

島根・トップコーチ

(第79号)平成21年12月17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79号発刊にあたって】

第79号は、陸上競技発展の功績に贈られる秩父宮章を受章された佐原 亘氏にご登場いただきました。

氏は高校教師として陸上競技の指導はもとより、教育庁保健体育課長として、また競技力向上委員長(国体総監督)として島根の競技力向上を願って来られました。

当時を思い起こして、若い指導者に含蓄のあるメッセージを寄せていただきました。

【プロフィール】

昭和38年	出雲高校勤務
昭和44年	松江工業高校
昭和49年	県教育庁保健体育課
昭和60年	矢上高校
昭和63年	松江教育センター
平成2年	県教育庁保健体育課
平成10年	県立青少年の家
平成12年	定年退職
平成12年	(財)県学校給食会
平成20年	同上退職

【主な指導実績】

陸上競技部活動の指導

- ・出雲高校6年間(インターハイ、国体出場選手の育成)
- ・松江工業高校5年間(インターハイ、国体出場選手の育成、県高校男子総合3連勝)

バスケット部の指導

- ・矢上高校2年間(県高校新人男子ベスト4)

スポーツ競技力向上関係

- ・昭和57年島根国体に向けた小・中・高校生対策事業の実施(昭和49~57)
- ・県体育協会競技力向上委員会委員(平成2~6)委員長(平成7~9)
- ・国体総監督(平成7~9)

『勝手な指導観』

島根陸上競技協会

審議員 佐原 亘

はじめに

私は、長年体育・スポーツに関わりをもち、その間、たくさんの方々にお世話いただきました。その恩返しのつもりで、陸上競技のお手伝いをさせていただいています。

この原稿依頼を受けたとき、果たして該当する者かと心配しましたが、学校と教育行政の両方の経験から、勝手なことを喋らせていただくことにいたしました。お許しください。

1. 恩師の一言

私が教員になったとき、恩師である大熊喜三郎先生から「毎日グラウンドに出るように」とご指導いただきました。私は、この言葉の意味を、「毎日、グラウンドで部員の顔を見るように、そして、君自身も現役選手として励め」と受け止め、とにかく、グラウンドに出ました。

・若い指導者に与えられた特権

最初の赴任校は出雲高校であり、今の自分にできることは、恩師の言葉「グラウンドに出ること」、「やってみせる」(山本五十六元帥の名言の始めの部分)ことしかありません。山本元帥名言の続き「言って聞かせて」「させて見て」「ほめてやる」ことでは、ベテランの指導者に劣っても、自分にできる先の二つは、若い者に与えられた特権と思い、取り組みました。

2. 子どもや親の立場に立って

子どもや親が、担任や教科担任を選ぶことは出来ません。また、県内の公立学校にあっては、校区制等により部活動の指導者を選ぶことも極めて困難です。

そのため、この部なら生徒がやれそうと、思える環境を整えることが必要です。この環境は、指導者、部員、練習場所、雰囲気などありますが、特に、指導者、部員の人的環境がよいかどうか大切です。

子どもや親にとって信頼される教師、指導者となることです。そのためには、研鑽に研鑽を積み重ねることが必要です。

3. よい運動部活動とは

私は、よい授業のできない指導者により運動

部活動はできないと思っています。よい授業とよい運動部活動の基本理念は同じであって、子どもにとってよい活動かどうか、だと思います。

次のことが大切と思い取り組んできましたが、しばしば壁にぶつかりました。

あいさつで始まりあいさつで終わる

よい活動は、指導者同士、指導者と子ども、子ども同士の元気で明るいあいさつから始まり、あいさつで終わります。

始めと終わりの指導

開始時の全体指導、終了時の反省、感想などの指導が大切です。当たり前のことですが、毎日継続するとなると大変であり、ここがポイントになります。

目標・計画に基づく全体指導と小集団活動

指導(練習)計画に基づき全員を一斉に指導し活動する場合と小さい集団に分かれて練習する場合があります。全体指導は指導者が中心に行いリーダーが補佐します。小集団の活動はリーダー中心に行い、指導者は動きをジッと見つめていることが求められます。

リーダーの養成

授業も、部活動も、リーダー養成が大切です。効率のよい活動や伝達事項の徹底などのためにも欠かせません。そして、いつも指導者とリーダーの連携を図ることです。

平等の大原則

支援を必要とする場合を除き、いつも特定な子どもに多く語り掛けたり指導したりしないようにし、一定期間で出来るだけ同じ回数声かけや個別指導をするように努めます。子どもは指導者を良く見えています。

伸びを認め、褒める

個々や集団の体力、技術の伸びや協力、態度の精神面に良い変化が見られた時は、適時に「もう少しだ」「良くなった」「できた」等の声をかけるようにします。上手な褒め方につながります。反面、伸びを阻害する行動や態度をとったときの叱り方(注意の仕方)も適時に、しかし、慎重に行います。

辛抱強く、待つ

成果や結果を急がないことです。辛抱強く待つ方が、成果につながるが多いと思います。

4. 子どものもつ潜在能力はすごい

私の生まれはテニス村で知られていた隠岐布施村(現隠岐の島町)で、同級生は男子9人でした。恩師の森善勝先生は、「山椒は、小粒でもびりりと辛い」「大きな学校に負けるな」が口癖で

した。バレーボールは全員選手で頑張り、陸上、軟式庭球では、他校を寄せ付けない強さでした。その後、過疎化が一段と進み、生徒数は激減し、軟式庭球は全員が選手となることが多く、それでも、隠岐では勿論、県大会でも活躍を続けました。

次に、大学時代のことです。ある学生が陸上部に入れてほしいとやってきました。何をやりたいか聞くと「短距離」。今までの記録は「14秒台」。女子ならまずまず、男子学生であり呆れましたが、一緒に練習することにしました。それから1年。彼は12秒そこそこで走れるようになりました。

この二つの体験が、私の体育・スポーツに関する指導理念の基になっています。

これから後の体験の中で二つ付け加えさせていただきます。

一つは、片足に相当な障害を持つ生徒が入部してきました。利き脚に跳躍力があり、走高跳で1m65位は跳べるようになりました。この記録は、大正13・14年の全山陰陸上の優勝記録に相当するものです。

二つは、授業の立ち五段跳びで、太めの生徒の跳躍に非凡なパワーを見つけました。彼は、中学校で部活動の経験がなく、渋々入部した彼が、3年生のとき、県高校で新記録の優勝、その後も島根の記録を塗り替える活躍をしました。高校からでも遅くありません。

子どものもつ潜在能力には、驚かされることが多く、子どもに教わることは、沢山あります。

5. 県高校陸上の総合優勝を目指して

松江工業高校に転勤し、陸上部の顧問として取り組んだことを紹介します。

部会をすれば強くなるか

赴任して、驚いたことは、2、3年生が揃って練習しない。グラウンドに1人出てきてウォームアップ開始。次1人2人出てアップ。私のほうがアップアップです。昼休みの時間に集合をかけ、全員揃ってあいさつからはじめることの大切さなどを話しますが、なかなかできません。ある体育の先生に「部会やれば強ようなあかや」といわれました。揃って練習できている部には必要なくても、この状態では部会しかなかったわけです。

個人競技のチームワーク

生徒1人でやれることには限界があります。他との協力関係なくして、向上は望めません。

個人競技は団体競技以上のチームワークが必要であり、指導のポイントになることを、この

生徒達から思い知らされました。

授業で見つける生徒の潜在能力

幸いなことに、1年生6クラスの授業を担当していました。未だ入部していない生徒の中に陸上の能力をもつ生徒がまだまだいます。

一学期の授業は陸上とスポーツテストをすることとなっていましたので、この生徒は県でトップクラスまで、この生徒は六位入賞位までいけそうだと判断し、根気強く入部勧誘しました。1年生は、20名近く入りました。

三年目に男子総合優勝

同じ陸上部の顧問である原陽堅先生、周藤晏睦先生とよく話をし、役割分担をし、部員をご指導いただきました。

目指す部活動が段々できるようになりました。よい練習風景が出てきました。

先の1年生が3年生になったとき、それまで7連勝の高校を大差で破り、トラック、フィールド、総合と完全優勝し、松江工業高校にとって初優勝を達成することができました。

勝てたことは、次に勝つための始まりです。

6. やんちゃ子達のバスケットボール

矢上高校に赴任したときの2年生は、なかなかのやんちゃ子揃いでした。練習に集中できずふざけた行動をする生徒に注意すると私に向かってボールを投げ、そそくさと帰り、その後も練習に出ない駄々っ子もいました。

しかし、個々の持つ能力は高く、バスケット好きな生徒達でした。

私は、この生徒達への指導ポイントを先に述べた部活動に対する持論をベースに早い動きとスタミナの二点に絞りました。

ある日の練習でキャッチミスした生徒が「近くから速いパスするな。」といったことがあり、練習後、「我々は、早い動きを目指している。早く意表をつく動きには、パスも一般的には考えられない速さがあってもいいではないか。」と話し合ったことがあります。

そして、尊敬する渡辺晴夫先生にご指導いただきたいのですが、私の躰が悪く、生徒の学ぶ姿勢が思うようにならないものですから、相当遅くなって、矢上までお越しいただきました。先生には、いろいろ教えていただきましたが、チームの大きな課題であった相手のオールコートプレスに対応する動きとパスのご指導は、本当にありがたかったことを良く覚えています。

むかえた県高校新人の準々決勝では、松江工業高校と一点を争うゲーム展開になりました。残りタイムわずかなところで、私が近くの時計

係に「残りタイムは」と聞いたことが「矢上のタイムアウト」要求となり、規定回数以上で相手ボールになってしまいました。当然、抗議し、レフリーが検討しているとき、生徒達が私に「先生、いい、いい。」「大丈夫だから。」と喋ってくれました。「この子達、ワシをかばってくれた。」この思いは、忘れません。

そして、最後の勝負を決めるシュートは、前年の練習で私に向かってボールを投げた、あのやんちゃ子でありました。

やんちゃ子達に感謝、感謝です。

7. 島根の競技団体では

二度目の保健体育課勤務のとき、県体育協会の強化委員会の一人として大切にしたことと大変気になったことを取り上げてみます。

競技団体の強化理念

良い授業、良い部活動と基本理念は同じと思います。先に述べてきたことをご理解いただければ喜びます。

国体に向けた競技団体の強化活動

選手を受け入れる企業の少ない本県の実情から、少年はやがて成年になるとの考えから、少年の強化が中心になります。

部活動にある競技種目

国体の候補選手やチームは、平素、それぞれの学校の指導者のもとで練習しているわけですから、次のことが大切になると思います。

- ・監督、コーチスタッフは、学校の人的、物的な練習環境をまず知ること。
- ・学校は生徒を立派に育てる義務があり、学校側とよく話をし、十分理解を得ること。
- ・候補選手の行う練習の9割以上は、学校で行われている。1割にも満たない競技団体の強化練習では、何をしたらよいか。学校での練習とのつながりをどうするか。具体的には、候補選手の練習計画等をどのようにするか。選手、学校側と十分詰めること。

以上のことがうまくできれば、競技団体の行う強化合宿で前回合宿の宿題や練習ができるようになったかどうかの評価ができます。

部活動にない競技種目

かつて、国体や全国大会で活躍した銃剣道や他に数種目ありますが、次のことを期待します。

- ・どこかの公立、私立高校で、部活動が同好会の位置づけで、活動できるようにならないか。県、県体育協会、学校、競技団体を検討してほしい。
- ・ゴルフやボウリングには、小・中・高校生

がいるはず。調査し、競技団体で計画的な指導ができないか。

やる気を一層起こす工夫

学校の部活動でも指導者が重点にしていることですが、県の候補選手、代表選手には、やる気を一層引き起こさせることです。そうすれば、高いレベルに向かって主体的に取り組むようになります。指導の8割はこのための工夫にある、といってもよいと思います。よく教えすぎるなどいいますが、よく教えるところと、ここは黙ってジッと見守り、待つところの判断力が指導力と考えます。

褒め方、叱り方

練習のときの褒め方、叱り方は前述と同じですが、国体予選や国体本番では、褒め方、喜び方を間違ったら大変なことが起こります。

ある種目でのごと、中国予選で強敵に勝った瞬間、選手も監督も競技団体関係者も優勝したような喜びようでした。私はそれを見て、隣にいた職員に「このチームは明日の大事な試合に勝てないかもしれない。」といいました。案の定、負けて国体出場できなくなりました。昨日の喜びや褒め言葉は、今日出場権を取ったときにすべきです。

次に、大会では、選手に厳しい叱り方は慎んだほうがよいと思います。目指す主要な大会では、なおさらです。指導できていなかったのです。教えが理解できていなかったのです。指導者が、指導に問題ありと反省することです。

練習で叱り(注意し)、試合では、叱らないことです。

平常心是道(びょうじょうしんこれどう)

私が国体の監督会議で総監督の立場でお願いしたことは、仏道の極意「平常心是道」でした。

目標に向かって取り組んだ技と力を存分発揮するためには、先人の教え「平常心で臨む」とこと考え、相手以上に「闘志を秘め、冷静に平常心で」戦い抜くことをお願いしました。

おわりに

月並みですが、指導者一人の存在は大きいのですが、一人ではできないことがたくさんあります。いつも感謝の気持ちをもつことです。そして、子どもや親から信頼され、いつまでも尊敬される指導者を目指し、先人、恩師、先輩の教えを大切に、同僚、後輩と議論し学び、更には、子ども達から沢山のことを学んでください。そして、子ども達が、ワクワクして練習場に集まるように育ててください。

今月のことば

目標の明確化こそが成果のカギ

平井伯昌コーチが北島康介選手をオリンピック2連覇に導いたことは有名ですが、中村礼子選手(背泳ぎ、北京五輪、銅メダル)や、寺川綾選手(背泳ぎ、日本選手権3連覇、世界選手権代表)が伸び悩んで、平井氏の元へ移籍して復活したことも、水泳の専門家の間では知られていません。

月刊誌・NUMBER10月号で平井コーチは、中村・寺川選手について、壁にぶち当たるのは考え方が関係していると言っています。

その考え方とは、北島選手はオリンピックで金メダルを獲るという目標があって、その課題をクリアする為に必要な練習をしている。ところが、中村・寺川選手は一生懸命練習すれば速くなると考えている。練習を頑張ることが目標になってしまっているという訳です。

即ち、目標の為に練習する逆算方式と、練習していけば速くなるという積み上げ方式との違いであると言う訳です。

積み上げ方式の選手は、あんなに頑張ったのに、もうだめではないかと、思ったり、あきらめたりし易いとも言っています。

このことは、如何に明確な目標を指導者が設定し、選手をその気にさせるか。その目標達成のための課題解決に向けて、如何に明確な戦略・戦術を立てることが出来るか。目標にたどり着く道筋を指導者・選手がイメージできるか。と言うことを語っていると思います。

今一度、自分達のチーム・選手について、考えてみては如何でしょうか。

競技力向上統括アドバイザー
荊尾 俊