

令和4年7月18日

# 南の風 452

南部地区ミニバスケットボール連盟  
会長 藤原 敬一

前号まで『準備』の重要性について、私の考えを書きました。

今回は、コーチの質の向上について考えて見ます。指導者としての学びは、選手としての学びとはまた異質なものです。役割が違うということは、必要な技能が違うということです。選手とは違った能力が必要であり、それによって組織に成果を挙げさせなければなりません。まずは、指導者が仕事をすることになる「スポーツ」という世界の特徴を見ます。

バスケットボールのようなスポーツは、さまざまな要素をグラフで表すと正規分布（山型の中央が膨らみ、左右が凹む形）になります。例えば垂直跳びなら年齢にもよりますが、30cmや1mという人は少なく、50~60cm前後が最も多くなります。100m走のタイムや走り幅跳びの飛距離なども、グラフの形は同じような正規分布になります。

一方、非正規分布（山型が中央に膨らまず、凹凸が左右に表れたりする形）の世界もあります。例えば映画の興行、ミュージシャンやタレント、作家や作曲家などの成功度合いです。こういった人たちの収入をグラフにすると、成功している人はとんでもなく稼いでいますが、それはほんの一握りです。それ以外の多くの人はほとんど稼げていないような分布になります。

正規分布と非正規分布の世界の決定的な違いは、努力がどう作用するかにあります。非正規分布の世界はいくら努力しても、売れるとか業績が上がるとは限りません。成功には運や才能が大きく影響します。しかし、正規分布の世界は努力が正当に報われやすい世界なのです。

バスケットボールなどの競技の世界は正規分布の世界です。スポーツのパフォーマンスは努力や工夫によって成果が出やすいため、指導法を勉強したり、戦術や戦略について精通したりしていけば、その努力の分だけ結果が表れやすいのです。もちろんコーチにも良い選手に出会えるかどうか、といったところに多少の運の要素はありますが、この努力の内容を吟味し。精査していくことで指導力が高まっていくのだと思います。

次にコーチが経験から学ぶべきものは何か、という観点について触れます。

スポーツに限らず、人は成功体験や良い経験を一度手にすると、次もそれにすがりたくなります。経験をして学んでいくことは大切なのですが、とりわけ成功体験には落とし穴があることも知っておかなければなりません。

例えば長年チームを率いてきたコーチが、ある年に歴代最高のチームだと胸を張れるチームを育てられたとします。このコーチはその要因について、何か一つの練習の効果に目を向けて、その練習のおかげだと考えるかもしれません。しかし次も同じ練習をしていれば同じように成功を手に入れることができるとは限りません。

なぜなら次にチームに入ってくる選手たちは、成功した選手たちとは違います。一人ひとりの「実態」が違うのです。また対戦するチームの力量など、あらゆることが違うはずです。ところが、一度成功したコーチはそういう部分には目を背け、自分のコーチングの力だと思いがちです。 次号に続けます。