



コーチとしての悩み、研究者としての悩み



近畿大学教職教育部 准教授

杉浦 健 (すぎうら たけし)

京都大学教育学研究科博士課程修了(教育学博士)。専門は教育心理学、スポーツ心理学。主な著書は、『転機の心理学』(単著、ナカニシヤ出版)、『スポーツ選手よ強くなるには「哲学」を持って!』(単著、山海堂)、『おいしい授業の作り方』(単著、ナカニシヤ出版)など。

小学生対象の陸上クラブでコーチをしています。もともと動機づけの研究を行っており、コーチになる少し前からスポーツ選手を対象とした研究を始めたこともあって、自分でも何か実践の場がほしいと考えていました。そんなとき自分の子どもが通っている小学校でPTAの人材登録があり、陸上競技の指導ができると登録したところコーチの話があり、それから指導を続けて丸10年になります。

当初は6年生だけ、10人ほどでこじんまりやっていたのですが、次第に部員の弟や妹などがやりたいと言い出して下級生も参加するようになり、現在では2年生から6年生まで60人程度がチームに所属しています。普段の練習は、サッカーや野球など他のクラブと兼ねている子もいるため、30人程度の参加で行っています。

原稿を書くにあたって、「こんな楽しくコーチングライフを送っています」と書きたいと思ったのですが、思い浮かぶのは悩みばかりであるということで、本心に基づいてコーチとしての悩み(愚痴?)を書いてみようと思います。

コーチとしての悩み

つくづく思うのですが、陸上競技は指導・練習がとても難しい。今はときどき保護者のお父さんがコーチとしてお手伝いしてくれているのですが、基本的にはひとりで2~6年生の体力も走力も全く異なる子どもたちを相手にしており、また短距離が得意な子も

いれば長距離が得意な子もいて、練習計画にはいつも頭を悩ませています。

もともと自分がやっていた陸上で、はじめ高跳びをやり、その後長距離、そして3000メートル障害というハードル種目と一通りの種目について経験しており、いろいろ教えたいと思っていました。しかしながら上記のような状況なので、とても一人ひとり教えていられません。一人にアドバイスしている間に別の場所でおにごっこやけんかがはじまったり、あちらこちらからアドバイスを求める声が起こったりなど、とても対応できるものではありません。

私はふだん大学で心理学の授業を受け持っています。基本的には大学生たちは机に座って授業を受けており、当たり前ですが飛び回ることもありません。そのためこちらで教えることを決めて、わかりやすく説明すればとりあえず授業は成立するのですが、陸上の指導の場合はそうはいきません。さらに試合前などはそれぞれ100メートルだったり、幅跳びだったり、一人ひとりが異なる種目に出場し、さらにリレーの練習もしないといけななど、一人ひとり指導していたら大パニックです。これまではそれでも何とかしようとしていたのですが、教え方、指導の仕方を大転換しないと対処できないと思うようになってきました。

そこで今取り入れようとしているのが、学び合い、教え合いの方法です。見本となるような写真や

イラストを看板に貼り、自由に見られるようにしながら実際に取り組みます。疲れたら友達の走っているところを見たり、友達のコーチをしたりして、お互いに上手になることをめざします。まだ始めたばかりですが、ハードルを行った際には40分ほどのトレーニングでみるみる上達し、その効果を実感しています。

その一方でリレーをやったときはうまくいかず、まだまだ発展途上です。それにこれまでもうまくいったと思っても、だんだんうまくいかなかった方法もたくさんあったので、なかなか信じられないのが本当のところでは。

研究者としての悩み

ボランティアの陸上指導ですが、学ぶことは本当に多いです。集団マネジメントやモチベーションの保ち方、けじめの大切さなど、一つひとつが重要な心理学の研究テーマになる内容です。考えてみると小学校の先生ってすごいと思います。40人近くの子どものを動かし、しつけをし、勉強を教える、かなり高いマネジメント能力です。自分ももし小学校の先生だったらと思うと、はたしてちゃんとできるか怖いくらいです。

指導の中では、本当にうまくいかないことばかりです。このうまくいかなさをしっかりと記述し、それを解決するような理論ができたらきっと役に立つ研究になるに違いないと思っているのですが、いつの日になることか……。