

## 学生指導におけるコーチングの実践

江口忠臣\* 小川静香\*\* 小田和也\*\*\*

### Coaching Practice on the Student Guidance

Tadaomi EGUCHI, Shizuka OGAWA, Kazuya ODA.

#### ABSTRACT

Most parties concerned in college would readily agree that there is a need for student guidance improvement in the education field. This paper examines possible relations between coaching practice for student guidance and each student's competence in various phases. Coaching is about supporting students to discover more of who they really are. Club activities are suitable places for the practice of coaching. The practice field is the NIT Akashi College Volleyball Team. This effort consist of nutrient management, technical guidance and career development. In the practice of coaching, students have had the ability to reflect on the process, the ability to select one's action and the ability to interpret circumstances.

**KEY WORDS:** coaching, career, student, club activities

#### 1. 諸言

現在、高等専門学校（以下、高専）において学生の学習の形を進化させるため種々の取り組みが行われている。文部科学省大学教育再生加速プログラムにおけるアクティブ・ラーニングは、学生の能動的学習を目指してその取り組みが実施されている。学生のこのような学習形態を教育機関で展開していくためには、機関内におけるもう一方の当事者である学校職員、殊に教員の取り組みに関わる形態が重要になる。明石高専においてもこの取り組みが進行中であり、成果を挙げため教員に対する研修が行われている。

他方、学校教育における学生の人間形成の場として課外活動としての運動部クラブ活動が、長く正課に次ぐ位置づけとしてその意義を有している<sup>1)</sup>。この中で学齢期における運動部クラブ活動は、教員等の指導の

下に行う中で自主性、協調性等を養えるものとされている。学生が主体的に取り組むことがクラブ活動の基本であることを踏まえれば、活動そのものがアクティブ・ラーニングであり、教員のこれに対する関わりは前述の形態の実現に大きく寄与すると考えられる。

本報では、運動部クラブ活動の学生指導におけるコーチングの実践について、明石高専バレーボール部（男子）で展開してきたこれまでの取り組みを報告する。この実践の目的はコーチング技術を理解し、活動の成果を学生と共有することによって指導する側の能力向上を図ることである。

#### 2. コーチング理論の適用

ここではコーチングを「相手の優れた能力を引き出しながら、前進をサポートし、自発的に行動を促すコミュニケーションスキル」と定義する。コーチングをクラブ活動における学生指導の場で実践するためには次のような観点から進める必要がある。

\*都市システム工学科、\*\*山形県立米沢栄養大学、\*\*\*住友ゴム工業株式会社

- (1) 学生の行動の経過を観察する
- (2) 学生の考えを傾聴する
- (3) 評価する
- (4) 行動を促す

また実践にあたっての考え方は、

- (1) 行動の答えは学生の中にある
- (2) 学生に課題解決能力がある
- (3) 能力のない学生はいない
- (4) 能力を引き出す過程がコーチングである

であり<sup>2)</sup>、これを指導に適用した。

実際の適用にあたって重要な点は、指導する側が学生と同位であり、同じ目標、目的に対して共に進むということである。したがってクラブ活動の意義を理解し、十分な時間的接触を担保し、そこから得られる成果を共有していく姿勢が指導する側に求められる。

### 3. クラブ活動の目的とキャリア形成

クラブ活動の構成員は狭義には選手とチームスタッフである。チームスタッフには公式試合のベンチスタッフである監督、アシスタントコーチ、マネージャー、トレーナー等のほか栄養マネジメントスーパーバイザーやチームドクターも含まれる。したがって、活動の所期の目的を達成するためにはそれぞれの立場でその役割を果たしていくことが要求される。

学校教育におけるクラブ活動は選手が学生、チームスタッフが教員等である場合が多数であり、2章で述べた同位に立つためには教員等の指導する側の意識を高めていかななくてはならない。

運動部クラブ活動の目的は健康な心身を得ることである。これは高専の教育目的にも合致しており、技術者としても必須要素である。また、学生が卒業後に希望する進路を実現し、その後活躍していくための素養を身に付ける上でキャリア形成の意味は大きい。クラブ活動の目的達成の過程がキャリア形成であることは、コーチングの実践において最も高位の理念として捉えられた。一方で、競技としての目的は試合に勝利することであり、競技能力の向上を目指すことはチームとして最重要課題である。

キャリア形成の最も重要な概念は時間的持続性あるいは継続性である。高専という心身の発達の著しい時期の5年間を学生として過ごす教育機関のクラブ活動は、この概念を持つキャリア形成には好適な場といえる。

クラブ活動と競技のそれぞれの目的を達成するべくコーチングの実践を行った。バレーボール技術に特化したコーチングについては別報に譲るものとし、ここ

では最低限の技術項目を残した上で学生指導におけるコーチングの実践に該当する項目を抽出して述べる。

## 4. バレーボール部における実践

### 4・1 技術指導におけるコーチング

#### 4・1・1 学生の発育と指導

競技能力向上には個々の学生の現有能力および該当学齢期の一般的な身体の特徴を理解する必要がある。

図1はスキヤモンの発育曲線<sup>3)</sup>と呼ばれる出生時から成人までの臓器別発育パターンを示したものである。

20歳の成熟期を100として各暦年齢の発育を示している。

これによれば神経系型の発達が最も早く、小学校入学前に80%強が出来上がっている。したがって神経系の能力を利用した技術の習得には、発育背景が大きなウェイトを占めることを理解して指導を行うよう留意する。

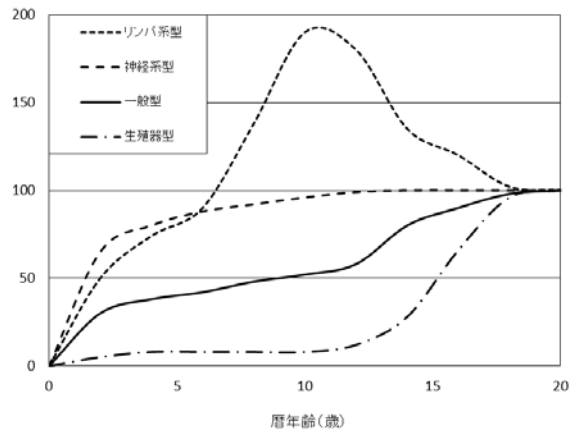


図1 スキヤモンの発育曲線

(文献3から編集)

また、特徴的な発育パターンとしてリンパ系型がある。小学校学齢期に成人の180%程度まで発育している。これは一般に風邪に対抗する力とされている。こどもは「風の子」といわれる発育特徴とみることができる。高専入学時から成人までの間には、この能力が下降して安定することも把握しておく指導に役立つ。さらに一般型に分類される身体の外形計測値の発育が技術向上と密接に関わっている。高専の学齢期の男子は、後半の成長期の学生も多数在籍していることから故障の予防にも配慮している。

#### 4・1・2 技術指導

バレーボールの基本技術は大別するとパス、スパイク、ブロック、サーブである。技術を実際の試合で発

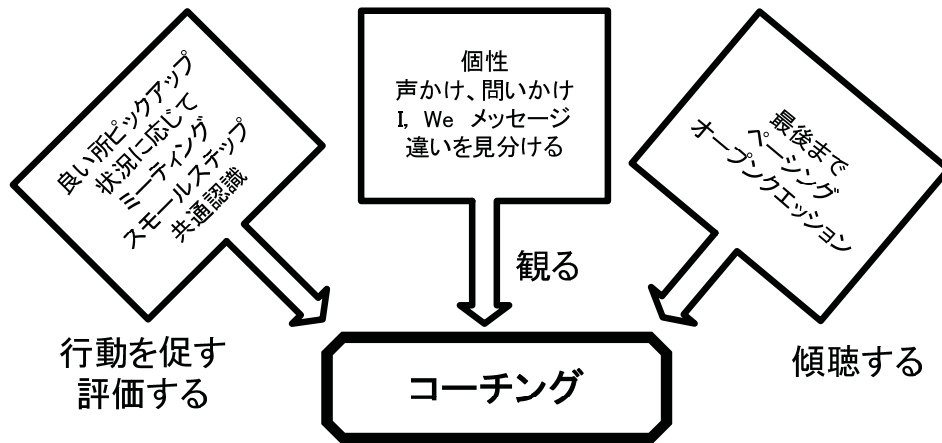


図2 コーチングの考え方

揮することは技能として区別している。工学を学習する学生にとってこのことは重要な考え方であり、指導の中で重点を置いている。パスの技術を試合で発揮すると技能としてはレセプション、トス、フロアディフェンス等になる。溶接の技術と溶接の技能は別のものであると考えると学生は理解しやすい。

技術練習に際しては技術を学生が正確に理解することが望まれる。これに費やす時間を惜しむと結果的に技術習得に多くの時間を要することになる。技術の理解の段階ではティーチングの要素も重要である。指導する側として、学生が能動的に学習する事象がどこに存在するのを見極めていくことがコーチングとなる。

クラブ活動全体を通じてコーチングを行っていく上での考え方を模式的に表現すると図2のようになる。コーチングの技術として意識的に取り組んだことは、図2にあるオープンクエッションである。これは学生が「はい」「いいえ」で回答する状況を回避していくことにある。行動の初歩は考えることであり、問いに対する答えを出すことは初期段階で有効である。また、問いにも注意が払われた。指導する側は学生のプレーや行動に「なぜ」「どうして」という問いをする傾向に陥りやすい。これは指導者が答えを教えようとする姿勢と見ることができる。教えられた答えを学生が試合等で発揮することは経験上稀である。「何」と問いかけることが主体的行動を生むことになる。すなわちプロセスを省みる能力を引き出すことである。技術指導においてもこの考え方を反映させる。バレーボールのプレー上、ボールの扱いの特性としてヒットし続けなければならないため<sup>4)</sup>、技術練習の成果は即得失点に結びつくケースが多い。技術練習においては成果の見えにくい反復練習も重要であるが、学生がこれを理解するサポートは早期の能力向上につながる。このサポー

トが図2の各項目に該当するのである。短期間では有意差が無いと判定されるような練習も一定期間の積み重ねを経て大きな差が生じている場合が数多く存在する。この事象を理解していくことも高専学生にとっては大きなキャリアとなる。

#### 4・2 栄養マネジメントの展開

競技者にとって身体の管理は技術の向上と相まって競技能力に反映される要素である。身体の管理の基本は栄養マネジメントであり、科学的根拠に基づくエネルギーや栄養素の摂取の重要性が説かれている<sup>5)</sup>。

栄養学の基礎を学ぶことは競技者としての意識を高めると同時に人間としての生活を見直すこととなり、高専の学生時代に習得すれば身体の形成と競技を離れた後の長い人生の糧となる。

クラブ活動における単位年度(全国高専体育大会終了後に新年度開始)内で教育単位2単位相当程度の時間を費やしている。その内容は栄養学講義、食生活調査、体組成計測、アンケートおよび個別面談指導等である。栄養学の講義は高専学生が通常受講する科目とは趣が異なるものの医科学、生物学に通じる素養を身に付ける格好のものである。学生は各人の体組成を計測することにより、筋肉量、推定骨量、基礎代謝量を知ることができ、トレーニング課題、栄養摂取法を自身で改善していくこととなる。また個別面談によるサポートにより学生それぞれが目指す栄養マネジメントが可能となっている。また、この取り組みには家庭の理解も大きな支えとなっている。競技の支援のみならず生活面においてもチームと考え方を共有してもらえようような発信が必要である。

栄養マネジメントの展開による成果は多岐にわたるため数値データ等は割愛するが、成果の大きなものの

一つがエネルギー補給，水分補給と栄養摂取のタイミングがある。学生は学校生活の中でクラブ活動を行っており，時間的制約が大きい。したがって競技練習は懸命に取り組むものの，その前後の栄養学的コンディション作りはおろそかになる傾向がある。レジスタンスエクササイズ後のタンパク質代謝が増加する身体の仕組み<sup>9)</sup>を利用した栄養摂取を学生が実践するようになっており，通常練習や試合当日の競技以外の行動規範の一部と進化している。

今後は競技者に相応しい食事を自ら調理する場を設定し，「食」に対する意識を高める取り組みも計画している。

明石高専 JABEE プログラムの養成する技術者像は「専門技術の知識・能力を持ち，かつ関連する他の専門技術や一般教養の知識・能力を複合した複眼的視野に基づき，人との関わりや自然や社会との共生に配慮した多次元的なシステム思考のできる技術者」となっているが，本報におけるこのような取り組みは，学生の技術者としての資質の涵養に効果があるものと考えられる。

#### 4・3 学生のコーチング経験と行動規範

明石高専のバレーボール部では，以前から地域貢献として各カテゴリーのチームに対して学生が指導を行い，練習パートナーとしての取り組みを行ってきた。特に学生より年齢の低い中学生，小学生の指導を行うことは，地域貢献の意義を理解するとともに自らがコーチング経験を積むことによりその後の主体的行動に結びついている。この経験の重要な点は自らの発信数が通常の練習時より圧倒的に多いことである。バレーボール部は数年来兵庫県の競技規則伝達講習のモデルチームに選定されており，年度当初にトップチームとともに公認審判員の研修の場でプレーする機会を頂いている。この場では要求されたプレーを即座に判断し表現する。「状況の判断」と「行動の選択」は主体的行動の基本思考であり，試行できる機会として有効であった。また，ここではプレー以外の所作も重要である。どのような所作が必要であるかを考え，社会で通用する礼儀と作法を行動で示していく。

成果として重要なことは，どのような行動をとったかという結果ではなく，行動のもとになっている規範が備わっているということである。

#### 4・4 外形成果

平成20年度以降の主な外形成果は以下の通りである。

- ・全国高専選手権 準優勝2回
- ・全国高専体育大会 3位1回
- ・近畿地区高専体育大会 優勝5回
- ・兵庫県高体連県選手権大会地区代表 6回
- ・兵庫県高体連ベストサポーター賞 4回
- ・兵庫県高体連優秀選手賞選出 多数

外形成果は競技チームとしては重要なことであるが，達成のプロセスが継続していることがクラブ活動の大きな力である。また，上記のベストサポーター賞は競技ではなく大会運営やコートオフィシャルの実績，マナー等の行動規範が評価された点で特筆されるものである。

#### 4. 結言

クラブ活動の学生指導を通じたコーチングの実践について成果を検証してきた。コーチングとは共に目指す場所へ進むことであり，指導する側も学生から大きな能力を享受することになる。クラブ活動は学校の正課と違い活動の開始が既に能動的であることから，学生指導の成果は学生，指導者共に計測しがたい大きさを有している。得られた能力を基にしてさらにコーチングを進化させていきたい。実際の活動は本報で述べた栄養マネジメントを含め家庭の協力や地域コミュニティの支援が大きな力となっている。これまで同様，家庭や地域への発信も継続していきたい。

活動を通じて学生，指導者，家庭，地域がチームワークを実践し，これを潤滑するコミュニケーション能力が醸成されていることは組織としての成果であり，コーチングの実践で学生個々に備わったものは，

- 判断する能力
- 行動を選択する能力
- プロセスを省みる能力

である。

#### 参考文献

- 1) 文部科学省：我が国の文教施策一心と体の健康とスポーツ，大蔵省印刷局，1998.
- 2) 兵庫県バレーボール協会：スポーツ指導員養成講習会バレーボール競技専門科目資料，pp.9-10，2013.
- 3) 松尾保：新版小児保健医学，日本小児医事出版社，p10，1996.
- 4) 公益財団法人日本バレーボール協会審判規則委員会：バレーボール6人制競技規則，pp.36-37，2014.
- 5) 公益財団法人日本体育協会：公認スポーツ指導者養成テキスト 共通科目 I，pp.99-108，2005.
- 6) 小川静香：明石高専バレーボール部栄養学講座資料