

女子オリンピック選手のやる気とやりがい

山口 香

筑波大学

Motivating Female Olympics Athletes

Kaori Yamaguchi :

University of Tsukuba

キーワード

女子オリンピック選手 female Olympic athletes

モチベーション motivation

指導法 coaching

I. はじめに

女子サッカー日本代表チーム「なでしこ」の活躍に代表されるように、近年、女子選手の国際的な活躍が目立っている。世界的にみてもスポーツにおいて女性が活躍できる環境がこの30年ほどで変化してきた。1984年ロサンゼルスオリンピックで女子マラソンが採用され、1988年ソウルオリンピックで女子柔道（ソウルでは公開競技、1992年バルセロナから正式種目）、2004年アテネオリンピックでは女子レスリングというように次々と女子競技、種目が採用されてきた。そして昨年のロンドンオリンピックにおいて女子ボクシングが採用されたことで、全26競技すべてにおいて女子選手が参加することとなった。このように女子の競技環境は少しずつ整いつつあるものの、男性主導のスポーツ界に後から入ってきた女子選手に対して女性特有の生理学的な特性や指導法については未だ十分な研究や配慮がなされていない。女性は男性に対して依存心が強い、女性は男性のように自分を追い込むことができない、などといったジェンダーバイアスが強く残っている。女子の競技力が向上する一方で、女性の指導者や組織における意思決定者（理事など）の割合は非常に低い。1980年あたりから女性のスポーツが活発に行われるようになったために、指導者などが養成され、活躍するよう

になるには今少し時間がかかるとも考えられる。

今年1月に発覚した女子柔道ナショナルチームにおけるコーチの暴力問題は、大きな社会問題に発展した。指導法において男女に大きな差はないと思うが、これまでは容認されてきた指導における体罰やパワーハラスメントなどが、女性が入ってきたことによって男性とは違う価値観や倫理観で判断され、そのことが今回の事件発覚につながったともいえる。スポーツ界における体罰や厳しい指導については日本の歴史や文化を背景として社会が容認してきた節もある。しかしながら、問題が発覚してからの社会の反応は以前とは違って厳しいものだった。おそらく数十年前の社会の価値観をスポーツ界は変えることなく進んできたが、社会は少しずつ変わってきたということだろう。倫理規範はスポーツ界が作るものではなく、社会に準ずるものであることをスポーツに携わる人間は忘れてはならない。スポーツだけが治外法権とはならない。おそらく男性だけの社会であったならば、女子柔道選手が感じたような違和感にはつながらず、事件が明るみに出ることにはなかったかもしれない。そういう意味では女性がスポーツの世界に入ったことで男性だけの強い親和性を持った狭い社会から広がりをみせ、社会の感覚に近づいてきたとも言えるのかもしれない。

トップ選手の指導には厳しさが必要であることは間違いない。しかしながら、だからこそ選手達自身の「やる気」や「やりがい」が重要なポイントとなる。指導者は「勝たせたい」と強く願うが、選手自身が「勝ちたい」と願うことが何よりのエネルギーであることを忘れてはならない。ここでは女子オリンピック選手を例として彼女たちの「やる気」はどこにあるのか、どのような指導法がそれを引き出すことになるのかといったことについて考えてみたい。

II. トップアスリートとは

トップ選手といえばどんな人物を思い浮かべるだろうか。長島茂雄、イチロー、本田圭介、女子では谷亮子、吉田沙保里、浅田真央などだろうか。この人たちの思い浮かべた時に共通している人物像はどんな点だろうか。チャンピオンやメダリストに共通な点はいくつか考えられるが、一つには繊細かつ大胆なことだろう。本田選手が「自分は持っている」という表現をよく使う。ここぞという時に自分にチャンスがまわってきて、それを決めることができるという意味である。確かに強い人間はくじ運にも恵まれると言われる。これはなぜか。つまり、強い人間はどのくじを引いても恐れることがない、気にしないのでくじ運という考えそのものがない。自信のない人間は「苦手な人と対戦したらどうしよう」「自分がボールを蹴って失敗したらどうしよう」などとネガティブな考えが捨てきれない。これは十分な準備をしてこなかったからともいえる。チャンピオンは繊細な気持ちで一切の妥協を許さずに徹底的に準備をする。本番になった時に運が自分に味方してくれるなどと淡い期待をしない。しかし、この準備を持ってしても本番になればビビってしまうのが人間だが、彼らは勝負の時には失敗した時の批判などを頭から消し去り、自分を信じて大胆なパフォーマンスを発揮する。日本人は他者からの批判や見方を強く意識するところがあるように思われる。「出る杭は打たれる」と表現されるように目立つ存在になること即ち孤高に立つことを敬遠する向きがあるが、世界を舞台に競い合うアスリートたちは孤高に立つ強さを持っている。この強さは教える側からすると時に厄介なものとなる。自ら下した判断、決断への結果責任は自分でとる覚悟があるために、人に依存

する気持ちは極端に薄い。というよりも先生や監督と言われる人からの指示であっても自分が納得しなければ決してやらない。しかし、前述したようにトップアスリートは徹底した準備をするので、指導者の言うことに納得した場合には徹底的にマスターするまで練習する。つまり、彼らはコントロールされる存在ではなく、指導者とは良きパートナーであり、ともに上を目指していく信頼できる存在と考えるべきである。

教え子がメダリストになったり横綱になったりして、指導者のキャリアを超えてしまうと自分の教えること、存在は無くなってしまったと考える指導者も少なくないが、それは大きな間違いである。トップアスリートであっても自らを客観視することは難しく、信頼できる相談者は絶対に必要である。孤高に立つということは勝って当たり前であり、失敗すれば多くの批判にさらされる。目指すところが高ければ高いほどに何度も挑戦と失敗を繰り返しながら進んでいくことになる。そういった過程を支えるメンターの役割も指導者が担っているとみえる。

III. スポーツの意味と価値

スポーツの醍醐味とは何だろう。例えば自転車に乗れるようになった時のことや逆上がりができるようになった時のことを思い出してみよう。その時に、できなかった時の自分とできるようになった時の自分が何が変わったのかを論理的に説明できる人がいるだろうか。しかし、できるようになった時の喜びは思い出せるはずである。つまり、スポーツの喜びは「できなかったことができるようになる」「見えなかったものが見えた」という満足感や達成感だともいえる。トップアスリートのパフォーマンスは特別なものであるように見えるが、人間が行っていることに間違いない。彼らもまた、今の自分から少し違うことができるようになるために日々努力しているのである。人間の可能性を追求しているとも言える。

トップアスリートが行っている挑戦は人間の体を極限にまで追い込むもので怪我を誘発するなど身体にダメージを及ぼす危険性もある。そういった危険を侵してまで人はなぜ挑戦し続けるのだろうか。名誉、名声、お金なども動機となり得るが、おそらくそれだけでは命までを懸ける挑戦には至らない。80歳でエヴェ

レスト登頂に成功した三浦雄一郎氏は命と隣り合わせの挑戦であり、登頂費用は億を下らないと言われている。そこに何の意味があるのだろうか。命を懸けてもできる挑戦の動機は、「やってみたい」「みてみたい」「達成したい」という単純だが強い欲望に他ならない。このことが選手を指導する時の大きなヒントとなる。「やらされてやっている」という次元ではどんなにお尻を叩いて頑張らせようと思っても限界がある。このことを指導者は肝に銘じなければならない。

IV. やる気を引き出すコーチングとは

勝利至上主義を否定する向きもあるが、競い合い、高みを目指すことは決して悪いことではない。しかしながら、行き過ぎた勝利至上主義は勝つことだけを是とし、負けを全否定してしまうことに問題がある。負けて学ぶことは多い。人間は失敗を糧として学ぶ知恵がある。一方で勝つことでしか得られないこともある。それが自信である。上述したようにスポーツの醍醐味はできなかったことができるようになることにあるとすれば、指導者は何かを超える経験をさせてあげることが役割ともいえる。一つの成功体験は次の挑戦へのエネルギーにもなる。

指導者がどんなに優秀でも「こうやれば勝てる」という答えを与えてあげることはできない。なぜならスポーツには唯一の答えがないからだ。選手は置かれた状況によって best だと思われる選択を瞬時に行わなければならない。トレーニングによって体力や技能を身につけると同時に状況に応じた適切な判断と決断ができる瞬発力も養わねばならない。「考えろ」という指導者は多いが、考えさせるには「選手が考える」指導法、テクニックが必要となる。選手の多くは考えようとしているが、ここで重要なのはどの観点でみたり、考えたりするかである。コーチングでは Q&A が重要だといわれるが、指導者がどんな質問をするかによって考える視点が違ってくる。与えるべきは answer(答え)ではなく、考え方であり、気付きである。大人や親は子供が転ぶのがわかっていて黙ってみているには忍びなく、つい「答え」を与えてしまうが、子供は一度助けてもらえば次も「答え」を期待するようになり、「考える」という習慣が育っていかない。指導が我慢だといわれるのは、失敗するのがわかっていても失

敗を見守る時期が必要だからだ。

選手が向かいたい方向を見極めることも重要だろう。指導者の多くは、全ての選手がチャンピオンになりたいと願い、そうしてあげることが選手のためなのだと信じて疑わない場合が多い。果たしてその考え方は正しいだろうか。陸上競技の選手と話をした時に聞いたのは、「陸上では体罰は少ない。なぜならば、陸上は相手と競い合いながらも自分のタイムと競っており、自己ベストを出せば自分が伸びたという確信が得られる。コーチも相手に負けてもベストを出せば褒めてくれる。おそらく対人競技の場合には自己ベストを出したかどうか客観視できないし、ベストを尽くしたとしても結果として相手に負ければそれが評価につながる。自分は頑張ったのにコーチは認めてくれないという矛盾があるのではないか。」といった話だった。満足度にズレが生じることもあるが、そもそも選手が目指す目標がコーチのそれとは違っている可能性も否めない。「お前ならもっとできるはずだ」というのは一見すれば励ましのようにも聞こえるが、選手にはプレッシャーとして負の作用を起こすこともある。「やる気」を引き出すためには指導者が選手の向かいたいと思う方向を理解し、その目標に向かってサポートしてあげるという姿勢が大事であろう。目標を決めるのは指導者ではなく選手自身であり、そこにエクスキューズはない。

V. コーチングに必要な心得とは

指導者はいくつかの前提を持っていることが必要だと思われるが、その一つは「自分の思い通りに人は動かない」ということだろう。私自身このことに気がついたのは自分の子どもが生まれてからである。生まれた時から自分の良いと思う育て方でやってきたが18歳になった今はどうだろうか。正直言って一つも親の思い通りになど育たなかった。私が良き指導者であるならば、子育てでも思い通りにいったはずである。多くの人が子育てに関しては同感してくれるはずである。自分の子どもでさえ思い通りにいかないのに、違う環境で違う価値観の人間(親や家族など)に育てられた選手がどうして自分の思う通りにいくと考えるのだろうか。選手も子どもと同じで指導者の前では「違う」と思っても聞いた振りをしたり、指導者に

は見せない顔を友人には見せたりする。それが成長するということであり、自立の第一歩であろう。

手柄を取り合わないことも大事である。トップアスリートに試合後にレポートを提出させると必ず最後に感謝の言葉が書かれてくる。多くの場合、一番に感謝するのは親を含む家族、次にチームメイトやサポートスタッフ、最後にやっと指導者が出てくる。確かに指導者としては自分が一番でないことにムツとする気持ちも理解できる。しかし、大事なことは誰が一番選手のために力になったか、感謝されているかということではなく、良い結果が出たということである。抱え込むことは指導の視野を狭めてしまう。親の言うことは聞けないのに、同じことでも先輩の言うことは素直に聞けるということがあるように、結果が良い方向にいくのであれば歓迎すべきである。

自分自身のメンタルヘルスも大事にしたい。自分が幸せである、やりがいがある、毎日が楽しいという気持ちがあってこそ人を思いやることができる。自分自身に余裕がなければ、相手のためと言いつつも最善の選択やアプローチが出来るとは言いがたい。指導者は往々にして自分のことを後回しにしてしまいがちであるが自分の心と身体の声に耳を傾けて時々癒しのメンテナンスをしてあげることが大切だと思う。

選手がそうであるように指導者も年齢によって力の発揮の仕方が違う。若い頃にはエネルギーと体力に満ちあふれているので考える前に動くことが多い。そのために失敗も多いが選手に向かう情熱は何ものにも代え難いかけがいのないものだ。キャリアを積むごとに経験値を増し、行動する前に考えるようになり、指導法も洗練されたものとなる。情熱か洗練かのいずれが良い結果を生むとは言えないし、年齢やキャリアだけによらず指導観の違いの場合もある。いずれにしても考えるべきは自分が指導を担当するのはその選手の長い人生の中で一瞬の時間だということだ。

最近、若い頃に指導した選手が自分の子供を連れて試合を観戦しにきてくれることがある。中には能力が人一倍あって絶対に世界チャンピオンになる逸材だと思っていたにもかかわらず、残念ながら怪我や運に恵まれず、チャンピオンにはなれなかった者もいる。時が過ぎてもそういった選手たちには一種の後ろめたさのようなものがある。「もっとやってあげられたの

ではないか」「私の指導方法が未熟だったからチャンピオンにしてあげられなかった」など思いは尽きない。その思いを覆すかのように試合場に来て私に声をかけてくれる彼女たちは一様に幸せそうに見える。自分が選手であった時の思い出、楽しかったこと、苦しかったこと、怒られたこと、褒められたことを懐かしく思い出すと言う。そんな彼女たちの話を聞いていてふと思うのは「チャンピオンになれなかったから幸せでないわけではない」ということだ。幸せの基準はメダルでも勝つことでもない。自分が打ち込んできたことに誇りを持ち、そのことを糧として社会生活に生かしていけばそれでいい。オリンピックの代表選手には一般の人が想像する以上に大きなプレッシャーがかかるが、だからこそ成長もある。リスクを背負わない、プレッシャーのない挑戦は挑戦とはいえないし、学ぶことも少ない。彼女たちは誰に促されたわけでもなく自らが選んで苦しい道を歩んできた。往々にして指導者も歩んできたプロセスや挑戦したこと自体の意味や価値を忘れ、メダルにとどかなかったことの悔いを引きずってしまう。その悔いが次の選手への指導におけるさじ加減を狂わせる要因にもなりうる。選手から教えられることは多いが、引退した選手からも教えられる。彼女たちは誇りを持って人生を幸せに生きること自分たちのやってきたことの価値を証明してくれている。オリンピックは出場するために多くの時間を費やすが、勝負は一瞬で終わってしまう。誰もがその瞬間、挑戦は終わったと思うだろうが、本当は終わりの始まりがそこにある。その挑戦を価値あるものにするかどうかはその後の彼女たちの人生にかかっているのだ。

VI. おわりに

女子オリンピック選手のやる気というテーマで考えてきたが、指導法において男女には大きな違いがないのかもしれない。重要なのは指導者が「こうであるに違いない」「自分はこうだった」「こうであるべきだ」といったような固定概念を持たないことかもしれない。時代は変化し、社会環境も変わっている中で、スポーツだけが変わらないわけがない。医科学においても日進月歩で新しい研究成果が発表されている。私の時代に正しいと思って信じて行っていたことが今で

は完全に否定されていることも多い。選手が育ってきた環境も違う。このような状況の中で指導者は常に学ぶ姿勢を持ち open mind であることが求められる。同じ親から生まれ、同じように育ててもそれぞれに個性があるように、選手一人一人に違いがある。しかし、だからこそ指導に終わりがなく、興味も尽きないのだと考えたい。