

コーチング理解のための教材を用いた教育実践報告

～スポーツコーチの手法をニュートリションコーチへ～

樋口 行人

Educational Practice Report with the Original Material
of Doing Understand Coaching
- From Training Coach to Nutrition Coach -

by
Yukito Higuchi

キーワード：コーチング、行動変容、特定保健指導、栄養教育、駅伝

1. 緒言

平成 20 年 4 月より、医療保険者に 40 歳から 74 歳までの方への特定健診・特定保健指導の実施が義務付けられる¹⁾。この保健指導事業の管理者および業務遂行者は、医師・保健師・管理栄養士であることが定められた。「等」は入っておらず、管理栄養士の地位がまた一つ確立されたと言えるし、また役割に多大な期待が寄せられているとも言える。この保健指導の中で、食事（栄養）指導は当然管理栄養士の得意とするところであるが、今回の業務はそれではなく保健指導である。健やかさを保つには、食事だけでなく運動・喫煙などの生活習慣全般の改善（行動変容）が必要である。平成 10 年の「21 世紀における国民健康づくり運動（健康日本 21）」でも、この行動変容が目標として掲げられたが、中間評価報告が示すように²⁾、他人の行動を変容させることは容易ではない。

昨今、自ら考え、決断し、行動することを促すコミュニケーションスキルとして、コーチングという言葉が聞かれるようになった。コーチという言葉から、多くの人がスポーツのトレーニングコーチを思い浮かべるであろうが、コーチングを冠した書籍も多数見られる中、この概念が本来スポーツの世界からのものであることに触れてあるものは少ない。今回、筆者はスポーツのトレーニングコーチの経験から、そのコーチング手法を提示し、栄養士でも行える実践的なコーチングを理解させることを目的とした教材を作成し、教育に実践したので報告する。

2. 目的

本来、コーチの語源は馬車 (coach) であり、大切な人を望む場所へ連れて行くという意味を持つ³⁾。望む場所へ到達するには、指導者 (コーチ) が必要であり、そのコーチはコミュニケーションスキルに秀でた者でなければならない。なぜなら、望む場所 (ゴール) がどこなのかを対象者から聞き出す、もしくは一緒に考えることから始めなければならないからである。スポーツの世界でもコーチが一方向的にゴールを設定したのでは、うまくいかないことは明白である⁴⁾。世界の一流と呼ばれるコーチは、皆コミュニケーションスキルに秀でている。しかしながら、わが国ではスポーツのトレーニングコーチと言えば、高圧的な怖い存在であると誤解している者も多いと考えられる。

筆者は、世界一流のトレーニングコーチの考え方を紹介し、コーチに対する誤解を解くことから始め、筆者が数年来行ってきたA県郡市対抗駅伝B市駅伝チームのコーチとしての手法を、日本コーチ協会の示すコーチングの基本ステップ⁵⁾に照らして紹介し、栄養指導、保健指導の実践時により有効なコーチングが行えるようになることを目的とした教材を作成した。今回、本学栄養健康学科2年次の栄養指導実習Ⅱにおいて、この教材を用いて講義を行い、最後に栄養指導対象者を提示し、基本ステップに準じて各自の指導方法を記入させるという形態で授業を行った。

3. 方法

Microsoft社のPower Point 2007を用いて、「コーチングとは何か。今なぜコーチングか」の説明と、コーチング実践例を提示し、最後に栄養指導対象者の状況の記載されたシートを配布し、指導方法を記入するという授業を計画した。

Power Point書類は以下の流れで作成した。

1. 特定保健指導の義務化～行動変容という大きな問題～
2. 行動変容を促すコミュニケーションスキルとしてのコーチング
3. スポーツの現場からのコーチング事例

ここでは、2.および3.の内容を中心に紹介する。

No.7,8のスライド(図1-A)でClohessy⁶⁾と鈴木⁷⁾の考え方は、栄養指導の考え方に類似していることを述べ、No.9のスライド(図1-B)でコーチングの定義と対象者が自ら考えることをしないとどうなるかを説明した。No.11のスライド(図1-B)で日本コーチ協会のコーチングプロセスを紹介し、筆者の行った駅伝のコーチング例を当てはめた(図2-A~D、スライドNo.12~17,19)。ステップごとに以下に示す。

一流のコーチとは？

・パトリック・クロヘシー(豪)

コーチは選手を激励して、より自立した選手に育てなければならない。自分の考えを持ち、「やる気」を持っている選手を育成しなければならない。コーチが支配的で、コーチの言うことばかりに従っているような選手では大成しないのだ。優秀な選手を育てるためには、やはり教育が大事である。教育によって選手たちは自分自身に自信を持ち、常に自分のイメージを高いところに求める。選手たちは自分に自信を持ってこそ自立していくのである。

No.7

一流の選手とは？

・鈴木正成(日)

「いい選手になりたい」という意欲のある選手は、朝食も夕食も自炊するというように、食べることについて積極的に自己管理する傾向がある。一日二食外食主義の選手は、高い競技力を求める精神力が弱いと思われる。何としても勝ちたいという意欲が足りない。これではいくら好条件の食事を与えたにしても、決して競技力に反映してこない。逆にこのような選手が心を入れ替えて高いレベルの選手になりたいと考えたときには、自然に食生活のリズムも向上し、練習全体も良化するものである。

No.8

図1-A コーチング理解のための教材 Power Point 書類1-A

今、話題の

コーチングとは、相手の自発的な行動を促すコミュニケーションスキル

クライアントが自ら考え、決断し、行動する

No.9

コーチングのプロセス ～日本コーチ協会の基本ステップ～

Step 1

ゴールを決める

Step 2

現状を知る

Step 3

障害を知る

Step 4

強みを知る

Step 5

戦略を練る

Step 6

行動を促す

Step 7

評価・確認する

No.11

図 1 - B コーチング理解のための教材 Power Point 書類 1 - B

日本コーチ協会のステップに照らし 合わせたA県郡市対抗駅伝B市 選抜駅伝チームへのコーチング例

Step 1 ゴールを決める

3位以内

ゴール(目標)は選手に決めさせるのが理想である。

幸いにも選手から「3位」との声が出た。

No.12

Step 2 現状を知る

C市が実力的に頭抜けているが、
他の有力とされる郡市とは互角。

現状把握はStep 1と平行して行う場合もあるが、今回はゴール(目標)が決まった後に相手の戦力分析を行った。

No.13

図2-A コーチング理解のための教材 Power Point 書類2-A

Step 3 障害を知る

**絶対的エース不在。
インフルエンザ罹患直後の選手が2名。**

No.14

Step 4 強みを知る

**穴がない(10番目の選手が強い)。
1区が強い(先行できる)。**

No.15

図 2 - B コーチング理解のための教材 Power Point 書類 2 - B

Step 5 戦略を練る

**1区で先行、2～3区首位争い、
7区終了時でほぼ決まる。**

No.16

Step 6 行動を促す

**1区の選手に「前に出るのはラスト1K」
4区の選手に「抑えて、抑えて」**

今回は、Step 5が全体戦略、Step 6が個人戦略ともいえる。

No.17

図2-C コーチング理解のための教材 Power Point 書類2-C

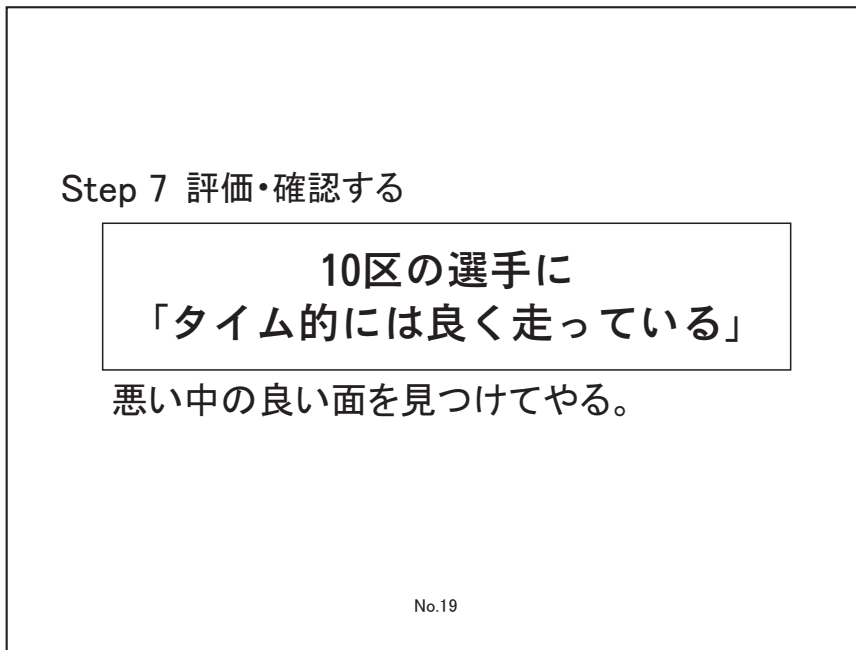


図2-D コーチング理解のための教材 Power Point 書類2-D

Step 1 ゴールを決める…「3位以内」

Step 2 現状を知る…「C市が実力的には頭抜けているが、他の有力とされる郡市とは互角」

Step 3 障害を知る…「絶対的エース不在。インフルエンザ罹患直後の選手が2名」

Step 4 強みを知る…「穴がない（10番目の選手が強い）。1区が強い（先行できる）」

Step 5 戦略を練る…「1区で先行、2～3区で首位争い、7区終了時でほぼ決まる」

Step 6 行動を促す…「1区の選手に『前に出るのはラスト1キロ』、4区の選手に『抑えて、抑えて』」

Step 7 評価・確認する…「10区の選手に『タイム的には良く走っている』」

授業の最後に行った栄養指導方法記述の部分は割愛して次報に譲り、本報では教材の内容について述べる。以下にステップごとのポイントをまとめた。授業での解説を含めて、各ステップでなぜそうしたのか（設定の根拠）を明確にすることで考察とした。

4. 考察

Step 1…最も大切な部分であり、押し付けではいけない。特に選抜チーム（寄せ集め）では、目標があいまいになりがちである。全員の目標および調子のピークがこの大会ではないの

で、やみくもな勝利至上主義は好ましくない。実際、社会人数名は一週間前の東京国際マラソンに出場しており、関東在住の大学生は、当然一ヵ月半前の箱根駅伝がピークになるような練習過程を踏んでいる。各人が現状の仕上がりで出せる力を出すことを前提に目標を決めさせるべきである。

Step 2…図2-Aにあるように現状把握と目標決定（Step 1）は密接な関係にある。前項の通り普段一緒にトレーニングしていない者同士なので、現状の仕上がり（ピークとのずれ）を互いに把握していなければ目標も立て辛い。

Step 3…障害そのものの存在と、障害がどの程度のものなのかを明確にしなければならない。単にエース（最長）区間が弱いですまらず、こちらが普通に走って、相手が良く走った・普通・悪かった場合のビハインドがどの程度かを提示してやることも必要である。障害（ウィークポイント）は弱気になりやすいポイントでもあるので、どう防ぐかどう巻き返すかといった解決策につながるような提示の仕方ではない。インフルエンザ明けの選手の状態も全選手に伝え、これを基にチームとしての戦略を練る。

Step 4…前項が弱気になりやすいポイントであったのに対して、こちらはチームとしての心の拠り所となるポイントである。ここで名前を挙げられた選手には、相当のプレッシャーがかかるものである。また、ここで挙げたポイントで失敗した場合は、チーム全体への影響も大きい。よって、チームで最も強い選手にあいまいにその重責を負わせるのではなく、確実にクリアできるポイントを挙げなければならない。そのためには、相手チームの戦力を含めた現状把握が必要である。

Step 5…1区で先行、2～3区で首位争い、4～6区を無難につないで、7区で少し貯金して、7区終了時の順位でゴールまでというチーム戦術。貯金できそうなのは、1, 7, 9区。8, 10区は相手次第で大きな借金もありえる。ここまでをチーム全体に浸透させる。これにより選手は置かれた状況下で自分がしなければならないことの判断が可能になる。

Step 6…Step 5が「戦略を練る」、Step 6が「行動を促す」であるが、駅伝においては、Step 5が全体戦略、Step 6が個人戦略とも言える。チーム全体には伝えないほうが良い事柄もあり、個々人への対応が必要である。1区の選手には、一週間前までは20秒以上の貯金を期待していたが、インフルエンザで発熱したため、「前に出るのは（スパートするのは）ラスト1キロでよいよ」と伝えた。1キロでの貯金はせいぜい10秒といったところであり、本調子ではないので、目標を下方修正してプレッシャーがかからないよう配慮した。これに伴い2区の選手への指示も、「トップで来るだろうけど、そんなに離してこないだろうから、最初は追いつかせるくらいの気持ちで」と変更した。3区予定の選手もインフルエンザで発熱したため、前日の監督会議直前に距離のやや短い4区へ変更した。この選手はプライドの高い選手で、他チームの戦力がやや劣る4区では気負いそうであったので、「本調子ではないので、中間点

まではとにかく抑えて。後半だけで十分貯金できるから」と伝え、ブレーキ回避に努めた。このように選手一人一人の状況に見合った対応を行うには、コミュニケーションスキルが重要である。

Step 7…アンカーで二つ順位を落とした。ゴールは地元でもあったので、最終区の選手はややかわいそうであった。しかしながらタイム的には良く走っており、結果は相手が悪かったとしか言いようがない。結局中盤で貯金しきれなかったことが最後に響いたのであり、チーム全体の責任である。10人で走る駅伝ではこのような選手も必ず出てくるので、正当な評価をしてやる必要がある。

最後に…コーチは人心掌握から、チーム戦略から、不調選手のフォローまですべて行う。だからこそ選手一人一人の行動が変容するのである。あなたが目指す栄養士（ニュートリションコーチ）はどこまでやりますか？ 知識の植え付けで終わりますか？

ニュートリションコーチという考えも、スポーツの現場のコーチングから導入されたものであるので、スポーツのトレーニングコーチに習うのが一番良いことは明白である。この授業によって、スポーツ経験のない学生も「これがコーチングだ」という理解が深まったのではないかと思われる。

5. 結語

特定保健指導義務化を前に、これからの栄養士、管理栄養士像を描くためにも良い、タイムリーな授業内容であったと思う。しかしながら、記述させた栄養指導方法の内容をみて、授業理解度を確認した上でもう一度授業方法を考える必要はある。予測はしていたが、スポーツに関心の無い学生は興味を持ちづらいようであった。今後の課題である。

文献

- 1) 厚生労働省保険局：「特定健診・特定保健指導の趣旨・概要について」, 2006.
- 2) 厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会：「健康日本 21 中間評価報告書」, 2007.
- 3) 柳澤厚生・鱈伸子・平野美由紀：栄養士とコーチング, 「ニュートリションコーチング」(柳澤厚生編著), 医歯薬出版, 東京, p.2, 2006.
- 4) 杉山哲司：スポーツと人間関係, 「健康・スポーツの心理学」(青木高、太田壽城監修), 建帛社, 東京, p.122, 1996.
- 5) 柳澤厚生・鱈伸子・平野美由紀：コーチングの基礎を学ぼう, 「ニュートリションコーチング」(柳澤厚生編著), 医歯薬出版, 東京, pp.21-25, 2006.
- 6) Patrick Clohessy：オーストラリアのスポーツ栄養学, 「スポーツ栄養学最前線」(牛乳・乳製品健康づくり委員会編), NHK エンタープライズ, 東京, p.37, 1991.
- 7) 鈴木正成：勝利を目指す栄養学, 「スポーツ栄養学最前線」(牛乳・乳製品健康づくり委員会編), NHK エンタープライズ, 東京, p.76, 1991.