

自ら考え行動できる力を育む

# “質問力”

「自主性」という言葉は、学生スポーツにおけるキーワードとなっている。日本ハムや中日で投手として活躍し、2017年から郁文館高を指導している田中幸雄氏が実践しているという、選手が自ら考え行動する力を伸ばすための問い掛けのテクニック、そして環境づくりについて話を聞いた。

取材・構成／佐野知香 写真／郁文館高等学校野球部提供

## 選手を尊重する指導

現役引退後、日本ハムファイターズ、JFE 東日本、BC リーグ・信濃グランセローズとさまざまなカテゴリーで投手コーチを務め、高校野球指導者としては菊川南陵高（静岡）、和歌山南陵高を経て、現在、郁文館高（東京）を指揮している田中幸雄監督。その指導観は、自身の経験だけでなく、学びの中からも形づくられてきた。

私は2001年から03年まで日本ハムで投手コーチを務めました。その前に1年間、ニューヨーク・ヤンキースにコーチ留学に行き、アメリカの文化や野球を学びました。さまざまな面で日本との違いを感じましたが、最も印象に残ったことが指導者が選手に対してリスペクトを持って接しているということでした。

ある時、集合時間ギリギリになり、ユニフォームを着崩したままやって来た選手がいました。ヤンキースは伝統があり、特にユニフォームの着方などにも厳しいですから、コーチは選手に注意をします。そして、選手が言われたとおりに直すと、コーチはその選手に対して「ありがとう」とお礼をしたのです。日本では監督

やコーチは選手よりもえらい人であり、目上の人間の言うことに従うのは当たり前だという認識があります。私自身の経験を振り返っても、プロになってからはまだしも、学生のころには疑問や不満を抱いてもそれを監督に言うことはできませんでしたし、言われたとおりに動くことが当然だと思っていました。ですから、この光景には大変驚かされました。

ヤンキースのコーチが選手に「ありがとう」と言ったことは、選手を対等に扱い、尊重していることを示していました。人間というのは相手を軽んじたり見下したりすると、相手にもそれが伝わり反感を買うものです。その逆もしかりで、敬意を持って接すれば、相手も敬意を返してくれる。この出来事は、私の指導観のベースになりました。

また、私は日本ハムのスカウトを引退後、2年間野球の仕事から離れた時期があったのですが、そのときに日本ハムのコーチ時代の同僚であった白井一幸氏から勧められ選択理論心理学を学びました。これを学んで、最初に思ったのは「なぜこれを高校時代に教えてくれなかったんだ」ということでした。こうした考え方を学ぶことは勉強と同じくらい

田中幸雄

【郁文館高監督】



## Profile

たなか・ゆきお、1959年2月27日生まれ。千葉県出身。流山高卒業後、社会人野球の電電関東入り投手として活躍。82年にドラフト1位で日本ハムに入団。85年にはノーヒットノーランを達成した。90年に中日に移籍し、91年限りで現役を引退。日本ハムでスカウトを担当したのち、2001～03年に投手コーチを務めた。再び、スカウトに戻ったが04年限りで退団。その後、JFE 東日本、BCリーグの信濃グランセローズなどでコーチを歴任。15年に菊川南陵高の助監督となり、同年8月に監督就任。16年9月に和歌山南陵高へと移り助監督を務め、17年7月に退任。同年9月に郁文館高コーチとなり、18年7月より監督を務める。昨年夏の東東京大会では同校最高成績に並ぶベスト16入りを果たした。

大事だと感じ、自分が指導者になって学生とかかわる中で伝えることができればいいと思ったことが現在につながっています。

選択理論心理学とはすべての行動は自らの選択であると考えられる心理学です。従来の心理学（外的コントロール心理学）は人間の行動は外部からの刺激に対する反応であると考えられてきました。しかし、指導者からあしる、こうしろと言われることに従って行動していると指示待ち人間になってしまい、考えることができず、いつも指導者の顔色ばかり見るようになってしまいます。自分で考え行動することが大切であり、自発的に取り組むことが選手の成長を促します。われわれ指導者は選手の自発的動機付けに火をつけてあげることが役割だと考えています。

## オープンクエスチョンの活用

「うまくなりたい」という欲求は、選手ならば誰もが持っているものだろう。しかし、その欲求を実際の行動に結び付けるには段階がある。漠然とした目標を、具体的な行動へと導くために重要なのが“質問力”だ。自発的動機付けに火をつけるために重要なのが、“質問力”。いわ

ば問い掛けの仕方です。これまでの野球の指導は、監督が「こうだろ？」と聞いて選手が「はい」と答える、はい・いいえしか回答がないクローズドエスチョンばかりが用いられてきました。しかし、こういう質問の仕方は内発的動機付けにつながらない。例えばミスがあったときに「こうすべきだろ？」と一方的な語り掛けをすると、選手は次にミスをしたときに「でも監督がそう言ったんだし」と心の中で言い訳をすることにつながるのです。言い訳は成長の一番の敵です。私はBCリー

グでもコーチを務めました。中にはミスしても「グラウンドが悪い」「チームメイトが悪い」と環境のせいにして「おれは悪くない」と言う選手がいました。そうした考え方が身についた者に成長は望めません。

私が行うのは、はい・いいえでは終わらないオープンクエスチョンの問い掛けです。選手がミスをしたならば「何でミスしたと思う？」と問う。その理由が返ってきたら、さらに「じゃあどう練習に取り組みたいと思う？」とか「次からはどういった気持ちで練習に臨めばいいと思う？」といったように問い掛ける。するとまた、その選手なりに「こうしようと思います」という答えが返ってくるので、「じゃあそうしよう」と。自分自身でどうしたらいいかを考えることはまさに内発的動機付けであり、またどうしたいかを口にすることで責任感も生まれるわけです。

ここで大事なことは、選手の答えを否定しないことです。監督は選手が



はい・いいえでは終わらないオープンクエスチョンを使うことで選手が自分で考える機会をつくる

ミスをした理由を分かっているのに、期待していた答えが返ってこないという「それは違うぞ」と言ってしまう。しかし、それをこらえて「じゃあそうしてみよう」と受け止め、やらせてみるのです。その結果、同じミスをしたら、再びオープンクエスチョンを行う。それをくり返し一緒に考えていく中で、いつしか選手自ら監督の期待していた回答にたどり着きます。

だからこそこの指導法は時間がかかり、それが一番の難点と言えるでしょう。指導者にせよ親にせよ、時間がない中で子どもに成果を挙げさせるためには、答えを言うことが最も手取り早いわけです。しかし、選手たちにとっては高校3年がゴールではなく、その先の人生も続いていきます。私は、強豪高校出身の選手が大学や社会人、プロに進み、自分で考える力が欠如し能力を発揮できなくなってしまう姿を多く見してきました。そうはさせたくないという思いから、自分で考える力

をつけることを第一に指導しています。

## 選手の質問力を育てる環境

選手の自発的動機付けに結び付くのが、指導者の問い掛けのテクニックだ。一方、選手自身においても、成長のためには指導者とはまた違った“質問できる力”が必要となる。

質問力は指導者だけでなく、選手にも必要なものです。うまくなりたと思えば必ずと疑問がわいてくるもので、そこで質問することでできることが増えていき、それが選手の資質となるからです。しかし高校生の多くは自ら質問に来ません。それまでの指導の中で質問するという習慣が身につけていないので当然と言えば当然です。選手の質問力を上げるためには、指導者が選手に寄り添うことが大切なのだと思います。

多くの指導者は自分が簡単にできていたようなことを選手ができないと「なんでできないんだ」と頭ごなしに否定します。それは自分の経験

「大事なことは、選手の答えを否定しないこと。  
オープンクエスチョンをくり返し一緒に考えていく」