

## スポーツ知識

## 専門家に聞く

5

## コーチング理論「インナーゲーム」

浦安市総合体育館 永井 舞

日常、スポーツの場面に限らず、学校やビジネスの場においても、必ず何か人に指導をする場面が出てきます。どんなに優秀なスポーツ選手も、「教える」ということになると話は別です。

どうすれば、上手な「指導」ができるのでしょうか。

「インナーゲーム」は、1976年初版「インナーゲーム」(ティモシー・ゴールウェイ著)より誕生した言葉で、現在の「コーチング」という考え方の柱といわれるほど、大きな影響を与えました。

## ゲーム (試合、パフォーマンス)

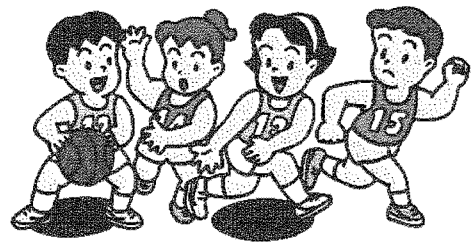
## アウターゲーム (外なるゲーム)

「外なる目標」を達成するために外的障害を克服すること。ゲームの勝敗を競うことなど。

## インナーゲーム (内なるゲーム)

内面的な目標を達成することや、内面的な障害を克服すること。恐怖心や緊張感、自らの苦手意識などを克服すること。

インナーゲームとは、それまで比較的軽視されていた内面的な目標の達成や内面的な障害を克服するスキルに注目し強化することによって、アウターゲームに成功をもたらそうとする学習とコーチングへの1つの取り組み方をいいます。



以下は、ゴールウェイ氏がよく例に挙げて説明する事例です。

～ある時、テニスをやっている人が、「私はバックハンドのラケットの位置が高いので、これまで12人のプロのコーチから指導を受けましたが直りません。何とか助けて下さい。」とゴールウェイ氏のところにやって来ました。

そこで彼は、「わかりました。それでは、ラケットがどのくらい高いか、そこの鏡を見ながらラケットを振って確認してご覧下さい。」とだけ言いました。すると、その人は「うわー！ 本当に頭よりも高いじゃないか！」と驚いたというのです。その人は、ラケットが高いのだということを知っていたので、自分ではラケットを高く構えてしまうということを知っていたので、ゴールウェイ氏にも説明したほどですから、自分はラケットを高く構えてしまうということを知っていたので、ゴールウェイ氏はその人にこうアドバイスしました。「ラケットの位置を降ろそうとは努力せずに、そのままバックハンドのスイングを続けて、1回毎にその時のラケットの位置を言って下さい。」その人は、ゴールウェイ氏に言われたようにスイングをしてはラケットの位置を確認しました。すると、ラケットの位置がどんどん下がっていったので、「ラケットの位置を下げようと努力してはいませんか？」と尋ねると、「いいえ先生、ラケットがひとりで下がっていくのです！」という答えが返ってきました。～

このような「うまくいっていないところを直そうと努力するのではなく、ただそこを認識して注意を向けるだけ」という指導法は、どんなスポーツにおいても有効です。

コーチングの原則は、先回りしない、評価しない、リードしない。視点を変える質問をいくつか用意して対象者自らが答えを出すように導くことが大切です。