

南の風 414

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

「教えないスキル」の引用を続けていますが、この考え方がもちろんベストではありません。指導者の皆さんがご自分で何か感じていただければと思います。もうしばらくお付き合いください。

413号の続きになります。

この繰り返しこそが、指導者に不可欠です。指導者一人ひとり、それぞれ異なる「学び」が繰り返される。こうしたいくつもの「学び」を言語化し、指導者間で意見を交わし、ディベートを繰り返す。それをクラブ内で共有していくことで、コーチングレベルは間違いなくアップするのです。

これは、教育やビジネスの現場でも同様でしょう。学校や組織で議論する。良い子育てだなと感じる家庭は、両親が対等に子どものことを話し合っていると感じます。

自分の感情と距離を取る

学び壊しは、他者からダメ出しをされたり自らを否定する作業なので、コーチたちにとって非常に痛みを伴うものでした。改革を受け入れず感情的になったり、ふてくされて殻に閉じこもる者も現れました。

そこで、心の知能指数、一般的にいう「EQ」を高めるべきという意見が出てきました。EQとは、「感情のマネジメント力」を意味します。

「情熱の国」といわれるスペインの人たちは、喜怒哀楽の表現が豊かです。笑顔で明るく社交的な人が多いのですが、時にエモーショナルに映ることもあります。

私たちコーチ陣も、試合の勝ち負けに一喜一憂したり、自分たちの雇用契約に影響を及ぼす「結果」に翻弄されたりしている。過度な感情表現をしているのではないかという反省がありました。

感情的になると、大切なものを見落としがちです。

私はメンタルコーチからこんな質問を受けました。

流れる河を、川岸から見ている自分をイメージしてみよう。上流から「感情丸」という小舟が流れてきました。あなたなら、その「感情丸」をどう扱う？

- ①「感情丸」に飛び乗って自分も一緒に流れていく。
- ②「感情丸」が下流に流れていくのを、そのまま岸から眺める。

ここで私は、それまでの自分が①だったと振り返ります。そして「感情に執着すると本質を見失う」ことを学習したのです。

だから「自分の感情と距離をとる」トレーニングをしよう。一緒に流れるのではなく、岸から眺める。

そうすることで、指導における「本質的なものの優先順位」を間違わなくなるよ、ということ学びます。自分の感情を「賢く取り扱う」ことができれば、指導者としてさらに成長できるからです。

私は小さいころから気が強く、短気な性格でした。

以下次号にします。