



## 相手が変わらないのは、自分のせいだ と思った方がよい

研究開発部 矢口みどり

表題は、シンクロナイズドスイミングのコーチ、井村雅代さんがTVインタビューの中で語った言葉である。

井村さんは、1984年ロサンゼルスから2004年アテネまでのオリンピック6大会で、日本チームに4つの銀メダルと7つの銅メダルをもたらした名コーチである。アテネオリンピック後は中国ナショナルチームのコーチに就任、6~7位だったチームを北京で銅、ロンドンで銀という一流チームに育てあげている。

井村さんが、指導をするうえで最も大事にしていることは、次の3つであるという。

- ①悪いところをその場で指摘する    ②改善の方法を伝える    ③改善したかどうかを伝える

できないことができるようになるということは、今ある状態の修正である。①のその場で指摘するということは、今ある状態の悪いところを、その行動の記憶のあるうちに「それはダメだ」と指摘するということである。②そしてその修正のしかたを伝える。その伝え方は、ただ足を上げろというのではなく、「そびえたつように足を上げろ」、そして「関節を入れて足を引っ張って」とか「膝のお皿の上にしわをつくれ」と、表現する。その言葉から、選手が身体の使い方を具体的にイメージできるようにするのである。選手は、そのイメージに近づくように、力を入れる所、伸ばす方向を工夫していくのである。

③その修正行動を観察し、行動が改善されたら井村さんはすかさずそのことを伝える。元日本代表の藤井来夏さんによれば、そうしたとき、井村さんは「それ!」と声をかけるという。「それ!」といってもらえた身体の動きを選手は何度も何度も練習する。成功したときの行動回路を繰り返し働かすことによって、行動の記憶が強固になっていくというわけである

指導行動	指導行動の意味	指導行動を成立させる要素
①悪いところをその場で指摘する	<ul style="list-style-type: none"> <li>・学習者に目標と自分の技術との差を伝える(自覚させる)</li> <li>・「悪い行動」の自覚があるうちに</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標行動と学習者の行動の差、および差をもたらす原因を捉える力</li> </ul>
②改善の方法を伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・技術を改善するための身体の動かし方をイメージできるように表現する。</li> <li>・学習者はそのイメージに向かって行動の仕方を工夫し、修正する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標との差をもたらす原因を克服するための要素を捉える力</li> <li>・要素を組み立て、具体的方法またその段階を構成する力</li> </ul>
③改善したかどうかを伝える	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標行動と学習者の行動の差、前回の行動からの変化を捉え、学習者に伝える(自覚させる)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・目標行動と学習者の行動の差、前回の行動からの変化を捉える力</li> </ul>

スポーツにおける行動を成立させる要素は、練習だけではない。身体を使った行動は、その身体そのものが、行動を成立させる要素となる。中国の選手は足が長い、皆ほっそりとしていて、水面から高く突き上げる力を生み出す筋肉がついていない。中国での井村さんのシンクロの指導は、強くしなやかな筋肉をつくるための食事の指導も大きな比重を占めたという。

井村さんは、できないことをできるようにするのがコーチだという。相手が変わらない(行動を修正できない)のは、自分の選手への働きかけ方がまだ十分でないからだと考えていう。指導者としての自分に対する厳しい姿勢に、頭が下がる。♥