

THE POWER OF COACHING CUES

<コーチングのヒントの持つ力>

アリスティア・マッコウ

コーチが色々なヒントを出しながら指導しているのに、グループの半分は理解できていないという事はよくあることです。コーチは言いたいことはわかっているのだが、それが生徒に伝わらないということがおきるのです。

【ヒントってなんでしょう？】

ある練習をするときに、生徒が上手くできるようになるようにとの思いで伝える指導法のことです。練習をどんな具合に進めたらよいかということを示すときや、動きがまずかったり、打ち方がまずかったり、なにか治そうと思うときに用いますね。

短いボールに対して前に動くときに「体重を移動して」とか、メディシンボール投げの練習の時に「強く回転させて」など、シンプルな表現を用います。しかしながら、シンプルなヒントであっても望むような結果につながらないことがあります。スピードトレーニングの時に「地面を押しつけるつもりで」と口を酸っぱくして言っても、その感覚が伝わらないのです。

コーチングは、自分たちコーチ自身が主体ではなく、我々が関わる競技者たちがどうなるかということにかかってきます。あなた自身のコミュニケーションの取り方次第で、彼らに理解してもらえるかどうかが決まります。どれだけ効果的かつシンプルに伝えることができたかどうかということです。コーチ自身が理解できる表現だったとしても、競技者に理解してもらえなかったら意味がありませんね。

私は、自分が本当に伝えたい事が競技者に伝わっているかどうかを2つのステップで確認します。

1. ヒントを与えたあとで、彼らが理解したかどうかを確認する。(フィードバック)
2. ある練習に関して、私のヒントが彼らに上手く伝わっているだろうか。(理解)

時には、特定の競技者に合わせて言葉遣いを変えることも必要となります。その場合もできるだけシンプルに、例えば「足を速く動かして」という表現を、「足を細かく動かして」に変えるといった具合です。

大切なことは、その競技者が理解しやすい表現を用いるということです。

ヒントはシンプルで理解できるものであるべきです。それがうまく使えるかどうかで、練習が効果的に進み、より良い成果に繋がるかが決まります。

【翻訳・監修】鈴木真一

TennisPro May/June, 2016