

COACHING BEYOND STEREOTYPES

<固定観念からの脱却>

フランク・ジャンパオロ

(著書: "The Soft Science of Tennis"より)

あなたは思っているほど選手のことを分かっていないと言ったらどう思いますか。選手たちが、何故、言葉や行動で、それぞれに様々な反応をするのかわかる手立てをご紹介します。選手の持って生まれた性格に合わせて動機付けができれば、彼らの能力はより早く最大限に発揮できると思いませんか。

<個性は固定観念に優る>

古い指導概念は、生徒の個性に関わらず、コーチの指導方法に従うものであるという考えが当たり前でした。個性よっての傾向分析に話をすすめる前に、固定観念について考えてみましょう。指導者は往々にして生徒の能力や行動や学習能力に関して、年齢や体格やできることや障害や性別や態度や文化的背景や人種や貧富の度合いといった自分のものさしで決めつけがちです。

<選手の生まれ持つの特徴を知る>

選手の能力をいち早く開花させるには、選手の生まれ持つの特徴を知ることです。オンラインで利用できるマイヤーズ・ブリッグス・タイプ・インジケータ(MBTI)という性格検査法は、選手の認知傾向を判断し理解する上で有用な手段です。(<https://ja.wikipedia.org/wiki/MBTI> | <http://www.mbti.or.jp/what/>)

*選手がどのような性格なのかが理解できれば：

- ・ より効果的なコミュニケーションができる
- ・ 選手に合ったトレーニングや育成計画が作れる
- ・ 相互理解が深まることでの相乗効果が期待でき、意見の不一致を避けたり、解決につながる
- ・ 選手の精神面、感情面の弱点が見えてくる
- ・ どのようにしたいかの傾向がわかる
- ・ 自分の理解や他人への接し方への理解が深まる
- ・ プログラムの質が良くなる

以下に、MBTIの4つのカテゴリーと、それぞれの傾向について記します。皆さんが計画を立てやすいようにするために、5つのテニスに関連した観点を、本来の観点に加えました。選手の傾向分析をする前に、ご自分の傾向分析をすることをお勧めします。4つのグループの内容を読んでみて、あなたの支配脳がどちらになるかを確認してみましょう。例えば、あなたが外交的(E)で感情的(S)で感情的(F)で判断的態度(J)を取る傾向にあるとしたら、あなた自身を表す頭文字語は"ESFJ"です。それが確認できたら、ESFJの聖句傾向をグーグルして、あなたの支配脳がどうなっているかを確認してみましょう。基本的な性格判断のプロセスが理解できてから、選手たちの性格検査を始めましょう。以下の説明を、あなたがプレーヤーの利き腕を判断するようつもりで読んでみてください。選手それぞれに好んで行う支配システムと、それを補完する補助システムが備わっています。

"Coaching Beyond Stereotypes"

-F.Giampaolo

TennisPro July/August, 2019

【内向 (I) と外向 (E)】

* 内向的生徒

1. 控えめで思慮深い
2. 抽象的なものよりも、具体的なアドバイスを好む
3. 再充電するためには、一人になったの静かな時間が必要
4. 個人行動よりも、集団行動を好む
5. エネルギーを無駄に使わず、物静か

* 外向的生徒

1. 大勢でのグループレッスンでの盛り上がりを好む
2. 脚光を浴びること（センターコートやセンターステージなど）を好む
3. 同じことの繰り返しの耐えられない
4. 試合では、自分から仕掛ける傾向がある
5. 注意持続時間の短いドリルで力を発揮する

【感覚 (S) と直感 (N)】

* 感覚的生徒

1. いろいろと考えてから結論を出す
2. 考えすぎてコート上での行動がためらいがちになることが多い
3. いろいろな意見よりもコーチが示してくれることに頼る
4. 戦績を上げるのは理論ではなく自分の経験による
5. 考える時間があるのでベースラインプレーを好む

* 直感的生徒

1. 細々した事実よりも本能的直感に頼る
2. 試合では、先ず行動に移してから考える傾向にある
3. 自分のイメージーションを信じて、意外なショットセレクションをする
4. 長々とドリルの説明をされるよりも、見せてもらったほうが理解が早い
5. 独特なプレーをしようとする

【思考 (T) と感情 (F)】

* 思考型生徒

1. 試合をクールに見る
2. グループよりもプライベートレッスンを好む
3. 試合では、あれこれと考えることよりも感情に左右されることは少ない
4. 精神的スキルや感情的スキルの練習よりも、技術練習を好む
5. 思いやりがないとか他人に無関心であると思われやすい

* 感情型生徒

1. 仲間とのグループレッスンを好む
2. 自分のことよりも、他人を優先することが多い
3. 非常に楽観的で調和を重んじる
4. 試合でのごまかしや駆け引きを嫌悪する
5. 過程よりも結果を重んじる傾向にある

【判断的態度 (J) と知覚的態度 (P)】

*判断的傾向

1. きちんと計画的で順序だったレッスンを好む
2. 完全に準備ができていないと言って、試合を先延ばしする傾向
3. 次のドリルに移る前に、今のドリルのまとめをして欲しい
4. 変化に抵抗があり、避ける傾向にある
5. 一つずつこなしてゆくことを好み、一度に色々とするのを好まない

*知覚的傾向

1. 精神的には今よりも先の世界にいる
2. 変化する試合の状況に簡単に対応できる
3. 新しく、立証されていない考え方について議論をいとわない
4. エネルギーが枯渇しない
5. 頑張る上で期限が明示されていることが必要

選手の性格的傾向を元にトレーニングすることは、流れに乗って泳ぐことに似ています。それを無視してすすめることは、流れに逆らって泳ぐようなものです。「女の子だから…」とか「彼は背が低いから…」などといった固定観念基準の判断に頼るのではなく、選手がどのような思考傾向にあるのかを理解して判断することをお勧めします。似通った思考傾向にある競技者たちは、良かれ悪しかれ身体的にも精神的にも感情的にも似通った競技傾向になります。各個人の思考傾向を判定することは、選手や同僚や家族との深いつながりを結ぶことに繋がります。

【筆者紹介】 Frank Giampaolo: 指導者として様々な賞を受け、世界的に評判の良い講演者であり、スポーツ研究家。ITF Coaching & Sports Science Review, UK Tennis Magazine, Addvantage, Tennis Magazine, Tennis View Magazine等に指導関連記事を寄稿。USPTAとPTRで教育的役割を持ち、Tennis Congressの運営スタッフも務め、Australian Grand Slam Coaches Convention, PTR International Tennis Symposium, PTR/GB Wimbledon Conference、イスラエルのThe Wingate Sports Instituteなどで講演を行う。著書に、“Championship Tennis”(Human Kinetics Publishing)、“Raising Athletic Royalty”、“The Tennis Parent’s Bible -Volumes I & II”、“Emotional Aptitude In Sports”、“Neuro Priming”、“The Mental Emotional Workbook Series”等がある。最近のベストセラーである“The Soft Science of Tennis”はアマゾンで入手可能。

<ウェブサイト: maximizingtennispotential.com / Eメール: fgsa@earthlink.net >

【翻訳・監修】 鈴木眞一

“Coaching Beyond Stereotypes”

-F.Giampaolo

TennisPro July/August, 2019