

スポーツ×パーソナルコーチングで起こること

第7回の研究会は、「スポーツ×パーソナルコーチングで起こること」をテーマに、2022年4月28日(木)に開催されました(Zoom開催)。7名の参加者は、スポーツチームの監督やコーチ、アスリート、パーソナルコーチと、スポーツ領域やパーソナルコーチング領域のいずれか(または両方)の専門性や経験を持った方々でした。また、アスリートやスポーツ指導者に対してパーソナルコーチングを実施したことのあるコーチも含まれました。スポーツコーチングとパーソナルコーチングはそれぞれ発展してきましたが、両者の違いは何なのでしょう？ この2つが交わるとどのようなことが起こるのでしょうか？

【スポーツコーチングは幅広い】

まず、スポーツコーチングとパーソナルコーチングの違いを整理するところから始めました。スポーツコーチングの代表的な団体である日本コーチング学会の書籍には「スポーツ領域でコーチングという用語を用いる場合、その包含範囲は他領域で使われるようなコミュニケーション・スキルのひとつとしてのコーチングにとどまらない。選手に望ましい結果を導くためにコーチがとる行動すべてがコーチングである。」とありますが[1]、本研究会の参加者もスポーツコーチングで取り扱う範囲が非常に広いことを実感していました。例えば、技術指導、戦術指導、トレーニング、プランニング、メンタルサポート、栄養指導、チームマネジメント、リクルーティング、分析や情報戦略、ケガの対応など、非常に多くの専門性を含んでいます。それ以外にも生活指導、大会引率・運営、保護者対応など、実際の指導者が担っている役割はさらに多岐にわたります。ただ、実態としてすべてのスポーツコーチングがコーチング学やスポーツ科学に則って行われているかと言えばそうではなく、自身の経験や主観に強く依拠する指導や精神論、一部の部活動顧問のように競技経験なしに指導している場合もあります。

一方で、パーソナルコーチングは「受け手の目標達成に向けて、対話によって気づきや学び、自発的な行動を引き出す関わり方」であり、傾聴や質問などを用いながら自己理解や自己一致を促していくものです。スポーツコーチングの中で言うと、メンタルサポート(メンタルトレーニング、選手へのカウンセリング、ストレスコーピング、感情コントロールなど)に近いものがあるでしょう。しかし、扱っている対象・領域が近いということであって、その手法やアプローチはどうやら大きく異なるようです(パーソナルコーチングにもメンタルサポートにもグラデーションがあるため、明確には言えませんが)。複数のアスリート経験者や指導者の話からも、スポーツコーチングの中でメンタルトレーニングは行ったとしても、パーソナルコーチング的な関わりがなされることは非常に稀であることが確認されました。

【アスリートがパーソナルコーチングを受けることの恩恵】

そのような中、本研究所代表は大学生アスリートにパーソナルコーチングを受けてもらう事例研究を実施しました。詳細は本年度の日本体育・スポーツ・健康学会(第72回大会)等で報告予定ですが、今回は当該アスリートが所属するチームの指導者にご参加いただいていたため、指導者から見た変化を伺いました(もちろん、日々の練習の成果や監督・コーチのご指導などの影響と切り分けられない前提ですが)。すると、「作りたいチームの方向性が明確になり、実際のチーム作りにも生かせていた」、「自分の価値観とは違うメンバーを認め、生かそうとできるようになった」、「アスリートとしての日々の取り組みの質が変わった」、「新しいことにもチャレンジするようになった」などの変化を感じていました。当該アスリートへもインタビューを実施したところ、「練習へのモチベーションが上がった」、「競技や試合への向き合い方が変わった(試合を楽しめるようになった)」、「自身の『べき思考』に気づけた」、「自身およびチームのパフォーマンスが上がった」、「自信がついた」、「人をより信頼できるようになった」、「チームメイトとさらに仲良くなった」など、様々な変化を認識していました。

この事例では、パーソナルコーチングがアスリートの人としての基盤部分を開拓したことによって、パフォーマンスのみならず様々な変化が生じたと考えられます。自身がどのようなアスリートで在りたいのか、どのようなチームを作りたいのかなどがクリアになったことで、練習や試合への臨み方やチームメイトとの関わり方にも変化が見られ、結果としてパフォーマンスにもつながったようです(コーチングの知見そのものやコミュニケーション・スキルとしての側面も役立ったようで

た)。また、日常生活での課題(今回の場合は就活など)が上手くいくことで、競技へのモチベーションや余裕が生まれるということもあると思います。研究会に参加したコーチからも、アスリートにも求められる人間性の成長や選手間、選手と指導者間などのコミュニケーション(伝え方)の部分などにもパーソナルコーチングは寄与するだろうという意見もありました。

一方で、パーソナルコーチングを直接的にパフォーマンスの向上に用いている事例も挙げられました。例えば、目標を設定するための対話や自身のプレーやパフォーマンス(特に内的感覚)の言語化をサポートすることなどです。アスリートに対して、良い時と悪い時は何が違うのか、その時の思考、感情、身体感覚(五感)などを言語化、客観視、分析し、パフォーマンスをコントロールできるようにしていくことを手伝うそうです。匿名化された1つの事例を取り上げると、あるアスリートと一緒に部屋の中を走りながら「良い時はこのカーブはどうだったんですか?」や「悪い時はどんなことを考えていたんですか?」と聞いてみると、「そういえば、タイムが遅かった時はこのカーブのところでライバルを見た」などを思い出すそうです。そこから、視線を動かす行為は体の動きを伴うため、ほんの少しだけ外側に体がずれることで遅くなっていたことに気づく、というようなことがよくあるそうです。

【スポーツにおける言語化の重要性】

アスリートにとってなぜ言語化が重要なのか、もう少し議論を進めてみたところ第一に挙げられたのが「再現性の向上」でした。なぜこの時は上手くいったのか、なぜこの時は上手くいかなかったのかについて、「なんとなく気分がよかったから」程度の理解度しかない再現や更なる改善ができません。調子が悪くなった時にも、「この感覚ってあの時のあれだな」ということに気づくことができれば、対処が可能です。また、1つの言葉でしか言語化できていないと1つの角度からしか再現・確認ができませんが、理論的・視覚的・感覚的など様々な角度から言語化できていると様々な観点からチェックできます。もしくは、細かいことだけではなく、一段抽象度を上げたような(小さなチェックポイントが包括されたような)言葉で理解していると、小さいことにこだわらなくても再現することができ、無意識領域が広がる(気にしなくてもいい部分が増える)という意見もありました。

また、多くのアスリートは試合までの日数、引退までの期間が限られています。その中で日々探求をし、気づきを見つけてパフォーマンスを向上させていきますが、パーソナルコーチングによってその気づきのサイクルが加速すること(習熟スピードの向上や練習が効率化すること)もメリットとなるでしょう。

競技への臨み方やアスリートとしての在り方が言語化できていることで、緊張する試合や不利な局面でも惑わずに、自信を持って今やるべきことに集中できる(自分が現役時代にそれができていればもっと活躍できたはず...)という元アスリートの声もありました。

【おわりに】

今回の研究会では、スポーツ領域におけるパーソナルコーチングの有用性・可能性を強く感じました。より具体的にいうと、パーソナルコーチングがアスリート(人)としての基盤形成から直接的なパフォーマンス向上に至るまで、幅広く貢献できることが理解できました。参加したアスリート経験者・指導者からは、今後はトップアスリートやスポーツチームはぜひパーソナルコーチをつけるべきだという意見や、自身のチームでパーソナルコーチングを取り入れていきたいという意見、トップ層だけではなくアベレージ層にも価値やニーズがあるという意見などをいただきました。

スポーツ現場では日々、勝敗、感動や挫折、切磋琢磨、プレーの成功・失敗など、多様な経験が高強度・高頻度で生じています。それらの経験から気づきや学びを取り出すことに、パーソナルコーチングがもっと役立てるはずだと感じました。

参考・引用文献

- 1) 日本コーチング学会(2017)コーチング学への招待. 大修館書店.

(2022/7/6: 青柳健隆)