

コーチングにおけるコミュニケーションを考える

—大学生や障がい者への指導から得た試論—

Consideration of Communication in Coaching

—An Essay Obtained from coaching to University players and para-players—

金子元彦

KANEKO Motohiko

要旨

本論は筆者が主にバドミントンを中心に大学生や障がい者にコーチングをしてきた中で試行錯誤してきたことや、課題を解決すべく援用してきた理論などに基づきながら、コーチングにおけるコミュニケーションについて試論を展開した。コミュニケーションのスタイルの違いに伴う諸問題やコミュニケーションと五感との関わり合いなどについて検討した。

コーチングの実践といくつかの関連する理論から、コーチが「言葉」の持つ性質について深く理解することの重要性を指摘するとともに、専門用語を活用する際には言葉の持つ「同じもの」を生み出そうとする働きとスポーツの中で大切になる多様で多彩なプレイをすることの間に矛盾が生じる可能性について言及した。

「信頼関係」を構築するという点においては、触覚や味覚のように日常の依存度が視覚や聴覚ほど高くない感覚が重要な役割を果たしているという山極らの見解を援用して、コーチは人が変わらずに face-to-face の営みを通じてさまざまな信頼を築いているということの意味を、従来以上に考えてみるべき時期に来ていることを述べた。

キーワード：コミュニケーション 五感 言葉 専門用語

I. はじめに

現在の私たちは一般的に、「スポーツを指導する立場にある人をコーチと呼び、指導する行為そのものをコーチングと呼んでいる」¹⁾ ことが多いだろう。そして、その行為の全体的スケールとしては、指導する対象の達成したい目標やレベルを問わず、「目標達成のために最大限のサポートをする活動全体がコーチング」¹⁾ だと捉えることとしたい。

適切なコーチングを行っていく上でコーチに求められる知識として、CoteとGilber²⁾ は、次の3つを提示した。3つの知識とは、①専門的知識、②対他者の知識および③対自己の知識のことである。

専門的知識とは、「当該スポーツに関する知識やトレーニング、スポーツ指導等に関わる知識」のことをいい、対他者の知識とは「人間関係を円滑にしていくために必要とされる知識」を指すものとしている。さらに、対自己の知識とは、「コーチが成長し続けるためにもっとも重要な知識であり、コーチングの根幹をなすものである」ことを指摘したうえで、具体的には「自分自身のコーチング実践を客体視しながら振り返る省察行動である」ことが示されている。また、知識が「宣伝的知識」と「手続的知識」に分類されることも示した。宣伝的知識については「言葉で表現できるような知識のこと」としており、手続的知識については「何かができること」といって、例として「自転車に乗る知識」が挙げられていることから、宣伝的知識が形式知として示すことのできる可能性の高いものとして捉え、手続的知識がコツに相当するような暗黙知の要素の高いものとして捉えているものと理解できよう。

さて、先に対他者の知識とは、「人間関係を円滑にしていくために必要とされる知識」であるとするCoteとGilberの考え方を示したが、ここには、いわゆるコミュニケーションも含まれると考えることができるだろう。昨今の多様かつ複雑な社会情勢の中、コーチの方々と議論する機会を得ると、コーチングにおける悩みや難しさのひとつとして、「人間関係のこと」や「コミュニケーションのこと」が挙がることも多い。そのことを「距離感をどうとるか」と表現する人も少なくない。一方、今日のようにさまざまな技術が開発されてくると、パソコン、タブレットやスマートフォンを活用した遠隔でのコミュニケーションも多く活用されるようになる。その便利さも相まって、ややもすれば、遠隔でのコミュニケーションばかりになり、対面でのコミュニケーションが乏しくなるような事態も生じる。池上³⁾ はもともとコミュニケーションで伝達する中身は形や実態のあるものでなく、考え方などのきわめて抽象的なものであるため、そこにはコミュニケーションの送信者と受信者の間に齟齬を生じる可能性が内在していることを指摘する。山極⁴⁾ は言葉には「本当は違うものを同じにしてしまう力がある」ことを指摘し、そこに生じる送り手と受け手の齟齬を顔の表情や手触りなどを添えることで担保しているとの見解を示す。山極の指摘は人間の五感における視覚と触覚の性質の違いを示唆するとともに、さまざまなテクノロジーを活用し言葉を通じた遠隔でのコミュニケーションのあり方と、対面でのコミュニケーションのあり方の違いを示していると理解できる。そして、こうしたコミュニケーションのあり方に伴う特性の違いは、コーチングで直面するコミュニケーションの諸問題とも通ずるものであろう。

こうしたコミュニケーションのスタイルの違いに伴う諸問題やコミュニケーションと五感との関わり合いなどについて、主にバドミントンを中心に大学生や障がい者にコーチングをしてきた中で試行錯誤してきたことや、課題を解決すべく援用してきた理論などに基づきながら、コーチングにおける

コミュニケーションについて、いくつかの視点から試論を展開してみたい。

Ⅱ. 専門用語の使い方の問題

コーチングではさまざまな専門用語を活用することがある。スポーツにおいて専門用語を一切使わずにコーチングすることは不可能であろう。バドミントンでいうと、「スマッシュ」や「ドロップ」といったシャトルの飛び方と対応した語があれば、「フロントコート」や「リアコート」というようなコート内の特定のエリアを指す語もある。専門用語ではないが、ネット近くのことを「ネット前」と表現し合っている場面にもしばしば遭遇する。いずれのケースも、それぞれの語についてはある共通理解が成り立っていて使っていることだろう。だから、コーチがたとえば「次、スマッシュ！」と指示を出して、ドロップを打ち続けるようなプレイヤーはほとんどおらず、プレイヤーはみな、スマッシュあるいはスマッシュとみなすことのできる球を打つのである。

ここで、改めて「スマッシュ」を例として考えてみたい。バドミントンのスマッシュには、いったいどれくらいの種類があるのだろうか。バドミントンは点を取り合うゲームであることから、より多く得点したいと考えれば、あるいは、得点することに向かってより有利な展開に持ち込みたいと考えれば、スマッシュの強弱や長短^{註1)}は単調であるより多彩であるほうが望ましいのは明らかである。一方、プレイヤーとコーチが対峙している、いわゆる実践現場をしてみると、スマッシュは「より強く、より短いほうが良い」という単一的な理解^{註2)}のもと、「より強く打とう」、「より短く打とう」と単調にプレイしてしまっているプレイヤーにもたびたび遭遇する。こうした単調なプレイを反復していけば、多様に、多彩に打ち分けられるようになりたいはずのスマッシュを単調にしか打つことができないプレイヤーとして育ってしまうかもしれない。池上⁵⁾は、『「コミュニケーション」は文字通り「共通の(common)」を生み出す働きであり、ひとつの理想的なあり方が、「発信者が記号化した伝達内容」と受信者が解読した伝達内容とが完全に一致していて、余分も不足もないという場合である』（傍点一引用者）と述べている。池上の見解に拠って考え、仮に発信者をコーチとした場合、コーチが発した「スマッシュ」という言葉と受信者であるプレイヤーの理解が、「スマッシュ」＝「より強く、より短く」という構図でほぼ完全に一致したとき、コミュニケーションのひとつの理想的なあり方が実現されたことになる。一方でバドミントンのプレイを考えたときには、「より強く、より短い」スマッシュが単調に繰り返されている可能性を孕むこととなり、このことは多様に、多彩に打ち分けられるようになりたいはずのスマッシュを、単調にしか打つことができない状況に陥らせていることを意味する。つまり、コーチとプレイヤーの間で専門用語を用いたコミュニケーションが、コミュニケーションとしてのあるひとつの理想的なあり方に近づくことが、同時に、バドミントンプレイヤーとして保持し拡張し続けたい多様で多彩に打ち分けるという視点を奪い、実際の打ち方を単調にしてしまうという矛盾を生み出すことにつながる可能性を孕んでいるともいえるのである。

Ⅲ. 視覚障がいの模擬体験で起こることから五感とコミュニケーションを考える

2020年に東京でオリンピックとともにパラリンピックを開催することになったことから、近年、あ

ちらこちらで障がい者スポーツの体験会に類するものが行われるようになった。そのひとつとして、アイマスクをして運動をする（たとえば、歩く）というものがある^{注3)}。多くの場合、アイマスクをしていないガイド役の人を準備し、その人と手をつないだり、輪にしたロープを互いに持ち合ったりすることで双方をつなぎ、ガイド役の言葉等を用いた状況伝達で歩いたり、走ったりするようなスタイルで行われる。そして、その体験の方法のひとつとして、跳び箱や平均台のような障害物を設置し、アイマスクをしている人がその障害物に衝突したり、落下したりしないようにガイドをしていくというものがある。アイマスクをしている人は視覚に依存できないことから、ガイド役は主に言葉を駆使しながら、つまりアイマスクをしている人の聴覚に訴えながらガイドしていく。そこにはつないだ手の握り方や引き方（方向の誘導）なども添えられていることだろう。筆者がこうした類の体験を授業等の中で行うとき、そのほとんどで体験を行う際のペアリングは任意としており、元々の友だち同士となることが多い。

実際に体験を行っていく中で、どのようなことが起こるだろうか。たとえば、跳び箱の前まで歩いてきて、これから目の前の跳び箱を超えていこう（のぼって、わたって、降りる）とする場面を考えてみたい。ガイドが状況を伝達するために言葉を駆使した結果、アイマスク装着者も自身が置かれている状況にある程度の精度で理解できている。自分が跳び箱の目の前にいることもおよそ理解できている。跳び箱の高さを具体的に伝えられていることも少なくないだろう。その上で、多くのアイマスク装着者は跳び箱に「手を触れる」という行動をしばしばとるのである。おそらく高さを確認したり、跳び箱の幅を確認したりしているのだろう。本当に多くの人がこの行動をとる。この行動が意味することを考えてみたい。

山極⁶⁾は鎌田^{注4)}との対談の中で、霊長類に関する多くの研究を通じて次の見方を示している。

人間は視覚的な動物だということですよ。(中略)。サルは夜行性から昼行性になったわけですが、そのときに、社会、世界を認知する新しい仕組みを手に入れたわけです。要するに嗅覚を減退させて視覚を発達させた。人間の持っている五感のうちで、一番信用するのは視覚なんです。次が聴覚で、嗅覚、味覚、触覚なんです。

ただし、人間関係において信頼をつくるのは逆なんです。触覚がいちばん重要。次が味覚で、嗅覚、聴覚、視覚。ということは、要するに一番騙されやすいのは視覚だということです。視覚でもって人は人を騙すわけです。ただし真偽を判定する確かな証拠をつくりやすいのも視覚なんです。人間はそういう世界に生きている。したがって人間のコミュニケーションもそういうふうに出来ているわけで、われわれは世界を認知するのに視覚的な証拠を求めるけれど、人間同士の関係をつくるには、例えば手を握り合う、抱き合うという方が相手を感じやすい。あるいは一緒に食事をする、同じ味覚を味わう、同じ匂いを嗅ぎ合う、味覚、嗅覚、触覚というのが一体化していますよね。その中で信頼感というのを醸成するわけです。

先に例に挙げた多くのアイマスク装着者が跳び箱に「手を触れる」という行動について、山極の見解を参照し考えてみたとき、2つの解釈が可能に思える。

1つはアイマスク装着者が、ガイド役の言っていることに対して、「どの程度の精度で伝えられているのか」を、触覚を通じて確かめている行為とみなすことができるのではないだろうか。

2つ目は自身の進む先の状況を触覚を通じて、最終確認をしているとみることができるように思える。これは1つ目の解釈とは少し異なり、ガイド役の伝達内容に対してはかなりの信頼を置いているが、自身の聞く力や伝達内容を解釈する力にして不安があることの裏返しのように思える。その不安を軽減あるいは払拭すべく、触覚を通じて確かめているのである。

いずれの状況であったとしても、人が自身の五感のひとつである聴覚への信頼よりも、触覚への信頼性が高いことを示す一例といえるだろう。似たようなことは日常生活の中で自動車や自宅のロックをしたかどうかの確認を行う行為などにもみることができるだろう。

言葉は聴覚や視覚を活用したコミュニケーションの媒体である。ここには「同じ理解」を生み出そうとする働きがある。そして、こうした働きに基づいて、いわゆる「共通理解」、「互いの了解」が生まれる。そして、言葉は具体的な実態を持つものでない上、携帯可能性^{7) 註5)} という性質があることから、対面でない遠隔のコミュニケーションを可能にする。しかし、触覚は文字通り、「いま、ここ」で触れてみないと感覚することができない。触覚については遠隔のコミュニケーションで共有することはきわめて難しい。しかし、人が最後に頼るもののひとつとして、また人が人を信頼していく過程で、「触覚」が大きな役割を果たしているとするならば、そこには「いま、ここ」という、遠隔ではない現実の場が必要となる。さまざまなテクノロジーがコーチングを高度なものにすべく大きな貢献を果たしている。しかし一方で、人が変わらずにface-to-faceの営みを通じてさまざまな信頼を築いていると知ったとき、そのことの意味を再考してみることは大きな意義のあることではなかろうか。

IV. コーチング実践上の示唆

ここまでいくつかの例を挙げながら、コーチング際の専門用語を活用することに問題を考えることや、視覚障がい者の模擬体験を通じて起こることから人の五感のこととコミュニケーションのことを考えてきた。ここまでの試論の展開と関係づけて、コーチング実践上の示唆をしてみたい。

コーチングにおいて専門用語を活用することについて検討する過程で、言葉が「共通のもの」を生み出そうとする性質を持つことを確認した。それは時に、その言葉の発信者の中にある意味内容を受信者に強要することにもなりかねない。コーチは言葉の持つこの性質を理解することが大切である。そして、専門用語を用いたコーチングを行う際には、本来その専門用語が内包していた多様性や多彩性を奪うことのない教示を心掛けることが肝要であろう。たとえば、コーチは専門用語を用いた言葉によるコーチングとともに、さまざまな強弱での打撃動作の師範を添えるなどして、そこで使用された専門用語が本来内包している多義的なものや多様性を表現することが大切になろう。

視覚障がい者の模擬体験のことを例として、五感とコミュニケーションの関わりについて検討し、人が視覚および聴覚に強く依存して生活していることを確認した。併せて、「信頼関係」を構築するという点においては、触覚や味覚のように日常の依存度が視覚や聴覚ほど高くない感覚が重要な役割を果たしていることも理解できた。こうしたことをさまざまなテクノロジーを活用しながら行っている今日のコーチングと結び付けて考えたとき、一方で、人が変わらずにface-to-faceの営みを通じてさ

まざまな信頼を築いているということの意味を、従来以上に考えてみるべき時期に来ているといえるのではないだろうか。たとえば筆者が議論する機会のあったいくつかの種目のコーチは、その多くが年間の活動の中のある節目で、必ずコーチと選手の面談を実施していた。またプレイヤーが数人でチームを組んで料理をつくり、それをみなで食すような機会を得ているエリートチームも少なくなかった。いずれも対面での営みであり、視覚や聴覚に訴えるだけの活動とは異質の活動であることがわかる。コーチは優れたテクノロジーを大いに活用しつつ、その対極に位置するような対面的な営みの意義を見直し、その意義を達成すべく活動していくことは極めて重要なことになるだろう。

【注】

- 注1. ここでは相手コートネット近くに落ちるスマッシュを短いと表現し、相手コート後方に落ちるスマッシュを長いと表現することがある。
- 注2. 多彩さを理解し追求する過程で、「より強く」、「より短く」打つことを課題としたスマッシュのトレーニングがあるべきなのは当然である。その過程を含んで多彩さを養成していくのだろう。
- 注3. 障がい者スポーツ指導員研修や大学等の関連授業の中でよく行われる、いわゆる模擬的な体験をして想像力を養おうとする試みである。こうした模擬的な体験に対しては、おおむね肯定的な見方が多いが、中には「安易すぎる」、「わずかな体験で障がい者の立場を分かった気にさせる悪影響のほうが大きい」として否定的な立場をとる人もいる。
- 注4. 鎌田浩毅。1955年生まれ。京都大学大学院人間・環境学研究科教授。理学博士。地球科学、火山学、科学コミュニケーションを専門とする。テレビ、雑誌、新聞等を通じて科学を分かりやすく解説することに尽力しており、「科学の伝道師」とも呼ばれる京都大学の名物教授のひとり。
- 注5. 松澤哲郎は『想像するちから』（2011）の中で、「言語の本質は、携帯可能性にある」と論じている。言語の適応的な意義として、情報や経験を言語を通じて持ち運び、他者と共有することができることを挙げている。

【引用および参考文献】

1. 伊藤雅允：コーチングとは何か、『コーチング学への招待』、日本コーチング学会編、大修館書店、pp16-17, 2017.
2. Cote and Gilbert, An Integrative Definition of Coaching Effectiveness and Expertise, *International Journal of Sports Science and Coaching*3 (1), pp1-10, 2009.
3. 池上嘉彦：『記号論への招待』、岩波新書、p36, 1994.
4. 山極寿一・小川洋子：『ゴリラの森、言葉の海』、新潮社、p44, 2019.
5. 前掲書3. p37.
6. 山極寿一・鎌田浩毅：『ゴリラと学ぶ』、ミネルヴァ書房、pp191-192, 2017.
7. 松澤哲郎：『想像するちから』、岩波書店、pp175-176, 2011.

Consideration of Communication in Coaching

—An Essay Obtained from coaching to University players and para-players—

KANEKO Motohiko

Abstract

This paper was based on the trial and error that the author has mainly coached university players and persons with disabilities mainly in badminton, and developed the theory of communication in coaching based on the theory that has been used to solve the problem. This paper examined various problems associated with different communication styles and the relationship between communication and the five senses.

Coaching practices and some related theories point out the importance of a deep understanding of the nature of coaches and the use of technical terms to create the same thing that words have. This paper mentioned the possibility of a contradiction between the intended work and the diverse and varied play that is important in sport.

In terms of building a relationship of trust, the coach was a person with the help of Yamagita's view that sensations such as touch and texture that are not as dependent on daily life as sight and hearing play an important role. It said that it is time to consider the meaning of building various trusts through face-to-face activities without changing.

Keywords : Communication, five senses, words, technical terms