

コーチングの心理学

武田 建*

●1. オペラント条件付けの応用

駆け出しの頃、私はすぐに大声で怒鳴る怖いコーチでした。でも、選手は嗷鳴るだけでは上達しません。選手に必要なのは「どうすればよいか」という具体的な説明と指示です。そして、一寸でもやれたら、「やれたね」「良くなったよ」と伝えることです。「オペラント条件づけ」の原理の応用です。

困った行動は、叱ると「その時だけ」は止まることがあります。しかし、しばらくするとまたやり始めます。でも、叱ると「すぐに」止めたので、また叱るのです。叱るだけでは不十分です。どうして欲しいかを言ってやり、ちょっとでもやれたら、すぐに「良くなった」と伝えましょう。まだ完全にやれていなくても、選手が一緒に懸命にやっていたら、それを認めて「努力しているね」と言ってあげましょう。指示を出すときには「具体的に」どうやって欲しいかを伝えましょう。

ちょっとの進歩を大切にしましょう。まず、達成可能な目標を設定することです。それが出来たら次の目標に進みましょう。次第に、要求水準を上げてゆくのです。それをやれたら、直ぐに誉めましょう。「上手い、上手い」と言うだけではなく、サインを送るなり、うなずくだけでもコーチが喜んでいることは伝わります。コーチに誉めてもらったら、選手はまたそれをやります。ご褒美を貰った行動は繰り返されます。オペラント条件づけの応用です。

誉める効果をあげるには、すぐに、毎回、一貫性をもって、一寸でもできたら誉めましょう。「良くなった」と伝えましょう。よいプレーが出来たようになったら、要求水準を次第に上げてゆくので

す。次第に誉める回数を減らすか、誉める間隔をあけるのもいいでしょう。

減多にやらない行動の後に、よくやる行動をもってくると、減多にやらない行動が増えます。ブリマックの原理です。この原理を上手に使いましょう。レッスンを嫌がり、自由水泳をしたがる子どもに「レッスンが終わったら、後は自由水泳だよ」と練習の前にアナウンスしたら、子どもが熱心にレッスンに取り組むようになったというアプローチです。宿題をしたらテレビを見てよろしいといった使い方と同じ原理です。

「嫌な状態から逃れられる」のも一種のご褒美に違いありません。「負の強化」と呼んでいます。絶えず叱っていて、良いプレーをしたときには叱らないというやり方です。「叱られないのが最大のご褒美」というやり方とも言えるでしょう。しかし、これは選手にとっては随分苦痛の大きいやり方です。私は叱ったらいけないとは言いません。叱ってもいいのです。でも、何処が悪いのか、何故悪いのかを言ってあげましょう。それから、どうやって欲しいのかを説明して、少しでもやれたら、すぐにそれを認め、指摘し、誉めましょう。まだ、完全にやれていなくても、やろうと努力したらそれを評価してあげましょう。「努力しているね」「一緒に懸命にやっているね」といった具合です。また、難しい課題は小さく区切って、少しずつ、段階的にやらせましょう。一連の複雑な動きも小さく区切れれば、そんなに難しく感じられないと思います。まずその一コマずつを別々に練習して、やれるようになってきたら2つ繋ぎ、3つ繋ぎと段々長くしてゆきましょう。この時に「早く、はやく」は禁物です。「ゆっくりでいいから正確に」と言ってスローモーションでやらせ、次第にスピードを上げてゆきましょう。

* 関西学院大学

私たちの心のなかには誉めることへの迷信のようなものがあるようです。「誉めてばかりいると、甘やかしになる」という声を聞きます。しかし、甘やかしとは悪いことやいいかげんにやっても、「よし、よし」と言っていることではないでしょうか。

誉めやすくするためには選手のレベルに合わせて、「少しずつ」そして「一度にひとつ」やらせてはどうでしょうか。また、「良く出来た」「今は不味かった」と結果を直ぐに伝えることはとても重要です。誉める効果は時間の経過とともに減少してゆきます。したがって、後になって誉めるときには何を誉めているかを言って誉めましょう。セリグマンという心理学者は犬をロープで縛って逃げ出せない状態にしておいて、何度も電気ショックを与えました。こうした可愛そうな状態を何度も経験した犬は、逃げ出せる状態に置かれたときにショックを与えられても、もう逃げようとしなくなってしまう。これが「学習された絶望感」という状態です。達成あるいは解決不可能な課題に何度も挑戦させられてばかりいる選手は、やがてやる気を失って仕舞います。ですから出来るレベルから、やれるところから出発し、出来たら次第に難しい課題に挑戦させましょう。

ピグマリオン効果というのがあります。子どもたちを2つのグループに分け、一方のグループには「君たちは素晴らしい能力の持ち主だ」と告げました。もう一方のグループには「君たちは駄目だ、能力がない」と告げました。それから課題を与えてやらずと、当然「能力がある」と言われたグループの方が、「能力がない」と言われたグループよりも課題に熱心に取り組み、良い成績を上げたのでした。選手も同じです。選手に「駄目だ、お前には能力がない」と何度も言っていると、やる気を失います。逆行性連鎖化というのは、一連の動きの最後に誉めてもらうとか良い結果を経験すると、その効果は一連の動きの始まりまで遡るという現象です。ダイビングキャッチの最後のところ、つまり飛び込んで捕る最後の状態（グラウンドの上で四つん這いになってボールを捕る）を練習したら、試合で低いボールに飛びこむようになりました。

●2. モデリングの応用

バンデュラという心理学者は犬を怖がる子どもを2つのグループに分けました。1つのグループ

には「子どもが犬と遊んでいる映画」を見せました。もう1つのグループには「犬が全く出てこない映画」を見せました。こうしたことを何回か繰り返した後、両方のグループに犬を連れてきました。すると最初のグループの子ども達は犬を撫でたり犬と遊びました。一方、犬のでてこない映画を見たグループの子ども達は相変わらず犬を怖がっていたそうです。映画で子どもが犬と遊ぶのを見たグループは、映画の子どもの真似をして犬と遊ぶようになったのです。スポーツのコーチングの方法としてモデリングはとても大切なやり方だと思います。上手な人の真似をするという教え方や習い方は昔から「盗みどり」などといわれて来ました。

スポーツのコーチングにもモデリングがベストであると1970年代に説いたのがガルウェイです。彼はテニスのコーチでしたが、自分のテニススクールに来ている生徒に、グリップはこう握れとかラケットはこうスイングするようにと教えていました。しかし、それよりも自分がボールを打ってお手本を見せ、それを真似させたところ生徒達はとても上手に打てるようになったと報告しています。そして、「イメージは言葉にまさり、示すことは教えることにまさり、教えすぎは教えないことより劣る」という言葉を残しています。

モデリングの理論に基づくコーチングでは、コーチが具体的な指示を選手に出すだけではなく、選手自身がプレーをやる前に、やっているときに、「どうするか」を自らに「語りかける」ことの重要性を強調しています。また、自分がプレーをする前に、まずイメージのなかでやってみることは非常に有効であると主張しています。当然のことですが、モデリングの領域では、前もって予行演習をしておくリハーサルがあらゆるスポーツにとって大切だと言われています。それはスポーツの動きだけではなく、試合場や宿舎などを前もって見ておくといった準備にも当てはまることです。また、成功あるいは勝利の味を経験することが、自分はやれるという自己効力感を高めると考えられています。そして、良い自己概念を持つことが勝利のための一つの条件です。

心理学はアスリート指導上の全ての問題を解決できるわけではありません。しかし、大切なアイデアと方法を提供することが出来ると考えます。