチの語源を説明された先生がいらっしゃいましたが、僕はちょっと意見が違います。コーチが馬車に乗って連れて行くのは自分が行ったことのあるところまでなのです。コーチングはそこから先、ここからは自分で行けと背中を押すことだと思います。「俺のノウハウは全てお前に与えた。だからここからは、お前の力で未知の領域に入っていく」と背中を押しする、それこそがコーチングだと思います。

成功のイメージを共有

「そこまでできたんだね、よし、じゃあ次はこういうことをしながら次の段階に進んで行こう」と、ここまでできたことを認めることは承認です。あえて褒めてはいません。認められると褒められたとき

と同じだけのパワーが出る。ワクワクしたらドーパミンが出て、口角が上がり鼻角は広がるのです。その表情を“どや顔”といいます。

教育心理学には「ピグマリオン効果」という言葉があります。この子は伸びると信じるとその期待に応じて伸びることです。その反対用語は、ゴーレム効果といいます。「こいつらじゃ無理だ！」そんな思い込みを持って指導していると、その期待に応じてダメになってしまふ。よくも悪くも指導者の期待感が生徒に反映してしまうのです。

セルフペップトークは、自分に対して語りかける宣言の言葉。監督やコーチがいなくても、選手は自分に対して意識的によい言葉を選んで言い続けることによってさらに強くなる。言語習慣を変えようと思えば変わります。その思考習慣が行動習慣にまで落とし込まれると、結果がついてくるのです。

自分を励ますセルフペップトーク

「セルフペップトークを自分で作りましょう！」ということで、小学生にも自分で作ってもらいます。そんな難しいものではありません。三三七拍子でもいい

質疑応答

質問1 有吉先生と岩崎先生に質問です。指導者としてセルフコンディショニングやペップトークを広めて、その先の究極の夢を教えてください。



有吉 「私の夢は125歳まで生きて、ハイヒールで棺桶に入ることです」といつも言っています。コンディショニングというまだまだ認知度が低い運動方法を

伝えていく中で、国民5人に1人がコンディショニングと言ったら、「あー肩ぶらぶらするやつね」みたいな世界ができあがるといいなと思っていて、それを生きているうちに実現したい、と。「じゃあこのコンディショニングをやり続けたらどうなる

のです。五七五も素敵です。例えば、「できる！ できる！ 必ずできる！」「なれる！ なれる！ 必ずなれる！」って。同じ言葉の繰り返しでなくても、もちろんOKです。「前へ 進め！ 必ず 行ける！」「強く 走れ！ 誰より速く！」。

我々指導者は目の前の選手たちのドリームサポーターです。親御さんは、子供のドリームサポーターです。だからポジティブな言葉や表現で成功のイメージを共有していく。感謝や感動はいつたりきたりします。本当に素晴らしいことをしたときには、褒める。本当に悪いことをしたり本当にズルしたら、「何やってるんだ」と本気で叱る。本気で褒め本気で叱る。それができたら信頼関係が構築できると私は信じています。

スポーツを通じて、「ありがとう」が本気で言える子供たちになって欲しいと思います。全体会基調講演の山口香先生も恩師の忘れられない言葉があるとおっしゃっていました。おそらく山口先生に教わった方々も、きっと山口先生から頂いた忘れられない言葉があるのではないのでしょうか。

本気で「ありがとう」が言える選手たちは本気で「ありがとう」と言われる大人、そして指導者になるはずで

んですか？」と聞かれたときに、私は先ほどの言葉を必ず言っています。

岩崎 自分はチャレンジャーとして「ペップトーク」の普及を4年前から始めました。だから今もまだまだ話が上手になりたい、感動的なスピーチができるようになりたい、125歳までにはもっと多くの人に感動を伝えられるようなスピーカーになりたい、それが僕の夢です。

質問2 少年野球の面倒をみる必要があります。子供たちですから元気が一番だと思うので、私は常々元気出して行こうと言いますが、試合中になると声が出ない。また今の子供たちは姿勢が悪いから声が出てないのか、声が出ないから姿勢が悪いのかわからないのですが、

参観日に見に行くと子供たちがグラブっとなつているのを危ないと感じています。そこで、子供たちがやる気になるスイッチを押すことが出来るような、大きな声を出させるような、喋らせるような声かけがあったら教えてください。

岩崎 いつも勝つ学校というのは、声を出すことを義務づけられています。そのうち、声を出すことが身に付いて、「より効果的な言葉は何だろう」と自分で考えるようになります。そして、自分たちが強くなってプライドを持ってくると、必要なときに必要な声をかけるということになっていくので、それでいい声を出していると思います。

まるきり初めての人たちに、指導の段階から無理矢理ではなくて声を出させたい、ということだと、その声を出すことによってどんなことが起きるんだろう、ということをお自分たちで考えさせます。私がよく子供たちに言うのは、「ボールより速いのは、声なんだよ。ボールが飛んでから『ボール来たよ』って言ってあげたら聞こえるよね。でも声よりもっと速いのは、目なんだよ。光の速さで行く視覚から入ってくる情報、そして150キロを超える球よりも速いスピードで伝わってくる耳から入ってくる情報。この目や耳から入ってくる情報を上手く伝えたら、チーム力ももっと上がるよ。じゃあどこでどんな声をかけたら効果的なのか。皆で考えて皆で作った声を今度の試合でやってみよう」と。そんなミーティングはどうでしょうか。

太田 結局、その内面が変わらなければ何も変わらないわけで、声を出せと言われて声を出しても、内面が変わらないといけないわけです。やる気スイッチというものがとても大事だと思います。どうすればやる気スイッチが入るか、前向きな気持ちになるかと子供たちを見ていくと、大人もですが、できないことができるようになったときの心の動き方はすごいです。どんな小さなことでもいいので、何かできなかったことができるようになったときに大人が声をかける。そこ

で子供たちの気持ちがあつて前向きになっていく姿をたくさん見てきています。

有吉 テニスのジュニアコンディショニングを行っています。彼らには、「声を出すと筋肉は力が出るようになるって知ってるかな？」と、息を吐くと軸が安定して大きな力を出せるということの説明しました。そうすると、「どんなときに声を出したらいいの？」と聞いてくる

ので、「球がラケットに当たる瞬間に君たち言ってるよね、“アーン”って。あれは大きな力を出すってことを心が知ってるから」と言うと、うるさいぐらいに声が出てきます。当たってもないのに声を出したり。でもそこで、「いいよ、よくなったね、力入るでしょう」というふうに体験させる。そのことを一年間私は続けました。

コーディネーターのまとめ

～プレイヤーファーストの視点とサービスクオリティの向上～

スポーツ指導者は、これまでひとくくりで「指導者」と言われてきましたが、これからは明確な分類と養成が必要です。すなわち、専門教育を受けた有資格者で職業としている「専門指導者」、講習会などを受講した有資格者で、職業としていないが対価を受けている「有給指導者」、そしてクラブ会員や子供の親で、ボランティアとして指導している「ボランティア指導者」の三つのタイプです。こういったタイプの指導者がバランスよく養成され、活用されることが求められます。

今後は、地域の運動・スポーツ指導者にも“パラダイムシフト”（発想の転換）が期待されます。すなわち、地域における運動・スポーツ指導を公共サービスととらえ、公益の実現のために、住民（顧客）志向としての“プレイヤーファースト”という視点と“サービスクオリティ（質）の向上”が求められます。ただ、指導を受ける側にも基本的マナーが求められ、その意味で初期段階においては指導者ファーストを進めることも必要です。

指導力で、今日一番必要と感じたことは、声かけです。特に言葉の力、声かけの力というものが非常に大きく再確認しました。それから、指導理念を共有する、情報を共有する

こと。総合型クラブでも停止・廃止したところは、1人だけが頑張ってきた、その人がなくなってつぶれてしまった。やはり4～5人のしっかりした仲間、チームで情報を共有し、指導者全員の質を底上げしていく努力が、地域にも求められます。そしてネットワーク力。クラブの中・クラブの外、いろいろな専門家とのネットワークや協働で指導力を高めていくことが非常に重要だと思います。こういった点が、サービスクオリティの向上につながります。

最後に一つ、南アフリカのネルソン・マンデラさんは、二十数年アパルトヘイトに反対して投獄されながらも、選挙に出て大統領になりました。南アフリカというところはものすごく民族や言語がたくさんあって、レイボーカントリーと言われていました。これを一つにまとめるにはスポーツしかない、ということで、ラグビーのワールドカップを招致しました。さらに、なんと南アフリカのチームが優勝してしまったのです。そのときのスピーチが、「スポーツは世界を変えるパワーがある、一つにするパワーがある」というものです。そのスポーツは、コーチがいて指導者がいて実現できる、ということを強調したいと思います。