

WORLD RUGBY

# Coaching Style

## コーチングスタイル

Coaching styles

The 'tell' style

The 'sell' style

The 'ask' style

The 'delegate' style

Conclusion

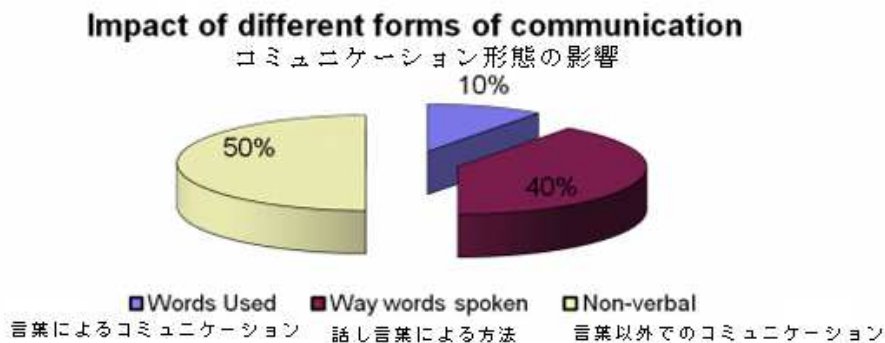


## Coaching Style コーチングスタイル

「どのように」コーチをするのかということは、多分、「何を」コーチするのかということと同じくらい重要なことです。人はそれぞれ異なったやり方で学習しますから、一つのコーチングスタイルが、あるタイプのプレーヤーには適していても、他のプレーヤーにとっては適さないということがあることを私達は知っていなければなりません。ですから、コーチは何を誰にコーチするかによって、コーチングのスタイルを変えていくというのが最も良いやり方です。主なコーチングのスタイルは4つあるとよいでしょう。それらの全てを状況に応じて使いわける必要があります。（自分の伝えたいことを、「どのように」相手に伝えるか？ということが、「何を」言うか？ということと同じくらいに重要だということを思い出して下さい。）：

- ・ **語りかける**（私が言うように行いなさい。）
- ・ **売り込む**（私が言うことを行えば、うまくいきます。）
- ・ **問いかける**（どうすれば、この問題を解決することができるか一緒に考えよう？）
- ・ **ゆだねる**（ここに問題があります。あなたはそれを解決する必要があります。もしあなたが私を必要とするならば、私はここにいます。）

コーチはさまざまなスタイルを使い分け、参加者や、前後関係、目的に応じて最も適切なものを選ぶことが出来る必要があります。一つのスタイルが、他のスタイルより良いとか悪いとかいうことではありません。語りかける時があり、見守り、耳を傾ける時があり、参加者に考えさせて、より多くの責任を持たせる時があるなど、状況に応じて使い分けることが大事になるのです。自分の好む、あるスタイルをやれば、学習の効果を上げることができると思いがちですが、大事なことは、それぞれのスタイルには、それぞれに適している状況があるということを理解することです。また、あなたが、一つのセッションの中で、いろいろなスタイルを用いることも良いでしょう。



上のグラフが示しているのは、我々が指導をしている時、プレーヤーとの双方向の会話形式での説明と言葉以外のコミュニケーション（身体を動かしたりしながら伝える方法）によって、プレーヤーに対して影響を与えることができるのが90%であるのに対して、言葉によるコミュニケーション（一方通行な言葉がけ）は10%の影響しかないということです。私達は、多くの調査の結果から、プレーヤーは学習の過程の中で最も多くのことを学んでいることを知ることができました。また、コーチが「問いかける」スタイルと「ゆだねる」スタイルをミックスされたスタイルを用いる時、プレーヤーは最も多くのことを学んでいることを知ることができました。私たちはこのコーチングスタイルを‘プレーヤー中心’のコーチングと呼んでいます。その対局としては‘語りかける’スタイルのコーチングを‘コーチ中心’のコーチングと呼びます。

## The 'tell' style (coach-centred) 語りかけるスタイル (コーチ中心)

私たちは次のような場合、‘語りかける’スタイルを使います。

- **メッセージを伝える時間が少ししかない**

恐らくゲームのハーフタイムの時などは、コーチがプレーヤーと議論したり、プレーヤーに質問したりする時間はないので、そのような場合に用います。

- **安全に対する考慮**

例えば、タックルのコーチをする時、プレーヤーに問いかけて、それをどのようにやればよいかを自分自身で答えを見つけるようにさせるよりも、まず初歩的なことを教えた方が良いでしょう。



コーチ中心のコーチは典型的に次の行動がみられます。

### ■ドリルによるコーチング

練習は最先端のドリルを使用することによって非常に体系的に行われる傾向があります。これらの練習は、相手がいないか、少しだけ相手がいるか、相手がいるかの状況で行われます。ドリルは、しばしば、ゲームの内容とは関係なく行われます。

### ■権威主義／指導的／説明中心

コーチは沢山の指示とフィードバックを与えます。プレーヤーがコーチの説明を頭で整理して、自分で深く理解するための機会は少なくなります。また、コーチは多くの場合、特定のテクニックや方法論にこだわりを持っています。コーチは、しばしば鉄の棒のように硬い意思でプレーヤーを支配します、また、非常に規律を重んじます。

### ■テクニック志向

コーチはテクニックを改善するために練習を組み立てます。それらは典型的には反復練習であり、相手のいない練習です。コーチは、しばしば細かいポイントに言及します。

### ■コーチが全ての決定を行い、体系的なアプローチを行う

コーチは練習に直接介入し、非常に明確なセッションの計画を持ちます。コーチは、プレーヤーの準備状況を考慮するよりも自分のペースでセッションを進めます。コーチは練習が混沌としてくることを好みません。

### ■語る、示す

コーチは練習、またはスキルの導入を非常にフォーマルな構成で行います。即ち、「語る、示す（デモンストレート）、行う」です。

### ■明示的、フォーマルなアプローチ

コーチは特定の目的のためにセッションを企画し、実行します。セッションは、非常に体系的で形式化されたやり方で展開します。

要約すると、コーチ中心のコーチは：

- やるべきことを決めます。
- 「何を」やるのかと、それを「どのように」やるのかを明示します。

## The 'sell' style 売り込むスタイル

私たちは‘売り込む’スタイルを次のような場合に使います。

- ・ハーフタイムの間、改善のために何をしなければならないかについてプレイヤーに考えさせるうえで、ちょうど良い時間があつた時です。



コーチが、‘売り込む’スタイルを使う時、コーチは次のことをします。

- ・「何が」なされるべきかを決めます。
- ・「何が」必要で、目的は「何か」を説明します。
- ・プレイヤーに理解しているか質問します。
- ・「何を」すべきか、それをどのようにすべきかを明確にします。

## The 'ask' style 問いかけるスタイル

私たちは、‘問いかける’スタイルを次のような場合に使います。

- ・コーチするために、より多くの時間が持てる時
- ・プレイヤーを学習する過程に巻き込みたい時
- ・チームのリーダーを育成したい時
- ・フィールドで自分自身で意思決定ができるプレイヤーを育成したい時



‘問いかける’スタイルを使う時、コーチは次のことをします。

- ・プレイヤーにトレーニングの必要性の概略を示します。
- ・プレイヤーからアイデアや提案を募ります。
- ・プレイヤーの提案に基づく決定をします。
- ・「何を」やるか、それを「どのように」やるかを明確にします。

プレーヤー（または、生徒）中心のコーチには、典型的に次の行動が見られます。

#### ■ゲームを通じたコーチング

コーチはプレーヤーの理解力と判断能力を高めるためにゲームを使います。コーチは条件付きで相手の付きのゲームでセッションをスタートし、次に特定のスキルの弱い所を練習し、最後にゲームに戻るという「全体、部分、全体」のアプローチを用います。このコーチは混沌とすることやプレーヤーがミスを犯すことを恐れていません。これらの方法続けていると、プレーヤーたちは次第に失敗を恐れなくなり、自分自身を表現することに自信を持つようになります。

#### ■理解のための問い掛け

コーチは、継続的にプレーヤーの理解度をチェックします。これはフィジカルな面でなされるか、または、口頭での問い掛けとなります。口頭での問い掛けは長時間にならないよう注意しましょう。このコーチは聞くことに時間をかけます。

#### ■学習者のニーズ／個別学習

セッションや練習は、プレーヤーのニーズに則して企画され修正されます。練習は、上級のプレーヤーは、よりチャレンジングな活動を行い、レベルの低いプレーヤーはシンプルな活動を行えるように、しばしば差別化されます。

#### ■成長へのこだわり

プレーヤー中心のコーチは長期的な視野を持ち、結果よりも成長を重視します。もちろん、勝利は重要ですが、このコーチの主要な関心事は、個人やチームの成長です。

#### ■民主的なリーダーシップ

コーチは他のスタッフや主要なプレーヤーをリーダーシップグループに巻き込みます。戦略戦術は、グループ全体が前向きな気持ちで合意できるコンセンサスによって決定されます。コーチはこのプロセスに影響を与えることができます。このコーチは非常にオープンマインドです。

#### ■放任主義

コーチは、一歩後ろに下がって、プレーヤーに自分自身を表現させる機会を与えます。このコーチは、対話型のやり方を用います。また、フィードバックをする前には、パフォーマンスを観察し、分析することに時間を使います。

#### ■黙示的でインフォーマル

コーチは、ゲームをコーチングの手段として使います。ゲームの中で、意思決定やゲーム感覚を学習させます。練習の中でおこなわれるゲームは、ルールに条件をつけて行われることもあります。

## The 'delegate' style ゆだねるスタイル

私たちは、‘ゆだねる’スタイルを次の時に使います。

- ・チームのリーダーをさらに育成したい時
- ・自分のために考えるプレーヤーを育成したい時



‘ゆだねる’スタイルを用いる場合、コーチは次のことをします。

- ・プレーヤーにトレーニングの必要性の概略を示します。
- ・トレーニングの条件を明確化します。
- ・プレーヤーは可能な解決策を探索するためにブレインストーミングを行います。
- ・プレーヤーが意思決定を行います。
- ・プレーヤーが何をやるか、それをどのようにやるか明確にします。

## Conclusion 結論

### 良いコーチとは何か？

良いコーチは、チームの強み、弱みを正しく分析することができ、その分析結果から適切に行動することができます。強みを築きあげ、弱みを改善するようにプレーヤーを助けることは良いコーチであるために重要なことですが、それを、どのようなスタイルで実行するかもコーチとして意識すべき大事なことです。

私たちは、多くの研究から、「問いかける」「ゆだねる」スタイルのコーチングを用いることが、プレーヤーにとって、もっとも学習効果が高い環境となることを知っています。なぜなら、このコーチングのスタイルにおいては、プレーヤーが自分自身の学習過程に深く関わっているからです。

良いコーチはプレーヤーに解決すべき課題を与え、質問を投げかけ、彼らを解決策にたどりつかせることで弱い点を修正します。例えば、4つの解決策があったとします。

A=正しく且つ最善の解決策

B=とても良い解決策

C=妥当な解決策

D=機能はするが、限界のある解決策

もし、プレーヤーが解決策 D に到達したら、コーチはプレーヤーの考えを尊重し、彼らにトライさせます。プレーヤーが、それがうまくいかないものだということがわかった時、コーチは再度、問い掛けを行い、C または B に導きます。良いコーチは、長期に亘って重要な意味を持つであろうことについては、正しい問い掛けを行い、プレーヤーを正しい解決策 A に到達させます。プレーヤーたちが自分自身の考えで解決策とたどり着いたと感じさせます。それにより、プレーヤー自身が、その解決策に対して強い意思を持って全力で取り組むように仕向けます。