コーチング is イメージ・トレーニング

榎本日出夫(日立戸塚女子バスケットボール部監督) **構成/編集部**

あなたは、どれだけ具体的なイメージが持てるか?

最近、イメージ・トレーニングとかメンタル・トレーニングといわれる言葉がよく使われるようになってきた。心理面をもトレーニングの対象として捉えるこうした方法は、世界のスポーツの流れであろうし、心理的プレッシャーに弱いとされる日本選手の課題として、最近特に重視されてきたようだ。

イメージ・トレーニングが正確にはどういう内容を指すのかは知らないが、心理面を重視することには私も賛成である。そして、今回のこの連載で私がいいたいことは、イメージ・トレーニングが選手に対してだけでなく、コーチにも必要だということ、むしろコーチニぞイメージ・トレーニングがという言葉を、私なレーニングがという言葉を、私な

りの解釈で勝手に使った。本来の "イメージ・トレーニング"の範 疇には入らないかもしれないので、 あらかじめご了承いただきたい)。

コーチングにおいて重要な点は 何だろうか? いろいろな答え方 ができるだろうが、私がまず第1 に挙げたいのは、コーチがどれだ けイメージを持てるかということ である。チームや個々の選手のあ るべき姿をイメージし、それに到 達できるような道すじをより具体 的にイメージする。そして、その

"設計図"を選手たちに渡す。どれだけ具体的なイメージを持てるか。ここでいうイメージとは、いい換えれば、想像力豊かに発想するということである。

ごく単純な例を挙げてみよう。 試合に勝つためには、まず勝ちた いと思う必要がある。勝ちたいと 思うところから、勝つためのアプ ローチが始まる。勝ちたいという 願望を、勝てるという自信につな げていくのは、イメージの力でも あるはずだ。そのためには、勝つ ための道すじ、条件をどれだけ具 体的にイメージできるかが鍵とな る。イメージは具体的であればあ るほどよい。コーチの仕事という のは、本来、こうした具体的な メージのうえに成り立っている きだと思う。長期的なトレーニン グ計画、試合に向けての調整、 一の作戦、次の日の練習内容・・・・、 何から何まで、イメージによる。 り充実した練習、試合が行えるのではないか。

もちろん、イメージした通りに 物事がすべて運ぶわけではない。 人間(選手)が相手のことだから、 むしろイメージ通りに進まないこ とのほうが多いといえるかもしれ ない。しかし、イメージがあって こそ進むべき方向が決まるのであ り、その方向が間違っていれば修 正ができる。そこにまた新たなイ メージが生まれてくる。イメージ のない動きや練習というのは、舵 のない船のようだと思う。

コーチは脚本家であり、 演出家であれ

コーチというのは、演劇の世界でいえば、脚本家であり、演出家(または映画監督)であると思う。ところが、日本では特に、コーチの仕事として、"演出"の部分ばかりに力を入れていることが多いのではないだろうか? 脚本がないと芝居が成立しないという単純な事実を考えてみていただきたい。それも、よい芝居には、よい脚本が不可欠だということを。



コーチのイメージが選手へのアドバイスになり、練習計画になり、作戦となる

18





コーチは、練習や試合のストーリーを作る脚本家兼演出家? &!

コーチは、自ら脚本を作り、自 ら演出する。競技種目によってそ の脚本や演出は様々であるし、そ れぞれのチーム、選手に応じても それらが変わってくるだろう。

私はバスケットボールのコーチ をしているわけだが、私自身の"脚 本″ *イメージ・トレーニング″ に 関するこれまでの歩みを、参考ま でに簡単に述べてみたい。

●どうやったら練習が盛り上がる

私がコーチとしてイメージの大 切さに気がついたきっかけは、ど うやったら練習が盛り上がるかを あれこれ工夫していたことによる。 これまでの連載で述べた、音楽を 使った練習というのも、練習を盛 り上げるには、という問いへの1 つの答えでもある。スムーズに気 持よく練習に入っていける要素は 何か? その後の盛り上がり (選 手の気分的なノリ)、そして明日へ つなげて気持ちよく練習を終わる には? 練習の流れに滞りのない、

ムダのないプログラムの組み立て は? 毎日の練習の細部、選手の 動きや表情までイメージして練習 を計画し、成功・失敗を繰り返し ていった(現在も基本的には同じ をできるだけ盛り上げるようなス だが)。いわば、練習の*ストーリ ー"作りを行った。単にプログラ ムを並べて数時間の練習が出来上 次の日の練習に希望を持たせ、気 がるのではなく、"ストーリー"を イメージするのである。

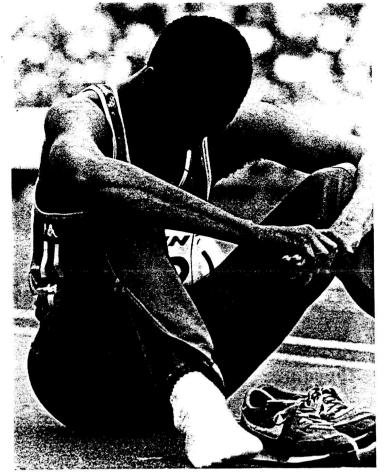
めるか、もしくはしかるかといっ たことも、具体的に(前もって) イメージするようにした。十数年 も前のことだが、チームの要とな る選手で、感情の起伏の大きい選 手がいた。チームとして日本リー グの初優勝を目指している時期で、 私個人としてもガムシャラにコー チ業をやった大変な時期だったが、 その選手はミスしたり、精神的に 落ち込むようなことがあると、す ぐに泣いてしまう。練習の雰囲気 は当然暗くなる。その選手1人の ために最悪のムードで練習を終え

ることになることがたびたびあっ た。私は、練習をなんとかみんな が笑顔で終われるようにと、練習 の最後の10分間はその選手の気分 トーリーを毎日(前の晩、あるい は練習前)イメージした。例えば、 持よく練習を終えられるかどうか は、コーチの"イメージ・トレー また、選手をどういう状況でほ ニング″にかかっていると思うが、 どうだろうか?

> ●相手チームのことを細部までイ メージし、試合の作戦を組み立て

> スポーツのなかでも、球技は特 に試合での作戦が勝敗に大きく影 響する。バスケットボールはその なかでも特に、作戦は重要といえ るのではないかと思う。

これも十数年以上前の話である が、日立戸塚チームが2部リーグ から1部リーグへ上がろうとして いたときのことだ。リーグ終了後 の入れ替え戦で当たりそうな1部



あなたにとって、イメージすることは楽しいか?

リーグのチーム、3チームを選び、 そのチームのこと、特に監督のこ とを徹底的に調べた。その監督の 生まれた年、出身地、出身校、ど ういう選手だったか、そのときど ういう先生にバスケットボールを 習ったか、その結果どういうフォ ーメーションを好み、どういう癖 があるか(例えば、タイム・アウ トの取り方)、またどういう作戦が 得意かなど、1チームにつき大学 ノート1冊分(計3冊)の資料を 作った。

こうして徹底的に調べた資料を もとに、日立戸塚チームが取るべ き作戦をあれこれイメージした。 実際の練習でも、チーム内で紅白 試合を行うとき、私がレギュラー・ チームと反対の2軍チームの監督 になり、入れ替え戦で当たるチー ムの監督に自分がなったつもりで、 レギュラー・チームと対戦したり した。つまり、2軍チームを入れ 替え戦で当たる仮想のチームとし、 私がその監督になるという"イメ ージ・トレーニング″を行いなが 手にもそのことを伝え、勝負を捨

ら、紅白戦を行った。入れ替え戦 のその監督なら、こういう場面で こういう作戦に出るなということ を行い、日立戸塚レギュラー・チ ームの意外にもろい点なども改め て発見した。

実際の入れ替え戦では、こうし た "イメージ・トレーニング" が ものの見事に成功したといえると 思う。その試合の勝敗の鍵は、相手 がゾーン・ディフェンスを使うか、 マンツーマン・ディフェンスを使 うかにかかっていた。マンツーマ ン・ディフェンスなら勝てると思 っていたが、前半からずっとゾー ン・ディフェンスを使ってきて確 か、12~13点差で負けていたと思 う。しかし、先に述べた資料でそ の監督はマンツーマン・ディフェ ンスで勝つのが本当の勝ち方と思 っていることが分かっていたので、 後半になって6点差以上の安全圏 内に入ったらきっとマンツーマ ン・ディフェンスに切り換えてく る、そのときが勝負だと思い、選

てないようにいい聞かせた。

結果は、私の予想がまさしく的 中し、逆転勝ちで日立戸塚は1部 リーグ入りを果たした。相手チー ム、監督のことをよく調べ、その 監督になり切って考えられたこと ("イメージ・トレーニング" が行 えた)が、選手に対する自信を持 ったアドバイスにつながったと思 う。

~イメージ・トレーニン グ"の基本は、考える楽し さにある

例を挙げればきりがないが、私 にとってコーチングは、まずどれ だけイメージしたか、そしてそれ によって、どれだけ洗練されたイ メージに到達しているかが基本と なる。従って、イメージできない ことに関しては、コーチングがで きない。例えば、一度もみたこと のないチームには、アドバイスの しようがない。少しでもみれば、 そこにイメージが湧いてくる。

話が "イメージ・トレーニング" というより、イメージそのものに 傾いてしまったが、本来選手が行 うイメージ・トレーニングも、要 はいかにイメージするかにかかっ ているのではないだろうか。具体 的に鮮明にイメージできるという ことは、あるときは目標の設定が できることであるし、あるときは やる気、集中力を持てるというこ とでもあると思う。そういう意味 では、現在示されているようなイ メージ・トレーニングの具体的な 方法というのは、日頃からイメー ジすることの延長線に位置づけら れるのではないだろうか。

そして、日頃からイメージを豊 富に持つために何より大切なこと は、イメージすること、考えるこ との楽しさを発見することだ。イ メージ・トレーニングの基本は、 考えることの楽しさにあるのでは ないか。そして、イメージするコ ーチのもとで、イメージする選手 が育つと私は考える。