

# スポーツ指導法の体系化に向けて (1)

## Toward a Coaching Theory of Sports (1)

日 高 哲 朗

Tetsurou HIDAHA

スポーツの指導方法について考えてみたい。

しかし「スポーツ」という言葉に内包される活動はあまりに多岐にわたり、スポーツ全般を視野に入れた指導方法をいきなり構想することには無理がある。一つの種目を対象に雛形のようなものを作り、そこを切り口にして他の種目に拡げていくやり方がよいと考える。筆者自身にとってもっとも身近なスポーツ種目を取り上げ、すなわち指導に直接、携わっている種目（バスケットボール）を対象にして、そこで得られた知見を手がかりにスポーツ全般に関わる指導法を体系化していくという手続きをとるのが現実的であり近道であると言える。

体系化を指向する限りは、原理論的なものから各論へと演繹的に積み上げ論じていくべきなのかもしれないが、今はまだ緩やかな枠組みが構想されているだけで体系化の試行の段階であって、現時点ではそうしたやり方をとる必要はない。むしろ予想される各構成要素や諸細目について箇々別個に論じておくことが現在の課題であると考えている。そもそも指導というものが経験的な実践的なものであり、現場から発想され解決されて得られた知見こそ体系化の足がかりとすべきものである。直接的な経験がない対象に対して言語上の意味操作だけで論じることが可能である為に、例えばスポーツの指導者資格を取得するための学科目も実際の指導経験のない人によって作成されることもあるようだが、やはり指導体系というからには指導という実践の場で確認できた事実を土台に作成されるべきものと考え。確かに言葉では言い尽くせないものもあるのは事実だが、実際の指導場面で出会い解決していった具体例をこまめに取り上げ、反省的に考察しまとめておくことも意味があると思う。そこで今回はその手始めとしてまず技術の習得という側面に焦点を当てて考えてみようと思う。

### 1. 技術を構成する二つの側面 ～「身のこなし」と「状況判断」～

バスケットボールのゲーム中の一流競技者と初心者パスを比較してみよう。その大きな違いはフォームという外見にあるのではない。確かに一流競技者のそれには滑らかさやスピードの違いなどを含んだ「らしさ」が感じられるのだろうが、フォームそのものが初心者と全く異なるというわけでもない。たとえ初心者のその動作が拙いものであっても、そこから見当はずれの技術を連想することはまずない。しかしゲーム中に繰り出されるパスは違う。一流競技者は観客が驚くようなパスを出す。パス動作そのものが驚きなのではない。絶妙のタイミングで予想もしなかったところにパスが出されることに驚くのだ。相手の動きを読んだパス、相手の対応を予測したパス、ゲームの局面を捉えた状況判断に裏打ちされたパスが素晴らしいのであって、フォームが問題なのではない。

技術（もしくはプレイ）をクローズド・スキルとオープン・スキルに大別する考え方がある。クラッティは次のように説明する<sup>(1)</sup>。クローズド・スキルとは、ある動きを行使しようとするときに外部からのフィードバックをほとんど取り入れないが、それに対してオープン・スキルとは、刻々と変化する外的条件に対応することが求められるものである。例えばアメリカンフットボールのオフenseでは、決められたフォーメーションに則ってプレーヤーは決められた動きを実行しなければならないので、むしろクローズド・スキルに分類されるが、それに対してディフェンスは、その都度オフenseに瞬時に対応しなければならないので、オープン・スキルと言える。しかしそのディフェンスも、もし相手のオフense・フォーメーションを事前に了解しそれに対する防御態勢を敷くのであれば、そのディフェンスはクローズド・スキルということになる。またオフenseにしても、予め計画

されたフォーメーションにディフェンス側が対応してきた場合には、臨機応変にプレイしなければならないわけで、オープン・スキルに分類されることになる。また例えばランニングそのものはふつうはクローズド・スキルに分類されるが、競技中の駆け引きの場面のランニングはやはりオープン・スキルである。このように箇々の技術やプレイはそれぞれの範疇に固定的に分類されるというわけではないが、技術を考える上でこの考え方は大きな示唆を与えてくれる。

結局クラッティがオープン・スキルとクローズド・スキルに分けたその基準を一言で述べれば、「外部情報がフィードバックされ、それが技術の行使に作用するか否か」という点にあると結論付けることができるが、この観点に立ってバスケットボールの技術を分析してみると、クローズド・スキルの「身のこなし」とオープン・スキルの「状況判断」の二つの側面があることが判る。よりゲーム場面に即して言えば、相手を含む状況（外部情報）が勘案されている技術なのかどうかということである。たとえばパス技術を取り上げてみよう。相手を想定しない体の動きや動作というフォームの観点から捉えればそれは「身のこなし」と呼ぶことができるし、ゲーム場面での状況や相手を勘案して繰り出されるパスという観点から捉えれば外部情報に対する「状況判断」がそこに介在していることが判る。すなわちバスケットボールの技術は、通常言われるような相手を想定しない基礎技術としての「身のこなし」（身体技能）とそれを適切に行行使するための「状況判断」から構成されていると考えればよいということになる。すなわちバスケットボールの技術指導とは「身のこなし」（身体技能）を習得させることと「状況判断」の能力を身につけさせることだと結論できる。

## 2. 「身のこなし」の体得

スポーツを体を抜きに論じることはできない。スポーツにおいて最も大切な資本は体である。技術にしても戦法にしても頭で理解しているだけではまったく意味を持たず、訓練によって体に覚え込ませ、そしてさらにそれを実際に表現できるようにならなければならない。コンピューター用語に例えれば、インプットも大切だが、アウトプットはもっと大切であると言える。実際にパフォーマンスとして表現できない限り、技術を身につけたとは言えない。技術を身につけるにはとにかく実際にやってみるしかない。自転車に乗れるようになるには自転車の乗り方をいくら言葉で説明を受けても乗れるようにはならない。何度も転ぶとしても実際に乗るより仕方がないのだ。体で覚えるものであって頭で覚えるものではない。「実行すること以外にはその実行方法を学ぶ道はない」<sup>(2)</sup>のだ。技術を身につけるとはそういうことだ。

体に技術を覚え込ませるためには一週間に1度程度の練習では難しく、日々繰り返しくり返し練習することによってようやく可能になる。ピアノとかバイオリンなどの奏者は小さい頃からの長い期間の英才教育を受けているが、そのことはとりもなおさず技術習得の難しさを証拠立てている。また、能役者が幼少の頃から日々厳しい訓練を受け、高齢になっても稽古を怠らない姿はまさに「芸」を習得することの難しさを示している、と同時に維持することの大変さも教えてくれる。芸を自在に使いこなし観客に感動を与えるには、無意識のうちに体が動いてしまうほどに体に覚え込ませることが必要である。体の動きを意のままにできることを超えて、体のすみずみまでが無意識のうちに統御されるようになってはじめて「心」が表現され、観客の感動をよぶことができる。「芸術」と言われるようになるためには長い時間をかけた積み重ねによる熟成が必要なのだろう。

コートの上での「身のこなし」（身体技能）は日常生活のそれとは全く異なるものがほとんどで、新たに身につけなければならない。しかし、その身体技能を身につけるとプレイは容易になり、向上するにつれて、ますますゲームを楽しめるようになる。そこで練習によってそうした身体技能、即ち「第二の自然」の身のこなしを習得していくことになる。身体技能を身につけるとはある特定の身のこなしを体に「習慣化」することである。そのためには、音楽家や伝統芸能の継承者達が実証しているように、どうしても長い時間をかけた繰り返しの訓練が不可欠となる。

一流競技者を見ればすぐに判ることだが、ゲーム場面の身体技能以外にもそのスポーツに固有の独特の体の使い方があることに気がつく。その顕著なものが競技場に入場してくるときの歩き方である。畳の上に登場してくる女子柔道選手はそれらしい歩き方で戦いに臨もうとするし、シンクロナイズドスイミングの選手はそれらしい

歩き方でプールサイドを進み演技に入る。その歩き方から競技種目を言い当てることも可能だ。またその「らしさ」の具合によって習熟の度合いを測ることもできる。競技に打ち込むなかで無意識のうちに身につけた歩き方なのだろうが、そのスポーツに馴染むほどに身に付くそれ固有の身のこなしというものがあることを示している。

新体操やフィギュアスケートなどの採点競技型のスポーツでは身のこなしの速さや正確さあるいは優美さといったものが競われるため、微妙な身のこなしが得点の差になって表れる。技術に習熟するにつれ、日常生活においては過剰なことでむしろ不要なことだが、体のすみずみにまで注意を行き届かせて自在に自分の体を操ることができるように、我々にはどうも扱えないような体の内部の小さな筋肉までにも意識を集中できるようになる。

ボラニーが指摘するように、「技能とは、詳細に明示することのできない箇々の筋肉の諸活動を、我々が定義することもできない関係に従って結合するもの」<sup>(3)</sup>である。しかし逆にその箇々の動きに意識を集中してしまうと、動きはぎこちなくなり、その技能の遂行は麻痺してしまう<sup>(4)</sup>。技能の習得はまず自分の体のある型にはめ込むように動かすことから始められ、それは意図的な行動で、意識が介在している。その過程で日常では気付き得ない体の細部にまで注意が行き渡るようになる。しかし習慣化するとは、無意識に行えるようになることを指しており、技能は無意識下に組み込まなければならない。そしてその段階にまで行き着くと、今度は体の細部に注意が向いてしまっただけでうまくいかない。すなわち技能を構成する各要素に目が向くと逆に動きがぎこちないものになってしまうのだ。意識的に考えない方が身のこなしはスムーズに行える。それが習慣化された状態である。「意識」から「無意識」へが技術の習得過程と言えよう。

さてその身のこなしは繰り返しの練習のなかで身につけるほかないことは先に述べたが、とっさの時にもそうできるように習慣化しておく必要がある。ゲーム場面では目の前の相手に対応して瞬時に技術が発揮されなければならないわけで、予想だにしない相手の動きや状況に対しても、無意識に体が反応するように、しかもそれが正しい身のこなしでできるようにしておかなければならない。もっと言えば反射的にそうできることだ。意識や思考の回路を経なくとも正しく対応できなければならない。ボクシングに例えるなら、相手が繰り出してくるパンチに思わず目を閉じてしまい両手を顔の前にかざして身をよじるような、もともと身に備わっている「第一の自然」の身のかかし方ではなく、相手をしっかり見据えてグローブで遮るか或いは素早い体の動きで避けるような「第二の自然」の防御態勢を反射的にとれるようにしておかなければならない。その為には繰り返し繰り返し正しい身のこなしを練習するほかない。その積み重ねがとっさの時の適切な身のこなしになって現れるのである。

ただ、習得されたその状態を維持することはもっと難しく、日々の訓練が欠かせない。一度身につけた技術も訓練を怠れば直ぐに錆び付いてしまうことは、芸術家が高齢になっても日々の訓練を怠らないことからわかる。バスケットボールのシュート技術にしても習得するにはとにかく数多くのシュートを打たなければ入るようにはならないが、練習を怠れば直ぐに入らなくなってしまうものなのだ。

技術の習得とその維持には、どうしても時間的な余裕が必要である。それは効果や効率という現代的な価値観のもとでは達成しがたく、それを保証してくれる制度や組織のなかでしか不可能なのかもしれない。換言すれば、芸術家は社会的に高く評価されることが当然視されるといった共通の価値観が人々の間に浸透し、加えて家元や花柳界といった技術を獲得しようとする人々を支え応援する独特な組織や制度が社会的に認知され権威を持たない限り成し遂げられないと言えるかもしれない。「スポーツ」(特にオリンピックのような高度化したスポーツ)もこの脈略のなかで再考する必要がある。こうしたスポーツに対する価値観や高度化スポーツの社会的な制度については、稿をあらためて考えてみる必要があるであろう。

### 3. 状況判断

バスケットボールの技術を構成しているもう一つの側面に状況判断があることは先に述べた。パスやシュートなど全ての技術にはそれぞれ特有の「身のこなし」があるが、それらは状況判断の裏付けがあってはじめて生きてくるものである。「身のこなし」としての身体技能は繰り返しの練習ではじめて体に覚え込ませることが可能だが、

その技術の発揮の仕方は状況判断の確かさに裏打ちされなければならない。いくら体に素晴らしい技（身のこなし）を覚え込ませていたとしても、その状況に不適切な技（身のこなし）を行使してしまうと、その折角の技も全く意味をなさない。バスケットボールに限らず相手とコートの中に入り乱れて戦うサッカーやラグビーなどのゴール型ボールゲームではこのことは特に重要である。

日本のサッカー選手を指導したことがある高名なフランス人コーチは、「今日の日本のサッカーの技術的な最大の問題は、選手が相手なしに動きのテクニックを身につけていることだ」<sup>(5)</sup>と指摘したが、技術に状況判断が伴っていないことへの痛烈な批判である。またこれは日本におけるサッカーの指導が球扱いの巧みさなどの技術面に重点を置く傾向があり、ポジションの取り方や試合の進め方など戦術面の能力育成が重視されていないという批判とも軌を一にしている。この批判は単にサッカーに限らず、他の種目にも当てはまると言ってもよい。

状況判断に裏付けられた技術を模式化して示すと、「見て・判断して・プレイ」ということになるだろう。「見て・プレイする」のではなく、「判断」のプロセスを経なければならない。身のこなしを体に覚え込ませることと同時に判断してプレイすることを習慣づける必要がある。

この判断の過程には、現に生じている事象を知覚し認識することと、次に起こることを予測して為すべきことを決断するという二つの局面がある。すなわち認識と予測である。これを一般的な言葉で表現すれば「読み」である。もちろんこれには目の事象だけでなくゲームの流れを読むという「読み」も含まれる。英語の表現でも「相手を読む」とは「read the opponent」であり、読む=readという言葉に共通性がある面白い。内側に隠されている意味を探り出し理解せよ、と指摘されているようで興味深い。

さてその認識と予測も瞬時に行わなければならないところに特徴がある。野球ではプレイにインターバルがあり、その間に次のプレイを予測することも可能だし、監督の判断に委ねることもできる。しかしバスケットボールではプレイが継続的に行われるために、プレーヤーが瞬時に継続的に判断しなければならない。したがってその状況に係わる変数を抽出しそれらを科学的手法によって評価する猶予など全くないわけで、瞬時に的確な判断を下さなければならない、経験の積み重ねによる裏付けが必要となる<sup>(8)</sup>。経験年数とともに、経験の質がものを言うのだ。

#### 4. 真似・模倣

スポーツに限らず、技術を習得しようとするとき、真似から始めるとよい。「まなぶ（学ぶ）」という言葉は「まねぶ（真似ぶ）」という言葉に由来していると言われ、学ぶとはもともと真似することに始まった。日本の伝統芸能の継承者達はこのやり方で先達の芸を後世に伝えてきたのであり、身体技能を習得するためには依然として有効な方法である。

真似するとはある対象（手本）に自分を似せることである。日本舞踊の師匠は弟子に自分の踊る姿を見せ、弟子にはとにかくそれに似せるようにと強要する。そのとき言葉で説明することはない。言葉で説明してもその踊りを理解させられず、目で確認し真似させる方が踊りを習得させる近道であると判っているからである。その踊る姿には言葉以上に多くの情報を与える力があることを師匠は経験的に知っているのだろう。弟子の方も言葉による説明はもどかしい。人が言葉の意味を理解しようとするとき、一度その言葉を頭の中で解釈し再構成した上で意味を掴まえている。外国語が理解できないのは、その単語の意味（置き換えられるべき日本語）を知らないからであり、文法（単語のつなげ方）を知らないからであって、それは仕方ない。しかし日本語で書かれた哲学書が理解できないのはそれとは違う。箇々の単語は判っていても文章になって表現されるその意味することを自分なりに再構成することができず、理解できないのである。初心者が師匠の踊りを言葉だけによる説明を受けても判らないのは、語る言葉そのものが外国語に聞こえてしまうというよりは、哲学書の叙述のようには聞こえるからである。言葉から意味を探り出せないと言ってもよい。しかし目で見れば判る。言語的に了解する以前に直感的に一気に判るのだ。身体技能を習得しようとするときには、言葉の上での理解は目で見て真似するというやり方には遠く及ばない。

スポーツ技能の習得も同様である。目で見て真似すればよい。意識的に真似することだ。真似するという行為

は、真似すべき高度な対象が提示されていて、なおかつ真似しようとする「強い意志」があると良い結果を導き出せる。伝統のある強豪チームの例はそのことを如実に示している。

伝統的に強さを維持しているその秘密は、素質のある新人が加わって来るからだけではない。新しく加わってくる者が高度なプレイを肌で感じ取ることが容易であるからだ。チーム内に熟練者がおり、加えて強いチームと対戦することが多く、素晴らしいプレイに触れる機会に恵まれているからである。即ち身近に真似の対象があり、しかも真似するに値する対象が存在しているのだ。あれこれ試行して高度な技術を見つけ出す努力を払う必要はない。彼らは真似するだけでよい。こうして高度な技術は効率的に受け継がれ、結果的にチームの強さを維持できる。弱小チームがなかなか強くなれないのは、真似すべき高度な技術的对象が身近にないこと、また高度な技術を目にする機会が少ないことが大きな要因と言える。高度な技術を開発したり工夫したりすることは容易なことではなく、それに当てる時間もない。結果的に低いレベルの技術の受け渡しに終始し、そのレベルに留まらざるを得ないのだ。

強豪チームに入ってくる者は、もともと「勝ちたい、上手くなりたい」という強い意欲を持っていて、練習には積極的に参加するはずである。彼らは習得すべき技術とはどんなものかということについて明確に意識しているわけではないが、提示されている技術を習得することにはひたむきであり、上達することに強い意志を持って練習に明け暮れる。目前に提示される技術に疑いの目を向けることはなく、むしろ尊敬している。上級者を憧れの対象にして、追いつき追い越すことを念頭に彼らの持つ技術を身につけようと積極的に努力する。真似するのである。うまくいかなければさらにそれを子細に観察し、自分なりに解釈した上で、どうしたら身につけられるのかと思案し工夫する。こうした学習行動は、決して受動的でも消極的なものでもない。むしろ自覚的であり主体的な積極的な「学び」の行為である。意識的な真似（模倣行動）はもっと評価されてよい。

また彼らは身近な上級者の技術を真似しようとするにあたって、それらをとっても身につけられない高度なものとは意識していない。あるプレイが下級レベルの者には高度に感じられてしまうのは、それが「ふつう（当り前）」のプレイに感じられないからである。他と比較すれば高度なものでもそうした強豪チームにあっては普通の「ふつう（当り前）」のプレイであり、特別なものとは思われない。彼らはそれを習得困難なものに感じることはなく、習得することに何の疑念も持たずに、それを当然のこととして身につけていく。

そしてその「ふつう（当り前）」の技術はしばしば意識にも上らないことがある。真似しようという意志を自覚しないままに真似が行われていることがある。いつも身近に肌で感じていて馴染んでしまっているのだから、それが習得すべき対象として意識の俎上にのることはないし、なおまた自分の模倣行動を自覚することもない。もちろん学習・習得が強制されているとも感じていない。これは子どもが親の仕草を身につけることに似ている。子どもは積極的に意欲を持って親の仕草を真似しようとしているのではない。それとは意識されないなかで真似が行われているのだ。無意識の真似である。

こうして伝統的な強豪チームにおいては意識的にも無意識的にも真似（模倣行動）が行われ強さが維持されている。そのような環境に身をおく者にとっては真似（模倣行動）は技術習得の有効な方法であると言える。

## 注

- (1) Bryant J. Cratty. Psychology In Contemporary Sport, pp19-20, Prentice-Hall 1983年
- (2) J・カルファ編（今井邦彦訳）『知のしくみ』p133, 新曜社, 1997年
- (3) マイケル・ボラニー（佐藤敬三訳）『暗黙知の次元』p21, 紀伊国屋書店, 1980年
- (4) マイケル・ボラニー（佐野安仁他訳）『知と存在』p161, 晃洋書房, 1985年
- (5) アーセン・ベンゲル 『勝者のエスプリ』p118, 日本放送出版協会, 1988年
- (6) 朝日新聞朝刊 1998年6月21日
- (7) もちろんこの局面についてはさらに詳しい論議が必要である。例えば、同じものを見ても人によっては見えないことがある。それは医学生が訓練を積み重ねることによってレントゲン写真の影を結核と診断できるように、指導によって見えるようになるものなのか。あるいは生理学的な器質上の問題なのか、つまりスピードがあり

すぎて見えないのか即ち動態視力の問題なのか、手前のものは見えるのにその奥にあるものは見えない即ち奥行き視野（遠隔視野）の問題なのか。ルービンの杯として有名な図は白地に注目すると杯に見えるが黒字に注目すると対面している二人の横顔に見えてしまうということを示しているが、一方が見えないのは注視点の問題なのか。目に映って認識されるのは細部から構成される全体なのかそれとも全体そのもの（ゲシュタルト）なのか、等々である。さらに瞬時の判断はなぜ可能なのか、そのメカニズムはどうなっているのか、実践の場では経験知が認識と判断に大きな影響を及ぼしていることは理解できるとして、それは意図的に系統的に獲得させられるのか、といったことである。こうしたことについては今後の心理学あるいは認知科学の研究成果を視野に入れながら、スポーツの指導場面にどのように応用できるのか、さらに稿を改めて論議するつもりである。

- (8) それは例えば高速で雨中のなかを走っている車の前に犬が飛び出してきた例で説明できる。犬に当たれば車は転倒するかもしれない、かといって急にハンドルを切れば別の車にぶつかるかもしれないし、ブレーキを踏むとスリップして車の制御がきかなくなってしまうかもしれない。もし時間的な猶予があれば、どれを選択すればよいかを慎重に判断することも出来るだろうが、スピードがあるのでそうした時間はない。こうした場合、我々は理性を働かせて判断を下すのではない。経験的にとっさに判断するのである。そのような場面においては経験の積み重ねが適切な判断を導き出すのである。（「コンピュータと認知を理解する」p.236参照）

## 参考文献

- 尼ヶ崎明 『ことばと身体』 劉草書房, 1990年  
 ピエール・ブルデュー（石井洋次郎訳）『ディスタンクシオン1』新評論, 1989年  
 リチャード・ハーカー他（滝本住人他訳）『ブルデュー入門』昭和堂, 1993年  
 源了圓 『型』創文社, 1989年  
 源了圓編 『型と日本文化』創文社, 1992年  
 野村幸正 『知の体得』福村出版, 1989年  
 D. A. ノーマン（佐伯伴監訳 岡本明他訳）『人を賢くする道具』新曜社, 1996年  
 菅原和孝 『身体の人類学』河出書房新社, 1993年  
 舘内端著 『クルマ運転秘術』劉草書房, 1992年  
 テリー・ウィノグラード他（平賀譲訳）『コンピュータと認知を理解する』産業図書, 1989年  
 ジェームス V. ワーチ（田島信元他訳）『心の声』福村出版, 1995年