

平成 28 年度 地域特別研修会 障がい者スポーツ指導者認定校研修会 報告

平成 28 年 11 月 23 日（水・祝）、「平成 28 年度 地域特別研修会 障がい者スポーツ指導者認定校研修会」が日本障がい者スポーツ協会地域特別研修会の一環として、西九州大学（佐賀県神埼市）で 65 名（福岡医療専門学校 16 名、北九州市立大 7 名、ルーテル学院大学 5 名、西九州大学 17 名、認定校関係者 7 名、事務局 4 名、一般 9 名）が参加し開催されました。

研修会は、講師に丸山弘道氏（株式会社 オフィス丸山弘道 代表取締役）を迎え、午前中に講演、午後には実技（車いすテニス体験）を行いました。

下記に当日の様子をお伝えします。

【講演（選手を支えるコーチング）】 10:30～12:00

リオデジャネイロパラリンピック 2016 車いすテニス男子コーチを務め、車いすテニスのトップ選手である国枝慎吾選手や三木拓也選手のプライベートコーチでもある丸山弘道氏より、「選手を支えるコーチング」と題して講演をいただいた。



まず、ご自身の「コーチ理念」として、自分を含めて多くの方々に夢を持ってもらいその夢を実現させること、テニスコーチという職業に夢を与えること、テニスコーチという職業のステータスを上げること、夢を持つことの大切さ・尊さを伝え、独立型（自立）人間の育成を行うこと等を示された。

講演テーマ「選手を支えるコーチング」について、「考えること、質の高さ、シンプルに」の3つのポイントから、国枝選手との具体的な事例を踏まえ詳細に説明された。

「考えること」では、基礎理解としてコーチングとティーチングの違いについて（ティーチングは選手を管理・監督すること、コーチングは指導者が選手の力を引き出すこと）や、考えることとは、吟味、思考、学ぶ、学習することであること、「練習」の考え方、テニス分析評価のポイント（physical、technical、tactical、mental）等について。

「質の高さ」では、重要なのは Precision と Consistency であること、選手育成とは Long term development であることから結果に一喜一憂してはいけないこと、トレーニング計画

は、短期、中期、長期、そしてトーナメント（試合）を交えて計画すること、選手との関係では衝突を恐れない（真剣な衝突が人を成長させる）、真剣だからこそコミュニケーションが大切であることや、礼儀やルールを守る（服装や挨拶、人としての当たり前のことをいい加減にしない、隙を見せない、特別を認めない）こと等について。

「シンプルに」では、常に求められる判断の基準はシンプルな考えで、基本を重要視すること、基本とは①人とのつながりを大切にする、②自分磨きを一生続ける、③自分の物差しの目盛りを作り上げていく、④日々の成長を出すことを常に意識すること、1日の評価ができない選手は目標達成に至らない、毎日の継続ができないと成功はない（「平凡」が基本を365日の間繰り返す（尋常ないくらい行う）と「非凡」に変わる）こと、基本に徹するとは情報武装を取り払うこと、そこでは考えるトレーニングが重要となり2つの「シコウ（思考・試行）」力が必要とされ、それが選手の「自律」を促し「自立」をもたらすことに繋がること等について。

最後に、コーチに必要な能力として、①人心を掴む（コミュニケーション能力）、②明確で具体的なシミュレーション能力、③練習中の情けは無用、④謙虚であること（最善を尽くす、全力を傾ける）の4つに加えて、「ちゃんとやる」ことの必要性を伝えることを強調された。そして、ご自身の経験から感じていることとして、「指導」は自分（地）が出る、難局でこそ丁寧かつ大胆に、不安の中に成功はある（不安だからこそ事前準備が丁寧になる）こと、調子が良いときこそ自分を一度疑ってみること、自分の脚で学んだ道と距離が本物の（指導の）武器になることを述べられた。

講演後、下記の質疑応答が行われた。

Q：国枝選手と他の選手との違いについて

A：集中力がある。そして、まずはやってみる、合うか合わないかをやってみて判断する。一度、やると決めたらやるという能力が高い。

Q：故障が長く続いたときの気持ちの持ち方について

A：国枝選手は2012年に肘の手術をして半年テニスができなかった、復帰後はロンドンパラ2014で優勝した。国枝選手は、自分の想像できる力に対して自分が何をしたら良いかを考え、整理することができる。森を見て、木を見て、葉を見て、根を見るなど、マクロ、メゾ、ミクロを見れる力を持っている。コーチは、選手が長期計画を示しゴールを想像できる環境を作る。選手を焦らせない計画を立てることができることとよい。

Q：国枝選手の練習（特にスピードや持久力をつける）メニューについて

A：練習内容をデータ化する。全ての動きを画像・映像で撮り見せるなど。メニューについては、午後の実技で紹介する。

Q：調子が良いときの状態を維持する方法について

A：調子が良いときは、なぜ調子が良いかなどを考えないが、そこであえて、なぜ良いのか、どうして良いのかに目を向ける。悪いときは、睡眠時間や気持ちや生活の充実な

ど、技術以外の要素がないかを考える。調子の波の幅を確認することも技術である。プロの場合、調子の良し悪しは関係ない、常に 100%の力を発揮する必要がある。

Q: 選手と衝突を恐れないとはどういうことか。また、衝突した後の対応について

A: 衝突はコミュニケーションブレイクから起こる。エクスキューズはない。人格否定はしてはならない。衝突は、その時で終わらせ引きずらないことを両者で確認しておく。自分という人間を出す、自分を隠さず、ありのままの自分である。お互い（選手もコーチも）のプライベートなことでイライラしていたなど、些細なことで伝わらないこともある。謝るべき時は謝る。テニスはプレイであり、遊びである。楽しいことが大切、テニスコーチは遊びのプロの思いで対応している。

【ランチ交流会】 12:00～13:00

講演終了後はグループに分かれてのランチ交流会が行われました。各グループとも和やかな雰囲気の中で交流を楽しんでいました。

【実技（車いすテニス体験）】 13:00～15:00

午後からは丸山氏による車いすテニス指導（実技）が行われました。あいにく小雨が降っていたため、体育館での実施となりました。前半は車いす操作の基礎練習（チェアワーク）、後半は4つのグループに分かれてミニコートでのボール練習とミニゲームを行いました。



前半の車いす操作の基礎練習（チェアワーク）の内容は、①前進（アドバイス：タイヤとハンドリムの両方を握り、タイヤを時計とした場合 12 時で握ってこぎ 4 時で離す）、②後

退（アドバイス：後退するときは肩甲骨を寄せるようにこぐ）、③左右交互にこぎながら前進（アドバイス：この時、頭の位置がぶれないようにする）、④ラケットを持って前進（アドバイス：中指、薬指、小指の3本でラケットを握り、親指の腹をハンドリムに当ててこぐ）、⑤チェック（コーチの指示方向に素早く移動）。



後半のミニコートでのボール練習内容は、①トスされたボールをコートのエンドラインで打つ、②トスされたボールをコートのネット際で打つ、③前後移動をしながらネット際のトスを打ち返す、④片手で逆のタイヤにブレーキをかけて方向転換して打つ、①～④は全てフォアハンドとバックハンドの両方行いました。最後は、ダブルスでゲームを行いました。

今回の研修で初めて競技用車いすに乗る学生たちも、丸山氏の的確なアドバイスにより驚く速さで車いす操作とボールの打ち返しが可能となり、最後はミニゲームを楽しむまで上達してる姿がみられ、学生たちの表情から充実した研修となった様子が伺えた。



報告者：山田力也（西九州大学）