



## II. 研究の方法

### 1. 調査の対象

平成19～21年度、第2静岡学園静岡学園高等学校男子バスケットボール部顧問、及び部員（1～3年生の男子21名、女子マネージャー5名）、計27名。その他、静岡学園高等学校を卒業したOBの学生にも多数、協力を得た。

### 2. 調査の方法

平成19年4月より静岡学園男子バスケットボール部の日々の練習や試合、遠征などを通じ、私たち指導者が伝えてきた言葉や行動を、スポーツ心理学・教育学の観点からセルフコントロールの方法や指導者に必要な資質について調査した。概要は以下のとおりである。

- ・スポーツは理不尽
- ・顔を変えるな
- ・バスケットは切替えのスポーツ
- ・我慢
- ・だから坊主
- ・やる気を出す動機づけ
- ・無駄な努力
- ・頑張るといふこと ～根性の使い方～
- ・誰のため
- ・気づきが大切 ～5S～
- ・競争には勝ち負けが必ず存在する
- ・だからどうする

## III. まえがき

筆者が、静岡学園男子バスケットボール部のアシスタントコーチをするきっかけとなった一つの大きな出会いがある。私が大学を卒業してすぐに静岡県の高校に保健体育の講師として勤務していたときのことである。この頃の私はプライドが高く負けず嫌いの尖った性格で、社会を何も知らない無知な人間であった。今振り返ってみれば後悔と反省ばかりが浮かんでくる。その中でも、一番の後悔は、その当時に指導をしていたバスケットボール部の生徒たちに対して、教育ということを何一つできなかったことである。これは今でも私の中に後悔として残っている。

筆者が講師をする傍ら静岡県教員バスケットボールチームに所属していたときのことである。練習会場である高校の体育館に初めて足を運んだ時、どこか見たことのある人がシュートの練習をしていた。それが今の静岡学園高校男子バスケットボール部の監督K氏である。後日聞いて思い出したのだが、大学2年生の時、全日本総合選手権大会（オールジャパン）で対戦したデンソーというチームの選手だったからである。私が当時所属していたチームも学生チャンピオンという名前をぶら下げていた。にもかかわらず全く歯が立たずに敗れ

てしまったのである。それほど印象が強く、インパクトがあった。私もK氏も静岡という知らない土地に初めてきて知り合いもほとんどいなかったため、すぐにK氏と意気投合した。

毎週のようにK氏と行動を共にするようになり、いろいろな人たちと出会い、バスケットの話で盛り上がったことは今までの人生においてこれ以上ない財産となっている。そこで、コーチングというものを全く知らなかった私は、K氏にお願いしてバスケットボールの勉強をさせてもらうことになった。初めて行った静岡学園の体育館でバスケットボールの練習風景を見たとき、私は言葉を発することが出来なかった。それほど衝撃を受けたのである。それまで私がやってきた練習の中で、生徒たちに言っていることやチームとして大切にしていることと、全く違うことを彼は伝えていたのである。

その時から、現在に至るまでに学んだことをスポーツ心理学の観点を踏まえて探ってみた。指導者や「今時の子」がスポーツあるいは人生において、「勝利」するための一助となればと願っている。

## IV. 本論

### 1. スポーツは理不尽

静岡学園男子バスケットボール部においては、いつもこの言葉の意味を理解させる。これはスポーツのみならず、社会に出ても同じだということを「今時の子」といわれる生徒たちに理解させる必要がある。

プレイヤーに限らず、ありとあらゆる人間が、試合や試験の前に成功する場面や自分にとって満足のいくことを必ずと言っていいほどイメージするだろう。もちろん不安や緊張、プレッシャーにより、失敗する場面をイメージすることもあるだろう。しかし、なぜそれが理不尽につながるのか。バスケットボールや野球、サッカーなど、ありとあらゆるスポーツのほとんどが、敵対する相手がいったり、自己と闘いながら相手と競争するものだったりする。自分の描いたプレイが敵対する相手によって防御されたり、チームメイトのミスが自分の責任にされたりして、必ずしも自分の描いたイメージ通りにはいかないものである。上手くいかない、自分の思った通りにできないということは、まさに理不尽極まりないことである。そして、それはフラストレーションに変わり、怒りやあきらめといったような感情へと変化させていってしまう。これがスポーツではなく、社会人という立場で起こったらどうだろうか。それこそ怒りやあきらめの矛先は「殺人」、「自殺」、「いじめ」、「痴漢」などさまざまな反社会的行動にまで発展してしまうであろう。しかし、自分の中でスポーツを通じ、理不尽ということを理解することによって、理不尽というものに対しセルフコントロールしなければいけないことを覚えるのである。そのことに気付き、理解しているのであれば、たとえ納得がいかなかったとしてもフラストレーションに対処できると考える。指導者はそれを見逃さず、セルフコントロールのスキルを指導するとともに、クラブ活動や部活動中に訓練させていくことができれば、いかなる問題をも解決する能力が身につく、人生におけるすべての決定は、実りのある方向に進んでいくであろう。

## 2. 顔を変えるな

自分のプレイに納得がいかないとき、理不尽な壁にぶつかったとき、フラストレーションというものが発生する。そこで指導者はセルフコントロールという自分の感情を操作する方法を教えていかなければならない。静岡学園男子バスケットボール部においては“顔を変えるな”という方法で、セルフコントロールの方法を身につけさせている。一概に顔を変えるなと言っても「ロボットのように無表情のままプレイをやりなさい」ということではなく、「どんなに理不尽なことがあっても現実を受け止め、自分の気持ちや感情に振り回されず、常にチームのために献身的にプレイをしなさい」ということである。

選手のみならず、たいていの人間は無意識に喜怒哀楽という感情が表情に出してしまう。特に苦しい時や辛い時、人は他人の責任にしたり、腹を立てたりすることが態度や表情に出る。指導者はこういったフラストレーションというものに対して、セルフコントロールすることを学ばせる必要がある。これが社会に出て会社というチームのためにプレイできるのであれば、やがては自分の成果として還ってくるのである。そうした顔を変えないこと（セルフコントロール）を教えることによって、やがては自分のためになるのだと覚えることによって、セルフコントロールの方法が身につきフラストレーションと上手につき合っていくことができるようになる。

## 3. バスケットボールは切替えのスポーツ

セルフコントロールの方法だが、2で説明した「どんなに理不尽なことがあっても現実を受け止め、自分の気持ちや感情に振り回されず、常にチームのために献身的にプレイをしなさいということ」につながる。静岡学園男子バスケットボール部においては、バスケットボールは切替えのスポーツだと繰り返し言われている。たとえ自分のミスが原因でチームが敗北しても、チームメイトに迷惑がかかっても、自分がミスをしてしまったことを受け止めることが大切である。そこで、「まずい」、「やってしまった」、「あいつの責任だ」、「どうしよう」、「もういいや」、ましてや「関係ないや」といった感情に振り回されてしまう選手もいる。時には目先の勝利を優先し、「バカ野郎」、「何やってんだ」「お前のせいで負けたんだ」と、さらに追い打ちをかける指導者もいる。指導者が伝えるべき大切なことはこの瞬間にこそあるのだと考える。確かにミスを犯すというのはいけないことかもしれない。しかし、スポーツをしている限り、ミスは誰にでもあるはずだ。たとえそれが原因で自分のチームが敗北したとしても。だからこそ切替えて次の行動を行うことが必要だと考える。最も重要なことは、ミスを犯さないことではなく、ミスを恐れず立ち向かう勇気と、ミスを繰り返さないように学習していくことである。だからこそバスケットボールは切替えのスポーツとって切替えることの重要性を伝え、選手自身がセルフコントロールを覚え、自ら考え、次の行動を起こすことができるようになる。失敗は人間が成長するために最も重要なことの一つである。心を切り替え、頭を切替え、行動を切替えることはとても重要である。悩んだり迷ったりしている暇があったら、次のプレイをポジティブに考えることだ。

## 4. 我慢

ただ我慢というと、忍耐とか辛抱強い、粘り強いといったイメージが湧いてくる。ここ

でもまた、静岡学園男子バスケットボール部では、我慢について教育している。我慢といってもただきつい練習に耐え忍ぶことではない。「自分のやりたいことだけするというのを我慢しなさい」ということ、つまり「チームのため、勝利のためにたとえどんな状況であっても、自分のエゴや慢心を捨てなさい」、ということなのだ。「たとえどんな状況であっても」というのは、暑さや寒さといった外的要因、疲労のピークや心理的ストレスなどの内的要因が幾度となく襲ってきたとしてもということなのだ。「今時の子は我慢ができない」といわれているのは、心も体も疲れている状況下において、自分のエゴや慢心を優先させてしまうからなのだろう。「常に思い通りにプレイできるとは限らない」ことが当たり前。指導者自身が優先させるべき順位を理解し、選手たちに辛抱強く伝えていかなければならないのである。ただの根性論ばかりが先行したきつい練習をして耐えるだけ、我慢するだけでは、いくら選手が頑張っても耐えきれないだろう。我慢にも限界があり、気合いにも限界がある。社会に出ても自分の思い通りにいくことなどは殆んどない。社会のルールも学校のルールもスポーツのルールも同じだと考えるよう指導していく必要がある。また、疲れている時にでも我慢するスキルを教えることも指導者として大切であると考え。「気合いだ、気合い！」などとだけ言っている指導者では成功しないだろう。

## 5. だから坊主

静岡学園のバスケットボール部においては、以下の条件の時に坊主にするというルールがある。

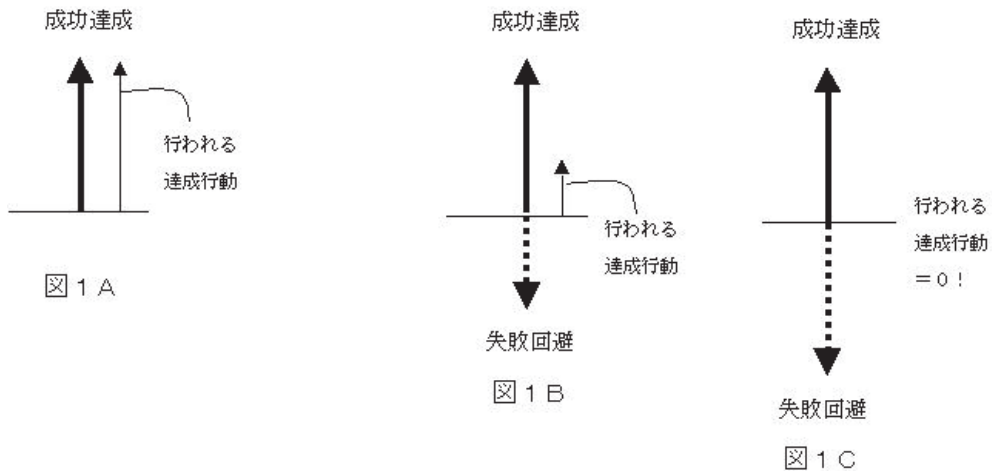
- 1) 怪我や病気により学校や練習を休んだ時
  - 2) 中間・期末テストにおいて赤点を取った時
- 簡単にいえばこの2点だけである。

筆者は幼少のころから坊主で育ってきたからなのかもしれないが、坊主にすることへの抵抗はさほど感じない。しかし、「今時の子」は坊主がとても嫌らしい。だからこそ坊主にする。理不尽だと思うかもしれないが、坊主でなければならないのである。これも自己成長のためのただの外発的動機付けである。一番大切な試合の本番に怪我や病気で試合に出られない、勉強を疎かにして進学や就職ができないとなれば、一番困るのは本人であるはずだ。だからこそ普段の習慣から、自分が嫌だと思うことを糧にし、いざという時に失敗しないようにしている。坊主という嫌なことを糧にし、自分が今すべきことをすることによって、同僚や周りの人にも迷惑がかからず、チームが機能し、結果として自分に還ってくるのである。

## 6. やる気を出す動機付け

多くの人は何らかの目標を持っている。ミシガン大学でレヴィンやヘップの心理学を学び、1950年の研究で学位を取得したアトキンソン・ジョン・ウィリアムは、テストでいい点を取りたい、希望の大学へ入学したい、レギュラーになりたい、甲子園へ行きたい、インターハイへ出たいなど、人の何かをやりとげたいという気持ちを研究し、それを達成動機と名づけた。人は自分なりの目標を達成するために行動を起こし、行動を続けるのだと考える。目標を全く持たない人は稀である。むしろ多くの方は目標を持っているのにやる気が出ない、行動や努力をすることができないと感じているだろう。そしてそのような状

態が続くうちに目標を捨ててしまい、目標が無くなってしまおうと考える。彼は、私たちが実際に行なう目標を達成しようとする行動は、流動的な周囲状況の期待感や価値観が重要だと考え、成功と失敗の価値及び成功と失敗の期待も強く影響すると論じた。近畿大学の杉浦健氏<sup>※14</sup>によると「成功したい」という気持ちを表す成功達成への接近と、「失敗したくない、失敗したらいやだ」という気持ちを表す失敗回避という、方向が逆向きの二つのベクトルのたしあわせによって表せると言った（図1A～C）。



明確な目標を持つことは、モチベーションを高く保つのに必要なことである。（達成動機づけ理論でも、自分なりの目標に向かおうとする欲求が達成行動の原動力になると定式化している。）しかしながら、これまで明確な目標を持っているにも関わらず、それが行動につながらず、悩みを抱える選手を多く見てきた。私たちは何の目的も感じられない行動を行い続けることは困難である。たとえ明確な目標を持っていたとしても、その目標にたどり着くための行動（練習）に目的や意味を感じられなかったとしたら、目標に近づくことすらできないと考える。山内弘継らは、<sup>※13</sup>「好奇心や関心によってもたらされる課題を自分で設定してそれを達成しようとするような内発的動機付けにおいては、自分が中心となって自発的に考え、問題を解決するという自律性、また解決によってもたらされる達成感が得られる。」と記している。私たちが本当にやる気をもって勉強や仕事、そしてスポーツに取り組むときに重要なのは、アトキンソンや山内氏らが述べているように外発的動機付けだけではなく、内発的動機付けが必要だと考える。選手にただやらせるだけの指導者は、やる気を育てられないだろう。好奇心や関心によってもたらされる課題を与えられるような指導をすることによって、モチベーションを維持させることができ、やる気や達成感へ結びつくと考えられる。

## 7. 無駄な努力

無駄な努力ほど価値を生まないものはないと考えている。これによって時間やお金など、様々な無駄が生じ、最後には人生に無駄が生じてしまうからである。チームの中に「努力が一番している」が試合には出場できない、結果が残せないという選手がいる。プレイヤー



としてこれほど惨めなことはないだろう。だからこそ努力の仕方を日々伝える必要がある。我武者羅に後先考えず、頑張ることが努力とはいわないのである。静岡学園においては、「無駄な努力は、努力しているとは言わない」とはっきり教えている。努力とは、目標のために「すべきことをする」ために行う行動や練習である。しかしながら、「すべきことをする」ために行う行動や練習が、①本当に正しいものなのか、②自分自身、チームでも分かっているのか、③人よりもやっているか、④意識できているか、⑤自分に求められているものかという5点をチェックしながら努力しなければ、無駄な努力になってしまう。だからこそ指導者は一人一人の特性をみつけ、どこをまたは何を努力するのかを教えなければならない。努力することを覚えた選手は、大切な試合や試験で必ず結果を残し、人生における勝者になれると考える。

## 8. 頑張るといふこと ～根性の使い方～

バスケットボールはハビットスポーツといわれる代表的なものである。普段の習慣が勝敗に大きく左右するのである。習慣化されるほど練習したことが試合で発揮されるのである。考え方においても同様であり、常に何かを意識して過ごさなければならない。「スラムダンク勝理学」でモントリオール五輪射撃・金メダリストのラニー・バッシュャムがメンタルマネジメント理論を世の中に出した。その中で、ただ練習するだけでは勝利できない。スポーツで勝つために必要な要素として「意識」、「下意識」「セルフイメージ」の3つのバランスが重要だと<sup>※15</sup>言っている。「意識」とは自分で考えたり、イメージすることであり、スキルアップに大きく左右する。「下意識」は、スポーツ選手の実力や自分らしさのことを表し、意識のレベルを超えて行える行動の基盤とも言える。この意識のレベルを超えて行える行動こそが指導者が口にしてしている「根性」なのではないだろうか。また、この実力が発揮されるためにはその人が持っている「セルフイメージ」の大きさによって決められていると強調している<sup>※20</sup>。この「セルフイメージ」というものを、筆者は「ハビットイメージ」というようにしている。一流の選手になればなるほど日常の生活習慣から目標に結びつけ、考え方を習慣づけているのである。実力を上げるためには日々の練習の質を高めることだろう。量ばかりが実力を上げるのではなく、質を上げるための考え方、意識のレベルを超えて行える行動、すなわち根性の使い方こそが大切だと、それこそが頑張ることだと教えているのである。

## 9. 誰のため

一般的にスポーツ界では「結果がすべて」と言われがちである。しかし、結果のみを追い求めれば、勝利というものは遠ざかってしまうように感じる。一流と言われる選手は、結果のみにかかわらず、「変化」というものを重要視している。この「変化」こそが勝利に最も近いものだと気づいているのである。

イギリスのスポーツ心理学者であるクリストファー・コノリーとジョン・セイヤーは「勝利」について次のように説明している<sup>※3</sup>。

「我々が使う勝利や成功という言葉は、発見と同じ言葉なのである。競技においてさえ、競争に勝つ人が必ずしも『勝者』ではない。『敗者』のほうが多くを学ぶ場合もあるからだ。仮に私が登山者で初めて山頂を目指すとしたら、自分以外に競争相手がいないわけだ

から、間違いなく勝者になれるだろう。私たちにとって、勝利という言葉には格別の深い意味があって、相手を打ち負かすこととは関係ないのである。勝利とは自分自身について今まで以上のもの（変化）を発見して、自分の経験を通して勝つための、より完璧な行動パターンや考え方のパターンを見つけ出すことである。」

自分のためにスポーツを通じて勝負している選手を競技者と呼んでいる。「チームのため」、「人のため」というのはあくまでも名目に過ぎないのである。したがって、競技とはすべて自分のためであると考えるべきで、「相手に勝とう」とか「負けたくない」ということばかり意識していると、結局「変化」に気づけず勝利が遠のいてしまう。相手には敬意を払い、またアジャストこそすれ、思考の重きを置く点は、自分自身のためであるべきだと指導する必要があるだろう。

しかし先ほど、「チームのため」「人のため」というのは名目に過ぎないと言ったが、「自分のため」と思い過ぎても、自分本位の自己中心的な行動になってしまう恐れがある。指導者においては、スポーツは自分自身のためということをしかりと理解させ、その上で「チームのため」、「人のため」にどういう行動がとれるのかということ伝えていかなければならない。結局は「チームのため」、「人のため」に行動することこそ、最終的に差が生まれ、自分自身に結果として還り、「自分のため」に繋がるのである。

## 10. 気づきが大切 ～静岡学園の5S～

よく企業や学校などで取り入れられている5S運動を基盤に、静岡学園バスケットボール部において細かく決められたルールがある。これは「気づき」というものに重点を置いたルールであり、人として欠かせない要素の一つだと指導している。

### ①整理 Seiri キーワードは「捨てる」

- ・要るものと要らないものをはっきり分けて、要らないものを捨てること。
- ・必要なものは、仕分けして管理すること。

体育館や部室、教室の机や自分の部屋、チームの課題、自分の課題、練習ノートや学校のノートを整理することを毎日行うことによって、普段の生活から要るものと要らないものを判断する習慣を身につけることが大切だと考える。

整理が上手く出来るか否かのポイントは、現在必要なものと必要でないものを判断する基準の設定が大切である。この基準を判断できない学生は、整理ができない。バスケットボールや学校生活における基準が上がれば、自然と学校生活の質が上がり、人としての質が上がる。

バスケットボールや学校生活においても整理することを習慣化することによって必要なこと、必要でないことを判断する基準を設定できるように、普段の生活から「整理」しているのである。

### ②整頓 Seiton キーワードは「誰にでも」

- ・要るものを使いやすいようにきちんと置き、誰にでも把握できるようにしておくこと。

「誰かが休んだら、もしくはAさんでないとこの仕事やプレイはできない、または分からない」では一向に進歩しないと考える。誰にでもできるようにすること、これがあたり



まえ。あらゆるあたりまえの中で、整頓はこれらの基礎である。

整頓を進めるステップは以下のようにチームでルールを決めて守ること。

- どこで使う→使用目的・場所・場面を明確にする。
- どこに置く→作業（プレイ）エリア近く・作業（プレイ）エリア外。
- どのくらいの量が必要→最大量・最少数…。
- どんな風に置く→簡易・簡便・安全。
- 担当者は→責任者・担当者・管理者の明確化。

上記のような基準のルールを設けることによって整頓される。これはバスケットボールのプレイや普段の生活においても同じだと考え、いつでもできるよう、日々の練習を行っている。「Aさんだからこれができる、自分だからこれができない」は言い訳である。私生活においても、基準を設け整頓しておくことによって、何がどこにあるかということが見なくても把握できているようになる。だから普段の生活から「整頓」することによって、大切な試合や試験の時にも慌てることなく対処することができるのだと考える。

### ③清掃 Seisou キーワードは「点検、習慣化」

- クレイでスッキリとしたプレイ場所をつくり、気持ちよくできる環境にすること。

使おうと思ったときに、使いたいものがいつでも正しく使える状況になっていることが大切である。清掃といえども、その手順とルールを決めて、これを守り抜く習慣が必要だと考える。それぐらいと思うかもしれないが、それぐらいが出来ないからあたりまえができないのである。

清掃とは「汚すな」であり、汚れの原因を見つけることである。点検は汚れ（原因）に「気づく」ことの始まりである。練習とは「修正」であり、失敗の原因を見つけ直すことだと考える。学校生活においても悪いという原因に「気づけ」なければ正せない。そのために普段の生活から「清掃」することによって、点検という習慣が身につくという原因に気づくようになる。

### ④清潔 Seiketsu キーワードは「良い状態を維持するためのシステム作り」

- 「整理」、「整頓」、「清掃」の3Sを維持すること。

整理、整頓、清掃といっても誰がどこをどのようにやるのかがハッキリしていないと何も手につかない、まずは各自責任分担を決めることが大切である。

仕事や役割を自然とこなしていけるようにならなければ本物ではない。

そのために生活の中に3Sを組み込み、あたりまえにしていくことが大切なのである。バスケットボールのプレイや学校生活の役割においても同じであると考え。誰がどこをどのようにやるのかという役割をはっきりさせることが大切である、そのためのコミュニケーションはとってとり過ぎることはない。良い状態を維持するためのシステム作りは、役割（「清潔」にする）分担がはっきりし、チームに迷いがなくなり、より良くすることができる。

### ⑤躰 Shitsuke キーワードは「4Sで得られたノウハウを誰もが守れるようにするための訓練」

・決められたことを、いつも正しく守る習慣づけのこと。これが「あたりまえ」である。

決められたルールが守れなければ、チームが目標としていること（全国大会・県大会優勝）は達成できないのである。教育（学校生活）・練習等においても決められたルールを守るようにするために、躰が重要になってくる。例えば、全力を尽くす、勉強をする、挨拶をするということを普段の生活や練習においてやっていない選手が「いざ試合となったら全力を尽くすよ」、「勉強は明日からやるよ」などと言っているようなものである。だから、躰という4Sで得られたノウハウを誰もが守れるようにするための訓練が必要なのである。

迷ったら「整理」、乱れたら「整頓」、汚れたら「清掃」。良い状態であれば「清潔」、そして、それを習慣化するための「躰」、5Sの乱れはその場で叱らなければ、乱れてしまうのである。すべては気づきのため、気がきく人にならなければ、気づけない。気づけなければ変化はできないのである。

お金は有限、知恵は無限。出来ない、気づけないではなく、出来るように気づき考えることが大切である。出来なければ工夫し、それでも出来なければ協力する、それがチームということなのである。

こういった生活の基盤が人を成長させ、生きる力を身につけることに繋がるのだと指導している。あたりまえのように5Sが習慣化されているのであれば、その学校やチーム、会社は本物の強さを手に入れることができると私は考える。

## 11. 勝負には必ず勝ち負けが存在する

クリストファー・コノリーとジョン・セイヤーは、「競技においてさえ、競争に勝つ人が必ずしも『勝者』ではない」<sup>※40</sup>。と述べているが、スポーツ競技において「結果がすべて」というように勝ち負けが存在するのもまた事実なのである。しかしながら、「今時の子」はスポーツ競技においてのみならず、勝負というものから逃げてしまうことが多いのではないかと感じることもある。ここにも「ゆとり教育」の弊害が出てきているのではないだろうか。最近の小中学校の中には、運動会のリレーや100メートル競争において順位をつけない学校があるという。これは単に負けたことへの差別化や負けることからくる劣等感を無くすることが目的であろうが、これが必ずしも正しいとは思えない。

静岡学園バスケットボール部においては、負けると分かっているからという理由で勝負事から逃げる選手は間違いなく叱られる。負けたから叱られるということは滅多にない。勝負というものはやってみなければわからないし、その勝負に挑まなければ一生勝つことはできないのである。しかし、負けたときに「ああやっぱり負けた」、「だからやらないほうがよかったのに」、「自分では勝てっこないのに」、「自分は下手糞だ」など、劣等感に陥る選手の気持ちは私も競技者の経験があるので少なからず理解できる。では、なぜ静岡学園バスケットボール部においては負けると分かっている勝負でも逃げたら叱られるのだろうか。それは、平成8年（1996）7月の中央審議会・第一次答申<sup>※5</sup>の「勝利至上主義の一部の行き過ぎは改善を図る必要がある」<sup>5)</sup>や、同年9月の「保健体育審議会答申」の「勝利至上主義的な考え方に基づく一部の行き過ぎた活動や指導の改善」<sup>7)</sup>など、同年12月の「運動部活動の在り方に関する調査研究報告」の前記二つの答申を引用しての「行き過ぎた活動量」への警告<sup>7)</sup>といったようなことが捉えている勝利至上主義が目的ではないか

らである。先ほども述べたように「勝利という言葉には格別の深い意味があって、相手を打ち負かすこととは関係ないのである。『勝利』とは自分自身について今まで以上のもの(変化)を発見して、自分の経験を通して勝つための、より完璧な行動パターンや考え方のパターンを見つけ出すことである」<sup>※4</sup>。つまり、負けることから逃げ「勝つことを目指さない」ことが一番いけないことなのである。人は自分自身が「変化」することを諦めてしまった瞬間から人としての成長が止まってしまうのである。一番大切なことは「勝つ」ことではなく、「勝とうとすること」、「一番を目指すこと」、「変化に気づくこと」なのだ。負けることから逃げ、「勝とうとすること」、「一番を目指すこと」さえ諦めてしまうことは、「ゆとり教育」の弊害であろう。

## 12. だからどうする

静岡学園バスケットボール部において「だからどうする」ということは最も重要なことと位置づけている。これは生徒のみならず人が生きている限り、成長し続けるためには必ずと言っていいほど必要なことだろう。これまでも述べてきたように静岡学園バスケットボール部が重要視していることは、競技における目先の勝利ではなく、今後の人生において人生における勝利に結びつく方法や考え方を身につけることなのである。

そこで、日本人で唯一National Basketball Association (NBA) のプレーヤーとなった田臥選手のことを例に挙げてみようと思う。彼は高校時代、バスケットボールの名門能代工業高等学校へ進学した。そこでの成績は、3年間公式戦負けなしという偉業を達成し、アメリカへと旅立った。もちろんアメリカの生活においては、言葉や身長といった文化や身体的な壁にあたり、苦勞したことだろう。その他にもバスケットボール関係者やファン、もっと大きく言えば国民からの期待や批判によるプレッシャーなど、我々には想像もつかないほど大きかったことであろう。

田臥選手がアメリカへ挑戦している時に言っていた言葉の中で、印象を受けたものを挙げてみたいと思う。これはK氏がアメリカへコーチ留学しているときに田臥選手に会い、直接聞いた話である。

「言葉や身体的な能力の差を感じ、NBAに行くことを諦めなかったのはなぜ」という質問に対し、次の答えが返ってきた。「諦めたらそこで終わりじゃないですか、身長が低いから、まわりが無理だと言っているから諦めるのは誰でもできますよ。自然とNBAを目指すことを諦めたことは一度もないですね、だからNBAに行くためにどうすればいいか常に考え行動しているだけです、また明日練習会場に早く来てシュート練習を手伝ってください。」と答えた。その日の田臥選手は出場機会がなかったが、実にポジティブな考えであった。

この話を聞いた時、田臥選手が日本人唯一のNBAプレーヤーになれた理由が理解できた。目の前の結果だけにこだわらずNBAという目標に向かって一つずつ階段を上っていたのである。「だからどうする」という選択肢を目標に向かって一步步確実に上っていくことは、我々にとっても必ず必要なことであると考え。クラブ活動や部活動における指導において「だからどうする」ということを教えることによってその選手の未来が決まってくるのだと考える。

学校生活や部活動中にもよく言い訳をする生徒がいる。「風邪をひいてしまったから」、

「勉強してなかったから」、「体が小さいから」、「センスがないから」、「巧く出来る人は天才だから」など、こういった言い訳をして諦めているのではないだろうか。

人は死なない限り「次」というものが必ずある。諦めるということは、死んだことを意味する。諦めない限り必ず人は成長し、成功できるのである。教育者は生徒が苦しんでいる時や辛い時、悩んでいる時や迷っている時、どんな時でも情熱を注ぎ「次」の導きをするのである。「だからどうする」のだと。

#### IV. 考察

文部科学省は、「学習指導要領」の中では部活動について一切触れていないが、その教育的意義は教育課程審議会や保健体育審議会などの各種答申において認めている。具体的には教科・科目の学習とは異なる意義を強調しているのである。「運動部活動の在り方に関する調査研究報告」（平成9年12月）<sup>※9</sup>によると、部活動は喜びと生きがいの場、豊かな人間性の育成、明るく充実した学校生活の展開などである。また、野崎耕一氏の静岡県校長協会の平成11年11月中間報告<sup>※10</sup>によれば、「生徒の多様な個性・能力を伸ばし、将来の進路や生き方に大きな影響を与える、異年齢集団による活動、顧問教師との人間的触れ合いを通して、より良い人間関係の在り方を学ぶ」と記してある。しかしながら文部科学省はこういった部活動の教育的意義を深く理解しつつも必修クラブ活動の廃止という新学習指導要領を施行しているのである。たしかに部活動が抱えている問題も少なくない。例えば教員の指導力の向上、勝利至上主義的な考え方に基づく一部の行き過ぎた活動や指導法の改善、教員の処遇改善など問題は山積みである。

このような課題が山積みであるのにも関わらず文部科学省の全国調査<sup>※9</sup>によれば、運動部員の83.8%は「運動部活動は楽しい」という。運動部員の保護者に至っては、90.3%が「満足している」。勤務時間を遥かにオーバーしたハードな仕事をしている教員は87.8%が「やりがいを感じる」と答えているのである。この回答が示しているとおり、「楽しい」、「満足」、「やりがいがある」という運動部活動の在り方をもう一度見直してほしいと切に願う。学習指導要領でいう「自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、より良く問題を解決する能力」、つまり「生きる力」を育むために、部活動における人間教育の在り方は欠かせないと考える。

また、ICF（国際コーチ連盟）が掲げるコーチの定義によると、「コーチとは、クライアントが日常生活や、ビジネスにおいて、成果を得るように手助けするためのオンゴーイングのパートナーです。コーチングの過程において、クライアントは学習し、パフォーマンスを上げ、生活の質を高めます。毎回のコーチングセッションで、コーチは耳を傾け、意見や質問を投げかけます。この相互作用をハッキリと作り出し、クライアントが行動を起こすようにします。コーチングは幅広い視点を与え、選択技に気づかせる事で、クライアントのプロセスを早めます。コーチングでは、クライアントが今どこにいて、将来クライアントがたどり着きたいと思っている場所に行くために自発的に実行していることに焦点を当てること」<sup>※12</sup>と定義している。

このことを踏まえ、静岡県バスケットボール協会出版のバスケットボール・コーチングトレーニング<sup>※6</sup>に記されている教育者の資質にアレンジを加え、指導者に必要な10大原則

をあげる。

- ① 指導者は、バスケットボールのゲームに関わらず、専門種目の徹底した知識を持たなければならない。そのスポーツの起源から現代の洗練されたレベルにまで、どのように達したか、そのすべてを理解していなければならない。
- ② 指導者は、人間の心理状態、個人差、人間関係、社会問題、健康教育などを含む幅広い一般的な知識を持たなければならない。
- ③ 指導者は、教師としての技術を持ち、映画やテレビの映像、その他役に立つビデオテープなど多くの教材を利用しなければならない。
- ④ 指導者は、チーム、学校、社会に対して、プロとして、態度を明確に持たなければならない。なぜなら、指導者は、総合的な献身を要求される職業だからである。
- ⑤ 指導者は、多くのコーチング上の役割に関して訓練を積んでいなければならないし、また、コートの内外を問わず選手たちに訓練を求めることができなければならない。リーダーシップと合理的な訓練を必要とすることは同じことである。
- ⑥ 指導者は、しっかりと系統立った考え方を持っていなければならない。それが十分にできない指導者である場合、一番大きな損害というのはチーム全体に対する興味の減退であるということを忘れてはならない。そうした失敗をすることは、試合に臨む前に負ける準備をしているようなものである。
- ⑦ 指導者は、学校においても、またさらに大きな共同体の中でも、健康的で活動的なコミュニケーションを持つように、熱心に努めなければならない。成功する指導者は、他人の援助を受けようとすると同時に、できるだけ他人に力を貸すものである。
- ⑧ 指導者は、選手たちを一個人として扱い、えこひいきをしないで選手との間に良い関係をつくり出し、持続させるようにしなければならない。選手たちにはチームの一人の構成員であるという自覚を持たせ、レギュラーや補欠という区別した考え方をしない。
- ⑨ 指導者は、温かい人間性、快くコミュニケーションする気持ち、心から他人のことを考える気持ちを持たなければならない。
- ⑩ 指導者は、向上心を常に持ちつづけていなければならない。

指導者とは、決してその場面やプレイの方法だけを教えるものではない。逆に言えば、素人でも練習方法やルールなどを学びさえすれば教えることはできる。「何でできないんだ」「練習しろ」「こんなことも出来ないのかへたくソ」などと述べている指導者が多いのではないだろうか。その選手のことを本当に理解し、考えれば自然と指導者自らの力量のなさが見えてくる、上記の10カ条を常に見直し、全力で指導に当たることが教育に繋がると考える。

## V. まとめ

冒頭で述べたように近年の中学生・高校生いわゆる「今時の子」が「自ら課題を見つけ、自ら学び、自ら考え、主体的に判断し、行動し、よりよく問題を解決する能力」、つまり、



「生きる力」が本当に衰退しているのか、もしくはこういった「生きる力」を指導できているのか、「バスケットボールの指導」や「集団スポーツ・行動」を通じて、「今時の子」に「何を学んでもらいたいのか」、「何を伝えなければならないのか」、そして、「何を身につけてもらいたいのか」、「本当の勝利とは何なのか」を静岡学園バスケットボール部の学生や協力をいただいた人を対象に述べてきた。

私が部活動（バスケットボール）にこだわるのは、教育的意義がとても高く、人間形成・人間教育というものに最も適しているものの一つだと考えるからである。これまでに述べてきたものは、静岡学園バスケットボール部における活動のほんの一例に過ぎないが、選手にバスケットボールの技術を教える時間より、バスケットボールを基盤とした人間教育に割く時間のほうが遥かに多いということだけは間違いない。こうした部活動の在り方に信念を持ち、情熱を注いでいる人々が現実に多数いるのである。人として成長することが最も重要であると理解できている静岡学園バスケットボール部は、ここ数年静岡県でベスト4以上の常連校となり、戦績にも表れている。人として成長できなければ、また、人間教育というものを指導することができなければ、人生における勝利を手に入れることなどできないのだと考える。指導者たるもの教育者でなくてはならないのである。

指導者の資質向上とともに部活動の充実と発展を、部活動における人間教育の在り方の発展を願い、この研究紀要のまとめとしたい。

最後に、この研究紀要を書くに当たり、ご協力いただいた静岡学園バスケットボール部の生徒及び保護者を含めた関係者の方々に厚くお礼申し上げます。

## 引用・参考文献

- 1) 静岡産業大学 国際情報学部 研究紀要 第5号(2003) 別冊  
野崎耕一 必修クラブ活動の廃止と今後の部活動の在り方について
- 2) 辻 秀一 スラムダンク勝利学 集英社
- 3) クリストファー・コノリー&ジョン・セイヤー、訳者池田綾子&有井尚子「勝つための思考法」東急エージェンシー出版事業部刊
- 4) 高等学校学習指導要領 平成11年 文部省告示 大蔵省印刷局
- 5) 中央教育審議会第一次答申 21世紀を展望した我が国の教育の在り方について－子供に「生きる力」と「ゆとり」を－ 平成8年7月 中央教育審議会
- 6) 静岡県バスケットボール協会 バスケットボール・コーチングトレーニング
- 7) 保健体育審議会答申 生涯にわたる心身の健康の保持増進のための今後の健康に関する教育及びスポーツの振興の在り方について 平成9年9月 保健体育審議会
- 8) スポーツ振興基本計画の在り方について－豊かなスポーツ環境を目指して－ 平成12年8月 保健体育審議会
- 9) 運動部活動の在り方に関する調査研究報告 平成9年12月 中学生・高校生のスポーツに関する調査研究協力者会議
- 10) 今後の部活動の在り方について 中間報告 平成11年11月 静岡県高等学校長協会部活動検討委員会



- 11) 教育改革国民会議報告 ―教育を変える17の提案― 平成12年12月 教育改革国民会議
- 12) コーチの定義と哲学 2005年8月 国際コーチ連盟 (ICF)
- 13) 山内弘継、橋本宰監修、岡市廣成、鈴木直人編『心理学概論』(ナカニシヤ出版、2006年)
- 14) スポーツ心理学の部屋 ―読むメンタルトレーニング― 近畿大学 杉浦健
- 15) メンタルマネジメント ―勝つことへの秘訣― ラニー・バッシュム、藤井優 (メンタル・マネジメント・インスティテュート)