USING QUESTIONS DURING COACHING

(コーチング中に質問を)

ウェイン・エルダートン

「ゲームを基盤とした指導」が普及するにつれ、その指導法への評価が高まってきています。コーチのコミュニケーションの取り方が一つの特徴なのです。現在までのところで「ゲームを基盤とした指導」においての最良のコミュニケーションは、「質問」を用いての共同作業スタイルです。コーチは「生徒を主体」としたコミュニケーションを用いるのです。コーチにとっては、「何を、いつ、どうするのか」を指示するだけの方がやりやすいのですが（「指導者主導」)、生徒の学習効果を考えると決して効果的な方法ではないのです。

「質問すること」には、コーチ自身の技術の習熟が求められます。「質問」することによって、生徒は一緒に考えるようになり、それが動機付けにもなり、問題解決や決断への意識を高め、お互いに合意を得ることで、相互の関係やコミュニケーションの質を高めることになるのです。良い質問ができれば、矯正に関するフィードバックは不必要になることが多くなります。

効果的な質問をするには回りくどい表現はやめて、端的に要点に触れるようにしましょう。以下に、「質問の基本３段階」についてお話しします。

1. バイナリー法：

二つの可能性を挙げて質問する、最も簡単な質問法です。プレーヤーは、従来あれこれ指示されることに慣れており、そのあげくに質問されるとプレッシャーや不安を感じたりしているので、この方法は手始めの質問法としては良い方法といえます。いくつかのパターンをご紹介します。

- 「イエスかノーか」：　正しい方法だけを述べる。例えば、「ボールをもっとネットの上を狙って打つためには、こんな風に打てばよいと思わないかな？」といった具合です。答えは、「イエス」でも「ノー」でもよいのですが、同意を求める方法です。
- 「正誤」：　正しい答えと、プレーヤーの犯した間違いを並べて答えさせます。例えば、スイングの軌道が間違っていて打球をネットした場合には、「今のような水平な軌道での打ち方と、もっと下から上への軌道での打ち方のどちらがネットをこしやすいと思うかな？」といった質問をします。このような質問をすることで、間違った打ち方との比較ができ、正しい打ち方を強調できるのです。

・「AかBか」：　いずれも正解となるような二つの可能性を提示する方法です。「その打球は、ネットにいる相手の足下に沈めるのがよいか、それとも、頭上をロブで抜くのがよいかどちらかな？」といった質問の仕方です。この方法では、生徒は落ち着いた対応ができ、問題の解決に自分が関わっているという感じがします。

「バイナリー法」は、生徒を質問されることに慣れさせるにはよい手段です。

2．「誘導型質問」

この方法では、生徒の答え方にもっと幅を持たせることができます。「考える」ことを過程に盛り込んでいるので、「バイナリー法」に比べて問題の解決能力の向上に役立ちます。

［状況］　ラリードリルの最中、コート中央にきたボールを回り込んでフォアハンドで攻撃できたのにも関わらす、弱いバックハンドで処理をしてしまった。

コーチ：　攻撃をするとしたら、フォアハンドとバックハンドのどちらを選ぶかな？
生　徒：　フォアハンドです。
コーチ：　じゃあ、攻撃するにはどうすればよかったと思う？
生　徒：　回り込んで、フォアで打てたと思います。
コーチ：　その場合、相手を苦しめるにはどこを狙っていくかな？
生　徒：　インサイドアウトで、相手のバックを狙います。
コーチ：　それはよい判断だね。今度はやってみようか。
生　徒：　はい。

生徒が正しい判断をしたときにも、同様の質問をするとよいでしょう。

コーチ：　今どうしてフォアハンドに回り込んだのかな？
生　徒：　自分はフォアハンドの方が攻撃できると思ったからです。
コーチ：　いい判断だね。自分の武器を使うということだね。チャンスとみたらそうするといいね。
生　徒：　ありがとう、コーチ。

3．「オープン・エンド法」

こういった質問ができるようになることが望ましいいと思います。この方法では、「イエス」

か「ノー」かの答えはできません。例えば、「この状況で、クロスコートのショットが有効な理由は何だろうか？」といった具合です。生徒はどんな答え方をしても構わないのです。この質問法は、生徒に戦術の判断をするための理由と効果を考えさせるのに非常に適しています。

この方法をとるとき、生徒の答えに惑わされないようにすることが重要です。また、コーチ自身も正解を知らないこともあり得ます。コーチ自身も、その生徒にとって何が適しているのかを考える機会なのです。このことについて、カナダのナショナルコーチの責任者のルイ・カイエは次のように言っています。「私は、コーチングについて、どんな講習や書籍からよりも、私が教えたプレーヤーから多くを学んだ。」

時間をかけて、このより進んだコミュニケーションの取り方を身につけたコーチは、彼らと生徒の間に一体感と信頼感を生むことができるのです。

『質問の仕方』

「質問をすること」は、ただ「生徒に指示をする」よりもずっと簡単に、早く成果を上げることができます。いくつかのコツを教えましょう。

1. 生徒が間違ったときだけでなく、上手くできたときにも質問をすること。批判をするための質問はやめましょう。上手くできたときに質問をすることは、よい問題解決法を伝えるよい機会となります。
2. 「何故？」と聞くよりも、「どのようにして？」とか、「何を？」という質問をしましょう。「何故？」という質問は、コーチの基準で判断している印象を与え、生徒の気持ちを防御的にしてしまいます。例えば、「何故、あんなショットを打ったのか？」と聞くよりも、「何を基にして今のショットを打とうと決めたのかな？」という聞き方の方が、生徒も素直に答えやすいのです。
3. 要点を端的につくこと。原則として、ドリルの最中の質問は３０秒以内ですませるようにします。
4. 答えに耳を傾けること。答えはどうでもいいような質問をしないこと。彼らの答えにしっかりと耳を傾けることで、生徒がどうしたら上手く学習できるかのヒントが得られ、先に進めるのです。

質問をすることは決して時間の無駄にはなりません。練習の効果を長い目で見ると、むしろ時間の節約につながるのです。私自身、試合の結果を目の当たりにするまでは、「質問に時間を費やすと、大切なボールを打つ時間が損なわれる。」と考えていました。「質問は時間の無駄」と信

じてきたコーチは、生徒の試合中に、生徒の判断の過ちを嘆き続けるのです。生徒の心のトレーニングをすることは、体を鍛えること同様に大切なことなのです。

質問をすることで、プレーヤーが悩んでいる状態に一筋の光明を当てることができるのです。気づかせることができるのです。気づかなければ、真の学習は得られないのです。コーチとしての目標は、単に情報を伝えることではなく、生徒がその情報をいかに自分で消化し実践できるようになるかというところにあります。コーチが質問をすることによって自分で何かを「発見」したほうが、単に言われた通りにやることよりも、確実に身に付くのです。

『どのように練習するか』

質問の仕方を練習するには、レッスン中にただやることを伝えるだけでないレッスンをすることです。やり取りは全て、質問の形式をとります。例えば、「腰を回転させて」という代わりに、「打球にもっとパワーをつけるには、腰はどう使ったらよいと思いますか？」という聞き方をしましょう。よい答えは、素直に誉めてあげましょう。

『結論』

このような練習法でトレーニングされた選手は、より頭を使い、より自信を持った試合をします。不確かなことがあると、怖くなります。問題解決のために、いろいろと質問をされた選手は、頭の中にたくさんの答えを持っています。試合で問題に直面したときに、同じような問題解決の経験をしていれば、自信が生まれるのです。

【筆者略歴】　ウェイン・エルダートン：「テニスカナダ指導者認定」のブリティッシュ・コロンビア州のコースコンダクター責任者であり、北バンクーバーにあるグラント・コネル・テニスセンターのテニスディレクターを務める。
（www.acecoach.com の「２１世紀のテニスコーチング：ゲームを基盤とした指導における生徒主導の原則」から）
【翻訳・監修】　鈴木真一：千葉県柏市アド・イン桜テニススクール代表 / PTR インターナショナルテスター・クリニシャン / テスター委員会委員 / 1986 年 JPTR プロ・オブ・ザ・イヤー / 2001 年 PTR プロフェッショナル・オブ・ザ・イヤー