

島根・トップコーチ

(第82号)平成22年3月23日

【発行】 財団法人 島根県体育協会

【担当課】 競技スポーツ課

〒690-0016

島根県松江市上乃木10丁目4番2号

島根県立水泳プール内

TEL 0852(60)5052

<http://www.shimane-sports.or.jp>

【第82号発刊にあたって】

第82号は、高校教師として陸上競技の指導に関わり、数多くの実績を残された **小西益之先生** にご登場いただき、17年間の実践経験から「真剣に取り組めば、このような成果に結びつく」というストーリーを示していただきました。真剣に取り組んでいる指導者に大きなヒントと勇気をいただいたような気がします。

また、先生は長く県高体連の理事長を務められ、高校スポーツ推進に尽力されました。

【プロフィール】

- S. 34 松江工業高校赴任
- S. 38 松江商業高校
- S. 51 国体準備室(国体局)
- S. 58 矢上高校
- S. 61 保健体育課(県体協事務局)
- S. 63 松江工業高校(H3~8県高体連事務局)
- H. 9 退職

【主な実績】

全国総体出場(陸上競技12回、卓球2回)

- S. 46 男子110mH 優勝
- 女子400mR 6位
- S. 47 女子400m 5位
- S. 48 女子400m 4位
- S. 49 女子400m 優勝

国体出場(選手5回、監督5回)

S. 44 女子400mR 3位

S. 46 女子400mR 優勝

『2回り半の指導』

小西 益之

【はじめに】

この度、競技指導・実践経験についてのも原稿依頼があり、私は大きな時代の流れを感じて、大変戸惑ってしまいました。

コーチの皆様には、時代にそぐわぬ指導理念や拙い実践で、参考にならないと思いますが、私が夢を追ってあがいた17年間の怖いもの知らずの体験を書いてみました。

【指導は学ぶこと】

昭和34年新任の私は、生徒と共に練習しながら学ぶ素人指導者としてのスタートでした。同年、地元で開催された中国高校大会において、高校生の迫力と闘志あふれる競技大会を初めて見て感動しました。ことに、女子短距離選手の訓練された走りは深く印象に残りました。私には夢であるかも知れないが、1度でいいから全国大会で入賞できる選手を育ててみたいと思いました。

当時のトレーニング方法は、東京オリンピック開催を前にし、従来の鍛錬や経験による指導方法主流から新しい科学的トレーニング理論による指導方法への転換期でありました。

私のみならず多くの指導者は、藁をも掴む思

いで講習会や研修会に参加して、科学的なトレーニング理論と方法（インターバルT、サーキットT、ウエイトT等）を求めて、あれこれと指導実践していました。

私は、全国で開催される講習会、高校選抜（陸連）合宿や全国総体、国体に参加して、自分なりに研究実践していた指導法（マック方式）に少しずつ自信がもてるようになりました。しかし、選手達が県予選を通過しても、中国の壁は厚く全国への道は、遠かった数年が過ぎました。

中国ブロック予選で勝てないのは、地理的（気象条件）、経済的なハンディキャップがあるからだと本当に考えた時もありました。

私は、冬期トレーニングを最重視し、高校では2回しか無いオフシーズンを、モチベーションを高めることに努めながら、大切な体づくりに励みました。

練習環境に恵まれないわが校は、冬期練習や雨天時には学校の理解により、放課後の廊下を開放してもらい、一方では、PTAの援助で1周250mの第2グラウンドの整備や暗渠完備の80mの走路と砂走路を整備してもらって幸運に恵まれました。

雨が上がればすぐに走れる走路は、何にも変えがたい強い味方となり、走ることには他校には負けない練習量で、予選、準決、決勝と記録が落ちない信念を持って練習しました。

昭和42年には県下各校の指導者で構成された指導者協議会が、指導者研修会・合同合宿・講習会を開催し、競技力の向上を目指して、学校の枠にとらわれず指導体制づくりに真摯に取り組み、各校指導者と共に研修に励みました。

同時に全国指導者協議会が「高校トレーニング方式」を発行し、指導に当たる私にとっては、練習計画作成の手本として大いに役立ちました。

程々の部員が集まり、練習環境が整備されたわが校は、マック方式によるトレーニングを従来の練習法に当てはめて、研究理解しながら実践していました。

【全国大会入賞は2回り半の8年】

昭和38年松江商業高校に転勤してからの全国大会初出場は、4年目の昭和41年青森大会の女子800m1人の参加でした。同年、オール2年生チームの女子400mリレーが中国高校予選決勝でバトンを落として失格しました。そのショッキングなできごとを機に、わが校の練習は真剣な態度で取り組むようになり、以後、全国総体連続9年出場、4年連続入賞の結果を残すことになりました。

私は、全国大会で選手が実力を出せるようにコンディション調整をして、大会に臨みましたが、なかなかいい結果が得られませんでした。

全国大会入賞常連校は、真夏の炎天下のコンディションの調整ができる伝統校であり、その指導はエキスパートでないとできないことだと思いました。ましてや、リレー4人のコンディショニングの調整は大変なことでした。

幸いにも縁あって、女子陸上部は、全員で春の合同合宿を2年連続して、名門女子高校のある岡山と名古屋に遠征することができました。そこで得た部員相互の交流と自分達のやっている練習に自信が持てたことは、大きな収穫だったと思っています。

その翌年、女子400mリレーが初参加以来、5年目にして6位入賞を果すことができました。

今までは中国大会以後、調子が落ちることが心配で、軽い練習で調整するため、1ヶ月間で培った力が落ちてしまい、力が出せなかったのです。

コンディションの調整は、勇気を出して大会前まで計画通りの練習(鍛える)をし、そして、大会前2週間での調整をすることでした。このことは全国入賞できて、初めて適切なコンディション調整ができた実感しました。

この年が松商女子陸上部創設以来、8年目でありました。入学から卒業まで2回り6年と半分の2年、計8年かかりました。この2回り半とは、松江工業高校バスケット部監督当時の渡辺晴夫先生から頂いた言葉でした。8年にして自分の指導がようやく徹底するようになったということだと思います。部員各自がそれぞれの目標を持ち、年間計画に基づいた、日々の練習内容や目的を理解して練習できるようになっていました。

私は、全国優勝した時2回とも嬉しさよりも、全国には激しい練習を積んだもっと強い選手が沢山いるのに、勝てたのは“なんと幸運であつたか”と思うと、誰かに感謝したい気持ちでいっぱいでした。又、国体での女子400mリレー優勝も、鳥根県より強いチームを差し置いて勝てたのは、幸運に恵まれた結果だと思います。

優勝は、決勝に残った者全員にチャンスがあり、平素から真剣に練習に取り組んだ者への贈り物だったと思っています。

【トレーニング方法あれこれ】

ここでトレーニングの原理に触れるつもりはありませんが、トレーニングは科学的に計画的に「体づくり」を継続することです。

アスリートの体力強化は、身体的資源(筋力、パワー、持久力)と調整力(柔軟性、敏捷性、調整力、集中力)について、何を何のために行い、単純、容易なものから始め、反復練習し、個性を生かすトレーニングを、合目的に行う

ように努めることだと思います。

トレーニングの処方は、オーバーロードの原則(過負荷)で、強さ、時間、刺激の頻度、休息を考慮しながら、怪我しない限界に挑戦する試行錯誤の実践をしていました。

過負荷の練習は、厳しいトレーニングに耐えて、頑張り、我慢する精神的な強さが求められ、簡単にはできません。精神的に強くなるには、選手個人が誘惑に負けず、究極の道を求めて、自己規制に努め耐性(精神的)を培うことだと思います。まさに、情操教育の一端として、指導者は適切な情報をアドバイスして、選手個人がやる気を出して目標に向かって頑張れるように手助けしてやることです。

指導者は教える態度ではなく、選手と共に悩み迷いながら信頼関係を築き、選手が素直な気持ちでアドバイスを聞き入れられるようになることこそ、指導者のやる一番大切なことだと思います。

高校の駅伝・野球チームなどは、監督や指導者の考え方や言葉が、そのまま選手に現れているのをみると、高い精神力に培われた学校(集団)としての姿(信念)が見えてきます。

先輩から受け継がれた伝統(精神的な財産・魂)は、強い選手の育つ環境に大いに役立つとともに、学校、地域社会など誰からも応援してもらえる選手(学校)に育つのだと思います。強者は必ずしも勝者に在らず。そこには、スポーツマンシップと強い精神的な支えによって、平素からまじめに練習に取り組んでいる者に幸運が味方するように思えてなりません。

私は、怪我也処方失敗もしましたが、全国入賞をして、ようやく年間トレーニング計画(コーディショニング)に自信が持てるようになり、その成果が得られるようになりました。全国の

入賞記録や部員の試合記録が予想でき、当たるようになると、今年もいい指導がきたのではないかと思います。

ここに当時考えていたことや実践していたことを列記してみました。

- * まずは練習に耐える体づくり(初心者とか冬期)で怪我無く、多くの練習にたえる
- * 練習を3日見ないと指導する資格なし
- * 練習は量をこなして、質を変える
- * 走り込みは、距離と本数に慣れる
- * 練習効果は、やる気と継続の相乗効果である
- * 練習の半分は補助・補強運動にあてる
- * 反復練習は意識的無意識運動になるまで
- * 補助・補強は目的に沿う正しい動きで、リズム、タイミング、速さ、回数を大切に
- * 指導は強者弱者の関係なく誰にでも10対10で
- * 練習のタイムを記録して指導に生かす(S・ダッシュ、T・トライアル等)
- * 100mの練習はスタート30mより残り70mの練習効果が高い
- * 400mの練習にはスピード持続を重点的に、練習距離は300mまでで
- * 競技大会は、雨が降っても行われる、練習中に降る雨は練習の内である
- * 休むことも練習のうち(週1日半は休息を)

今月のことば

「COACH」(コーチ) は指導者の絶対条件

健康づくり事業団・発刊の「健康づくり」1月号で語られている辻秀一氏の言葉を掲載させていただきます。辻秀一氏はスポーツ医学とスポーツ心理学をベースにしたメンタルトレーニングで有名ですが、「スラムダンク勝利学」「フローカンパニー」等の著書でも有名です。

人に教える際には、「指示」と「支援」をどう使い分けるかがとても大事になってきます。

古いタイプのコーチは、結果にこだわるあまり指示が多くなりがちです。人は指示ばかり受けていると、心に「揺らぎ・とらわれ」が起こってストレス状態に陥ってしまいます。例えばサッカーのペナルティーキックで、「外すと大変だ。とにかく決めるよううまくキックしろ！」などと指示をされると、あらぬ方向へミスキックしがちです。

ですから、指導者はプレーヤーが自分の本来の力を出せるよう、フローという良い状態へ導いてあげることが大切です。そのためには、指導者は「指示」の力のトレーニングだけではなく、「支援」の力を養うプログラムを学ぶことが大切になります。

支援の力を育てるためには、私は「COACH」(コーチ)の頭文字をとってキーワードを挙げています。

「C」は「コンプリヘンション」(comprehension)で、相手のことを分かってあげること。
「O」は「アウトルック」(out look)で、その場のことだけで判断しないで将来性を見通してあげること。

「A」は「アフェクション」(affecton)で、その人の立場になって愛してあげること。

「C」は「キャラクター」(character)で、自ら行動してみせること。

「H」は、「ユーモア」(humor)で、楽しむこと。

私はこの5つの支援の力を発揮することで、相手をフロー状態にしてあげることができると信じています。そして、こうしたヒューマンスキルを「コーチ力」とよんでいます。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊