

第1章 コーチングについて

本研究を進めるにあたり、「コーチング」という言葉について理解を深める必要がある。最近では、スポーツの現場だけにとどまらず、さまざまなところでコーチングという言葉を目にすることが多くなっている。それは、コーチングがスポーツにおける技術指導やその手法を示しているだけでなく、ビジネスや教育現場において人間的成長を支援し促進する手法として注目されるようになってきているからである。

本章では、JSPOが示すコーチングの基本的な内容を挙げ、現在のコーチングに関する考え方についてJSPOが発刊したリファレンスブックやコーチングに関する先行研究を基に述べていく。

コーチングという言葉の意味を理解していくうえで、まずは「コーチ」の語源について触れていく。コーチという単語はもともと馬車を意味しており、19世紀初期の英国において、指導を受ける者を運ぶ道具として指導者を見立て、まずは教育において家庭教師を意味する言葉として用いられるようになり、スポーツにおいても指導する人という意味で転用されていった¹⁾。その後、競技スポーツの世界でも多く用いられるようになったが、現在では前述のとおり幅広い分野で活用されている。ここで注意すべき点は、ビジネスで活用されているコーチングとスポーツの場面におけるコーチングは若干の違いがあるということだ。

ビジネスの世界におけるコーチングは、ティーチングとは対極にある考え方で用いられている。ティーチングは上司が部下に行動を指示することや、業務の課題に対して答えを与える行為として用いられることが多い。一方、コーチングは部下が自ら答えを導き出したり、課題を解決する方法を見出したりするために上司がどのように部下とのコミュニケーションを図るかといったそのスキルや方法論を示している。

スポーツの場面におけるコーチングとティーチングの関係性は上記とは異なると言えるだろう。それは、スポーツコーチングを受ける対象者の年齢や習熟度の違いによってコーチングとティーチングを使い分けする必要がある²⁾からだ(図1参照)。スポーツを始めたばかりの子供であれば、細かな事柄を

1つずつ丁寧に説明し、改善策を指示するなどして教え込むといったティーチング、つまり【指導】の要素が多くなり、熟練度が増えて高い競技レベルや技術を持ち合わせている成人であれば、ティーチングよりもコーチング、つまり【支援】の割合が増えることになる。



図1 ティーチングとコーチング

(出典 私の考えるコーチング論²⁾ より)

では、スポーツにおけるコーチングとは何を目的にしているのだろうか。スポーツといえば競技や競争といった他のプレーヤーとの勝敗を競うため、試合での勝利を目指すことが多いのは周知の事実であるが、それはあくまでも副産物でしかない。多くのコーチが直接的に行っていることはプレーヤーができないことをできるようになることを支援したり、できることをより高いレベルでできるように支援すること¹⁾である。

また、スポーツにおけるコーチングとして「スポーツを教える。スポーツで育てる。」と植田³⁾は述べている。スポーツを教えるという部分は、前述したとおり選手や対象者が求める成績や上達に対する支援であるが、スポーツで育てるという部分は、選手や対象者が実施しているそのスポーツを通して人間性を高められるように支援することとなる。つまりプレーヤーや対象者の目標達成に向け、プレーヤーの有能さと人間性を高めていく支援のプロセスの総称がコーチングであり、このプロセスを行う人をコーチと呼ぶことになる。

引用文献

- 1) 公益財団法人日本スポーツ協会 (2019) リファレンスブック 第2刷
- 2) 高木英樹 (2016) 「私の考えるコーチング論」, コーチング学研究 29, 115-118.
- 3) 植田恭史 (2011) 「私の考えるコーチング論」, コーチング学研究 25, 1-5.