

特典!!
アスリート
能力開発
ワークブック

アスリートの
才能と主体性を
10倍引き出す!

ス	ポ	ー	ツ
行	動	学	入
			門

Sports Motivation Management Learning
For All Sports Coach

谷口貴彦

Taniguchi Takahiko

スポーツコーチングの
第一人者が明かす!
世界が注目する、**最新**の
アスリートマネジメント術



まえがき

はじめまして、一般社団法人日本スポーツコーチング協会の代表理事を務める谷口貴彦です。私はこれまでに、企業や地方自治体、コーチ養成機関等で延べ30,000人以上の人材育成に関わってきました。

またこれらの経験で得られた人材育成のためのエッセンスを体系立ててまとめた著書を計6冊出版（累計10万部突）し、現在も講演活動からセミナー、セッションを通して多くの方の能力開発に携わっています。

そして、今回私が執筆したいと考えたテーマが『スポーツ行動学』です。言葉の通り、選手の行動にスポットライトを当てて執筆をしました。

それはなぜかというと、多くの指導者は選手に正しい知識やメソッドを教えれば、それだけで選手は主体的に一生懸命練習に取り組んでくれるという思い込みを持っているからです。

ですが、正しいアドバイスをしただけでは、動いてくれないのが実際です。ではどのように選手と関わっていけば良いのか、その点について5章に渡り、具体的に述べています。

◆一流のコーチとは？

ところで、あなたは一流の指導者とは、どのような指導者だと思いますか。

一流の指導者とは、単にトップダウンで指令を出すの人のことではなく、

選手との関係構築を第一に考えコミュニケーションを取る人のことであり、また、選手をやる気にさせ、指示を与えずとも自主的に行動させることに長けている人のことです。

つまり、いちいち指示を与えずとも自ら考え行動してくれる主体的な選手を育てるプロなのです。

実際、あなたのチームにいる選手全員がこのように自発的で主体的な選手であつたなら、チーム全体が見違えると思いませんか。あなたが描いている、全国大会進出、そして優勝も夢ではありません。

では、このような選手を育てるために、指導者に必要なスキルは何なのでしょう。

それは、1つ目に、選手との良好な関係を作るスキルです。2つ目に選手の個性や特性を生かした指導ができること、そして最後に、選手1人1人にあつた的確な育成計画を描けることです。

この3つが揃って初めて、自発的に学び行動する選手へと育てて行くことができます。実際に、青山学院の原監督をはじめ、いま活躍している指導者に共通しているのはこの3つのスキルを持つということです。

そこで、本書ではこの3つのスキルを最短で効率的に吸収できるよう5つの章に渡り伝えていきます。

第1章では関係を構築するスキルを学び、第2章では個性を生かした指導法を学びます。そして第3章と4章では、どうすれば、選手1人1人にあつた育成計画を描くことができるのか、その具体的なスキルを解説します。

そして、最後の第5章では、選手が永続的にモチベーションを保ち続け、行動し続けるためのサポートの方法を学びます。

それでは、一流の指導者へと進化していく自分を想像しながら、楽しみながら本書を読み進めてください。

◆読者特別特典『選手的能力開発ワークブック』

今回は、特別に本書を学ぶだけでなく、それを具体的な成果へと結びつけるための『選手的能力開発ワークブック』を用意しました。

このワークブックは、今指導している選手の行動を今日から具体的に変わていき、能力を引き上げ大きな成果へと導くために非常に強力なツールとなっております。

左のURLより、申し込みワークブックをダウンロードしてしてください。

読者特別特典『選手的能力開発ワークブック』

URL : <https://l1ejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMqXzkIRnMe>

このワークブックは、選手一人につき一冊用意していただくものとなっており、このワークブックに書かれている質問に従って、書き込んでいくだけで、選手の才能や特性の把握が容易にでき、さらには、才能や個性の活かし方まで明確にみえてきます。

そして、この才能の活かし方をベースにした上で、選手一人一人に最適化された育成計画を作れるようになります。

ですから、このワークブックを選手一人につき一冊用意し、これをベースに定期的にフォローアップを行うだけで、選手は、自分の能力や才能に気づき、それを開花させるための行動を自ら自然と取るようになるのです。

読者特別特典『選手の能力開発ワークブック』

URL : <https://l1ejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMqXzkIRnMe>

まえがき

第1章…感情行動学ゝ行動の起源は感情にあったゝ

- 1、人間の行動メカニズム
- 2、信頼感と親密感が関係構築の鍵
- 3、選手が本音を話す指導者になるために

第2章…個性を活かす指導法にシフトする

- 1、世界から取り残された日本のスポーツ界
- 2、個性を生かした指導法
- 3、十人十色の練習方法を見つける

第3章…モチベーションをフルに引き出す目標設定法

- 1、選手のやる気を根こそぎ奪う『目標管理』とは？
- 2、正しい夢の描き方
- 3、夢へたどり着くための目標設定法

第4章…勝てる選手の育て方

- 1、万能ツール『チャンクダウン』を活用する
- 2、精度の高い練習メニューを作る技術

3、ミドルチャンクとスモールチャンクで未来を描く

第5章…選手のモチベーションを永続させるフォロー技術

1、モチベーション維持の要

2、前進する力を育むためのフォローアップ

3、モチベーション低下を防ぐフォローアップ

あとがき

第1章…感情行動学／行動の起源は感情にあった

1、人間の行動メカニズム

あなたは選手を望む成果へと導いていくために一番大切なことはなんだと思いますか？あなたの実績でしょうか。それとも技術でしょうか。それとも的確なアドバイスでしょうか。

実際、正しいアドバイスを与えれば、それだけで選手は行動してくれ、成果を出してくれると考えている指導者は多いようです。

ですが正しいアドバイスをする以前に何よりも大切なことがあります。これをないがしろにしているのは、いくら指導に励んだとしても、選手はあなたの指導を信じることができず、思うように行動してくれません。

では、何が一番大切かというと、それは選手との良好な関係構築です。この関係構築のプロセスを飛ばしては、どんなに熱意をもって指導しても選手に届かないのです。

それでは、この良好な関係性とは何か、一緒に考えて見ましょう。

多くの指導者が、選手に対して「いくら言っても言った通り動かない」「もっと頑張ればこの選手は伸びるのに、何度言っても分かってくれない」というような悩みを抱えています。

彼らの言い分としては、絶対にその選手にあった正しいアドバイスをしているのになぜか行動をしてくれない。一生懸命練習をしてくれない、ということです。

では、なぜアドバイスが正しいにも関わらず選手は動いてくれないのでしょうか。これを理解するために、まずは、スポーツ以前に、人間の行動メカニズムを押さえておく必要があります。

◆人は感情で動く

そもそも人間が行動をする動機は何にあると考えていますか？

このように質問をすると、多くの人は、自分にメリットがあると感じた時に人は行動すると答えます。つまり選手が自分にメリットがあると感じたら、コーチが与えたアドバイスをしっかりと聞いて実践すると考えているのです。

ですが、現実はその真逆です。

実は、人間は理性ではなく感情に従って行動しているのです。

理性的に物事を判断しているように見えて、実は90%以上は感情を軸に動いています。実際、日本語で「感動」という言葉がありますが、「思動」という言葉はありません。

では、なぜ人間は感情で動くのか、その原因は、実は原始時代に培った生活様式が大きく関係しています。この原始時代においては、思考ではなく感情を軸に行動をすることの方が合理的だったのです。

たとえば、あなたが今から原始時代にタイムスリップして、暗いジャングルの中を歩いていることを想像してみてください。突然、暗い茂みの奥から得体の知れない動物がガサガサつと音を立てて現れたとします。

その動物がこちら側に、走りながら勢いよく接近してきたとき、あなたならどうしますか？

もし理性を働かせて、その動物について、頭で考え分析をしてから行動をしたとしたらどうでしょうか。その動物の特徴はどのようなものか、過去のデータベースと照らし合わせてどうなのか、危険なのか、食べられそうなのか…など様々なことを考えているうちに、襲われてしまう危険性があります。

この場合は、瞬間的に感じた「怖い」「やばい」「まずい」に従って一目散に逃げたほうが生存確率が上がります。思考に従うより、感情に従う方が早く動けるのです。

原始時代において、生きる残るためには、考えるよりも感じて反射的に動くことが大切でした。このような理由から、脳みそでは、生きるために大切なことは、出来事と感情とセットで覚えておくようになっていっているのです。

◆選手が行動を起こす思考プロセス

そして、人類史を遡ってみると、このように感じて動いてきた期間が割を占めていて、現代のように思考を使いはじめたのは人類の歴史から見るとごく最近の事なんです。だからこそ、いまだに私たちは感情で動くようになっていているわけです。

このように考えた場合、選手は何をベースに行動をしているかという点、もうお分かりかと思いますが、思考より感情が優位になります。

ですから「言われたアドバイスや指示や指導」が正しいかどうか、自分にとってメリットがあるかどうかという思考より、それを言った指導者に、「どんな感情を抱いているかどうか」で、言われたとおりやるか、言われたことと違うことをやるか決めていくのです。

つまり、人は相手に対する感情次第で、思考が全く違った形につながるようになっていきます。

選手は、指導者に信頼感を抱いているか、不信任を持っているか、安心してやるか、恐れているか、好きか嫌いかわからないか無意識のうちに判断して、それから思考を働かせて、その感情を肯定する考えを導き出し、納得するか否定するかというプロセスを経る話を聞いているのです。

つまりは、信頼感や安心感がないと、選手はあなたが指導している内容を正しいと思って聞いてくれないということです。実際に、嫌いだと思われた瞬間にあなたがどれだけ正論を述べて、口では「わかりました」と言っただとしても、頭の中では「それは違う」「そんなはずはない」と、あなたの意見を覆すような反論を考えはじめます。

ですので、まずはあなた自身が、人は正論で動くのではなく、好き嫌いで動いているんだという事実を受け入れる必要があります。

◆どの分野にも当てはまる

これはスポーツに限らず、どんな分野においても言えます。たとえば、セールの世界でも、物が売れるかどうかは、最初の15秒で決まると言われています。

私たちは「このセールスマンは信用できそうだ」「このセールスマンは好感をもてるな」という判断をセールスマンの表情、身なり、服装、声で判断しているのです。

だから売れるセールスマンは、毎日靴磨きをして、シワの入ったシャツはこまめにクリーニングに出すなど、身だしなみや表情に細心の注意を払っています。

なぜなら、まずはお客様に好感、安心感を持ってもらわないことには、そのあと、どんなに素晴らしいプレゼンテーションをしたとしても、お客さんに、「絶対に間違っている」という前提で話を聞かれてしまうことを十分に理解しているからです。

ですから、あなた自身が選手からどのように思われているのかは、これから選手とタッグを組んで、2人3脚で進んでいくためにとっても重要だと言えます。

だからこそ、あなたは選手に正しい指導をする前に、まず選手と良好な関係性を築いておかなければならないのです。

2、信頼感と親密感が関係構築の鍵

この良好な関係を構築するために大事な感情が、信頼感と親密感です。この信頼感と親密感をいかに選手との間で育てているかで関係性が決まっています。

ですので、まずはこの信頼感とは何を指しているのか、親密感とはどのようなものかについて、詳しく説明をしていきたいと思います。

まず1つ目の信頼感とは、選手があなたの能力にどれだけ信頼をおいているかということです。

「この指導者の実績はすごいな」「この指導者が持っている技術は、自分にはないな」「あの人の考えはすごいな」「いろいろ知ってるな」など、選手が頼りたくなるような、知識や経験、スキルをあなたが持ち合わせているかです。

この信頼感の重要性については、ほとんどの指導者が理解しているかと思いますが、次に説明する親密感はどうでしょうか。

親密感とは、信頼感とは似て非なるもので、心を許した親友のように、なんでも相手に打ち明けられる気持ちの事です。正直に本音でなんでも話せる安心感です。

たとえば、あの監督は素晴らしい実績や能力持っているから信頼はできるけれど、怖くて本音は言えない、悩みを打明けられない・・・など感じたことはないでしょうか。実際、このように感じている選手はとて多いように思います。

また、多くの指導者がこの親密感をないがしろにする傾向にあります。むしろ、この親密感は不要なものだと認識して、上から一方的に半ば強制的に指図するケースが圧倒的に多いのです。

日本では、選手と指導者の関係は、上下の関係であるように思います。スポーツが進んでいるところでは、そうではなく、選手と指導者は対等な関係です。だからこそ意見や提案や主張をお互いなんでも話すことができるのです。

時には冗談を言い合ったり、悩み相談に乗ったり、議論もできる、本音で付き合えるような関係性を目指しましょう。

たとえば、「監督の考えも理解できるが、自分はこう思う」と選手が発言でき、監督も「なるほど、そういう考えも一理あるな」と意見を受け入れるような関係性です。

◆選手生命を長くする

また、この親密感が重要な理由は、選手が怪我についても打ち明けやすくなるという点にあります。

親密感がないと、選手は監督に「このくらいのケガで、休みたいなんて言えない」「今怪我をしていることを言ったら、レギュラーから外されるかもしれない」など不安や恐怖を感じて、言い出せなくなります。

結果、さらに怪我が悪化してしまい、その怪我が理由で、選手生命が立たれるケースがとても多いのです。

ですから、なんでも本音で言い合える関係性をチームの一人一人と育んでいくことを意識してください。実際、このような関係性を作ることができれば、チームに一体感が生まれ始め、強いチームへと変貌を遂げていけるはずです。

つまり、指導者の一番最初の仕事は、選手との良好な関係性を築くことが大事だと言えます。これがなければ、どれだけ素晴らしい指導内容であっても、選手は、それを本気で取り組もうと思わないわけです、

以上が、信頼感と親密感になります。この2つのどちらも欠けてはなりません。

指導者に対して、どれだけ親密感があっても、知識や技術や実績やポリシーがないとついて行こうとは思えませんし、反対に信頼感があり頼れる存在ではあるけれど親密感がなく、怖くて本音を打ち明けられないような関係性であれば、常に緊張と不安が消えず、2人の間にはどんどん溝ができていつてしまいます。

3、選手が本音を話す指導者になるために

それでは、どのようにすれば、親密感を選手と構築しているのか、その具体的な方法についてみていきたいと思います。

ここで一度、あなた自身のことを振り返って見ましょう。あなたはこれまでにどのような監督や上司に親密感を感じたことがありますか。その人のたちの特徴を3つ程度あげてみてください。

私の講座でこのように質問すると、「弱みを見せてくれる」「自分から心を開いてくれる」「話を最後まで聞いてくれる」「なんでも否定しない」「プライベートな話もする」「誰に対しても隔たらない」「嘘や隠し事がない」など「正直」であることが大切だと考えている人が多いように思います。

実際、この「正直さ」はとても大切です。アメリカの調査では、上司に求める資質のトップはこの「正直さ」という調査結果がでているくらいです。

また、「共に居る」「共に過ごす」「共に関わる」ということも大切になります。

『アメリカ海軍に学ぶ「最強のチーム」のつくり方』という本でも紹介されていますが、優秀なチームを作るために必要な要素として、リーダーが部下と同じ場所で同じ時間を過ごすことの大切さが書かれています。

著者の艦長が強いチーム作りをする上で行ったことは、艦長室ではなく、食堂で部下と一緒に食事をするものでした。艦長もみんなと同じようにお盆を持って水兵の後ろに並んで、食事を受け取り、同じテーブルに座って、一緒に並んで食べるというものです。

このようにして親密感を築いて行くことで、やがては、それまではお互いが表面的にしか見ていなかったことがだんだんと見えて来るようになります。

その人が持つ背景や家族、また汚点も含めた全てを感じ取れるようになります。他にも趣味や、休日の過ごし方など、一見スポーツと関係ないようなパーソナルな事柄についても話をしていくことでさらに親密感は醸成されて行きます。

◆親密感を作る、とっておきの方法

最後に親密感を作る上でとても強力な方法を紹介します。それは、選手の関心ごとに関心を示すということです。

では、選手の関心ごとは、なんでしょうか。それは選手1人1人によって様々です。

ある選手は自分の趣味だったり、もしくは恋人かもしれません。

そのほか、お金や健康、悩み、夢や目標、家族、生い立ち、幼少期の経験など様々です。

大切なことは、これらを機械的に知ろうとするのではなく、選手はどんなことに関心を持っているのか、どんな人生を歩んできたのかな、と想像を膨らませながら、選手を観察することが大切になります。

先日、48年ぶりにメダルを獲得した卓球選手のヒーローインタビューを見ていたのですが、その選手はアイドルが好きなようで、48年ぶりという数字とAKB48の数字が同じことにとっても喜んでいました。

このような情報は、日頃から選手に対して、意識して興味を持って観察していなければわかりません。

ほかにも、野球の星野元監督は、選手の奥さんの誕生日を覚えていて、奥さんの誕生日に、「いつも選手を送り出してくれて、ありがとう」という言葉を添えてプレゼントを贈ったそうです。

あなたが選手だとして、監督にこのようなことをされたらどうでしょうか？監督が自分だけではなく、家族にまで関心を示してくれて大切に扱ってくれたら、何を思うのでしょうか。

家族を大切にしている選手であれば、「この人を絶対に日本一の監督にしよう」「この人のために頑張ろう」という思いが生まれます。

このようにして関係を築くことができれば、選手はあなたのアドバイスを積極的に理解しようとしますし、あなたが指示するトレーニングについても、前向きに自発的に取り組んでくれるようになります。さらには言われなくても行動する自主性や主体性も出てきます。

これが親密感を築き上げることで得られる効果です。

反対に、もし親密感や信頼感を築けていないとしたら、選手は指導者に言われたことを表面上はわかったふりをして、「手抜き」「頑張ってるふり」「さぼる」「ずるする」といった行動に現れたり、さらには指導者の足を引っ張ろうと思う選手も出てきます。

第2章…個性を活かす指導法にシフトする

1、世界から取り残された日本のスポーツ界

この章では、選手1人1人のパフォーマンスを発揮させるために、絶対に欠かせない『個性を活かす』ということについて見ていきたいと思います。

なぜならせつかく選手と良好な信頼関係を築き、選手が積極的に練習に励んだとしても、個性をうまく行かせず伸び悩んでしまうと、それがどんどんモチベーション低下へと繋がっていくからです。

ですので、指導者側が選手の個性や特性をしつかりと押さえて、選手それぞれにあつたトレーニングメニューを考えたり、練習させる必要があるのです。

しかし、これまでの日本は、選手一人一人の個性を無視し、画一的教育をしてきました。同じ髪型、同じ制服、同じトレーニングメニュー。全員が同じことを同じようにこなすことが良しとされてきました。

それはなぜでしょうか。それは、その方がコントロールしやすいからです。みんな同じであることが正しいという刷り込みを行うことで、「みんなと違うことは悪いこと」「外れることは悪いこと」だと思わせることができます。そうすると、選手は自分の意思とは関係なく指導者の言うことを聞かざるを得なくなるのです。

ですが、今は多様性を活かす時代です。多様性を活かすとは、選手それぞれの個性を知り、個性を理解し、その個性を生かした育て方をするということです。

ひいては、それが選手の成長スピードを上げ、しっかりと努力した分、成果を受け取ることにつながって行くのです。この良いサイクルを作り出せることができれば、選手のモチベーションは自然と右片上がりに上昇して行きます。

◆個性を生かすとは

これまでは、全員右倣への、トップダウン形式で、上から一方的に圧力にも近い形で指示が出されてきました。選手を全員一律に扱う指導スタイルです。

トレーニングについても、例外が許されず、決まった練習内容や練習量を全員がこなしてきましたし、髪型は全員が丸坊主にするなど、海外からはとても考えられないような指導スタイルが取られてきたのです。

ですが、このような指導スタイルでは、選手は主体的に動いてくれることはありません。むしろ選手はただ上からの指示図を待つ、思考停止状態へと陥っていきます。

当然、これでは形だけの練習となりがちですし、指導者への信頼は薄れていき、徐々にチーム全体が機能しなくなっていくます。

しかしながら、海外ではもちろん、日本でもこのような指導スタイルは通用しなくなってきました。今は多様性や個性を認める時代へと移行して行っている中で、スポーツ業界だけが個性を認めないという不思議な現象が起こっているのです。

また、個性と一口に言っても様々であり、性格、体型や体格、行動パターン（行動様式）、習慣、技術、能力、長所、特技、特性、資質、そしてこれまでの経験や知識、ノウハウや、強み弱み、のようなことが挙げられます。そこでまずは次の3つの視点から選手のことを見てみましょう

◆身体的特徴

たとえば、身長が210cmあれば、それだけで光る個性を持っているといえます。反対に、低い身長であってもそれは個性として生かすことができます。実際に身長が低いことを生かし、世界的に評価を得ているアスリートはたくさんいます。

ですので、指導者は身長が低いから向いていないなど一刀両断に判断するのではなく、その個性を生かすという視点で選手を捉えましょう。

◆技術・知識の特徴

次に、技術面や知識面です。技術面であれば、「ボールを扱うのがうまい」「瞬発力がある」などが挙げられますが、知識についてもしっかりと見ておく必要があります。

たとえば、物理学が好きなサッカー選手がいたとしたら、曲がるシュートの打ち方を教えさすのも手です。

キックの際に足を踏み込んだ瞬間、重心をどのように移動させて、どのようなタイミングでボールをければ、早く曲がるシュートを打てるのか、空気抵抗はどうなのか、などを分析させると、そのチーム独自のノウハウを作り上げることができま

す。

また、情報を集めるのが好きな子には、過去の試合から導き出せるチームの傾向を分析してもらうのも良いでしょう。

◆性格やメンタル

この性格やメンタルは蔑ろにされやすい傾向にありますが、とても重要な要素になります。たとえば、いくらバッティング力の高い選手であっても、プレッシャーに弱いのであれば、四番バッターでは力が発揮できないかもしれません。

他にも、いくら技術力が高いからと言って、その選手が職人気質なのであれば安易にチームのキャンプには行けませんし、性格がおっとりしていて優しく気が利く選手についても、キャプテンではなく、縁の下の力持ち的な役割を与えたほうが、本人も変な気を背負うことなく気持ち良くチームの中で過ごせます。

反対に、ビックマウスタイプで、大きなことを言つてのけるような人は、チームを引っ張る役を与えたり、誰よりも努力する人をキャプテンにするといった考えもあります。

ときおり残念に思うのは、選手1人1人は素晴らしいのに、性格に合ったチーム編成がなされていないために、思うような成果を出せていないチームを見かけることです。

ですので、選手が持っている本領を思う存分発揮させるためには、選手の性格やメンタルは大切な検討材料となります。

2、個性を生かした指導法

◆認識を変える

あなたは、全員に同じことを教えているにもかかわらず、なぜ選手間で成長度合いのバラツキがでるのか、と悩んだことはありませんか。

または、教えたことを愚直に練習しているのにイマイチ成果がでない選手がいることに悩みを抱えていませんか。

実は、その原因の多くは、これから伝える「選手の学習タイプ」を深く理解していないことが原因となっています。

そこで、まず押さえておいてもらいたい事実があります。

それは「指導者が話す内容やその真意を、100%理解して、実行できる選手は少ない」ということです。

まずは、この前提をしつかりと持っておかないと、いつも「選手に伝えたつもり」になり、選手は「分かったつもり」となり、どんどん大きな溝が開いていきます。

◆受け取り方は人それぞれ

これは、決してあなたが悪いわけでもなく、また、選手が悪いわけでもありません。これからお伝えするメカニズムをしつかりと理解しておけば解決する問題です。ですので、しつかりと取り組んで欲しいと思います。

それでは、なぜこのようなコミュニケーションギャップが起こるのかというと、それは、選手は〇人いれば〇人とも情報の受け取り方（学習タイプ）が違うからです。

たとえば、巨人軍の長嶋元監督を思い出してください。彼の指導スタイルをテレビで見られた方も多いかと思いますが、長嶋さんはスイングの説明を「バツと振って、腰をグイッとすれば、スパーンと飛ぶんだ。わかるか？」と言う具合に理論・理屈ではなく、音と体の動きで説明をされています。

あなたは、これで長嶋監督が伝えたいことを100%理解できますでしょうか？

おそらく理解できないと思う人が多いと思います。ですが、これで理解できる人もいるのです。そして、長嶋監督も、それで理解できる人であるから、そのように伝える事がベストだと思ってやっているのです。

もちろん、これとは反対に理路整然と伝えられた方がしつかりと理解できる人もいます。また、理屈だけの説明だと「言っていることは分かるけれど：今いちイメージがわからない」という選手もいたり、選手によつて情報の受け取り方が全然違うので、理解度が異なつて当然なのです。

ですから、指導者の大きな役割の1つは、選手がどのように情報を受け取つて学習をしているのかということへの理解と、選手「人」人のその特性にあつた教え方をしなければならないということです、

ここを、しつかりと抑えておかないと、もしかすると将来スポーツ界で大活躍する選手の才能を潰してしまうかもしれません。

では、一体どのようにすれば、選手1人1人の、「情報の受け取り方」を把握できるのか。詳しく紹介していきます。

◆ 4つの優位感覚

ここで役に立つフレームワークが『4つの学習タイプ』です。

この学習タイプは、人がどのようにして情報を受け取るのかを大きく4つの分類したものであります。まずは、この4つの分類を理解し、選手がどのタイプに当てはまるのかを見ていきましょう。

この4つの学習タイプを通して選手の学習タイプを理解することができれば、あとは、その選手に合わせた伝え方をすれば、選手もアドバイスをもらった時、よくわかって、すぐに行動にうつすことができます。

ただし注意したいことは、杓子定規に当てはめてはいけないということです。先ほども伝えた通り、二人いれば二人違うからです。

◆聴覚タイプ

まず1つ目は、聴覚タイプです。

このタイプは人の声や音に対する感性が優れていて、人から話を聞いて物事を理解して覚えるタイプです。

人の話を聞くことが苦手という方を時折見かけますが、このタイプは人の話を聞くことが全く苦痛になりません。むしろ話を聞くことで自分の中で学習を深めて行こうとします。

反対に、教科書やテキストだけで学習することが向いていません。よくテスト前に友達からノートを借りて、一夜漬けで勉強をする学生を見かけますが、このタイプは、この学習方法が向いていません。なぜなら、授業中の先生の話す声や音のほうが鮮明に記憶に残りやすいからです。

ですから、この選手にはスポーツ理論が書かれた本を渡すのではなく、指導者が話しながら教えていくことが大切です。できるだけで、選手の耳から情報が入るような伝え方を意識しましょう。聞きながら学ぶオーディオ学習は効果的です。

また、試合前に精神を集中させ研ぎ澄ませるために音楽を聴く選手がいますが、まさに聴覚タイプです。このタイプは、何か作業をするときも、音楽を聞いた方が集中できたりします。反対に、全くその場に合わない違うリズムの音楽を流されると、集中を乱されがちになります。

◆言語感覚タイプ

この言語感覚タイプは、とにかく話したり書いたりすることで物事を理解し覚えようとするタイプです。本が好きな方は、このタイプに当てはまります。物事を理屈的に考えたり、理論的に話すことが得意です。

よく練習ノートを書くのが好きなのもこのタイプです。

野球の野村監督の指導風景を見ると、この言語感覚が非常に優れていることがわかります。野村監督が選手に対して「ピッチング」のカウントの種類は何種類あるか分かるか？」と聞いている風景を見たことがあります。当然、それに即座に答えられる選手はいません。

ですが、野村監督は、理論で物事を覚えるタイプですので、頭の中に全てのカウントの種類がカテゴライズされて入っているのです。この感覚を引き継いだのが、まさしく古田選手。彼らは、まさに言葉でスポーツを行う人たちです。

ですので、言語タイプの選手には、無闇矢鱈に体を動かすトレーニングよりも、理論が書かれている本を読ませることの方が練習になります。

さらに学んだことを説明させると、より理解が深まっていけます。活字を読んで理解し、さらにそれをアウトプットさせることで、さらに知識の吸収率を高めることができるのです。

日本では、とにかく体を動かすことが練習だという風潮がありますが、このタイプに間違っても「お前は黙ってろ」「つべこべ言わずに体を動かせ！」など言っではいけません、むしろ、トレーニングについて書かれているものを読んでから、体を動かす方が効果的です。

また、この言語タイプは聴覚タイプと非常に相性が良いと言えます。言語タイプは話すことで覚えて、聴覚タイプはその話を聞くことで、覚えるからです。

この言語タイプは、わかりやすく状況説明をすることが得意なので、引退後は解説者として才能を開花させる選手も多くいます。

◆ 触覚タイプ

先ほどの言語タイプと対極の位置にあるのが触覚タイプです。先ほど例にあげたジャイアンツの元監督である長嶋さんはまさにこのタイプです。理論や理屈は後回し。つべこべ言わずに、とにかく体で覚えるタイプです。感性の人です。

この触覚タイプに対しては、理論や理屈を教えるまえに、まずやらせてみて、それからどうだったか？と質問をしながら振り返るのが良いです。

まずは、体で体感してもらい、体で考えさせ、体で覚えさせていきます。

たとえばゴルフであれば、言語タイプの人は、スイング理論などを読んだりしながら、グリップについて理解を深めていきますが、この触覚タイプは、なぜそのプレーが良いのか、どのようにしたらできるかを全て感覚的に捉えているため、理屈で理解することができません。

ですから、まず打ってもらうことが大切です。

打ってもらった後に、「どんな感じ？」「どこが気になる？」といったように、フィジカルを絡ませた質問をしながら、フィードバックをして行くと良いです。

このタイプの有効な学習方法は、「とにかく色々体験させる」「チャレンジさせてみる」そして、体の位置や向きや重心や、以前との違いをフィードバックするといいいでしょう。

ですので、失敗してもそれに対して怒ったり注意するのではなく、うまくいった時とどこが違うのか感じてもらうて、次はどうしたいか体で表現してもらおうといいいでしょう。

◆視覚タイプ

このタイプは、映像を通して物事を覚えるタイプです。

ですので、この選手が最も知識を吸収できる学習法は、人がプレーしている風景を見せたり、youtubeなどで参考になるプレー動画を何度も見せることです。

そうやって、映像データをそのまま映像として脳内に蓄積して、データベースを構築していくのです。

ですが、ここでも日本の悪い文化が弊害となつてしまいます。たとえば、ある選手がろくに練習にも参加せずに、ずっとスマートフォンでプロ選手の動画を見ていたら、どう思いますか？

おそらくほとんどの指導者が、「なにサボってるんだ！早く練習に参加しろ！」と声をあげるのではないのでしょうか。これは体を動かす＝練習だという思い込みが邪魔をしているせいです。

しかし、これでは視覚タイプの選手は伸びて行きません。

視覚タイプの選手に、とにかく体を動かしたトレーニングをさせても、うまくなりません。

そうではなく、実際に指導者がやって見せたり、動画資料をもとに説明をしてあげながら、学習をしてもらうことが最も効率の良い方法なのです。

本人のプレーをビデオに撮って、それを見てから練習するのも効果的です。

つまり、このタイプには、たとえボールを触る時間が短くなつたとしても、動画や映像を見せて学習させる方が良いということなのです。

実際に私も視覚タイプの傾向が強く、とにかくたくさん「見る」ことで物事を吸収していきます。たとえば最近はじめたゴルフについてもそうでした。

実際にプロのゴルフスイングの動画を何度も見て、頭の中で何百回とスイングをしているので、ゴルフが一般の人より早く上手くなりました。

以上が4つの優位感覚に合わせた、各選手の練習参考例です。

3、十人十色の練習方法を見つける

いかがですか、選手がどのタイプに属するかによつて、指導方法を随分と変えていかなければならいことが理解できたと思います。それと同時に、いかに指導者の経験や思い込みでトレーニングをさせている現実があるか、お分かりになったと思います。

選手の個性を思い切り引き出すためには、選手を変えようとするのではなく指導者が、選手それぞれの特性を見分けて、多彩な指導方法を備えればいいのです。

そうでないと、自分と似たタイプの選手の育成しかできない指導者となってしまう、知らず知らずのうちに自分とは合わないタイプの選手の個性や才能を潰しかねません。

冷静に考えてみればわかるのですが、この世に全く同じ人は存在していません。選手の数だけ個性やタイプが存在しているのです。ということは当然、練習方法は一人一人違うはずです。

それなのに日本でこれまでなされてきた指導スタイルは、横一列でみんなが同じ内容の練習をするものばかり。同時に走り、同時にボールを蹴るというものです。

ですが、これからは「人」人、その選手のタイプによつて練習内容をカスタマイズした方が、結果として早く成果につながります。

もちろん、合宿などで、チーム全体で行うトレーニングも必要です。連帯感や一体感を作り出せます。それと同じように、選手「人」人にあつたトレーニングメニューを用意することも、とても大切です。

そこでまずは、指導者が自身の学習タイプを知ることです。それにより、無自覚に行なっている選手への接し方が見えてきます。

その上で、選手一人一人のタイプを理解して行きましょう。

そうすることで、この選手には、このように接すると、能力や成果が伸びていくな。という戦略が明確になり、指導に迷わなくなります。

◆本当に効果があるの？

このようにいうと、それは理論上の話であって、本当に効果があるの？と疑問に思われる方もいると思うので、実際の私の例をもとに説明しましょう。

最近、私は趣味としてゴルフを始めたのですが、成績はというと、始めて一年半で100を切り、二年と4ヶ月で84、二年と10カ月でベスト76で回ることが出来ました。

もちろん、最初はレッスンに通いましたが、それでも上達は早い方だと思います。

では、なぜ早く上達したか、それは自分の学習タイプを100%理解し、それにあった練習をしてきたからです。

そんな私の学習タイプはというと、私は視覚タイプが一番強く、次に触覚タイプが強いです。ですので、私は暇があればとにかく、ゴルフのスイング映像をひたすら見ていました。

動画をずっと繰り返し見ているので、映像がどんどん頭の中に染み込んで行き、やがては、私の頭の中では、いつでも鮮明に、参考になっている選手のスイングやフォームなどが映像で再生できるようになります。

そして、その映像と自分がプレーしている映像を見比べて、「ここが違うな」「この時の腰の角度はもう少しこうだな」など、頭の中のイメージと合わせて行けたんです。

後は、スイングの時にクラブヘッドの重さをいつも感じるようにしてました。これは触覚タイプの特徴です。

そして、次に強いタイプが言語タイプだったので、とにかくテキストや理論を読み込み、自分の中に吸収し、暇があれば、妻や友人に説明をしていました。なぜなら言語タイプは話すことで覚えるからです。

ですから、私はゴルフの先生に対しても、一方的に教えてもらうことはせずに、むしろ自分から「●●●の考えに基づい

て、●●●のようなトレーニングをして、スイングの向上を図っていこうと思いますが、合っていますか？」などというよ

うに先生に説明し、それがあっているかどうかを確認しながら、覚えて行ったのです。

いかがでしょうか。この章でお伝えした個性と学習タイプを通して選手を深く理解することは、あなたが想像している以上に、選手の能力を飛躍させることに繋がります。もしかしたら、あなたが落ちこぼれだと考えている選手がいるとしたら、その選手にあった適切な学習法が見つかっていなかった可能性が高いと言えます。

第3章…モチベーションをフルに引き出す目標設定法

1 選手のやる気を根こそぎ奪う『目標管理』とは？

(ゴールとは達成するものではない？)

この第1項の副題、「ゴールとは達成するためにあるのではない？」というタイトルを見て、あなたはどのように感じられましたか？ ゴールは達成しなければ意味がないのでは？と思われた方も多いでしょう。

もちろん、達成するためのものでもあるのですが、実はゴールや目標は、選手やチーム全体が飛躍的に成長していくために『活用』することができるのです。

海外では、このゴールを活用するという概念は一般的に浸透していますが、日本では、まだまだこの考えは浸透しておらず、ゴールや目標は達成するためだけにあるという認識を持たれています。

では、このゴールを活用するとはどういうことなのか、理解を深めていくために、ここでMBOという言葉を紹介したいと思います。

このMBOという単語は、ビジネスの世界で使われている用語で、マネージメントバイオブジェクトの略語になります。

この言葉は、経営の父と呼ばれるピータードラッカー氏が作った言葉であり、このMBOの考え方を、スポーツマネジメントにうまく応用していくことで、選手が迷わず目標に向かって走っていけるようになります。

このMBO（マネージメントバイ オブジェクト）は翻訳すると、目標（object）による（by）管理（Management）となります。

つまり、目標というツールを使ってマネジメントを行うというものです。しかし、このMBOですが、日本では間違った訳し方をされ日本に入ってきました。

日本語では、「目標による管理」ではなく、「目標管理」と訳されてしまったのです。「目標による管理」と「目標管理」、この2つは一見するととても似ていますが、実は意味が全く異なります。

目標による管理は、先ほど伝えたように、目標を使ってマネジメントをしていくというものであり、もう一方の目標管理は、目標そのものを管理しようというものです。

あなたは誰かに目標自体を管理されたらどんな気持ちになるでしょうか。もし、あなたが達成したい目標があるにもかかわらず、人生の目標や仕事の目標を勝手に誰からに決められ管理されたら、そこに情熱を持てるはずがありません。

ですが、日本ではこの目標管理という言葉は日常でよく使われていて、これが実は本人のやる気を根こそぎ奪っている原因となっているのです。

また、この目標管理のせいで、「管理された目標を達成したらスゴイ人」「達成できなければダメな人」というレッテルを貼られがちです。

そうなる、人はどのような行動に出ると思いますか？

目標を達成できるよう、あらかじめ低めの目標を設定するようになります。よく企業の営業会議で見られる光景ですが、売上の目標をあえて低く設定することで、達成確立をあげようとする社員がいますが、これはまさにこの典型例といえます。

これでは、目標を設定することの本来の機能が全く生かされず、本末転倒となってしまう。

本来、「目標による管理」という言葉には、監視する・監督するというよりも「よりよくする」という意味が多分に含まれています。つまり選手やチームがよりよく成長し、成果を出すために、目標というツールを使うということなのです。

例えば、日本一強いチームを作るというゴールのために、「この選手は、サードよりもレフトを守らせて方がいいな」「あの選手、今日は元気がなさそうだから、コミュニケーションをとってモチベーションをあげよう」など様々な事柄をマネージメントして、全体の状況をよりよくしていくのです。

ですが、現状の日本において「管理」という言葉を聞くと、監視するという意味合いの方が強く、そこに「選手がよりよくする」という考え方がスッポリと抜け落ちしまっています。

単純に、選手を機械のように扱い、規則に則って行動できているかどうかをチェックするためのものとして使われているのです。「模範生」という言葉はまさにこれらのことを象徴している言葉です。

だから、教育現場では「怠けるな」「サボるな」という言葉をよく耳にしてきました。

ですが、これから求められているマネジメントは、監視することでも、模範生を作ることでもなく、目標をうまく活用し、チームや個人のパフォーマンスや成果を最大限上げていくものなのです。

だから、これからは、あなたにも「目標管理」ではなく「ゴールを活用する」という表現を使ってもらいたいと考えています。ゴールや目標自体を監視するのではなく、活用するためにあるということなのです。

実際に、これまでにゴールを一所懸命追いかけることでスキルアップした経験が、あなたにもあると思います。まさにこのことを指しているのです。

2、正しい夢の描き方

ところで、あなたは、正しいゴールの描き方があるとしたら、一体それは何だと思いますか。

実は、正しい夢の条件はたった1つ。個人的な願望から生まれたかどうかです。

この条件さえ満たされていれば立派な夢だと言えます。ですが、私たちは教育でおかしな刷り込みを受けています。「夢は大きくなければいけない」「人の役に立つものでなければならぬ」「正しくなければいけない」と無意識に思わされています。

たとえば、あるスポーツ選手が、金メダルのためではなく、高級車に乗りたいたからスポーツを頑張っていたとしたら、そんな夢のためにスポーツを頑張るのは邪道だと思うかもしれません。ですが、これも立派な夢になるということです。

ですから、夢を難しく考える必要はありません。ただただ、自分の心に耳を傾けて「したい」「なりたい」ものに意識を向ければ良いのです。

また、他者と比べる必要ありません。間違っている、あっている、良い、悪いもないのです。それよりも本人が幸せかどうか、これに尽きます。

実際、私たちも子供頃は制限を設けずに様々な夢を描いていました。夢を聞かれたら、「野球選手!」「ヒーロー!」など目を輝かせながら答えていたことがあると思います。

ですが、成長する過程で夢を口に出せなくなります。この夢を口に出せなくなる期間というのは、ちょうど義務教育の期間であり、この期間を経て、「正しい・間違い」「良い・悪い」というルールを教え込まれて、夢を自由に思い描けなくなっていくのです。

さらに親からも、「確かにあなたはサッカーがうまいけれど、勉強もしなさいね。そんなに人生甘くないんだから」と言われる始末。

なぜこのような話をしたかという、あなたが指導している選手も同じだからです。選手1人1人叶えたい夢は実は全く違います。誰もが優勝したいわけではないですし、何も試合で勝つことだけが願望ではないわけです。

そういう意味で、あなたは夢を選手に押し付けていませんか？また勝手に選手の夢を決めつけてしまっていないですか。今一度自分自身に問いかけて見てください。

また、あなた自身にも同じことが言えます。あなたにも夢があるはずです。なぜ指導者になられたのでしょうか。そこには青臭いと思ってしまうけれど心がときめくような夢があるはずです。

ぜひ、あなた自身の夢、そして選手の夢に意識を傾けて理解を深めてください。

◆夢に日付を入れる

そして、夢を描けたなら、次に行うことがゴール設定です。

ゴール設定は、夢に日付を入れることから始まります。

たとえば、あなたは、したいことや、やってみたいこと、叶えたい夢がありますか？ 別荘や車が欲しい、ゴルフのスコアなどなんでも構いません。1つ頭に思い浮かべて見てください。

次に、その夢をいつ実現するのか日付を入れ、「●●年●月●日に●●をする」という表現に変えて、声に出して見てくだ
さい。

いかがでしょうか？単なる夢だった状態と、日付を入れたときで感覚が変わりませんか？
夢への意識がより明確に鋭くなっていきませんか？

日付を入れるまでは、ふわつとしていた状態だと思いますが、日付を入れた瞬間に、微妙な緊張感やかすかな苦しさを感じ
ると思います。

これは、あなたの中でリアリティが増したからです。

また夢に日付を入れる最大の目的は、行動変容を起こすことにあります。

たとえば、フルマラソンをいつか走り切ると漠然と思っているよりも、来年の5月13日のマラソンレースに出て、絶対に
完走する。と決めたほうが、日常の行動がどんどん変わってきます。

実際に、どんな変化が起きるか、一緒に考えてみましょう。

コースについて情報收拾を始めるかもしれませんが、完走した人にアドバイスをもらおうとするかもしれません。また、
シューズやウェアを購入したりトレーニング計画を立て始めたりします。

また、日常ではできるだけエレベーターは使わず、階段を使うようになるかもしれませんが、食事も栄養バランスを考えたものを取り始めることも考えられます。

ゴールを設定することで、様々な変化が日常に起きはじめるのです。

このように、まずは夢に日付を入れることから始まり、次にそのゴールにたどり着くためのマイルストーンを描いていきます。これが目標設定なのです。

なんとなくゴールと目標の違いが見えてきたでしょうか。

2 夢へたどり着くための目標設定法

目標とはゴールを達成するためのいわば通過点のようなものです。スタートからゴールまでに置く目印です。どのような目標をクリアしていけば、ゴールにたどり着けるかというものです。

それでは、次はゴールにたどり着くためにクリアしていく目標について、どのような観点で設定していけば良いのか、そのコツを見ていきます。

この目標は夢やゴールと違い、かなり具体的に現実的に、次の5つの項目にしたがって決めていかなければなりません。

1..計測可能かどうか

目標設定において大切なことは、とにかく具体的であることです。たとえば「毎朝早起きをする」というのは、目標とは言えません。この場合は「1か月後には、毎朝の時に起きる習慣が身についている」とすることで、それを達成できたか、できていないか計測をすることができます。

ですので、目標は数値化させることがとても大切になります。数値化して初めて、達成したかどうかを測ることができるのです。

2..同意しているか（コミットしているか）

この同意もとても大切な要素です。この章の冒頭で目標管理の弊害について話をしましたが、人は自分の意思と関係なく、ただ与えられた目標では、達成欲が湧き上がってきません。

ですので、大前提として選手がまず自分でその目標を達成したいと思っているかが大切であり、そのためには、あなたではなく選手自身が目標を達成するかどうかを決めなければならないのです。

自分で決めるプロセスを経て、この目標は夢の実現に必要なだと心の底から思うことができるのです。この時の指導者の役割は、選手が自分で目標設定できるように導いてあげることです。

3..達成可能か（実現可能か）

この達成可能かどうかを判断する上で大切なことは「外的要因が入っていないか」という視点です。

この外的要因とは、自分ではコントロールできない要因のことを指しています。たとえば、春の予選で初戦を突破するというのはどうでしょうか？これは自分だけではなく、相手の強さや天候状況によって変わってきますから、外的要因が入っていると言えます。

ですが、春の予選で初戦を突破するために、対戦相手の過去の試合データを分析してウィークポイントをいつ見つける。これは自分でコントロールできる要素ですので、達成できるかどうかは本人次第になります。

4..現実的かどうか

この現実的かどうかについては、指導者が冷静に見ていく必要があります。

とくにやる気のある選手ですと、身の丈に合わない目標を設定しがちです。この時、指導者はその選手の力量を見極め「この選手は、もつと低い目標でないと現実的ではない」と判断したり、「いやいや、この選手の力量はこんなものではない。この選手はもつと高い目標を設定したほうがいい」など加減を調整することが大切です。

なぜなら、あまりにも高い目標を設定しすぎて、選手が達成できない経験を繰り返してしまうと、自分を信頼することができなくなり、モチベーションが下がるからです。

5..期限（期日）

最後に期限です。せっかく様々な要素を具体的に決めても、それをいつから取り組んで、いつ行動して、いつ達成するのかを決めていなければ、単なる絵に描いた餅で終わってしまいます。

この5つの要素を使って、選手それぞれが持つゴールを目標へとうまく落とし込んで行くように導いて行くのが指導者の仕事です。ただし間違ってもこの5つのポイントを指導者が一方的に決めて、それを選手に渡すということはしないでください。

大切なのは選手と話し合いながら、選手の意見を引き出しながら一緒に決めていくということです。

それでは、ここでああなたが目標設定を正しく理解できているかどうか簡単なテストをしたいと思います。今から私があげる事柄は目標としてポイントを踏まえているか判断してみてください。

- ・今週の日曜の午前にランニングシューズを買いに行く

これは、しっかりとした目標と言えます。日付も入っていて現実的だし、外的要因に左右されません。では、

- ・サッカーチームを作るためにメンバーを集める

というのはどうでしょうか。これは目標とは言えません。なぜなら、そのチームに集まると決めるのは他人であり自分でコントロールできないからです。

これを目標に変えると、

・来週末までに、100人にサッカーチームに入るよう勧誘する。

といったものになります。

◆ビジョンを描く

そして、ゴールと目標が決まったなら、次に描くのがビジョンです。

このビジョンとは、目標やゴールを達成するまでの様々なシーンを、5感を使って臨場感たっぷりに頭の中で描くイメージのことです。

この時、指導者の大切な役割は、選手が鮮明によりリアルにイメージを描けるよう、様々な質問を投げかけてあげることです。

たとえば、マラソンであれば、

「30km地点のレース風景を想像してみて、そのとき、君は何位を走っている？」と聞いてみます。

そこで、「先頭グループに入っています」と返ってきたなら

「そこには何人いるんだ？」と聞いてみます。

「10人います」と選手が答えると思います。

続いて、「そのとき、沿道はどんな風景なんだ？誰が君のことを応援している？」「スタジアムに入るときは、どんな風景なんだ？歓声が聞こえるか？」などどんどんイメージを引き出していく質問をしていくのです。

このように質問をして行くことで、選手はより鮮明にリアルに想像を働かせることができ、選手の潜在意識の中に「俺は先頭集団で走れる選手になれる」という確かな自信を育んでいくことができます。

◆理由を明確にする

そして最後に、なぜゴールを達成したいのかその理由を明確にします。

なぜ、ゴールに向かって頑張っていくのか、最後にはゴールに向かう理由を明確にすることで、よりゴールへ向かうための動機を強固にしていけます。

以上の、ゴール、目標、ビジョン、理由を明確にしていく過程で、また口に出すことで、選手の中に絶対に達成するという明確な意志が生まれ、行動変容が起きていきます。

これがゴールを活用するということです。

◆夢を叶える選手は一人握りしかない

ただし、1つ押さえておかなければなりません。それは全員がゴールを達成できるわけではないということです。残念ながら、金メダルは参加者全員が取れるわけではありません。取れるのはたった1人であり、そのほかの88%以上はとることができません。

もちろんゴールは達成できることに越したことはありませんが、達成することが全てではありません。

ゴールをうまく活用することで、金メダルの他にも手に入るものがたくさんあります。ノウハウ、モチベーション、スキル、経験、決断力、コミュニケーション能力、仲間、広い視野など、そして良い習慣を手に入れます。

たとえばアリストテレスは「習慣は第2の人格だ」と言いましたが、習慣はそのくらい人生に大きなインパクトをもたらします。人生は習慣で決まると言っても過言ではありません。実際、早起きの習慣がある人の方が成功確率がぐんと高いのは事実です。

他にも、対人関係能力、交渉力、分析力、プレゼン能力、一体感を生み出す力、表現力など挙げればキリがないほど、たくさんの方のメリットを手に入れます。

このような能力が選手に備われば、社会に出たあと活躍できる人となり、その選手には人生を豊かに過ごしていける未来が待っているのです。

また、素晴らしい指導を受けた選手が、大人になり、また違う選手を指導し、いい人材を育てていく良いサイクルを作っていくことができるのです。

だからこそ、その選手のことを人生スパンで考えるのならば、このメリットの部分を常に把握し、選手に伝えていく必要があるのです。

第4章…勝てる戦略の作り方

1、万能ツール『チャンクダウン』を活用する

いざ、ゴールや目標が決まっても、それを実行に移すのはかなり難しい側面があります。たとえば、陸上選手が「地区大会で優勝する」というゴールを設定したとします。

では明日からいつたいどのような練習を取り組めばいいのか。明確に決まっていなければ困難となってしまう。当然、闇雲に筋トレをしたり、走り込むだけでは達成できるはずがありません。

これではせっかく選手がやる気になったとしても、すぐに行動が止まってしまいます。

ですから、しっかりと目標を達成していくためにも、指導者は目標を達成するために効果の高いトレーニングメニューを明確に打ち出す必要があります。そこで使いたい考え方がチャンクダウンです。

チャンクダウンとは、大きな塊を分解し、小さい要素に分けていくことをさしています。

たとえば、車をイメージをしてください。車を要素分解して行くとタイヤやエンジンなど様々な部品で成り立っています。そのタイヤもさらに細かく分化していくことができます。

このように、目標やゴールという大きな塊を要素分解をしていくことで、困難に感じるゴールであっても、選手はできそうなイメージがわきますし、選手が行うトレーニング1つ1つの精度を格段に上げることにつながるのです。

この説明だけですと、いまいちピンとこない読者もいると思うので、ここで一緒にチャンクダウンの効果を体感して見ましょう。

◆伝説の生き物「麒麟」を漢字で書けますか？

突然ですが、あなたは、伝説の生き物とされている「麒麟」を漢字で書くことができますか？あの麒麟ビールの麒麟です。

おそらくほとんどの人が、複雑で難しいイメージを持たれているのではないかと思います。ですが、チャンクダウンをして要素分化すると、今日から誰でも簡単にスラスラといつでも書けるようになるのです。

この麒麟という生き物ですが、実は鹿がもとになっているという説があります。

その証拠に、麒麟という2文字の漢字の両方には、鹿という字が左辺に入っています。

ここに図を入れる。

そして、最初の漢字の鹿の右隣には、「その」という意味を指す「其」という字が入ります。

ここに図を入れる。

2文字目の鹿の右隣には、「隣」という漢字の右側部分が入ります。

ここに図を入れる。

つまり、「キリン」という漢字は、「鹿」2つと、「其」と「隣の右側部分」の要素でできているということになります。

ですので、例えば、『2匹の鹿の、其（そ）の隣』と覚えれば、キリンという漢字がかけられるようになるのです。

ここに図を入れる。

いかがでしょうか。このように要素を分解して『2匹の鹿の、其（そ）の隣』と覚えることで、今日から簡単に「麒麟」という漢字をかけるようになると思いますか。

ほんの数分前までは、麒麟という漢字はとても難しく、想像以上に困難なように思えてましたが、要素を分解して理解することで、さっと取り組めるようになるのです。

これが、チャンクダウンの効果なのです。

これは、もともと、人間の脳みその仕組み上、明確に具体的になっていないものはより困難に考えてしまう傾向があるからであり、それを明確にすることで心が軽くなり簡単に悩まずに取り組めるようになるからです。

料理人は、なぜ料理を作れると思いますか？それは、その料理に、どんな素材が使われているのか、そしてどの順番で組み合わせて行けば良いか、要素分解が自然とできているからです。

整備士はなぜ車を作れるのでしょうか。これも同じです。車が何の要素で成り立っているのか、どのような構造をしているのかを理解しているからです。

選手も同じように、ゴール達成という塊がどのような要素で成り立っているのか、そして、どのような順番で要素を補えば良いのか、それを明確に理解すれば、確実に目標達成に向けて行動を起こしていけるようになるのです。

ですが、スポーツの現場を覗いていると、曖昧な指示が飛び交っていませんか。

たとえばホームランを打てるようになるという目標に対して、指導者はただ闇雲にバッティング練習を繰り返したり、「もつと腰を入れろ」といった曖昧な指示をしたりします。

そうではなく、バッティング1つにしても、さらに細くチャンクダウンをしていくことで、効果の高い練習方法を編み出すことができるのです。

2、精度の高い練習メニューを作る技術

それでは、どのようにしてチャンクダウンをして行けばよいのか、具体例を交えながら説明をしていきたいと思います。

◆シュートをチャンクダウンする

例えばサッカーでのシュートを考えてみましょう。

仮に目標がシュートの精度を上げることでしたら、この目標を達成するためにはどんな要素が必要か、どんな要素が関係しているのか、という視点で要素分解していきます。

あなたならどんな要素を洗い出して行きますか？サッカーについてあまり知らないとしても良い訓練になるので、シュートがどのような要素で成り立っているのか、考えて見ましょう。

たとえば、キック力、ボールを打ち出す角度、コントロール力、そのほかにも回転やスピードなど様々な要素をあげて行くことができます。

そして、さらに分解できる塊があるようであれば、またチャンクダウンをして行きます。たとえば、コントロール力というのは、まだ抽象度が高いので、ターゲットやインパクト、ミートポイントなどさらに細かく分解します。

他にはゴールとの距離、キーパーやディフェンダーの位置によるパターン分類やタイミングなどがあります。さらにはフィジカル面にスポットを当てると、体幹や、腕の使い方や視点、なども挙げられます。

いかがでしょうか。シュート一つをとってもこれだけ多くの要素があり、強化するポイントがたさんあるということです。ですが、現場で支持されているトレーニングメニューはといえば、ただ「シュートを●本打ちなさい」だけなのです。これで、本当に選手は上達できるでしょうか。

これでは、選手は何を意識しながらシュートを打てば良いかわからず、ただ闇雲に非効率な練習を続けなければなりません。当然、上達スピードが遅くなるのはもちろんですし、選手のモチベーションが下がって行くことが目に見えてわかるはずです。

ですので、闇雲に練習させる前に、まずは選手と一緒にシュートを構成する要素を洗い出して、1つ1つ検証してみてください。そうすれば、選手がシュートの精度をあげるために、何が足りていないのか、どういう部分が優れているのか、それがどんどん明確になって行きます。

すると選手自ら、強化しないといけないポイントを掴むことができ、自らさらに研究をして練習をするようになるので、どんどん上達していくのです。

これがチャンクダウンの力なのです。

◆バッティングをチャンクダウンする

もう1つチャンクダウンの具体例を見てみましょう。次は野球のバッティングです。ここではバッティング練習をする目的を「ホームランを打てるようになる」にしたいと思います。

では、早速バッティングの要素を分解して見ましょう。

まずは、あなた自身で、先ほどの例にならってバッティングを構成する要素を書き出してみましょう。このチャンクダウンは何度も練習をすることで脳みそが鍛えられその精度を上げていくことができます。

選手が自らチャンクダウンをして考えることはもちろん大切なのですが、あなたの役割は正しい方向に導いてあげることです。選手と一緒にチャンクダウンをした際に、足りない要素を提供したり、少し方向性がずれているようなら、軌道修正をしなければなりません。

その時、あなたにチャンクダウンできる力がなければ、選手と一緒に間違った方向に進んでしまい、軌道修正をすることができません。

さて、要素は書き出せたでしょうか。それでは、どのような要素があるか一緒に見て言いましょう。

まずは、スイングスピードやバットを振る角度という要素があげられます。ですが、この角度については、テイクバックとかフォロースルーのようにもつと細かく分解することが出来ます。このようにチャンクダウンをしてまだ分解ができるようであれば、どんどんしていきましょう。

そのほかにも、タイミングやヒッティングポイント、姿勢、フォーム、スタンス、なども挙げられます。

また、少しバットを振るという視点から離れてみると、筋力、腕力、脚力、腰、ストレッチなど、フィジカル面も重要だということが見えてきます。

さらには、わきの締め方、肘の締め方、バットの重心、どういう時にどういう球を投げるのかという投手の癖など、どんなことができるかできます。

どうでしょうか。バッティング1つについてもこれだけの要素ができました。これだけの要素でバッティングといものが構成されているにも関わらず、ただバッティングの練習をしないという一言だけで全てが片付けられているのです。

いかに日頃の指導が曖昧になっているのかが分かってきたかと思います。

そして、このように細かく要素を洗い出したなら、次にやることは、その要素の1つ1つを選手と一緒に検証していく作業です。

「この要素の強化が必要なんじゃないか」「この要素は優れているからさらに伸ばして君の強みにしていこう」など、より明確なトレーニングの指針を見出すことが出来ます。

つまり、バッティング練習1つにおいても、各選手によってベストな練習方法が違うということです。選手が持っている強みや弱み、キャリアによって全く違う取り組み方となるのです。

さらに理想を言えば、例えばバッティングについて1枚の分析シート、ピッチングについて1枚のシートというように、野球という大きな塊をチャンクダウンして、その要素ごとに分析シートを作っておくと、各選手をそのシートをもとに分析して、その選手にあったトレーニングメニューを組むことができます。

3、ミドルチャンクとスモールチャンクで未来を描く

そして、このチャンクダウンスキルを使うことで、選手がゴールにたどり着くまでのロードマップを作ることが可能となります。

たとえば、来年の9月に全国大会で優勝するというゴールを設定したら、次に、ゴールを8つ程度の塊に分解します。この大きな塊のことをミドルチャンクと言います。さらにそのミドルチャンクを細かく分解していきます。この細かく細分化した塊をスモールチャンクと言います。

このスモールチャンクとミドルチャンクを見渡しながら、いまのチームが強化すべきポイントはどこなのかを見極めていき、強化する優先順位をつけていきます。

そして一年後の大会までの期間をまずは3〜4分割にして、最初の3ヶ月は、この要素を強化するために使おう、次の期間はこのポイントを強化していこう、という風に、各期間に先ほどつけた優先順位にそってトレーニングメニューを入れていきます。

このようにしていくことで、計画的に選手そしてチーム全体を強化していくことができるのです。

このようにチャンクダウンというスキルは、チーム全体のゴール達成のためにも、選手それぞれの能力強化のために使える有効な手段となります。

◆実際にロードマップを作ってみよう

では最後に、このミドルチャンクとスモールチャンクを使いながら、実際にロードマップを作って行きたいと思います。ここでは、練習として選手ではなく、あなた自身の1年間の人生ロードマップを作って見たいと思います。

◆ステップ1

まずは、あなたが「したい、なりたい、やりたい」と思うことを、なんでも良いので記入して見ましょう。この段階ではそれが実現可能かどうかは考えないでください。この時点で実現可能性を考え始めると急に思考に制限がかかり出てこなくなります。

◆ステップ2

次に、その中から「1年以内に実現したいものを選んで日付を入れましょう。

◆ステップ3

そして1年で目指すゴールをセッティングができたなら、次はそれを目標に落とし込んでいきましょう。

例えば、この1年間のゴールが「来年の3月31日にプロの指導者として独立を果たす」だとします。

次にすることは、前章でお伝えしたチャックダウンを使って、このゴールという大きな塊を8つに分解してみましょう。ぜひあなたなりの分解の仕方でチャックダウンを試してみてください。

◆ステップ4

ステップ3で、分解した8つの要素をさらに細く4つから8つに分解して行きます。

◆ステップ5

そして、洗い出したミドルチャンクとスモールチャンクを眺めながら、強化すべきポイントに優先順位をつけてみましょう。洗い出した要素をも元に、あなたの現状を分析しながら、強化すべきポイントを探っていきます。

◆ステップ6

最後のステップは、ゴール達成日までの1年間を3ヶ月ごとに分割し、4つの期間に分けます。そして最初の3ヶ月で強化するポイント、次の3ヶ月で強化するポイントを決めて行き、1年間のスケジュールに落とし込んで行きます。

青山学院の原監督も、ここまで細かくはないですが、このようなロードマップを選手1人1人に作らせています。そしてこのシートを元に定期的に各選手と面談を行い、定点観測を行いながら、選手をサポートしているのです。

このようにして、ロードマップを参考にしながら定期的に進捗を計ったら、この選手にとっては、「もっとハードルが低い目標を設定した方が伸びるな」「この選手はこんなもんじゃない。もっとハードルをあげよう」など軌道修正を行っていきます。

第5章…モチベーションを永続させるフォロー技術

1、モチベーション維持の要

これまで、選手の学習タイプやチャंकダウン、など様々な要素を伝えしてきました。これらのスキルや知識を使うことで、選手は間違いなく、明確な意志と戦略を持って取り組めるようになります。

ですが、ゴールに向かっていている途中で、人間である以上、諦めたくなるときもあれば、悩んで立ち止まってしまうこともあります。

なぜなら、ゴールまでの道のりは ルーティンワークとは違い、全てが未知の体験となるからです。だから「果たして俺にできるだろうか」と不安に襲われたりとネガティブな感情が湧いてくることも少なくはありません。

そうすると何が起るのかというと、後退しようとする力が強力に働きはじめ、チャレンジをやめたり、ゴール達成をあきらめたりします。

ゴールまでの道のりは、選手がこれまでに体験したことのない道のりであり、毎日が変化の繰り返しです。だからこそ指導者が側で選手を支えていかなければなりません。

そこで必要になるがフォローアップです。

あなたは、フォローという言葉聞いて、どんなことをイメージされますか？どんな印象を持ちますか？」

「支える」「補う」など様々な言葉が浮かんでくるかと思いますが、実は日本語に直訳すると「追跡」という意味になります。この「追跡」という言葉を聞くと、なぜそれがフォローアップにつながるのか、なぜそれが有効なのかがわかりにくいかもしれません。

ですが、この「追跡」が、ゴールを達成するまで選手のやる気を維持し続けるための鍵となるのです。

例えば、あなたが旅先でレンタカーを借りて目的地へと向かうとき、スムーズにたどり着くために、必ずナビゲーションを使うと思います。このナビゲーションさえあれば、知らない土地であっても、迷わず安心して計画的に進んでいくことができます。

しかし、そのナビゲーションが壊れていたらどうでしょうか？たとえば、目の前に2つの分かれ道が現れたとき、どちらへ進んでいいかがわかりません。やつとの思いで決断をして道を進んだとしても、また分かれ道はやってきて、また不安に襲われます。

ナビがなければ、このような小さな選択に迫られるたびに、立ち止まり悩まなければなりません。しかも進んでいる途中も「本当にこっちの方角であっているのか？」と不安を抱えながらの運転になります。

ですので、スピードを出して走ることもできませんし、さいあく戻る必要性が出てくるかもしれません。

ですが、ナビの衛星からGPSで追跡してくれていたかどうか？今どこにいるのか、あとどのくらいの距離があるのか、どのように進めば良いのか、全てがクリアになっていたら、明らかに前向きな気持ちで、しかもスピーディーに進んでいくことができます。

指導者は、このナビのように、選手が迷いなく、前向きな姿勢で全力で進んで行くために、選手を追跡しなければなりません。

選手がこれまでに、どのくらいのプロセスを完了してきたのか、目標達成まで、あとどのくらいあるのか、などの進捗度合いを確かめ、または正しいプロセスから外れていないかどうかも含めて、しっかりと追跡しながら把握し、それを選手にフィードバックして行く必要があります。

これがフォローアップをするということです。

そもそも人間は、いつも100%の力で行動できるわけではありません。時には頑張れない時もあり、落ち込んだり、いろいろな感情の波が沸き起こります。

ですので、コーチは、前進する力を強め、現状維持や後退しようとする力を緩めなければなりません。

たとえば、スタート時は、誰もがやる気に満ち溢れているので、前進しようとする力は100%近くあり、後退しようとする力は0%に近い状態です。

ですが、スタートしてからゴールに向かう道中で、経験したことの無い壁にぶつかったり、時にはうまくいかないことも起きます。その度に、前進する力は落ちて行き、逆に後退しようとする力がどうしても、強くなってしまうのです。

もし、そのままの状態を放っておくと、どのようになるか想像できますか？練習を次第にサボるようになったり、ただトレーニングをこなすだけの内容の薄い日々が続く、ついにはやめてしまいます。

だから、私たち指導者は、選手への定点観測を続けて、それをフィードバックして行く必要があるのです。

この定点観測やフィードバックは、「日ごと」で行うことが理想です。

このくらいの頻度で行うことで、モチベーションが下がったとしても、それを早い段階で気づくことができ立て直すことができます。

このようにして、こまめに定点観測を行うことがポイントになります。もし1ヶ月以上、定点観測をせずに放置をしてしまうと、気持ちが下降気味の選手はどんどんマイナスな方向へ引っ張られて行き、時間が経つほどより深刻になっていくのです。

ですので、毎週金曜にミーティングを行うなど、定点観測のための日にちを設定しておきましょう。そして、そのミーティングで、「モチベーションは100%のうちのどれくらいあるのか」「何か行動のブレーキになっているものはないか」など選手に質問をしながら確認をしていきます。

仮に選手が「今のモチベーションは90%くらいです」と答えたなら、

どうやれば、モチベーションを足すことができるのか、どうすればモチベーションを下げている原因をなくすることができるかを一緒に考えていきます。

2、前進する力を育むためのフォローアップ

◆モチベーションを上げるための支援

では、選手のモチベーションが下がった時、どのようにしてモチベーションを足して行けば良いのか、具体的な方法をお伝えします。

1つ目は『存在承認』です。

実は、人はそばに応援してくれる人がいるだけで、やる気が湧いてくるのです。

たとえば、あなたがこれから10キロのハーフマラソンに初めてチャレンジするとします。

あなたが初めてマラソンに挑戦する時、あなたを応援してくれる人が沿道にいるのかいないのかがモチベーションの維持に大きく関わってきます。

あなたは、応援する人が誰もいないなかで、黙々と淡々と、一度も心が折れずに最後まで走りきることができるでしょうか。初めてのハーフマラソンですと、走っている途中で耐えきれない足や膝の痛みに襲われる可能性がありますし、終盤に差し掛かると腕を振り上げる力も残されていない状況に陥ります。

このような状況に陥った時、自分の力だけでモチベーションを維持するのは困難になります。

ですが、例えば会場にあなたの恋人が応援に駆けつけてくれていたとしたらどうでしょうか。

あなたに笑顔で手を降りながら「頑張つてね！あなたなら絶対に完走できるから！5キロ地点で先に待っているね！」と笑顔で叫んでくれている姿がスタート地点で見えたらどうでしょうか？

そして5キロ進んだ先で、一生懸命応援してくれる恋人の姿を見ることができたなら、多少の疲れも吹き飛びます。

さらに折り返し地点に差し掛かったときにも恋人がいてくれて、「かつこいいよ！頑張つてね！」と笑顔であなたに微笑みかけてくれたら、たとえ疲れていたとしても「こんなところでやめる訳にはいかない！」と気持ちを立て直すことができます。

このように定点的に応援してくれる人が待っていてくれる、見ていてくれる、たったこれだけのことで人はモチベーションを維持することができるのです。

24時間テレビで芸能人がマラソンに挑戦している姿を見たことがあるでしょうか。何度も足を負傷し、時には酸素マスクを必要としながらも、ほとんどの芸能人がゴールをします。なぜできるのでしょうか。これは、まさにたった1人のために沿道で応援してくれる人や、テレビの向こう側で応援してくれる人がいることを感じるからできます。

このように指導者が選手の一番の応援者となり、定点観測をしながら、「お前、先月はこれだけしかスコア出ていなかったけど、今月は、こんなにスコアをあげているじゃん。すごい！来週はさらにすごくなっているな」とポジティブなフィードバックをしてあげること、選手は諦めずに行動し続けることができます。

人は、応援してくれる人がいない、見守ってくれる人がいない、期待してくれる人がいなければ、頑張る理由が湧いてこず、諦める理由ばかり湧いて出てきます。

ですので、実は、その選手のことを信じて見守り、様々な視点から選手を追跡し、ポジティブなフィードバックしてあげることはとても大切なのです。

◆その先を見せる

2つ目は、その先を見せることです。

今練習をしている先に何を見ているのか、目的を思い出させるということです。「なんのために、今こんなにも頑張っているのか」その先に描いている未来を想像させるのです。

なぜこのようなことが必要なかという点、選手は日々のトレーニングにのめり込むため、気づくと、目的や目標を見失いがちになります。そして、目的を忘れたまま頑張り続けるとどうなるかという点、「何のために頑張っているんだろう」と虚しさを感じたり燃え尽きる可能性があります。

ですので、頑張っている目的を再確認してもらうことはかなり重要だと言えます。実際に私はオリンピックを目指す選手に指導を行う場合は、人生の目的にまでスポットライトを当てて想像してもらうようにしています。

練習をする目的は、もちろんオリンピックへの出場のためにやっているけれど、さらにその先にある未来にまで焦点をあてるのです。

このようにして、前へと進んでいく力を足して行きます。

3、モチベーション低下を防ぐフォローアップ

次に、後退しようとする力を減らす方法を見て行きましょう。

◆ 未完了を減らす

後退する力を減らす上で大切なことは、未完了タスクを減らすということです。

この未完了タスクとは、頭の中で気になっていることや気がかりになっている事柄です。「あの人に連絡しなきゃな」「あの本、まだ読みかけだよな」「あの選手のプレーを分析したいのに、まだできていないな」など頭の中でモヤモヤしているものです。

これらのことを抱えたまま、過ごしているとどんどん行動も判断も鈍くなって行きます。例えば書店で、どうしても読みたい本を見つけた時、読みかけの本がたくさんあると、「まだ読みかけの本がたくさんあるし、どうしようかな」という具合にいちいち悩まなければなりません。

ですから、気持ちを身軽にして、どんどん行動していくには、あなたの頭を悩ませているこのような事柄を一度手放す必要があります。

そして、手放すためには、まずあなたの頭の中にどんな未完了タスクがあるのか、洗い出す作業から始めます。

未完了タスクを洗い出したら、次にすることは何を終わらせるのかを決めることです。まずは3つ終わらせること決めて実行して見ましょう。不思議なことに1度手をつけ始めると、気分が乗ってきて、そこからスムーズに他の未完了タスクも終わらせていくことができるのです。

なぜかというと、先ほど、チャンクダウンの章でも言いましたが、モヤモヤとしていたことを言葉として洗い出すことで、何が自分を悩ませていたのかを具体的に明確に認識できるからです。やはり人間は、漠然としていていただけで、それを困難なものとして認識してしまう傾向があるのです。

また、今となつてはやる必要のないタスクも見つかるので、そういったものはやらないと決めて捨ててしましましょう。

そのほかに、頭の中で抱えていることは全て自分でやらなければならないと考えている人も多いのですが、実は他人に任せ
たほうが良い場合もかなりあります。

たとえば、私のクライアントで、戦略にいる指や分析をしなければならいと言いながら、なか中実行できずにいる導者が
いました。そこで私がアドバイスしたことは、戦略や分析をしてくれるスタッフがいるのであれば、全てその人に任せればい
いということです。

このようにして、手放すことで、とたんに心が軽くなり、本来自分がやるべき行動にフォーカスして行動できるようになる
のです。

◆妥協を減らす

最後は「妥協を減らす」です。これは、必要以上に我慢しているものを減らすという意味です。

たとえば、もう何年も使っている道具があるとして、本当は使いにくいから買い換えたいと思つても、勿体無いという理由
で使い続けていることはありませんか？

もちろん、ある程度は使った方が良いですが、使いにくいという気持ちを、抑え込み必要以上に我慢をしていると、実はそれもストレスとなり、後退させる力となってしまいます。

他にも監督に対する不満などが挙げられます。監督に不満がある状態で、練習や試合に100%の気持ちで臨むことは難しくなります。ですので、コーチは選手が本音や意見を言える場所を作ってあげる必要があります。

そうすれば、たとえ選手の意見が採用されなくとも、話を聞いてくれただけで心が軽くなったり、ストレスが軽減したりします。

◆グローモデル

では、これらを踏まえた上で定期ミーティングでは、どのような流れで会話を進めていけば良いか、具体的な手法をお伝えします。

その手法とはGROWモデルと呼ばれている話法で、Growとは成長するという意味であり、まさにこのフローにそって会話をしていくことで、選手の成長を促すことができるのです。

1：GOAL（ゴール）

まずは、なぜ練習をしているのか、その目的を確認することから始めます。先ほども伝えましたが、選手はいつの間にか、自分の夢や目標を忘れがちになるので、コーチがそれを思い出す機会を作らなければなりません。

2：REALITY（現在地）

そして次に、現在地を確認します。ゴールへと続く道のりの中で、現状どこまでたどり着いたか？あとどのくらいの道のりがあるのか、現在地を確認します。

3：OPTION（選択肢）

これは、1で確認したゴールと現状の間にどのくらいギャップがあるのかを確認し、このギャップを埋めるための選択肢、つまりアイデアを出していきます。

4：WILL（意志）

そして最後は行動です。ステップ3で出したアイデアをどのようにいつ実行していくのかを決めます。

このようなフローを意識して、選手と会話を進めていけば、話す時間がたった数分であったとしても、選手はモチベーションを高めながら、そして軌道修正を行いながら前進していくことができます。

なぜここまで手厚いフォローが必要なのか、それは選手は未知の世界を進んでいくわけであり、それは口でいうほど簡単なことではないからです。そんな時、第三者である指導者がフォローアップして上げること、確実にゴールが近くなっています。

このようにして、選手と一緒にあって、ゴール達成までのプロセスを作り上げ、一緒にゴールに向かって挑戦をして行けば、必ず目的を達成する確率をあげていきますし、その過程で選手は、スポーツ選手としてはもちろん、人としても大きく成長して、将来社会で活躍していける人へと成長していけるのです。

あとがき

いかがでしたでしょうか。もしかすると、あなたがこれまでに学んできた方法とは全く別のアプローチ方法だったかもしれません。ですが本書で伝えてた、第5章までの考え方は、世界では実践されている考えですし、日本を代表する優秀な指導者も実践しています。

また、本書で述べてきたことを実践していけば、スポーツ選手としての能力開発や成果を出せることはもちろんですが、選手自身が自分自身の活かし方や伸ばし方を知ることができ、充実した気持ちで、やりがいを感じながら日々のトレーニングに向かつていきます。

これこそが主体的に、そして積極的に動ける選手を育てていく最大のコツになるのです。

そして、チーム全員がこのような状態になれば、自ずとチームは生まれ変わっていきますし、それによって指導者であるあなた自身が欲しい成果をつかむことにも繋がっていきます。

そのためにも、まずは本書に書かれている内容と向き合い、理解し、そして書かれているメソッドを自然に使えるようになるまで、何度も実践を重ねてください。

だからこそ、本書のために特別用意されたワークブックに必ず取り組んで欲しいと思います。頭に汗を書きながらこのワークブックに取り組んでいくことで、選手の能力が飛躍し成果を出していけることはもちろんですが、あなた自身のコーチとしての能力が自然とあがり、世界でも通用するトップレベルのコーチの仲間入りを果たすことができるのです。

読者特別特典『選手の能力開発ワークブック』

URL : <https://l1ejend.com/stepmail/kd.php?no=IRnMqXzkIRnMe>

◆その先を見据えて選手を育てる

また、選手を育てるとは、単に優秀なスポーツ選手にするということではありません。たとえスポーツを引退したとしても、その先、社会で大きく活躍していける人間力を身につけることも見据えて指導をしていく必要があります。

実際に、自分の元を巣立った選手たちが、社会で活躍し、ある選手は起業をして成功し、ある選手は代表取締役についたり、海外で活躍したりする光景を見られることはとても嬉しいことですし、指導者冥利に尽きると思いませんか。

あなたが選手に成果以外に残してやれる財産は、まさに引退した後も活躍していくための人間力なのです。この部分こそが、人生を生きて行くうえで、選手にとってもあなたにとっても大きな価値になるのではないかと思います。

ですので、私はこれからも、選手に対してスポーツという狭い視野だけで付き合うのではなく、その選手がスポーツを超えたその先の人生をも豊かにしていける指導者として携わって行きます。

さらには、このような視点で選手と接する指導者を日本の中でたくさん排出できるように、指導者の育成にも自分のエネルギーを全力で注いで行きたいと考えています。

それでは、最後までお付き合いくださいまして、本当にありがとうございます。あなたの成功をこころより願っています。

谷口貴彦 (Taniguchi Takahiko)

一般社団法人 日本スポーツコーチング協会 代表理事。

株式会社コーチセブンピース 代表取締役

旅行業界・外食産業・住宅産業など、多種多様な現場を経験し、2003年にプロコーチとして独立。やる時は全身全霊で取り組む性格で、コーチの世界において最短で国内の最高峰資格と最高峰の国際資格を1発で獲得。

代表的な著書、「ザ・コーチ 最高の自分に出会える『目標の達人ノート』」プレジデント社をはじめ、7冊で累計10万部を超えるベストセラー作家。

これまでに、会社経営者やスポーツの日本代表コーチ、起業家などのコーチをする。

人の潜在能力を発揮させるコミュニケーションの専門家として、企業研修・地方自治体、大学などで、延べ30,000人以上にコミュニケーション技術を指導。

50歳を過ぎてからゴルフの魔女に魅了される。