［実践報告］

指導経験の積み重ねを経て新しいコーチングを探す試み
-バレーボールチームを指導する指導者の経験を聴講して-

小澤翔*1

An attempt to explore new ways of coaching through the accumulation of teaching experiences
-After listening to a lecture on the coaching experience of volleyball coaches

by

Sho Ozawa

Abstract

The Sports Tactics Project, launched in 2004, has reported on a wide range of topics, including tactics, coaching, team management, and training for each sport, regardless of the discipline. This year, a volleyball coach who has experience coaching different categories of athletes, such as college athletes and V-League athletes, was invited to the project to share his experiences. In this paper, I give the abstracts of the speakers' talks and my personal opinions on them.

The speaker emphasized the following points. First of all, it is important to communicate with the players. Secondly, it is important to ask good questions and let the players take initiative. Also, let them challenge themselves to reach their goals without fear of failure. In addition, it is important to develop human resources who can control themselves.

After listening to this lecture, I found some overlaps with my own experiences, which deepened my exploration of future coaching. The project plans to invite more guest speakers in the future to create opportunities to learn about tactics and coaching across disciplines.

＊1　東海大学体育学部競技スポーツ学科

Ⅰ　はじめに

2004 年に東海大学体育学部競技スポーツ学科の教員や，東海大学体育会に所属している一部団体の監督及びコーチを中心に「スポーツ戦術プロジェクト研究会（以下，戦術プロジェクトとする）」が発足された。戦術プロジェクトで実施されている内容は，各競技団体における取り組みを講義形式で報告するというものである。そこでは，各競技の戦術やコーチングはもちろんのこと，トレーニングやチーム運営など多岐にわたって報告がなされている。競技種目にとらわれることなく，種目横断的に情報共有することは，競技力をさらに向上させるだけでなく，新たなコーチングを確立させることに繋がると考えられる。

2021 年 9 月から 12 月に行われた戦術プロジェクトのうち，本稿では，ゲストスピーカーによる講演について報告する．学外組織に所属する専門家として，酒井大祐氏を招聘し，コーチングやチーム運営についての経験を語っていただいた．酒井氏の経歴を簡潔に紹介する．酒井氏はバレーボール競技の国内トップリーグである V リーグで選手として活躍し，2004 年から 2016 年には日本代表チームにも選出されている．競技引退後には，指導者としてのキャリアを選択し，現在もその道を歩んでいる．学生競技スポーツに勤しむ大学生アスリートと，V リーグで活躍するアスリートらといった異なるカテゴリーでの指導経験を有している．そこで本講演においては，異なるカテゴリーでの指導経験から得られた酒井氏のコーチングにおける考えをお話しいただいた．

本稿では，次項Ⅱにおいて，酒井氏の講演内容の要旨を紹介し，Ⅲでは同じくバレーボール指導者である筆者の私見を加え，新たなコーチングの確立に向けたまとめを施した．

Ⅱ　酒井大祐氏の講演要旨

1．異なるカテゴリーでのコーチング経験

酒井氏は，2018 年から V リーグのサントリーサンバーズ，ジェイテクト STINGS においてコーチングをするとともに，2020 年 4 月からは大阪商業大学の監督も務めている。大学生を対象としたコーチングと V リーグにおいてのコーチングの違いについて，以下のように述べられた。なお，ここでの発言要旨は，筆者が捉えたことであるため，筆者の解釈が加わっていることを断っておく．

1）V リーグでのコーチ経験

（1）経年過程での気づきと取り組み

コーチとなった 1 年目は，時間だけが過ぎていくような状況であり，自身のバレーボール経験に対して，いかに感覚だけでやってきたかを痛感した。そこからは，知識のインプットと練習等でのアウトプットの必要性を学んだ。それでも 1 年目で学んだことを洗練させるとともに，2 年目はビデオ映像の編集作業を通して，選手の課題を抽出し，それらを提示することを試みた．そして 3 年目では，コーチから選手への一方通行であったコミュニケーションを，質問を多く投げかけることで，選手からの発信を増やすことによって，その質を変化させた．これによって，選手自身が取り組むことや挑戦したいことが明確になったと思われる．

このように自身の気づきと取り組みから，選手がチャレンジしていくことが大切であると感じ，現在ではそれに結びつくコーチングを意識している．その際の留意点を次に提示する．

（2）指導上の留意点

選手がチャレンジしていくことを促すコーチングについての留意点は，「学びの 3 原則」，「良い質問」，「自己コントロール」というキーワードに集約している．

学びの 3 原則は，インプットよりアウトプットすること，成功体験より失敗体験を取り扱うこと，予習より復習を重視することである．

良い質問とは，学生からの意見をしっかりと聞くことからもたらされる．コーチが選手からの意見を聞き，そしてさらに指導者からの問いかけの繰り返しが，選手自身の主体性を促す．

若い選手に特に見られるのが，環境の変化やその時々の感情によって，行動の一貫性が崩れることである．社会人としての心構えや将来を見据えることを指導の中で伝えることが，組織としての一員としての自覚を高めることになり，そしてそれが選手自身が自らを対象化する行為となった．

つまり，自分自身をコントロールできるようになることである.

2）大学チームでの監督経験

かつて名門と言われた大阪商業大学であったが，就任当時は『挨拶，身の回りの整頓』など，これまでに当たり前とされていた行動ができていない状況だったため，以下の取り組みを実施することで，選手の主体的な取り組みを促した.

・監督と 4 年生との会話を積極的に行い，選手自らスローガンを決める。
・試合や練習ゲーム後のポジションミーティングを行い，選手自身で課題抽出を行う。
・学年ごとのミーティングを行い，それぞれの学年で共有できる自分たちの未来像をアウトプットする。
・上級生で運営する組織づくり。
・クラウドコーチングの導入で各自の行うことを可視化する。

このような取り組みの背景には,人間的成長段階にある学生に一番何が大切なのか，自分は組織の一員という自覚をしっかり持たせることが大切であるとの考えがある．言い換えれば，自立することを徹底して促したと言える。加えて，この選手との関係性構築には，自らのコミュニケーションスキルの向上が必要と考え，コーチングを専門とする指導者からスキルを学んだ.

2. Ｖリーグでのコーチと大学監督の二刀流

実際にＶリーグでのコーチをしながら大阪大学の監督をすることに当初は難しさを感じていた。大阪商業大学には週末のみの参加や，試合のみの参加となることが度々あった。しかし今ではＶリーグで培った知識や技術を大学生に活かすこと，逆に大学生の取り組みやバレーボールに対する真摯で純粋な思いをＶリーグ選手に伝えることが増えてきた。それぞれのカテゴリーで技術や戦術，組織構造は全く違うが，カテゴリー間の垣根を越えて気づいたことや活用できることは伝えていきたい。また多くの指導者や日本バレーボール界に貢献できる取り組みをしていきたい。

3. 伝えたいこと

これまでの人生やこれから生きていく上で,人を大事にし，人とのつながりを大切にしたい。選手時代にチームを移籍した時や，キャリアトランジションにおける新たな挑戦をするときに一人では何もできないことに気づき，誰かの助けがあって今の自分がいることを感じている。このことはＶリーグ選手だけでなく大学生や多くの人に伝えていきたい。

Ⅲ　まとめにかえて

筆者は大学生を対象にバレーボールのチーム指導をしているが，指導者になる前は酒井氏と同じくＶリーグチームに所属する選手であった．酒井氏とは，同じ目標に向かってプレーしたチームメイトでもあった。当時はお互いに同じカテゴリーで選手を指導することは想像もしていなかったが，同士と言える酒井氏の今回の講演は筆者の心を動かし，多くの知見をもたらすものであった．筆者を含め，スポーツ戦術プロジェクトに参加しているメンバーは大学生を対象としたコーチングをしているため，国内トップレベルでの指導方法は興味深いものであったと感じている。まずはコミュニケーションが大事であり，良い質問を投げかけることにより，選手がやりたいことを明確にするという酒井氏の取り組みは，筆者自身も大学生を指導する上で心がけていることでもある。ひと昔前は勝利至上主義が主流であり，監督の言うことが絶対の時代があった。いわば一方通行の時代である。しかし現代においては国際コーチ連盟による「コーチングとは，思考を刺激し続ける創造的なプロセスを通して，クライアントが自身の可能性を公私において最大化させるように，コーチとクライアントのパートナー関係を築くことです。対話を重ね，クライアントに柔軟な思考と行動を促し，ゴールに向けて支援するコーチとクライアントとのパートナーシップを意味します [1)]。」のように，双方での対話が重要であり，良い質問を投げかけることによって，選手自身がよく考えて行動する傾向にある。このことは大学生においても，Ｖリーグの選手においても同様であるとわかった。つぎに興味深かったことは，チャレンジ

させていくことである。大学生もＶリーグ選手も，なにか失敗することを嫌う傾向にあると感じる。勝負の世界では一つのミスが勝敗を左右するため，必然なのかもしれない。今回の講演では成功体験よりも失敗体験を大切にすることを強調していた。失敗することを恐れず目標に向かって進んでほしいという酒井氏の指導理念のように感じとることができた。最後に筆者が共感できたことは，自分自身をコントロールできる人材育成である。競技スポーツの世界では，勝負に勝利することは誰もが求めるものである。それは大学生でもＶリーグの選手でも同じである。しかし酒井氏は講演の中で、「様々な環境やその時の感情で行動にブレが出てしまう。特に若い選手に見られる傾向であった。社会人としての心構えや将来を見据えることにより，組織の一員であることを自覚させた。」と述べられており，試合で勝てとは一度も発言されていなかった。私たち指導者は，勝負で勝つことよりも大事なものを教えなければならないと考えさせられるものであった。

今回の酒井氏の講演では，実際に行っている具体的なコーチング手法ではなく，チーム運営や指導理念の紹介であったため，今後は具体的なコーチング手法などを学びたいと考えている。またさらに多くのゲストスピーカーを招致し，種目横断的に行うことのできる戦術やコーチング，さらにはトレーニングやチーム運営などを学び，各団体においてはさらなる躍進を計るとともに，東海スポーツの発展に寄与していきたいと思う。

引用文献

1）国際コーチング連盟
Website:http://icjjapan.com/coaching
2022 年 2 月 3 日参照