

コーチング哲学を考えてみる

皆さんは、「経営哲学」や「人生哲学」といった言葉を聞いたことがあるでしょうか。この場合の「哲学」は、さまざまな活動を行ううえでの指針となる基本的な考え方や信条を意味するもので、例えば「経営哲学」について松下幸之助は、「あらゆる経営について、“この経営を何のために行うか、そしてそれをいかに行っていくのか”という基本の考え方（…中略…）がきわめて大切なのである」（『実践経営哲学』18-19頁）と、その重要性を述べています。もちろんこれは、経営のみならず、さまざまな実践の分野にも、人生全体にも当てはまることです。

皆さんは、自らのコーチングを実践するにあたり、どのような「哲学」を持っているでしょうか。もし事前にお時間がありましたら、ご自身のコーチング哲学を言語化してもらえると、研修会当日は具体例や重要な点を踏まえつつ、お話しできるかと思えます（ただし、事前にお時間がなければ、研修会後に書き出してみてください）。

① まず、次のページ（2頁）の表にある「コーチングの目的」を考えてみましょう。それは、簡潔に言えば「なぜ自分はコーチングをするのか、コーチングをすることで自分はどうなりたいのか」ということです。例は、さらにその次のページ（3頁）に示してあるので、そちらを参照してもらおうとイメージが湧くと思います。コーチングの目的を考えるうえで大切なのは、まず自分自身の目的を定めることです。世界にはさまざまな仕事であったり、趣味になりえるような事柄だったりがありますが、自分がそうした仕事や事柄ではなく、「コーチング」を取ってやっている理由とも言えるものです（もちろん中には仕事とコーチングを両立させている人もいるかと思いますが）。それを表の中の「コーチングの目的」の箇所に書き入れてみてください。そこには、目的の欄が2つありますが、上の欄には「なぜ自分はコーチングをするのか」「コーチングをすることで自分はどうなりたいのか」を記入してください。そのうえで、自分が指導しているアスリートやチームの目的についても考えてみましょう。下の欄には「自分がコーチングをすることでアスリートにどのようになってほしいのか」をそれぞれの欄に書き込んでください。また、「目的実現のために必要なこと」が明確になっている人は、そちらも記入してみてください。

② 続いて、表の一番下にある「価値観」を考えてみましょう。みなさんはコーチとしてどのような価値を大切にしているでしょうか。おそらく全く何も価値観を持っていない人はいないと思いますので、それらを書き込んでみてください。これについても事例集がありますから、参考に見てみてください。できれば、大切にしていることが「なぜ」大切なのか、という理由も併せて書き込むようにしてください。そもそもどのような「価値」があるか、頭に浮かばないという人は、「価値の一例」を参照してみるといいでしょう。

③ さらに、表の真ん中にある「基本方針」についても考えてみましょう。これは、あなたがコーチをしているときに、拠り所とする基本的な事柄です。それは、競技における具体的な戦術や戦略ではなく、練習や試合のなかでアスリートやチームに対してコーチングをする際に土台となる考え方のことです。さらに、フィールドやコート内外で、アスリートとどのように接するかということもこの基本方針の中に含まれます。なので、真ん中の段には、「（1）コーチとしてのアスリートへの指導法、（2）コーチングのやり方、（3）アスリートとの接し方」を記入するようにしてください。6つの欄がありますが、必要に応じて、追加してみてください。

【参考】コーチング哲学の定義

「アスリートやチームの卓越性を向上させ、その卓越性を発揮させることを目指すコーチング実践において、
(a) コーチによって目指される目的、 (b) コーチに方向性を与える基本の方針、 (c) コーチが抱く価値観についての包括的な言明」

<p style="text-align: center;">コーチングの目的 (コーチングをすることで自分はどうなりたいのか)</p>	<p style="text-align: center;">目的実現のために必要なこと</p>
<p style="text-align: center;">コーチングの目的 (コーチングでアスリートにどうなって欲しいのか)</p>	<p style="text-align: center;">目的実現のために必要なこと</p>
<p>コーチングの基本方針</p>	
<p>(1)</p>	
<p>(2)</p>	
<p>(3)</p>	
<p>(4)</p>	
<p>(5)</p>	
<p>(6)</p>	
<p>価値観</p>	<p>それが大切な理由</p>

コーチング哲学の実例集

【目的】

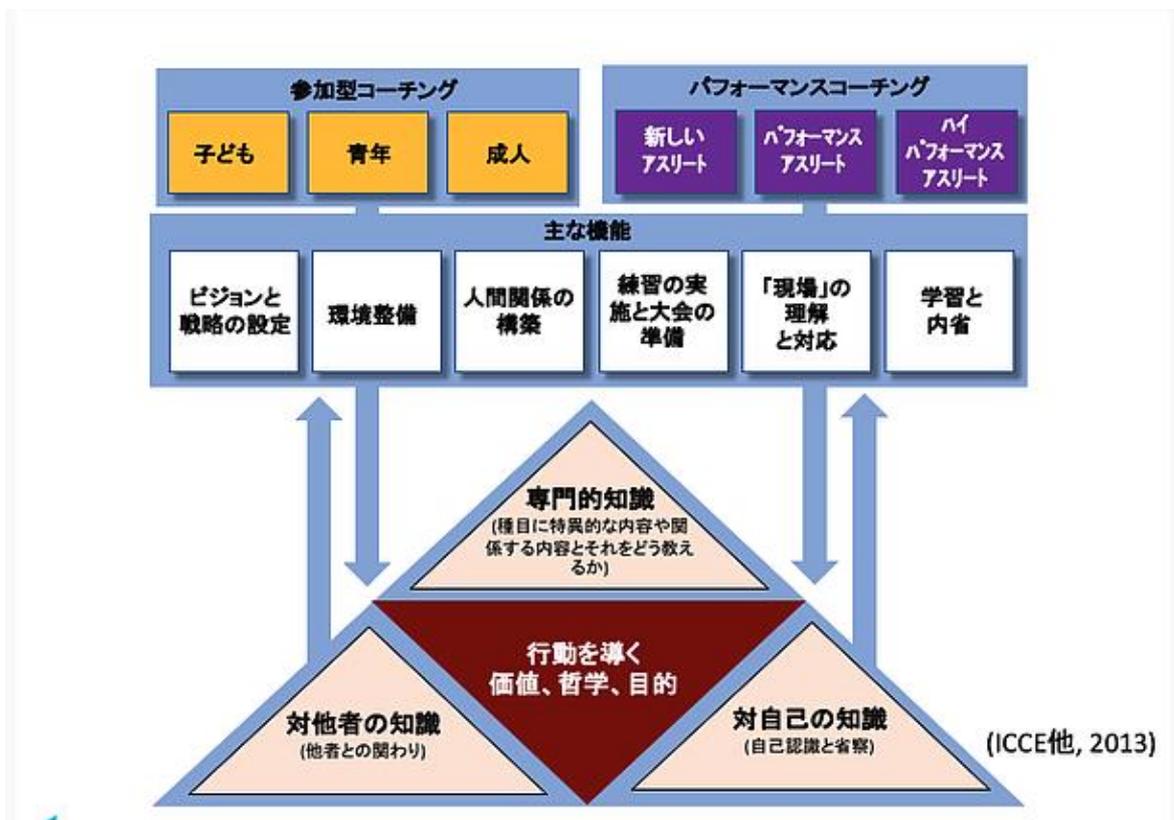
(なぜ自分はコーチングをするのか、コーチングをすることで自分はどうなりたいのか)

- ・自分が〔コーチとして〕なることのできるまでに最高の状態になる (ウッデン『育てる技術』143頁)
- ・関わってくれる全ての人たちを幸せにする (岩出雅之『常勝のプリンシプル』46頁)
- ・自律的に行動できる人を育てられるコーチになる (『バスケットボール 指導教本』上巻、4頁)
- ・プレーヤーに愛されるコーチになる

(コーチングでアスリートにどうなってもらいたいのか)

- ・コーチングでは教えられる側 (アスリート) を主体に考えるようにする (落合博満『コーチング』69頁)
- ・アスリートが自分と同じようにやっている競技を好きになってもらいたい。(デニー・カイパー『コーチとは自分を知ることから始まる』27頁)
- ・アスリートが自分自身の力を最大限発揮できるようになる。
- ・アスリートが人として幸福になる。
- ・アスリートが自律した人間になる。

【参考資料】 コーチングに求められる知識と機能



【基本方針】

(コーチとしてのプレイヤーへの指導法、コーチングのやり方、プレイヤーとの接し方など)

(1) 【ビジョンと戦略の設定】

- ・選手一人ひとりがイメージーションを持つだけでなく、チームとして組織として、どうしたいかという目的と戦略を全員で共有したうえで、練習やプレーの中にクリエイティブなアイデアを見つけ、現実化する構想力を養っていくようにする(岩出雅之『常勝のプリンシプル』114頁) (1)と(4)
- ・自分たちの目指すビジョンと戦略はコーチとプレイヤーで話し合って策定する(マイク・シャシェフスキー『ゴールドスタンダード』102-126頁)

(2) 【環境整備】

- ・プレイヤーのみならず、プレイヤーの保護者やチームの関係者(アントラージュ)とも良好な関係を築くように心がける(JSPO資格講習会より)
- ・何か問題があった場合、どんな問題であれ、生産的な方法(心理療法、自助努力など)で取り組み、チームに問題を持ち込まない(デニー・カイバー『コーチとは自分を知ることから始まる』68頁)
- ・公と私のバランスを大切にするマイク・シャシェフスキー『ゴールドスタンダード』29-36頁)
- ・「原理原則を教えてくれる人、師と仰ぐ人、直言してくれる人」という3人の友を持つようにする。(野村克也『野村ノート』143頁)
- ・マネージャーには監督に次ぐ大きな権限を与える(加藤廣志『勝利哲学』56頁)

(3) 【人間関係の構築】

- ・コーチとプレイヤーは人として対等な立場にあるものとする
- ・どんな人を相手にする場合でも、まず謙虚な心を持つ(初心者と同じ目線で向き合う)(平井伯昌『見抜く力』53頁)
- ・選手自身がやるべき体調管理とかプライベートな部分に口を出したり、指示をしたりはしないようにする。(平井伯昌『見抜く力』53頁)
- ・現にある課題に対する動機づけとして、グループ内同士での激励を用いて、自律した存在として選手に接する(ライル『コーチング戦略』32-33頁)
- ・自分のことは名字ではなく、「コーチ」や「監督」と呼ばせるようにする(宇津木妙子『宇津木魂』166頁) (3)
- ・他人と話すときには、相手の目を見て話すようにする。(シャシェフスキー『コーチKのバスケットボール勝利哲学』68頁)

(4) 【練習の実施と大会の準備】

- ・コーチは自ら積極的に教えず、プレイヤーが乞うたときには教える(落合博満『コーチング』18-19頁)
- ・すべてを教えるのではなく大部分を伝え、最後の部分は自分で考えて理解させるようにする(羽生善治『大局(観)』89-91頁)
- ・短期的および長期的な目標に見合ったものにして、選手にそれぞれ異なる量の注目を与える(ライル『コーチング戦略』32-33頁)
- ・毎回の練習で目的が明確な練習メニューを作成する(JSPO資格講習会より)
- ・指示するだけでなく、「指示—提案—質問—委譲」という4つのアプローチを使い分ける(JSPO資格講習会より)
- ・まずは選手の得意なことを伸ばすことに力を注ぐ(平井伯昌『見抜く力』131頁)
- ・練習の状況をできる限り試合に近いもの(オーセンティックなもの)にする
- ・練習の記録(練習時間、練習メニュー、日記)などは残さない(井村雅代『シンクロの鬼と呼ばれて』114-115頁)
- ・徹底した情報収集と映像解析に務める(平井伯昌『見抜く力』14頁)

(5) 【「現場」の理解と対応】

- ・いついかなるときでも柔軟であるようにする(シャシェフスキー『コーチKのバスケットボール勝利哲学』21頁)
- ・指導法や練習方法で間違ったと思ったら、迷わずに修正する(加藤廣志『日本一勝ち続けた男の勝利哲学』154頁)

(6) 【学習と内省】

- ・学校内の他競技のコーチと定期的にミーティングを行い、自分自身のコーチングのあり方を振り返る
- ・いつなごとき、あらゆる人から学ぶことができる（シャシェフスキー『コーチ K のバスケットボール勝利哲学』170 頁）
- ・自分が目標とする人から学び、自分らしく、できる限りのベストを尽くす（シャシェフスキー『コーチ K のバスケットボール勝利哲学』115 頁）

【参考】 フィル・ジャクソンの 11 箇条（『イレブンリングス』より）

1. 内側から導くこと
2. エゴをベンチに下がらせること
3. 運命をプレーヤー自身で切り開かせること
4. 自由へと至る道は美しいシステムであること
5. 俗世的なものを神聖なるものへと変えること
6. 呼吸を合わせることは心を合わせることであること
7. 勝利への鍵は慈悲であること
8. スコアボードではなく魂に目を向けること
9. 時折は警策をふるうこと
10. 疑念の中ではなにもしないこと
11. 優勝リングを忘れること

【価値観】（自分がコーチとして大切にしていること、コーチングのベースとなるものなど）

- ・勇気（「勇気を出して踏み出せば、自分が心に描いていることを実行できるようになる」（シャシェフスキー『勝利哲学』75 頁）
- ・情熱（「燃えるような激しい情熱がなければ、自分の魂に火がついていなければ、人を燃やすことはできないのです」（加藤廣志『勝利哲学』11 頁）
- ・誠実さ（「誠実であるからこそ、自分の倫理観を実行に移すことができる」（シャシェフスキー『コーチ K のバスケットボール勝利哲学』160 頁）
- ・自由（自由が保証されているからこそ、恐れずに挑戦することができる）
- ・楽しさ（「人間は元来、学ぶことや適応することが好きな動物で、誰もが無意識のうちに楽しむ機会を探そうとしています。よって、その環境を整えてあげれば、高いパフォーマンスを発揮できる確率が高まる」（岩出雅之『常勝のプリンシプル』73-4 頁）
- ・誇り（「誇りを持つことで、“自分がおこなうありとあらゆること”や“自分の名前が記されていることすべて”を、しっかりと手を抜かずにやるように心がけるようになる」（シャシェフスキー『コーチ K のバスケットボール勝利哲学』219 頁）

【参考】 価値の一例

愛、いたわり、意欲、栄光、思いやり、穏和、金、覚悟、感謝、寛大、寛容、気概、共感、競争心、協力、規律、技術、希望、協調性、勤勉、敬意、決意、謙虚、謙遜、敬虔、権力、公正、幸福、財産、自己犠牲、自信、自制心、柔軟性、主体性、正直、情熱、思慮、勝利、親切、辛抱強さ、信仰、信念、信頼、真理、正義、誠実、責任、節度、善意、想像力、尊敬、楽しさ、努力、知恵、知識、チームワーク、忠誠、挑戦、慎み、配慮、美、忍耐、無執着、名誉、名声、目的、優しさ、勇気、友好、喜び、楽、理想、倫理、礼儀、和

コーチング哲学を作成し、洗練していくためのヒント

- (1) コーチング哲学は主に、戦術や技術論 (what) を伝える方法 (how) に関わる。
- (2) コーチングの目的には、さらに「それは何のためか」を考えてみる。
例) 「試合に勝つこと」→それは何のためか? → 「コーチとしての力量を発揮する」
→ それは何のためか? → 「幸せになる」
- (3) その体系内で、矛盾を起こさないようにする。
- (4) 上位区分と下位区分に分けて、体系化してみる。
上位区分「できるだけアスリートに主体的に考えさせるようにする」
下位区分①「アスリートが聞いてきたときだけ指示を伝えるようにする」
下位区分②「指示よりも質問や移譲の割合を増やすようにする」
下位区分③「普段からアスリートを大人として接する」
- (5) 経験や逸話そのものは、コーチング哲学ではない。
- (6) 絶対的な「規則」ではなく、行動を導く「原理」にすぎない。
- (7) コーチング哲学は言葉で表すことができるようにする。
- (8) 言葉で表されたコーチング哲学は、自分の「内面」と「行動」と一致しているようにする。
- (9) チーム内や組織内で共有することが大切。
- (10) コーチング哲学は持つことで、コーチングに一貫性を持つことができる。
- (11) 必要があればすぐに修正するようにする。