

4章 - I

武道を通して 〈心の土台〉をつくる

早稲田大学名誉教授 菅野 純

1 心からみた現代の子ども

これまで50年、教育臨床心理学の立場から子どもの心の発達とつまずき、そしてその支援にかかわってきました。子どもの心のあり方は、大人がつくる社会への模倣と順応とも言えるのですが、社会の変化に応じて子どもの心と行動もそれなりに変化してきました。

現代の子どもの「よさ」として、「明るい」「素直」「人懐っこい」「物怖じしない」「自己表現がうまい」「情報通」などがよくあげられます。一方、問題点として次のような点もみられます。

①嫌なことをやろうとしない・忍耐強さに欠ける・回避的である

——教師の指示や課題に対して「やりたくない」「やれない」と屈託なくいう。苦手な状況を避けたがる。

②いじめやいじめ隠しにみられる陰湿さ

——携帯電話やインターネットを介し巧妙に教師の目をくらます。まるで「暗闇から石を投げる」ようにSNSで匿名性による他者攻撃を行う。

③人間不信

——教師との人間関係が形成されにくい。教師ばかりではなく、子ども同士も人間関係が切れやすく、他者としっかりした信頼関係を築き難い。

実際にカウンセラーとしていじめ問題の加害者にかかると、「曖昧さ」や「虚言」を巧みに駆使して自己を正当化し、かつては「卑怯^{ひきょう}」とされた行動がいとまやすく行われていることに危惧感を抱くことが少なくないのです。

加えて、現代では保護者である親たちとの関係にも教師たちは難しさを抱えています。

- 親として、家庭としてやるべきことを十分行わず、育児やしつけを放任し、責任を教師や学校に転嫁する。
- 「わが子は悪くない」と、他者（他児や教師）を悪者にする。他罰的な親が増えた。
- 学校と丁寧にコミュニケーションしようとせず、教育委員会やマスコミに訴えたり、NPOなどの団体を巻き込んで学校批判を行う。
- 親自身が精神的に病んでいる、家庭が崩壊している例も少なからずある。

こうした状況を見据える時、現代の子どもたちの心は、「荒れ」が顕在化せず「内向化」しているゆえの問題を抱えている、といえるのではないのでしょうか。「自己肯定感の低さ」「他者の迷惑を省みない」「思いやりの不足」「幼い一心の成長の未発達」などです。これらの課題は子ども時代ばかりでなく、青年期、さらに成人期にまで影響を及ぼすものなのです。

2 子どもたちの「心の土台」

私は数多くの教育臨床事例にかかわりながら、子どもの健全な心の発達には教えや願いが根づくための豊かな土台、それもちょっとやさそとの衝撃では壊れずしなやかなつよさをもった土台が形成されることが不可欠ではないかと考えたのです。

心の土台は図1のように3層から構成されています。

(1) 〈人間のよさ〉体験

一番底辺にあるのが〈人間のよさ〉体験です。〈人間のよさ〉体験とは「人間っていいなあ」という体験です。心理学では基本的信頼といいます。子どもが生まれて初めて体験するのは「お母さんのよさ」でしょうか。「お母さんって、いいなあ。やさしく抱っこしてくれるし、おなかが空くとおっぱいをくれるし、しっかり守ってくれるし……」といった体験です。同

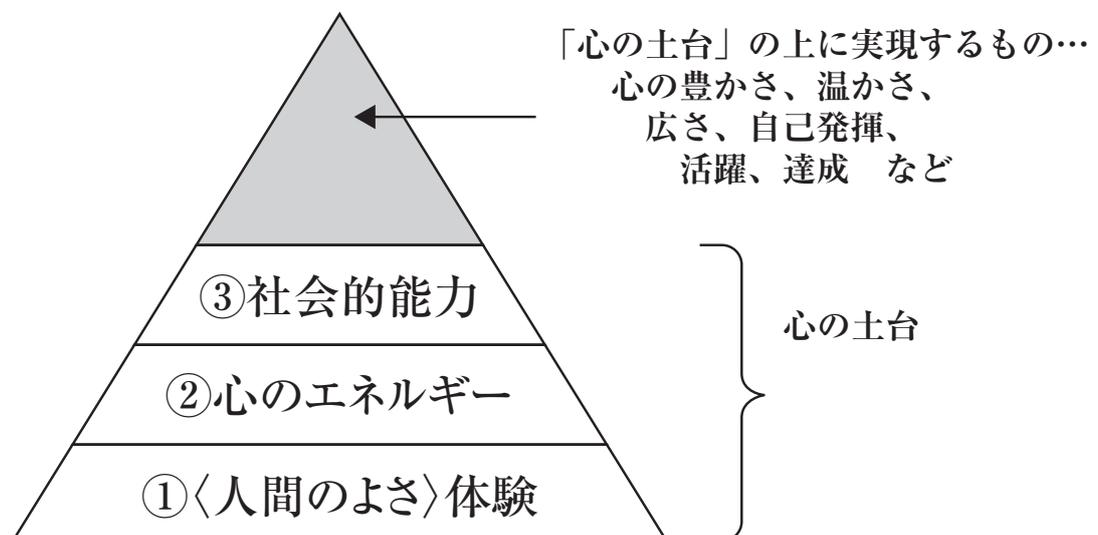


図1 子どもたちの「心の土台」

じように「お父さんっていいなあ」「おばあちゃんっていいな」「先生っていいな」「友達っていいな」……と、「人間っていい」という体験が成長とともにたくさん蓄積されていくのが望ましいのです。

子どもと何らかのかかわりを持った時に「可愛い子だな」「素直な子だな」という印象を抱かせる子どもは、多くの場合〈人間のよさ〉体験を十分に体験してきている子どもだと考えてよいでしょう。そうした子どもには、肯定的なかかわりが多くなるのではないのでしょうか。子どもの側の〈人間のよさ〉体験はどんどん増えていくことでしょうか。これとは対照的に、こちらは親しみをこめて投げかけたり、その子のことを心配して投げかけたりしているのに、無視されたり、「なによ？ この人」といった反応が返って来たとしたら、私たちはどのような気持ちになり、どのような態度をとるのでしょうか。「じゃあ、勝手にすれば」とかかわらなくなってしまうのではないのでしょうか。子どもの方も「どうせ、人はそんなものだ」「人とかかわってもいいことない」と、人とかかわりに多くを求めない子どもになってしまいます。

現代では〈人間のよさ〉体験どころか、〈人間の怖さ・おぞましさ〉としかいいようのない体験をせざるをえない子どもも少なくありません。虐待を受けた（受けている）子どもたちです。また両親のいさかいや暴力沙汰を毎日のように見て暮らす子どもも〈人間の怖さ・おぞましさ〉を体験するはずです。

(2) 心のエネルギー

心のエネルギーは元気や意欲の「素^{もと}」となるものです。

元気ややる気を子どもたちに出させたいとき、「元気出なさい！」「やる気出せ！」といった頭に訴える“指導”が行われることが多いのではないのでしょうか。そのように指導されて



子どもの健全な心の発達には「心の土台」が不可欠である
(第38回わんぱく相撲全国大会より)

元気ややる気が出てくる子どもは少数派といわざるを得ません。もともと元気ややる気が枯渇している子どもは、そうした言葉で一層元気ややる気を失うこともあるのではないのでしょうか。心の底から元気ややる気が湧いてくるためには、頭に訴えるだけでなく、心を中心とした身体全体へ訴えることが必要なのです。

心のピラミッドでは心のエネルギーを三つの要素からなるものとしています。「①安心できる体験」、「②楽しい体験」、「③認められる体験」です。

①安心できる体験

——いさかいの多い殺伐とした家庭環境やいじめなどの多い学校環境の中では元気ややる気を出したくとも容易に湧いてこないでしょう。子どもの心は湧き起こる不安を鎮めるのに精いっぱいとなり、やる気どころではない状態となってしまいます。守られた安心できる環境があってはじめて子どもは元気や意欲が湧いてくるのです。

②楽しい体験

——楽しい時、人間は意欲が湧いてきます。子どもにとって楽しく思える時はどんな時でしょうか？ 私はこれまで子どもたちと沢山の時間を過ごしてきました。その経験の中で一つの大きな発見がありました。子どもたちは楽しさを求めるが、ただだからだとゲームをしていれば満足する訳ではないということです。むしろ子どもたちは「真面目な楽しみ」を求めていると感じることが多々ありました。

「真面目な楽しみ」の一例をあげてみましょう。私の造語になりますが「プラスの変身」と名付けている楽しみがあります。「プラスの変身」とは、できなかつたものができるようになった、わからなかつたものが、わかるようになった、という体験です。できなかつた自分からできる自分へ変身する、わからなかつた自分からわかる自分に変身する体験ともいえるでしょう。こうしたプラスの方向への変身が起こると、心の中に「楽しい!」「もっとやりたい!」という意欲が湧いてきます。指導者側にとって大事なことは、プラスの変身が生じた時、何らかの形で「言語化」してあげることです。「記録が伸びたね」「わががきれいに決まるようになったなあ」と一度でも言語化されたものは子どもの中に蓄積され、さらなる成長を支える糧となるからです。

③認められる体験

——ほめられれば誰でも元気ややる気が湧いてくることでしょう。私は「認める体験」を「心の中に沢山の○（まる）をつけてあげること」と表現することがあります。心の中が○でいっぱいであれば自己肯定感や自己信頼感が生まれます。誰かから「あいつを、からかうとすぐ泣くからおもしろいよ」と誘われても、「僕はそんなばかなことをしない」と断ることでしょう。何か困難に出合っても「自分は何とか乗り切れるはずだ」とがんばることもできるのではないのでしょうか。心理学でいう自己効力感（self efficacy）も高くなるはずで

。「残念な子」は心の中に「×（ばってん）」が沢山ついていることが多いものです。心の中が×ばかりになってしまうと、子どもは自己肯定感は低下し、無気力になってしまいます。指導者は一つでも二つでも、その子の心に○をつけてあげたいものです。

(3) 社会的能力

心の基礎の3層目は社会的能力です。社会性といってもよいでしょう。社会的能力とは社会の中で生活していく際に必要とされるさまざまな力です。わが国では長い間「そのうちに、自然に身につく」と考えられてきました。しかし社会的能力は本能ではありません。放っておいてはいつまでたっても身につかないものなのです。私は次の六つの社会的能力を提案しています。

- ①自己表現力 ②自己コントロール力 ③状況判断力
- ④問題解決力 ⑤親和的能力 ⑥思いやり

です。

子どもたちの社会的能力を育成するために留意すべきことをあげておきましょう。

- 社会的能力を支える二つの土台が存在することをふまえた指導を行う。すなわち、〈人間のよさ〉体験に問題があれば、まずは少しでも〈人間のよさ〉体験を体験させ、次に心のエネルギーを十分充たした上で、社会的能力の育成をはかる。
- 社会的能力の育成は、未学習→学習のプロセスで考える。「やらない・やろうとしない」のではなく、「できない・やりかたがわからない」という前提で、まずモデルを示し、「何を、どうすればよいか」をわかりやすく伝え、時にはスモールステップで指導する。
- 保護者だから社会的能力が十分身につけているとは限らない。むしろ小・中レベルでは保護者と子どもをセットとして指導していく。保護者にも親なりの社会的行動を示し「育てる」のである。
- 子どもにも保護者にも、「家庭と社会（社会的場面）は異なること・家で許されても学校では許されないこと」があることを伝える。
- 社会的能力の問題は誰にとっても一生の課題である。指導者も保護者や子どもたち同様「学徒」であることを自覚し、指導者自身が社会的能力を常に研鑽する。

これらの三つの心の基礎の上に実現するのがその人なりの個性であり、心の豊かさ・広さ・深さ・やさしさ・温かさ・しなやかさ・^{つよ}勁さ……など「人望」ともいえる諸特性なのです。

3 武道がつくる「心の土台」

武道修業の中に「心の土台」形成にかかわることが沢山あることに気づかれたことでしょう。声をかけ身体を張って親身に指導する指導者は常に「大人のよさ」を伝えているのです。

私はかつて取材で訪れた銃剣道の老師範の姿を思い出します。80歳を超す師範が幾人もの少年剣士に自分の身体を何十回となく突かせているのです。「もっと突け、もっともっと突け」と声をかけながら。少年たちは「人間のよさ」ばかりでなく、「人間のすごさ」をも感じたのではないのでしょうか。道場では厳しくとも、稽古が終われば慈父のようにやさしい指導者の姿も何人も見てきました。指導者にしっかり見守られのびのびと稽古する子どもたち

の姿も。丁寧に面倒をみてくれる先輩の存在も、やる気の素となる心のエネルギーを与えてくれるでしょう。

また上達していく自分に気づき、稽古することが楽しくなる子どもも沢山いるはずです。日々の稽古の中に「プラスの変身」をしていく自分を発見する子どももいるのではないのでしょうか。試合などで体験する「感動体験」からも心のエネルギーが湧いてくるのです。

一方、子どもたちの武道修業はさまざまな社会的能力の育成につながります。社会的能力の各要素ごとにあげてみましょう。



かつて取材で訪れた銃剣道の稽古で、身体を張って指導にあたる老師範

○自己表現力

—思いっきり声を出す力・試合や稽古に挑む気迫力・習得したことを技として全身で表す力・一定の所作の流れに従い行動する力

○自己コントロール力

—規範意識の獲得・礼儀作法をはじめ言葉遣いや集団でのマナー・瞬発力・心身ともに瞬時に切り替える力・喜びや悔しさなどのさまざまな感情をその場では抑える力・雰囲気巻き込まれず平静を保つ能力

○状況判断力

—その場の状況をみて行動する力・役割を遂行する力・見通しを立てたり段取りを立てたりする力

○問題解決力

—とっさの判断力・態勢を立て直す力・自分と向き合う力・すぐに結果がでなくともこつこつ続ける耐性と持続力

○親和的能力

—あいさつを交わす力・指導者を信頼する力・試合相手に礼儀をもってかかわる力・仲間と親しく交わる力・仲間を信頼する力・周囲への感謝を表す力

○思いやり

—負かした相手や故障などで試合に出られなかった仲間を思いやるなどの心配り力・気持ち良く稽古ができるように掃除するなど皆のために尽くす力

武道修業は「心の土台」を形成するさまざまな力や要素を、机上ではなく、実体験を通して心と身体に身につけていくものです。そうした「心の土台」をもとに、自分の輪郭をさらに明確にし、他者を敬い、より高い自分へと引き上げていくことが可能となるのです。

4章 - II

少年少女の武道指導者の在り方をみつめて

香川大学教授 山神 眞一

1 武道の指導目標と指導留意点

(1) 武道の指導目標

日本武道協会は、昭和62年（1987年）4月に6条からなる武道憲章を制定している。その目的（第一条）と指導（第五条）については、次のように説明している。

(目的) 第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(指導) 第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶^{とうや}に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

目的と指導に共通している文言は、「心身の鍛錬」と「人格」であり、武道の指導者としては、「師表」、即ち、他者の模範となることが求められている。言い換えれば、武技による心身の鍛錬を通して人格を磨き、人格の陶冶を目指すことが師表にふさわしい品格を養うことになると言えよう。武道の指導者は、まさにこの「師表」を追究して日々精進していかなくてはならないのである。

また、平成29年告示の文部科学省学習指導要領（中学校保健体育）の武道の特性とねらいについて、

〈武道は、武技、武術などから発生した我が国固有の文化であり、相手の動きに応じて、基本動作や基本となる技を身に付け、相手を攻撃したり相手の技を防御したりすることによって、勝敗を競い合い互いに高め合う楽しさや喜びを味わうことのできる運動である。また、武道に積極的に取り組むことを通して、武道の伝統的な考え方を理解し、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることを重視する対人的な技能を基にした運



動である。武道は、中学校で初めて学習する内容であるため、基本動作と基本となる技を確実に身に付け、それらを用いて、相手の動きの変化に対応した攻防を展開することができるようにすることが求められる。)

と示されている。さらに指導に関しては、

〈なお、指導に際しては、知識の理解を基に運動の技能を身に付けたり、運動の技能を身に付けることで一層知識を深めたりするなど、知識と技能を関連させて学習させることや、「知識及び技能」、「思考力、判断力、表現力等」、「学びに向かう力、人間性等」の内容をバランスよく学習させるようにすることが大切である。〉

としている。学校教育における武道指導の在り方についても指導者は理解を深めることが肝要である。

(2) 武道の指導留意点

武道指導者が少年少女の指導で行うべき大切なことは、以下の3点である。

- ① 武道に初めて出会う子どもたちが、安心安全に武道を楽しめるようサポートすること。
- ② 生涯を通じて武道を楽しめる体験を重視すること。
- ③ 武道を通じて我が国固有の文化としての知識と技能を学ぶとともに、人としての礼儀・礼節や相手に対する敬意の念など相手を尊重する態度を学ばせること。

武道指導者が指導上留意すべきは、武道そのものの習得にとどまらず、武道を通じて礼儀・礼節、相手に対する敬意の念など、子どもたちが武道に内包されている日本の伝統的な文化性や精神性に触れることにより、相手を尊重して練習や試合ができるようにすることであり、子どもたちの心に武道精神が好影響を及ぼすことを期待したい。

その際に、武道指導者は、子どもたちの個性と能力に応じた指導は言うまでもなく、常に自ら学ぼうとする主体的に取り組む姿勢を指導すべきである。そして、指導者自身が肝に銘じたいのは、「教えるということは、自らも学ぶ」という意識である。フランスの詩人ルイ・アラゴンは、「教えるとは共に希望を語ること 学ぶとは誠実を胸に刻むこと」の言葉を残しているが、この言葉は、まさに指導者のあるべき姿を言い表している。

さらに指導者のあるべき姿について、道元禅師の著『学道用心集』に、師のありようについて「不得正師、不如不學」（正師を得ざれば、学ばざるに如かず）とあり、師たる者、すなわち指導者は、常に精神の修養はもちろんのこと、技術の錬磨に努め、後進の指導に励まなければその職責は果たせないと述べており、「武道憲章」に挙げられている他者の模範となるべき「師表」にあたるものと言えよう。

2 少年少女に対する理想的な武道指導者像

(1) 理想的な武道指導者のキーワードⅠ（PATROL）

- P : Process （過程を大切にすること：子どもたちの結果も重要だが、それに至る過程を大切にすること）
- A : Acknowledge （相手を認める：子どもたち一人一人の個性を認めること）
- T : Together （共に楽しむ：指導者も子どもたちと一緒に楽しくすること）
- R : Respect （尊重する：一人の人間として子どもたちの考えや行動を尊重すること）
- O : Observation （よく観察する：子どもたちの取り組む様子や変化をよく観察すること）
- L : Listening （よく聴く：子どもたちの声に耳を傾けてよく聴くようにすること）

(2) 理想的な武道指導者のキーワードⅡ（VSOP）

- V : Vitality （やる気：指導者自ら前向きな気持ちになること）
- S : Speciality （専門性：理論と実技における専門性を磨き続けること）
- O : Originality （独創性：指導法には、指導者特有の創意工夫が重要であること）
- P : Personality （人間性：愛情あふれる指導者の人柄、人間性が大切となること）

(3) 理想的な武道指導者のキーワードⅢ（みる眼・きく耳・さとす口）

指導者には、子どもたちと対面して指導する際に、みる眼・きく耳・さとす口が必要だと思ふ。

具体的には、まず、みる眼の眼は、^{まなざし}眼差しという意味があり、愛情をもって相手を見るという意味合いが根底にある。そして、「みる」を漢字に当てはめると「見る（外面的にみる）」「観る（内面的にみる）」「診る（医学的にみる）」「看る（看護的にみる）」「視る（いろいろな視点でみる）」「回る（回想的にみる）」「鑑みる（自らを鏡に映すようにみる）」の七つを挙げたい。

次に「きく」は、「聞く（受動的にきく）」「聴く（能動的にきく）」「利く（相手の利益を考慮してきく）」「効く（意図をもって効果的にきく）」「訊く（尋ねるようにしてきく）」の五つのきき方がある。

最後に「さとす」は、「郷す（ふる郷のような安らぎのある相手との会話）」「悟す（相手に気づかせるように話して悟らせる）」「諭す（教え諭すようにする）」という三つのさとし方である。

3 少年少女を指導する武道指導者の心構え 10カ条

(1) 確固たる信念と情熱の持ち主であること

まず、指導者は、確固たるビジョンを持つことであり、かつ武道指導に対する熱い思いがあること。それらなくして子どもたちは、慕ってついてきてはくれない。

(2) 愛情を持って誠心誠意指導にあたること

子どもたち一人一人を指導者の子どものように想い、深い愛情を持って真摯^{しんし}に向き合い懇切丁寧な指導を心がける。

(3) 自ら人格を養い、技術の向上に努めること

指導者は自らが持続可能な武道修行者であることを自覚し、常に心技体の錬磨に努める。

(4) 科学的・合理的な指導法の研究を常に心がけること

経験だけに頼る指導ではなく、好奇心・探究心・研究心を持って科学的・合理的な指導法を追究する姿勢を忘れない。

(5) 子どもたちと共に愉しみ共に修練すること

一心同体・師弟同行の心持ちで共に愉しみ、共に修練し充実感を味わう。

(6) コミュニケーション能力の向上を目指すこと

コミュニケーションは、お互いの「情報」と「感情」を共有することであるが、指導者は、特に子どもたちの情報と気持ちを推し量るコミュニケーションを大切に向き合うようにしたい。



武道指導者は「師表」を追究して日々精進していかなくてはならない
(令和5年度全日本少年少女武道〈剣道〉錬成大会より)

(7) 子どもたちの才能を見抜く指導者の眼力を養うこと

子どもたちが持っている能力をさまざまな視点から俯瞰的に観ることにより、子どもたちの才能を見出し、引き出していく眼力を養う。

(8) スポーツ医科学を学び活用すること

安心安全なスポーツ指導、心身のコンディションづくりや救急処置、及び技術指導法等にスポーツ医科学的な知識や手法を指導者が学び活用することは、今や必須条件である。

(9) 教育的な指導を心がけること

勝利至上主義に偏ることなく、武道を通じた子どもたちの未来を見据えた人間的成長に寄与する教育的配慮を重視した指導を常に心がけることが最も重要である。

(10) 人としての良きモデルとなること

子どもたちが「こんな先生になりたい」と憧れるような指導者であるとともに言動や姿勢態度が人として尊敬されるモデルとなることを目指す。

4 武道の教育効果を導く少年少女指導法

(1) 子どもたちを夢中にさせるコツとは

- ①子どもの名前を呼んで、具体的に話す。
- ②子どもの努力のプロセスをしっかり把握する。
- ③子どもの得意な面を認めて活かす。
- ④武道以外の遊びの活動を時折取り入れる。
- ⑤横から視線を大切にし、子どもの関心事にも興味を持つ。

(2) 少年少女を指導する妙味とは

- ①指導者の心の余裕が「待つ」「許す」「信じる」「聴く」構えを創ることができる。
- ②指示と命令からは、子どもの自立心や自律心は育たない。
- ③子どもに話す声のトーン・リズム・テンポは、子どもに合わせる。
- ④子どもの内なる声に耳を傾けて、聞き上手になる。
- ⑤相づちとか頷きは、子どもの目を見て話に合わせて行うようにする。
- ⑥子どもの「何故?」「どうして?」の問いかけを「何が?」「どのように?」の具体的な問いかけになるように導く。
- ⑦「どうしてこれができないの」「頑張りが足りない!」「どうせ次もできないよ」などの子どものやる気をなくす言葉は、絶対に使わない。
- ⑧子どもの行動や態度を褒める際には、具体的に褒めるようにする。有効だと判断した場合は、みんなの前で褒めること。一方、注意を与える場面について、行動を予測して指摘するのが「叱る(理性的)」であり、行動を予測せずに指摘するのが「怒る(感情的)」である。指導者は、言われた場合の子ども後の行動を予測して理性的・教育的に叱るようにしたい。

⑨子どもには、「安心」「リズム」「夢」を与えられるような関わりと指導を心がける。

子どもは、心理的に安心すると行動を起こすようになる。その行動が周りにも好影響を与える場合には、心地よい行動リズムとなる。安心し、リズムが生まれるとさらに何かをしたくなり、自ら新たな行動を起こすこと、すなわち夢を求めるようになるのである。指導者は、子どもに「安心」「リズム」「夢」を与えられるような指導・支援を肝に銘じてほしい。

⑩保護者の理解と支援は、指導者の指導を後押しする心強い応援団になり、子どもの指導の潤滑油となり、教育効果がより大きくなる。

(3) 少年少女と関わる際に大切にしたい三つの「かける」対話姿勢

①「気にかける」

—指導する子どもたちの状況を常日頃からよく観察して、一人一人の心身の状態に関心を持って、気にかけていくことが大切である。子どもからすると自分のことを気にかけてくれていると感じて、指導者への信頼感もより高くなると思われる。

②「眼をかける」

—眼には、眼差しという意味もあり、子どもたちに対しては、愛情あふれる眼差しを注いで向き合いたいものです。「目は口ほどに物を言う」という諺ことわざがあるが、これは、言葉にするのと同じくらいそのときの気持ちが目から伝わるというたとえである。指導者が子どもをみるとときには、感情が目のでることを踏まえ、愛情深い眼でみるようにしたい。

③「声をかける」

—子どもとのコミュニケーションで大事なものは、やはり対話である。挨拶は、もちろんのこと、声をかけ話しかけることは、お互いを知り、互いの信頼関係を高める上でとても大切な関わり方である。

以上、子どもと関わる際に指導者は、「気にかける」「眼をかける」「声をかける」という三つの対話姿勢を常に心がけることが重要である。三つの「かける」という関わり方は、人間関係の基本でもあり、子どもの人格形成により良い効果を及ぼすものと考えられる。

(4) 少年少女を文武両道の道へいざなう

文武両道とは、文事と武事、学芸と武芸、その両道に努め、優れていることを示すものであり、求道的な評価にも用いられている言葉である。現代では、勉学と運動（スポーツ）の両面に優れた人物に対しても用いられている。

このことから考えると、文武ともに求道的な評価に用いられており、武道を学ぶことと勉強を学ぶことのどちらも人づくりに欠かせないものであることがわかる。言い換えると武道を学ぶということは、文武両道を目指すという求道的な教えが根底にあるということである。指導者は、少年少女に武道を指導することは、文武両道の道を教えることにつながっているという意識を大事にして取り組んでほしいものである。

4章-Ⅲ

武道指導に活かす コーチング

国際武道大学教授 前川 直也

◇ 「あなたはなぜ、指導者になったのですか？」

最初に質問です。「なぜ、指導者になられたのですか？」

続いて、「どんな指導者になろうと思っていましたか？」

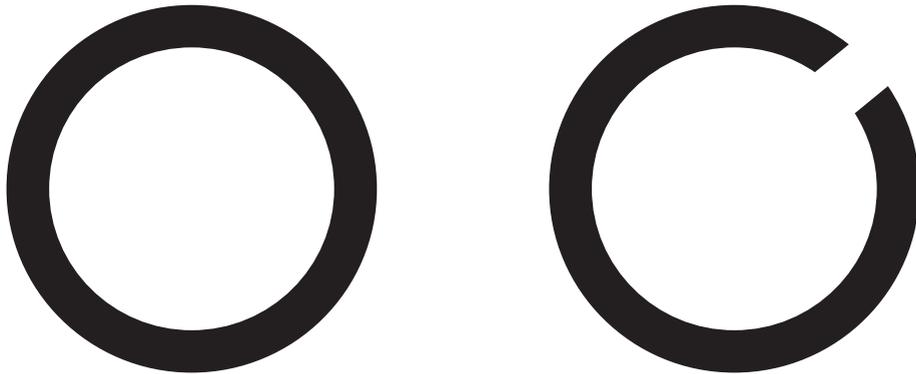
「強くしたい」「選手と夢を追いかけたい」といった選手とともに歩んでいきたいという肯定的で前向きな思いが多いのではないのでしょうか。指導者の皆さんは暴言を吐いたり、体罰をしたり、ハラスメントをしようといった気持ちはなかったと思います。そのときの気持ちをいつまでも持ち続けることが大切であるといえます。「初心忘るべからず」が重要で、もう一度、冒頭の質問について、ご自身に問いかけてみていただければと思います。

続いての質問です。「選手にどのような選手になってほしいですか？」

これは、選手の最終目的地を意味しています。すなわち、ゴールです。コーチングにおいて、ゴールは必須条件です。「coach」の語源は「四輪馬車」です。つまり、目的地に運ぶことです。そのため、目的地を明確にしておく必要があります。目的地が不明確な場合には、指導者だけでなく、選手もその関係者も路頭に迷うことになります。

例を挙げてみます。今日は家族そろっての休日にみんなで出かけることになり、あなたが運転をすることとなりました。しかし、「どこに行く？」と問いかけても「どこでもいいよ」またはそれぞれが全く異なる意見を言い出します。全然行き先が決まらないのです。あなたは困惑しませんか？ 行き先を決めてほしいと思うことでしょうか。これは、指導者が指導における最終目的地を決めていないことと同じです。再度、選手をどのような選手に育てたいのかを確認していただければと思います。

こちらの2つの円をご覧ください。皆さんは、どこに目がいきますか？



そう、欠けているところに目がいきませんか？ 人は足りないところに目がいきます。だから、他人の短所が目立ったり、練習や試合で選手ができないところが目立ったりしてしまうのです。この図を「未完の円」といいます。長所短所は、表裏一体です。例えば、「神経質なところが短所です」という選手がいるなら、言い方を変えれば「慎重に行動ができる」選手です。2020年1月、大相撲の初場所において幕尻で優勝した徳勝龍関（当時33歳）が、優勝インタビューで「もう33歳ではなく、まだ33歳と^{とくしょうりゅう}思って頑張ります」とベテランの域の33歳を、まだ33歳という表現を用いたことで、まだまだ若いという見方に転換したことに感銘を受けました。

柔道を例に考えてみます。「大外刈しかできない」というと、ネガティブな印象を持ってしまう。逆に、「大外刈ならできる」とするとポジティブな印象になりませんか。つまり、「～しか……」とすると、……は自然と打ち消しの言葉（できない）となり、否定形となります。逆に、「～なら……」とすると、……は自然と肯定形（できる）となります。冷静に考えてみると、柔道において、得意技をひとつでも持っていることは大きな強みですし、ひとつの技ができるということはとても素晴らしいことです。この選手には自信を持っていたきたいものです。

このように見方を変えることで今まで短所と思っていたことが長所に見えてくるかもしれません。生徒個々の長所が見えてくるとまた違ったアプローチができるのではないかと思います。

◇マイナスの言葉をプラスにかえる

教育コーチングを専門とする神谷和宏氏は著書『教師のための子どもが動く！コーチング50』の中で、私たちが日常的にマイナスの言葉にさらされていることを指摘し、アメリカの心理学者シャド・ヘルムステッターによる研究を紹介しています。

普通の家庭で育った子どもは20年間でマイナスの言葉を14万8千回聞き、プラスの言葉はその10分の1であるといわれます。マイナスの言葉を平均すると1日20回くらいで、プラ

スの言葉は1日2回しかなく、差し引きすると1日あたり18回はマイナスの言葉を聞いている計算になり、「毎日、18回も余分にマイナス言葉を聞いていて、子どものモチベーションは高まるのでしょうか？」と読者に投げかけています。

今後、一人一人がマイナスの言葉をプラスの言葉に変えていくように心がけていくことが必要ではないでしょうか。

◇やる気の出た教え方、やる気をなくした教え方

次に、名古屋短期大学教授・矢澤久史氏による、大学女子選手を対象に「やる気の出た（指導者の）教え方」と逆の「やる気をなくした（指導者の）教え方」を質問紙調査した結果の上位五つは次のとおりです。やる気の出た教え方の上位は、順に「うまいプレーに対してほめる」「自信を持たせてくれる」「信じてくれる」「『勝てる』と言ってくれる」「楽しく教えてくれる」。

一方、やる気をなくした教え方の上位は、順に「プレーを全否定される」「決めつける」「意見を言っても全否定する」「見くだすように言う」「機嫌がすぐ変わる」でした。

さらに、高校生を対象に「やる気の出た言葉」と「やる気をなくした言葉」を調査した結果の上位五つは以下のとおりです。やる気の出た言葉の上位は、「努力したら報われる」「思い切ってアピールしてこい」「がんばれ」「その調子」「だれでもできないことはある」。

一方、やる気をなくした言葉の上位は、「向いてない」「勝手にやっておけ」「見てなかった」「もういい」「そんなこともできないのか」でした。

「怒って練習を見てもらえなかったが、自分たちで考える時間が出来てよかった」という、怒られることもプラスに変える声もあったものの、指導者からのポジティブな言葉かけは選手のやる気を向上させていたのに対し、ネガティブな言葉かけは選手のやる気を低下させていることを報告しており、また教え方についても同様なことが示された、と述べています。言葉かけ、教え方について大いに参考になるかと思えます。



指導者からのポジティブな言葉かけが子どもたちのやる気を向上させる
(令和5年度全日本少年少女武道〈合気道〉錬成大会より)

◇目標設定を明確にする

次に、前述のモチベーションを高める上で、重要な鍵を握るのが目標設定です。目標設定を英訳すると「Goal Setting」です。簡単にいえば、ゴールを決めることです。先ほど例に挙げた運転手をする事となった設定を思い出してください。行き先（ゴール）が明確であれば、あとはルートを選択するだけです。ゴールを明確にすることが重要です。

目標設定とは、「ある課題に対して、決められた時間内に特定の熟達基準に到達すること」とされています。目標には「いつまでに」といった時間的制約が付加されます。例えば、「体重を減らす」「ダイエットをする」という目標を立てた選手がいたら、「いつまでに？」と問いかけてみましょう。期限を決められることすべき行動が明確になります。さらに、〇〇kgなどの数字を付け加えてみましょう。「2カ月で3kg体重を落とす」とするとどうでしょう。そのためには、これからの2カ月間どういった行動をとることがいいかと行動が明確になり、意欲が湧いてくると思います。

目標設定には五つの原則があります。

- (1) 現実で挑戦的な目標を設定する
- (2) 抽象的でなく具体的な目標を設定する
- (3) 長期目標と短期目標を設定する
- (4) チームの目標だけでなく個人目標も重視する
- (5) 結果目標だけでなくプレー目標も重視する

(1) 現実的で挑戦的な目標

高すぎず、低すぎない目標を立てることが重要です。「目標は高いほうがいい」と思いがちですが、そうとは言い切れません。陸上競技で「立ち幅跳びの成績に及ぼす目標の効果」(1976、杉原・海野)という研究があります。110%の目標設定が最も長い距離を跳び、120%、130%と目標を高くしていくと跳躍距離が減少したとのデータがあります。ランニングで1km走ることができたら次は1.1km、30分のランニングすることができたら次は33分という具合で、1割増で考えてみましょう。

また、アメリカの心理学者・アトキンソンの「達成動機づけ理論」から考えてみます。これは、主観的な成功確率が50%のときが最もモチベーションが高まるということです。つまり、できるかどうか五分五分と主観的に判断したときのことです。

皆さんの行っている武道に置き換えて考えてみてください。例えば、10回対戦して1度も勝てそうにない相手と対戦することになれば、モチベーションを高く保つことができるでしょうか。負けず嫌いな性格の選手であればそうは言い切れないところはあるでしょうが、「どうせ勝てないし」「無理だし」などといったように、前向きな気持ちにならないでしょう。反対に、10回対戦して1度も負ける気がしない相手との対戦では、集中しきれないこともあるでしょう。「10回対戦してどちらが勝つかわからない、五分五分」の相手なら、「やってみないとわからない」「頑張ればなんとかなるかもしれない」といった気持ちになり、挑戦しようと思います。

(2) 抽象的でなく具体的な目標

具体的な目標とは客観的な評価ができ、適切なフィードバックが得られるものを指します。「一生懸命頑張る」「ベストを尽くす」といった抽象的な目標では、「一生懸命」や「ベスト」というのは主観的な感覚にすぎず、人それぞれ感覚が異なります。生徒は一生懸命といっても、指導者からしてみれば一生懸命ではないと判断されることも少なくないのではないのでしょうか。

先述しましたが、目標は、「体重を落とす」と漠然とするよりも「3kg落とす」といったように具体的にすることが重要です。なぜならば、フィードバックが可能だからです。カナダの心理学者バンデュラの研究では、目標とフィードバックを得られたときに、自己評価が可能となり、自己効力感（ある課題が自分にできるかどうかの確信）が高まり、結果遂行が促進されるとしています。ダイエット中は、自然と体重計にのる回数が増えると思います。それは、体重減少の成果を確認しているからです。

すなわち、フィードバックを得ようとしているのです。選手が何かに挑戦しているときなどは、選手はなんらかのフィードバックを期待しているからです。美容院に行った後、「どう？」と誰かに問いたくなるのと同じです。

(3) 長期目標と短期目標の設定

長期、短期というのは未来に対する長さです。すなわち、長期目標は遠い未来、短期目標は近い未来となります。目標設定する際には、最終目的地（ゴール）である長期目標から設定します。

皆さんが家族で旅行計画を立てる際に、最終目的地をまず最初に決めますよね。最終目的地が決まらない場合は、話が進みません。例えば、東京に在住していたとして、沖縄県那覇市に行きたいとなれば、那覇に行くためにどの交通手段で行くかということ逆算して考えるでしょう。那覇空港と羽田空港は就航しているから飛行機で行こう、そして、羽田空港に行くための交通手段を考えます。

目標設定についても、最終目標を設定すれば、最終目標を達成するための段階的な目標を設定します。その際に、前述の期限を決めて設定していくことが重要です。さらに、短期目標は早期にフィードバックを得ることが可能ですから、短期目標は欠かすことができません。

(4) チーム目標だけでなく、個人目標も重視する

チームワークを高めたりする上では、チームの目標は必要不可欠であることはいうまでもありません。チームの目標を達成するためには、個々の力が必要で、チームの目標と個々の目標の関連性が大切といえます。チームの目標を、指導者が一方的に決めることなく、選手と双方で話し合いながら決めていくことが理想といえます。

アメリカの心理学者のデシとライアンが提唱した「自己決定理論」では、内発的動機づけは自己決定の程度がもっとも強い段階と説明しています。すなわち、自己決定をすることで内発的動機づけが高まるということです。同じランニングメニューでも、他者に一方的に決められたものよりも、自分自身で決めた場合とでは、気分的に全く異なります。目標を自ら



子どもたちのモチベーションを高めるには目標設定を明確にすることが重要である
(令和5年度全日本少年少女武道〈空手道〉錬成大会より)

設定していくことで自ら取り組むことができると考えられます。

(5) 結果目標だけでなくプレー目標も重視する

「〇〇大会優勝」などが結果目標と呼ばれるもので、こうした目標が掲げられることは少なくありません。結果目標は、自分でコントロールできないものです。大会で優勝となれば、相手、場所、審判など、レギュラー選抜となると指導者の評価といった、自分以外の要因が大きく関与しています。勝っているとき、成功しているときは問題ありませんが、負けたとき、失敗したときはやる気が低下したり、他者に責任転嫁をしがちです。

一方、プレー目標は、自分自身のプレーそのものですから、自分でコントロールすることができます。このように説明すると結果目標が悪いと認識される方がいますが、そうではありません。〇〇大会優勝という結果目標を立てたなら、その大会で優勝するためにはどのようなプレーが必要なのか、どのようなトレーニングが必要なのかといった、具体的な方法を明確にしていく必要があるということです。この具体的な方法がプレー目標を意味します。レギュラーになるためにはどのような練習・稽古をしていく必要があるのかを明確にしてみましょう。

以上の原則を参考に、選手・生徒の皆さんと目標設定について話し合う機会を設けてはいかがでしょうか。

◇子どもたちの成長を見つける

モチベーションに大きくかかわる概念に「有能感」があります。「自分は〇〇できる」「自分は〇〇が得意である」といった何かに対する自信のことです。教育心理学者・鹿毛雅治氏が編集した著書『モチベーションを学ぶ12の理論』の中で、外山美樹氏が執筆した章で

次のことが紹介されています。

2005年12月31日の朝日新聞に「スポーツ選手になるなら、春から初夏に生まれるのが有利？」といった見出しで掲載され、月齢の違いの重大さを感じた少年クラブのコーチ、桑田大輔氏が、プロ野球の12球団756名、サッカー・Jリーグ（J1）の18球団530名（ともに外国で生まれ育った選手を除く）の誕生日を調査した結果、4～6月が最も多く（約4割）、順に7～9月（約3割）、10～12月（約2割）、1～3月（約1割）でした。

この結果から、月齢の違いで身体的な素質に違いがあるということは考えにくく、ほかの理由が考えられるとし、次のように説明されています。幼い頃は月齢の違いによって成長に大きな差があり、4～6月生まれの子どもは成長が早いため、月齢の遅い誕生日の子どもと比較して運動ができることが多く、「ほかの子どもたちより運動ができる」といった有能感をもちやすく、運動に興味を抱き、高いモチベーションで運動に励むことができます。しかしながら、1～3月生まれの子どもは、月齢の早い誕生日の子どもと比較して成長が遅いため、「ほかの子どもたちより運動ができない」と有能感が低くなってしまい、運動への興味は失せ、運動から遠ざかってしまいます。

最後に次のようにまとめています。

「年少の頃に見られる月齢による身体的、精神的成長の違いは、中学校に入学する頃にはほとんど解消する。高校に入学する頃には、おそらく皆無であろう。それにもかかわらず、小さい頃に見られる身体的、精神的成長の優位性はその子の有能感の形成に影響を及ぼし、その有能感が将来にまで影響を与えることになるのだから、小さい頃にいかにか肯定的な有能感を形成するのか、ということが非常に重要になってくる」（原文のまま）。

周囲の対応が子どもたちの将来に大きな影響を及ぼすことから、周囲の対応に警鐘を鳴らしているように感じます。個人差のある子どもの発育発達に考慮することは当然のことながら、他者と比べず、選手自身を軸に昨日よりできた、うまくなったといった視点が重要なこ



他者と比べず、子どもたちの成長を一つでも多く見つける
（令和5年度全日本少年少女武道〈銃剣道〉錬成大会より）

とといえるでしょう。〇〇ができなかったけど、△△がよくなっていると少しの成長を子どもにフィードバックすることで、子どもは前向きな気持ちになるのではないのでしょうか。日々成長する子どもたちの成長を一つでも多く見つけようとする視点をもつことが重要と考えます。

多くの可能性を秘めた子どもたちが、一人でも多く武道を好きになり、生涯継続できるように尽力することが、今の指導者に求められていると思います。そんな私も自戒の念を込めてさらに自己啓発に努めてまいり所存です。

◇コーチングとティーチング

最後に、コーチングとティーチングについて考えてみます。先述しましたが、コーチングは語源が「四輪馬車」であり、「目的を持った人を目的地に運ぶ（導く）」ことから派生しています。逆に、ティーチングは「教える」という意味で教師が知識や技術を教えることです。どちらがいいということではなく、それぞれの特性を理解する必要があります。知識・技術の高い場合にはコーチングが有効ですし、逆に、低い場合はティーチングが有効です。初心者には丁寧に基礎を教える必要があります。選手のレベルによって使い分ける必要があります。ある程度のレベルになれば、教えることが主流のティーチングから脱却して、選手自らが考え、行動していくように促していきましょう。

さらに、「ヘルプ」と「サポート」の言葉の違いから考えます。例えば、お子さんが夏休みの最終日に宿題の工作ができていません。間に合わないからといって保護者が代わりに工作をすべてしてあげるのが「ヘルプ」です。逆に、やり方を教え、子どもが工作することを見守ってあげるのが「サポート」です。全く異なりますよね。どちらが子どものために有効でしょうか。子どもの目標達成のために、すべて教え込むのではなく、時にヒントを与えながら考えさせ、自らが行動できるように応援していくことが理想といえるのではないのでしょうか。

〔参考文献〕

- ・ 矢澤久史：「指導者の教え方がスポーツ選手のやる気に及ぼす影響」、名古屋短期大学研究紀要第57号、pp.15-25、2019年
- ・ 矢澤久史：「指導者からの言葉かけがスポーツ選手のやる気に及ぼす影響」、日本教育心理学会総会発表論文集第55回総会発表論文集、p.357、2013年
- ・ 鹿毛雅治編著：「モチベーションをまなぶ12の理論」、外山美樹、Theory8 自分のことをどう捉える？自己認知、pp.223-243、2012年
- ・ 神谷和宏：『教師のための子どもが動く！コーチング50』、金子書房、2012年
- ・ 杉原隆：『運動指導の心理学』、大修館書店、2003年
- ・ 平木場浩二編：『現代人のからだところの健康－運動の意義と応用－』、磯貝浩久、4章 運動ところの健康、pp.113-139、杏林書院、2006年