



押しつける指導ではなく、選手に情報を与えて自身で選択させる余地を与える

のみで選手を見ているからで、まずはいろいろなレベルの選手がいるのだということを念頭に置かなければなりません。全員が同じステージにいるものとして指導するのではなく、レベルが高い選手には高いところで、低い選手には低いところで視線を合わせ「どうすればできるようになるか一緒に考えよう」という姿勢を示すことで、選手が質問しやすい雰囲気生まれると思います。

そういった意味ではポジティブな空気をつくることも大切です。例えば、選手のレベルアップを図る際に長所を伸ばしていく考え方や短所をなくしていく考え方がありますが、私は前者を取ります。

指導者というのは選手の悪いところに目が行きがちなのです。私はプロ野球のスカウト時代に選手の良いところを見て獲得に動いていましたが、入団後に監督やコーチから「こんなに悪いところがあるのになぜ獲ってきたんだ?」と言われることがたびたびありました。もちろん苦手を克服することも大事ですが、プロ野球でも慣れないポジションにコンバートされた選手が得意なバッティングの調子までも下がっていくことがあるように、難しいことばかりに挑戦しているとモチベーションが下がり、全体の調子を落としてしま

ことは少なくありません。まずは得意なことを伸ばしていくことに重心を置くと、「好きこそもの上手なれ」ではないですが、野球に対するモチベーションが上がり苦手な分野にも挑戦していこうという意思が自然と生まれるものだと思います。

選手への声の掛け方も意識したい点です。入部したばかりの1年生などは特にエラーが多いですが、この時期はミスに目をつむり、できたことを「ナイスプレー!」とほめるようにしています。選手がエラーをしたときに「なんでそんなミスしたんだ!」と責め立てることで次からできるようにするのであれば、それでもいいでしょう。しかし、実際は責められたことで選手は萎縮してしまうのです。私はポジティブな声掛けをする「ペップトーク」の講師でもあるのですが、「××するな」ではなく「〇〇してほしい」と言い換えようという考え方があります。これは、人間の脳は否定形をうまく認識できないためです。例えば「廊下を走るな」では走ることをばかりが脳に残ってしまうので、「廊下は歩きましよう」に言い換える必要があるということです。つまり、「次はミスするな」と言われたらミスのことばかり考えて怖気づきますが、「次は絶対捕れるから元気出していこう

ぜ」と声を掛けられたら思い切りプレーできるのです。萎縮して体が動かなくなって生じたミスからは得るものはありません。全力を出してチャレンジしたことで起きたミスにこそ学ぶものがあるはずなのです。

そうして試合後にオープンクエスチョンで「うまくいったところは?」「なぜできたと思う?」「次はどうしたい?」と聞けば、選手の内発的動機付けにつながっていくと思います。

### より良い指導の追求

選手のやる気を喚起し、行動につなげるアプローチはほかにもある。田中監督は「現状の指導が100点ではないと認識すること。そして常に100点に近づくよう努力していくこと」が大切だと語る。

選手の質問する力を育てるためには、その機会を与えることも大切です。これまでの指導は選手が質問するよりも先に正しいほうへと導くためにあれこれと口を出し、そうして選手に過剰に干渉することこそが熱血であり良い指導者だと思われてきました。しかし、先ほど述べたように、人は無理やり押しつけられたものを受け入れ難いのです。そうではなく、選手が本当に必要だと感じたときに送る適切なアドバイスこそが、成長の糧になるのだと思います。

JFE 東日本のコーチ時代、結果が出ていない左腕投手がいました。シンカー系のボールが得意なタイプで、遅いボールを投げられるようになれば投球の幅が広がると感じていました。その投手がどうすればいいかを聞いてきたので「カーブを投げられるともっと良くなると思う」とアドバイスをすると、結果が出るようになったということがあります。そのときも先んじて私がカーブを投げるように言っていたら、彼は受け入れなかったかもしれません。自分を成長させるためにどうしたらいいか悩み、ワラにもすがる思いで質問してきたからこそ新しいことにチャレンジできたのだと思います。そして的確なタイミングで的確なアドバ



ポジティブな雰囲気をつくり選手がチャレンジしやすい環境にすることも選手の自主性を育むためには大切だ

## 「指導者はより良い方法を模索し、さまざまのところから学んでいく必要がある」

イスをするためには、選手一人ひとりの資質や性格、長所や短所などを把握できるようしっかりと観察しておくことが大切です。

選手自身が考え行動する野球を目指す上で、指導者ができることは環境整備であると考えています。グラウンドや室内練習場といったハード面の整備もそうですし、チームの雰囲気や指導の内容といったソフト面も当てはまります。例えば、私は毎週月曜日、守備や走塁といったテーマについての私の考えや目指すところなどをA4用紙3枚程度にまとめて、野球部のサイトやラインを通して配布しています。これは事前に練習の目的などを理解し、短い練習時間の中でもすぐに習得できるようにするためです。また、本校ではできる選手ができない選手に教えるようにもしています。教えるということ

は知識を頭の中で整理する必要がありますから、教える側にとっても理解度を深めることにつながります。そして、たとえライバル同士であったとしても、足を引っ張るのではなく、分かち合うことで今よりも高いレベルで勝負することができ、それが本人たちにもチームにもプラスになってきます。

選手が力を発揮するために、指導者はより良い方法を模索し、さまざまのところから学んでいく必要があります。日本の指導が一時的なものであり続けてきたのは、多くの場合現役を引退してからすぐに指導者となり、学びの機会がなかったからなのではないかと思っています。選択理論心理学では、人は常に最善を選択していると考えます。多くの指導者が最適な方法と思っていることはそれしか知らないケースが多いのです。

これはトップカテゴリーであるプロの指導も同じです。

そうならないためにも、指導者にはセルフカウンセリングをおすすめします。「私は何を求めているのか」「そのために何をしているのか」「その行動は私の求めているものを手に入れるのに効果的か」「もっと良い方法を考え出し実行してみよう」。私もまだまだではありませんが、常に上を見て最善を尽くすことが選手を尊重する指導につながっていくと思います。

TEAM DATA
<b>郁文館高等学校</b>
部員: 50名 (3年21人、2年14人、1年15人) / 指導体制: 田中幸雄監督、高橋雄仁部長、安部翔馬助監督、庄司智久コーチ / 練習環境: 専用グラウンド、戸田寮 / 練習時間: 16:00~19:30 (火曜休み) 土日は主に練習試合