

映像コーチングの活用と「見える化」の効果

Application of coaching with visual presentation and the effects of visualization

古田 仁志

Hitoshi FURUTA

はじめに

映像は、説得力を持った強力な「見える化」コーチングツールである。例えば、野球の投球動作を指導する際に「肘の使い方が悪い」とか、ラグビーのスクラム時に「背中が曲がっているぞ」等の言葉をかけられても、未熟な選手には正確なイメージは湧きづらいものである。そのような時にこそ、コーチは、選手と一緒に映像を見て、その選手の改善すべき点を指摘する方法として利用すべきである。映像によって得られた情報によりコーチは選手から納得感のある反応が得られるだろう。このような納得の伴うコミュニケーションが、コーチと選手の信頼関係を高め、トレーニングに大きな効果をもたらされるのである。

特に選手の問題点を指摘する時など、選手は、その指摘をなかなか受け入れられない。コーチのイメージが先行した状態で、選手は納得できず、疑問を抱いたまま進められるトレーニングでは成果を得る事は困難である。求められるのはコーチからの一方的な指導ではなく、選手と共にコミュニケーションを取りながら協力関係を築いていく事であり、それが競技力向上への近道と言えるだろう。そのためにコーチは様々なデータを収集し、

情報として選手に落とし込んでいく必要がある。その時に威力を発揮するのが映像による「見える化」である。ここで、試合や練習中の映像分析からトレーニングメニューに結びつけていく考え方を見ていくことにする。

1. 問題解決のために

トレーニングメニュー作成について考える前に、思考のガイドラインとなる問題解決と計画達成のためのフレームワークを理解しておきたい。

人が組織の中で問題を解決したり、問題解決のための計画を立てたりする枠組みを整理して概念としてまとめると図1、図2のようになる。これは、企業の組織についてまとめられたものであるが、スポーツチームにも当てはまるものである。以下この考え方をもとにしてトレーニングに活用する方法を考えていく。

図1が、問題解決のためのPDCAサイクル(Problem Finding-Display-Clear-Acknowledge)を示したものである。問題を見つけたら、それを「見える化」して正確に把握する。その問題点を改善する対策トレーニングを実施し、その変化を確認する。このPDCAサイクルは、日々のトレーニングを検証する際に活用しやすいサイクルで

ある¹⁾。

図2が、計画達成のためのPDCAAサイクル(Plan-Do-Check-Action-Achievement)を示したものである。こちらは、年間やシーズンごとの中長期的なトレーニングプランに活用すべきサイクルと言えるだろう。この検証サイクルをシーズンの途中に入れてトレーニング計画を見直す事で、

成果の出ていないトレーニングに多くの時間を失う事態を防ぐ事ができる²⁾。

PDCAAサイクルの中で最も重要でありながら、見逃されがちなのが、「達成の確認」の部分である。能力の高いコーチや選手ほど、理想を求めるあまり、「できないこと」ばかりに注目してしまいがちであるが、改善サイクルの「達成の確認」を確実に行わなければならない。「できたこと」「変化したこと」を選手と共有し、その成果を評価する作業が必要である。選手は、この評価によって得られる達成感により、次の改善サイクルへの意欲を生み出すのである。

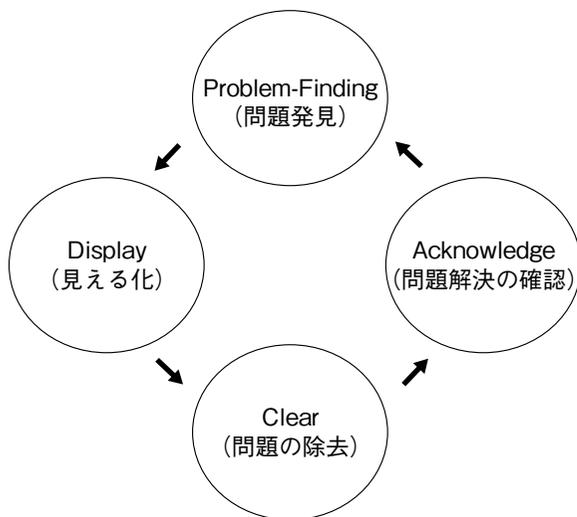


図1 問題解決のためのPDCAサイクル

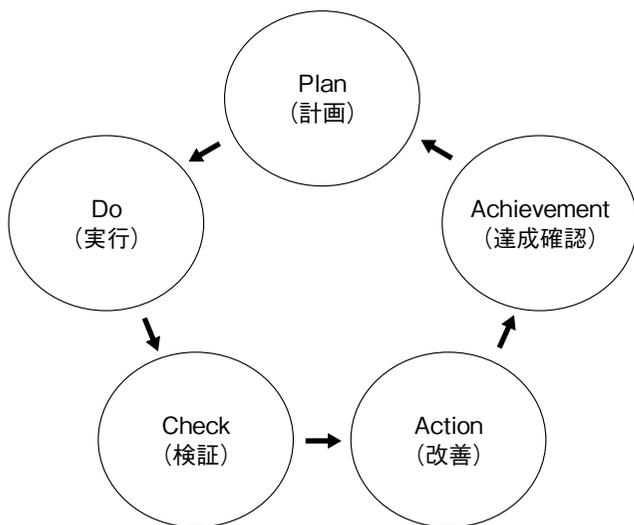


図2 計画達成のためのPDCAAサイクル

2. 良い点と修正点の抽出

現時点の映像パフォーマンス分析から、データを収集し、コーチングやトレーニングメニュー作成に必要な情報を整理して行く。整理の方法として、特徴となるようなプレーの回数や得点パターンなど、参考になる統計データを作成する。同時にそれぞれのシーンの映像の頭出し時刻も記録する。後ほど統計データに基づいて映像を利用した抽出点の検証が出来るようにするためである。

現象をデータ化して映像を整理したら、どのシーンの映像を選手に見せて何を伝えるべきかを決断していく。「データ」を統計処理等により集約した「情報」へと高めていく作業である。分析すればするほどデータは増え、映像を見れば見るほど伝えたいポイントが増えてしまうものだが、ポイントが多すぎると、1つ1つのインパクトが薄くなる。情報過多は、混乱を招いてしまうので注意が必要である。この段階で選手に何を伝えるべきか、重要なポイントを絞り込む必要がある。せっかく分析したデータであるが、伝えるための知的な「情報」にするため

にポイントを「決断」していく。良い傾向として継続すべき点（良い点=Good）と、問題があるために修正すべき点（修正点=Modify）について、それぞれを3つ程度にまとめると選手に伝わりやすくなる。情報は量を絞ることで質を高めることができるのである。

3. 成長の階段を構築する

課題・問題点つまりスタートが決まったら、次はゴールである。選手のパフォーマンスをどこまで向上させるか、目標を設定する。これも問題点と同様に映像や数値などで明確にすると選手は目標達成時の成功イメージを描きやすくなる。この目標設定から逆算してトレーニングメニューを設計していくことになる。

しかしながら、トレーニングは、すぐに大きな成果は出ないものである。大きな成功を手にする前に、着実に達成できる小目標を設定し、小さな成功の階段を構築する事がコーチの仕事と言えるだろう。1つ1つの目標設定に対して、図3のように着実に完遂の階段を構築し、トレーニングを進めて行くことが大切である³⁾。

4. 見える化でフィードバック

最後に、映像分析によるトレーニングメニュー構築のために最も重要なポイントについて説明する。それは「改善を信じる心」である。現状把握、自己分析、対戦相手の分析をしっかりと行うと、自分たちの未熟さや相手との実力差を明確に認識できるようになる。また、成功イメージを持って目標設定をすると、現状との大きなギャップに苦しむ可能性が考えられる。その際、未熟さや実力差といった現状を悲観せず、高く設定した目標に到達することを諦めず、挑戦と改善を継続する勇気を与えてくれるのが「改善を信じる心」である。

誰もがパフォーマンスを改善できる可能性があることや正しい努力は必ず報われること、また、選手がコーチに指摘された目標や方法を、心から信じ努力するための強い意志は、選手とコーチの信頼関係から作られるもので、それはお互いが目標に向かって前進しているという小さな達成感の積み重ねによって持続するものである。その積み重ねる過程にエネルギーを与えるために、コーチは、選手のわずかな成長も見逃さず「見える化」して絶えず選手にフィードバックすることが必要

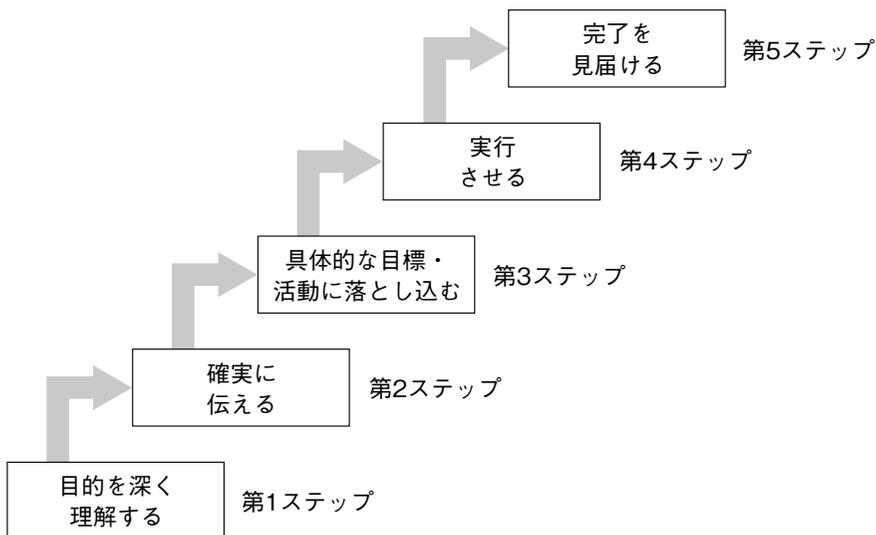


図3 完遂のための5つのステップ

である。成長と進歩を実感することで、選手は勇氣とやる気を手に入れることができるのである。

5. 「見える化」の効果

映像によるパフォーマンス分析を「見える化」し選手とコーチが情報を共有する。その結果、作り出されたトレーニングメニューは、お互いの信頼関係を築くことが出来る。そして、選手に大きな成果とモチベーションを提供するだけでなく。コーチにも選手と共に成長できる喜びと自信を与えてくれる。

参考文献

- 1) 遠藤功「見える化～強い企業をつくる 見える仕組み」東洋経済新報社（2005）
- 2) 遠藤功「現場力を鍛える～強い現場をつくる7つの条件」東洋経済新報社（2004）
- 3) 古田興司・平井孝志「組織力を高める」東洋経済新報社（2005）