

続・私の考えるコーチング論：ソフトテニス部合宿所監督としての立場を経て

高橋和孝（日本女子大学家政学部児童学科）

ソフトテニスを専門とし、筑波大学大学院修士2年目より、コーチング学を学びながら大学生の指導に携わる。母校の法政大学で4年間コーチを務め、現在は日本体育大学のコーチとして携わっている。日本体育大学では、ソフトテニス部の合宿所監督を務め、選手とともに生活を送りながらコーチングを行ってきた。選手と生活も共にする環境でコーチングをしていた高橋氏が考えるコーチング論について聞いてみたい。（片岡悠妃）

I. はじめに

筆者は、筑波大学大学院の修士2年目から博士課程を終えるまでの4年間、母校である法政大学のソフトテニス部コーチとして、インカレ大学対抗戦^{註1)}ベスト8を目指し活動していた。筆者が選手であったころのソフトテニス部のトレーニングは、チームで継承されてきた技術練習をメンバー全員が一斉に行うというのがスタンダードで、慣例的・画一的なメニューが日々行われていた。筆者はそのようなトレーニング内容に疑問をもちながらも、スポーツ科学についてよく知らなかったこともあり、メニューに対して異を唱えることができなかった。コーチとなった筆者は、大学院で学んでいたトレーニング学やスポーツバイオメカニクスを活かして技術指導やトレーニング指導をすれば、チームの競技成績もあがっていくはずだと単純に考えていた。スポーツ科学を学ぶ者であれば誰もが一度は、「このやり方は非科学的だ」「こっちのやり方が理論的に正しい」「効率的にやろうとすると、こうした方が良い」ということを考え、口に出すことがあるだろう。研究者あるあるという怒られるかもしれないが、実施される練習メニューやそのやり方が経験や教科書的なものと照らし合わせて「良いのか・悪いのか」、咄嗟に判断するクセを筆者はつけてしまっていた。また、チームの練習に参加できるのが土日のみということもあり、問題解決に短期的・即時的に役立つコーチングをすることを心がけていたのである。

このような背景によって、選手がいかにか効率良く行動できるか・練習できるかを指示することが筆者のコーチングスタイル^{註2)}として形成されていったのである。その甲斐あってか、コーチとなって2年目から4年目のインカレ大学対抗戦において、それまで11年遠ざかっていたベスト8を3年連続で果たすことが

できた。翌年(2019年度)はいよいよ表彰台争いができると感じ、チームの強化により力をかけていった。

法大コーチ4年目の冬、筆者は筑波大の研究職の内定を得て、5年目も頑張ろうと考えていた。ところが1月下旬、日本体育大学テニス・ソフトテニス研究室の任期制助教をしてみないかという知らせがあった。同時に、日体大ソフトテニス部のコーチを務めてほしいこと、そして男子ソフトテニス部員が生活をしている合宿所^{註3)}へ住みこんでほしいことも言われた。法大のチームづくりは翌年にいよいよピークがくると感じていたため、その途中でチームを離れることに後ろめたさはあった。しかし、日体大と言えば大学ソフトテニス界では男女ともに強豪で、多くの日本代表選手を輩出している。日々の生活や練習も、厳しい環境下でも切磋琢磨しているというイメージもあり、再び法大に戻ることができた際に日体大で学んだことを活かせるだろうと、日体大へいくことを決心した。筆者は日体大ソフトテニス部のコーチとして、そして日体大ソフトテニス部の合宿所の合宿所監督として四六時中選手たちと生活をともにしたことで、法大コーチ時代には考えもしなかった、時間と環境を惜しまずそぐこと、一つのことを徹底的に突き詰めていくことの重要性を理解するようになったのである。

本稿では若手コーチである筆者が、日本体育大学ソフトテニス部におけるコーチング活動において取り組んだことやそこから得られた学びや教訓について、特に合宿所監督を経験したことがもたらした筆者のコーチングスタイルの変化についてまとめてみたい。

II. 合宿所における選手とのコミュニケーション

日体大ソフトテニス部では、クラブ運営の円滑化、共同生活や自炊作業などによる学びを促すため、選手

として入部する選手は部独自の合宿所へ入ることになっている。合宿所はソフトテニス部の練習拠点である横浜・健志台キャンパスから徒歩約10分の場所に立地し、男女それぞれの合宿所がある(図1)。大学ソフトテニス界で合宿所を所有するチームは非常に少なく、多くの選手は一人暮らしをしながら競技活動をしている。合宿所と一人暮らし、どちらが良い・悪いということは本稿では触れないが、合宿所生活の特徴やそれによるメリット・デメリットは表1のようになると考えられる^{註4)}。これらを踏まえると、合宿所生活の大きな特徴は競技(ソフトテニス)により集中できる環境であるとともに、共同生活を送ることで人間として成長させることができるということに尽きるだろう。その合宿所の監督(いわゆる寮監督)と聞くと、青山学院大学の原駅伝監督や駒澤大学の八木前駅伝監督などのように、住み込みでチームの活動を支え、選手の競技力向上や人間力育成に努める(原、

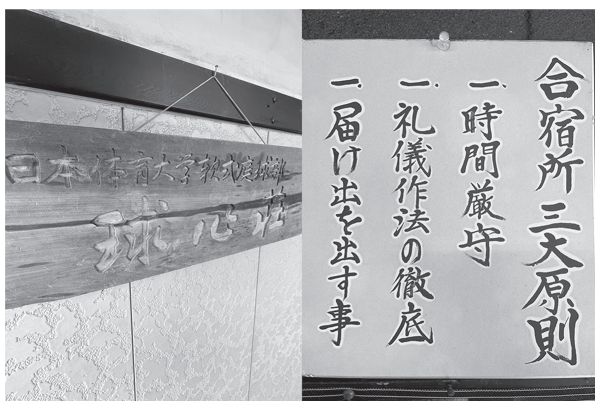


図1 日本体育大学ソフトテニス部男子合宿所の看板と合宿所三大原則

2022, 大八木, 2015) というイメージが強いかもしれない。筆者も同様に、2019年4月に日体大へ赴任したと同時に、ソフトテニス部の選手と同じ屋根の下、同じ釜の飯を食うという生活^{註5)}を送り、選手のソフトテニスのパフォーマンス向上とともに、社会人として巣立っていくために必要な人間性を育てることに力を捧げていった。

日体大での生活は、合宿所にて朝食を済ませた後、大学へ出勤して授業をし、授業後にソフトテニス部の練習にてコーチング活動、練習後合宿所に戻り夕食・入浴・点呼をして就寝という毎日であった。着任初年度(2019年度)は男女4学年合わせて約60名の選手が在籍していたのだが、選手の顔と名前を一致させること、選手のポジションやプレーの特徴、性格、チーム内順位などを把握することに手一杯で、当初はテニスコートでの技術指導はあまりできていなかった。また、練習時間内で話しかけられる人数にも限りがあったため、コート内で目立っていた(ほとんどが技術に優れていたレギュラー)選手とのコミュニケーションが多かった。一方で、男子選手の大多数とは入浴時によく会話をしていた。男子合宿所は共同の浴室があり、ちょっと窮屈にはなるが5~6人が入れる大きめの浴槽があり、色々な選手と湯船につかりながら話していた。ソフトテニスのことも話しつつ、法大の話、筆者個人の話、勉強の相談、よく見ているアニメ・映画、ゲーム、友人関係、恋愛事情など、様々な話で盛り上がった。お互いが相手の興味・関心のあることを聞いて、答えて、周りの選手がつっこんできて、ワイワイ騒ぐ...というような、いわゆる大会などの遠征宿舎の風呂ですのようなことを毎日していたのである。コートで話す時間が少なかった分、入浴時を中心

表1 合宿所生活の特徴とメリット・デメリット

メリット	デメリット
<ul style="list-style-type: none"> ・仲間との交流がしやすい。 ・家賃や光熱費などを共有するため、経済的負担が軽減される。 ・料理・掃除などを分担できる。他人に自分がつくった料理を食べてもらうことで、調理スキルを改善できる。 ・ルールを守ることを通じて、自己管理能力が向上する。 ・練習拠点の近くに居住するため、練習時間を長くとることができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・プライバシーが制限される。 ・騒音が発生しやすい。 ・一人暮らしより個人の自由が制限された生活になることがある。 ・感染症予防に注意する必要がある。

に可能な限り長くコミュニケーションをとっていったことで、選手が少しずつ筆者へ心を開いているような気がしていた。

法大のときは土日のみの練習参加であったため、効率性を重視していた筆者にとって、選手とじっくり話す時間は限られており、ソフトテニス以外の話でワイワイすることはほとんどなかった。しかし、日体大ではテニスコートだけでなく、合宿所でも選手と長く過ごしたことで、お互いの意見や性格、考え、主張について理解を深められるようになっていた。また、時間を気にせずコミュニケーションをとることができたことで、どういった話やキーワードが出てきたときに選手の表情や態度がどう表れるのかについて知ることができるようになり、テニスコートでの練習時のコミュニケーションにも活かせることができるようになったのである。

Ⅲ. 練習方法の変化

日体大ソフトテニス部の練習は、平日は授業が終了してから約2時間、土日は1日全体練習を行う。また、ウェイトトレーニングが週2日実施される。筆者は選手時代の日体大のイメージから、さぞかし厳しいメニューが組まれているのだろうと考えており、実施される練習メニューには口出しせず、選手がどのような行動や態度でトレーニングに臨むかをじっくり観察していた。ところが、実際には法大時代とそこまで変わらないメニューが組まれていて、それもほぼ毎日同じものであった。また、全体練習が終わったらすぐ帰る選手がほとんどで、合同練習後に自主練習に取り組んでいる選手は、主力選手が若干名いただけであった。自主練習しないのかと選手に聞いても、今日は満足です、疲れました、などの回答ばかりであった。その後インカレが終了し新チームとなると、新たに主将となった選手や主力となる選手数名が自主練習をするようになったのだが、少人数であることに変わりはない。

合同練習で疲れ果てるほど効率的に練習していたかと振り返れば、おそらくそんなことはないと感じていた。当時男子部員は4学年で30名程度、使えるコートは2面であったが、部員が一斉に行う練習形式では、どんなに効率性を心がけたとしても、事実上ボールを打つのはサーブ練習などで多くて同時に数名、ゲーム形式の練習では2名であり、そのほかはボールを打っている時間よりも待機したり、構えてい

たりする時間の方が長かった。そのため、もっとひたすらにボールを打ち続けるようなやり方があっても良いのと感じていた。

2019年のインカレ終了後に発足した新チームでは、年間目標や計画の策定に筆者も加わり、主将や主力選手、コーチングスタッフで練習内容や方法をディスカッションしていくこととなった。これまで実施してきた形式的・画一的な練習だけでなく、一軍と二軍に分けた練習をしたり、ポジション別でテニスコートで練習する時間を分けたりすることによって、一度にコートで練習する人数を制限することによってボールを打つ時間を増やすとともに、各グループのリーダーを中心に日々の練習のフィードバックを筆者を含むコーチングスタッフとしていくことによって、効率性を高めようとしていたのだ。

ところが、2020年初頭からはじまった新型コロナウイルス(COVID-19)の蔓延によって、練習スタイルが大きく変わっていった。キャンパス内への入構規制、特に朝と夜の入構・退構の時間が変わりテニスコートでの練習時間も制限され、少ない時間でより効率性の高い合同練習をすることが必要と思われた。しかし、合同練習よりも選手が求めているのは自主練習であった^{註6)}。屋外で風通しの良いテニスコートにいたことが選手にとって安心と感じていたのかもしれない。また、2020年度は多くの大会が中止となってしまったこともあり、選手としては長期的に役立ちそうなことをじっくり練習してみようと考えていたのだ。そこで筆者は、ある選手には自主練習で自分の好きなプレーをひたすら練習してみて、そこから何が得られるのか調べてみようということを提案した。またある選手には、恵まれた体格やラケットさばきの特長を見越して、ダブルフォワード^{註7)}の選手へならないかと提案した。そのほか多くの選手と自主練習でどんなことをするのか尋ね、選手のモチベーションを上げるような声かけを心がけて練習を見守っていくことにした。このころ、筆者は三密を避けるために入浴時のコミュニケーションを控えていたので、テニスコートを中心に選手とコミュニケーションをとるようになっていた。自主練習ともなると、選手個々の時間軸で練習が進んでいくため、選手とコミュニケーションを長くすることも容易であった。また、選手が自分自身で目指すパフォーマンスを得るためにメニューを組んで練習していたため、これまでの練習で心がけていた選手が求めることへの短期的・即時的な回答をせず、選手とともにソフトテニスを研究するようになったのである。と

きには3時間以上、キャンパス退構時間ギリギリまで選手と話しながら練習していたこともあった。このような選手と筆者が話し合いながら練習に取り組む過程は、かつて筆者が大学院へ入学したてのころ、指導教員と相談しながら研究活動を始めた時と似ているように感じた。効率性を考えることなく、時間と環境を惜しまずそそぎ、一つのことを徹底的に突き詰めていくこと、これもまた、自分(選手)が目指す目標を達成するために必要なことであると再認識したのであった。

IV. インカレ大学対抗戦優勝

新型コロナウイルスの影響はインカレの開催に大きく影響を与えた。2020年度だけでなく、2021年度も開催が中止となってしまったのである。筆者は2022年3月末をもって日体大を任期満了で退職することとなり、ソフトテニス部のコーチも続けられないと考えていた。しかし、チームがインカレで優勝するまではコーチを続けてほしいという篠原秀典監督の熱意を受け、現職(日本女子大学)に赴任後も日体大のコーチを続けることになった。また、合宿所から日本女子大へ通勤するとなると片道1時間30分ほどかかるため、合宿所を出ようか迷ったが、インカレで優勝を成し遂げるため、また、日体大に着任した時の1年生が4年生となったこの年だからこそという意気込みで、2022年4月からも合宿所に住み続けることにしたのである。

日本女子大での勤務が月~木、金曜日は他大学の非常勤講師を務めていたため、日体大への練習参加は金曜日の非常勤終了後と、土日に限られることになった。法大時代と似たような練習参加形態となったが、合宿所に住んでいたこともあり、部員とのコミュニケーションの時間は確保できていた。特に主将や合宿所長をはじめとした4年生とコミュニケーションを上手くとっていたことで、筆者が不在の練習においてもチーム運営を円滑に進めてもらっていた。また、学生リーダーを中心とした競技力向上プロジェクト、人間力向上プロジェクト、合宿所生活改善プロジェクト、危機管理プロジェクト、情報・渉外プロジェクトといった各チームにおいて、日々の選手の様子やパフォーマンス、チーム状況・運営の方針を逐一共有していたこともあり、選手とコーチングスタッフとの関係もこれまで以上に良好であったと思われる。

また、これまで筆者が関わっていた選手の中で結果を出している選手は共通して、練習がとにかく大好きで自主練習をずっとしていた、そのようなことを筆者

が口酸っぱく選手へ伝えてきた甲斐があったのか、自主練習に参加する選手がさらに増えてきたのである。合同練習終了後もコートは自主練習をする学生で埋まり、空き待ちの状況ができるほどとなった。この年の男子選手は全学年合わせて40人ほどおり、いかに自主練習の時間を確保することができるかというのが選手(特に下級生)の命題であったようだ。

2022年度は多くの大会がコロナ前と同じ環境下で開催されるようになった。5月に開催された関東選手シングルスでは男女アバック優勝を果たし、関東選手リーグ戦においても男女ともに1部リーグ優勝、関東選手選手権の個人ダブルスでは男子3位、女子2位と、男女ともに好成績を残し、上々のスタートをきった。春季リーグ戦優勝によって出場できる全日本大学王座決定戦では、12年ぶり2回目の男女アバック優勝をすることができ、インカレに向けてチームの盛り上がりも高くなった。そして2022年度は無事にインカレも開催され、大学対抗では男子が11年ぶり11回目の優勝、女子が準優勝、個人ダブルスでは男子準優勝、女子ベスト8、個人シングルスで男子3位、女子優勝という結果を掴みとることができたのである。最大の目標であったインカレ大学対抗優勝を掴み、選手に胴上げをしてもらったことはこの上ない喜びであった。

V. 合宿所を離れて、まとめ

2022年度のインカレ開催直前、現在の妻と同棲するため合宿所を退所した。そのため、2022年インカレ終了後に発足したチーム(2023年度4年生を中心としたチーム)に対しては、合宿所外からチームへ関わっていくこととなった。選手との直接的なコミュニケーションも金曜日・土曜日・日曜日の練習時のみという法大時代とほぼ同じ環境となり、それ以外の曜日はzoomをはじめとしたオンラインコミュニケーションが多くなった。合宿所で筆者が果たしていた(と勝手に考えている)ことは合宿所長(選手)を中心とした合宿所運営委員会(合宿所生活改善プロジェクトから名称変更)に任せることとなり、筆者の合宿所関連の仕事は日々の連絡事項を選手に伝えることと、何か困りごとがあったら連絡をもらい、対応するという業務になった。また、練習時には可能な限り多くの学生と対面でのコミュニケーションをとるようにしていた。

こうした選手とのコミュニケーションの取り方の変化もあって、競技成績がどうなるのか不安であった

が、結果として前年度よりあまり見劣りしていない(表2)。インカレの大学対抗において2連覇を達成できなかったのは非常に悔しいが、個人ダブルスでは26年ぶりに優勝を勝ち取ることができ、選手と喜びを分かち合うことができた(図2)。これも主将や合宿所長をはじめ、チームを引っ張ってきてくれたすべての選手のおかげである。改めて感謝を申し上げたい。

2024年度インカレで大学対抗・個人ダブルス・個人シングルの3冠を目指す、新チームが先日スタートをきった。2023年度は1~4年合わせて45名、1~3年だけでも37名の男子選手が在籍しており、毎日自主練習の空き待ちが発生している。中には、授業の空きコマでコートに出向いて練習する選手もおり、下級生と上級生が混ざって自主練習をするなど、着任当時のチームでは考えられない現象が次々と起こっている。ボールを打つ時間が限られる合同練習では練習量が足りないから自主練習をするということは当然ある



図2 コーチング風景と全日本学生選手権優勝の記念写真(ソフトテニス・オンラインより写真提供)

表2 合宿所生活中と退所後の主な競技成績

大会	2022年度 (合宿所生活)	2023年度 (退所後)
関東学生春季リーグ	優勝	4位
関東学生個人ダブルス	3位	優勝
関東学生個人シングルス	3位	3位
全日本大学王座	優勝	不出場
東日本大学対抗	3位	3位
東日本学生個人ダブルス	準優勝	準優勝
東日本学生個人シングルス	開催されず	3位
インカレ大学対抗	優勝	ベスト8
インカレ個人ダブルス	準優勝	優勝
インカレ個人シングルス	3位	ベスト8

と思われるが、自主練習によって学生同士でソフトテニスを突き詰めていくことが今後の日体大の練習スタイルとして存続していけば、コーチとして嬉しい限りである。

筆者が合宿所を退所してしまったことで、筆者がかつて合宿所に住んでいて、選手とどのように関わっていたかということを知らない選手が今後多くなっていく。筆者がいなくなり学生だけの生活となった結果、トラブルの発生は少し目立つようになった。また、2023年度チームの主将や合宿所長に、筆者がいなくなったことで学生が悪い意味で自由になってしまっていて、筆者に戻ってきてほしいと言われたこともあった。今後、選手と筆者とのコミュニケーションの取り方、そして学生のみで運営していく合宿所のあり方について、検討していく必要がある。この新チームにおける中心となるメンバーとの新たなコミュニケーションを通じて、チームをともに創り上げていき、2024年の夏、選手と再び歓喜を味わいたい。

日体大に着任するとなったとき、合宿所に入ることは義務ではなかった。選択の決め手となったのは、篠原監督から言われた、「コーチは選手とより長く時間を共有した方が良い」という言葉であった。法大の選手時代、筆者が監督・コーチから受けていた指導は土日のみであり、筆者がコーチとなった当時も土日のみの指導で、この中で効率性を重視することが普通と考えていた。そのような筆者にとって、「球心荘」での生活は、時間と環境を惜しまず使って学生とともにソフトテニスを突き詰めていく、そのようなコーチングスタイルへと変えてくれた。今になって振り返ると、入所の決意が現在の新たな日体大の姿に至る第一歩であったと感じている。入所しなくてもコーチング活動をすることはできただろうが、同じ目標を掲げ選手と四六時中過ごし、ソフトテニスというスポーツに向き合った、この経験がこの先の筆者のコーチング活動を強く支えていくと思えるように祈って、今日もまたテニスコートへ向かうとする。

注記

- 1) ソフトテニスにおける大学の全国大会は通称、全日本インカレ(All Japan Inter College Soft tennis Championship)と言われ、大学対抗戦、個人戦ダブルス、個人戦シングルスで構成される。それぞれ全日本大学対抗選手権、全日本選手権、全日本選手シングルス選手権という名称があり、約1週間かけて開催される。インカレとも呼ばれる。
- 2) 本稿では、筆者がコーチング活動をしていく上での考え方の根本、ベースという意味で用いている。

- 3) 正式名称は日本体育大学軟式庭球部球心荘と言い、本稿では合宿所と呼称する。
- 4) 合宿所にも色々な住居形態や大学の事情があり、一概にすべての特徴を言い表すことは難しいが、本稿では日本体育大学ソフトテニス部の男子合宿所の特徴に基づくものとした。
- 5) 男子の合宿所は合宿所監督である筆者と、1~4年の選手で構成されていた。筆者が着任した2019年当初は、筆者の前に合宿所を務めていた日体大ソフトテニス部OBの松井悠馬氏含め31名（選手29名）が暮らしていた。
- 6) 日々のトレーニングすべてを自主練習としたわけではなく、あくまで合同練習をしたうえで、自主練習にも臨む選手が多くなったという意味である。
- 7) ソフトテニスにおけるダブルスの陣形の一つである。一般的なダブルスでは、コート後方で主にグラウンドストロークによってゲーム展開をすすめる後衛と、ネット付近に構

えてボレーやスマッシュを行う前衛によって形成される雁行陣という陣形がとられる。これに対して、ダブルフォワードでは2人の選手が自陣の中央付近に構えてボレーやスマッシュを行う陣形である。昨今では国際大会や国内大会の上位者において多くみられる陣形とされる（篠原, 2021）。

文献

- 原 晋（2022）「挫折」というチカラ 人は折れたら折れただけ強くなる。マガジンハウス：東京，pp.47-48.
- 大八木弘明（2015）駅伝・駒澤大はなぜ、あの声でスイッチが入るのか「男だろ！」で人が動く理由。ベースボール・マガジン：東京，pp129-137.
- 篠原秀典（2021）日本におけるの陣形転換。ソフトテニス研究，2：50-53.