

# Opinion

## 女性コーチについて

小粥由美子

私が93年1月からの約半年間、アメリカに留学した目的は女性コーチの役割について勉強するためだった。まず最初にカリフォルニア大学バークレー校（UCバークレー）のヘッドコーチ、テリー・マッキーバーと出会った。彼女は大学時代（南カリフォルニア大学）にはNCAA（全米大学体育協会）でもトップテンに入るほどの選手でありながら、アシスタントコーチも兼ね、金メダリストのオットンブライトをはじめとして多くのトップスイマー育成の手助けをしてきた。

その後92年まではフレスノ州立大学で男女両チームのヘッドコーチを努め、コーチ・オブ・ザ・イヤーにも選ばれている。そして現在のUCバークレーの女子チームのヘッドコーチになった。私が出会った頃は赴任してまだ数カ月しか経過していなかったということと、日本から変な奴（私自身のこと）がやってきて余計な面倒を見なくてはいけなかったために、選手たちの成績は芳しくなかった。UCバークレーは大学の学業レベルが高いため選手のリクルートも難しく、入学できてもスポーツと学業の両立は本当に大変である。

94年の成績はそれほど目立ったものではなかったが、私が去った後、今年のNCAA選手権では100m背泳ぎで2位の選手を育てた。やはり私がとても迷惑をかけていたと反省している。そして、チームを作り上げていくには1年や2年ではできない、長い月日の積み重ねが必要だということを感じた。テリーはその選手権会場での久しぶりの再会に両手を広げて私を抱擁してくれた。

話のもとにもどるが、バークレーに滞在中の5月に大学のプールが修理で閉鎖されたため、勉強の場をテキサスへと移した。そこではヘッドコーチもアシスタントコーチも女性であった。ヘッドコーチはジル・スターケルという元オリンピック金メダリストであり、アシスタントコーチはシェリル・リダルというスポーツ生理学を専攻した賢い女性である。彼女達はとにかく明るい。練習中でもラジオから流れてくるポップスに合わせて踊っている。日本では考えられない光景だった。

印象に残ったのはコーチが選手とのコミュニケーションを特に大切にしていることである。週に一度はミーティングの時間をとり、必要であれば個別のミーティングはもちろんのこと、練習の前後にも必ず何かしら会話が交わされる。コーチから選手への一方通行の指示ではなく、練習中でも選手はコーチとの会話を通して、内容や目標をきちんと理解してから泳ぎ始める。インターバルのほんの数秒間でさえも、コーチは選手に声を掛けている。納得できなければ練習後にもう一度やり直したり、話し合ったりしている。もちろんコーチからの指示ではなく、選手からの自主的な行動である。限られた時間の中で効率の良い練習を行うためには選手の自覚というものが必要である。また、コーチから、いま行っている練習は何を目的としているか十分に説明されることで、選手は自分の目標達成のために何をしなければならないかを考えることができるのである。

人間の心理的限界は生理的限界よりも低く、自分でムリだと思えば持っている力を十分には発揮できなくなってしまう。脳ミソに蓋をしてしまえばこれまで蓄積してきた力も、そこから取り出して使うこともできない。蓋を開けること、つまり心理的限界のレベルを高く設定することは、目標や目的が明確になればとても簡単なことである。脳ミソの蓋を外して、より高いレベルに引き上げることもコーチの役割の一つであろう。力任せに回しても外れない蓋が“温める”と簡単に開けることができる。人の心の蓋を開けるにも温かさが必要であろう。

ある選手が練習中に調子が悪くてプールの片隅で泣いていた。アシスタントコーチが一度話をし、その選手を落ち着かせた。ヘッドコーチはアシスタントコーチからその様子を聞いて、練習後にもう一度選手とじっくりと話をした。翌日、彼女は何事もなかったかのように練習に励んでいた。コーチ同士のコンビネーションも必要であることを感じた。そして、ある本に“コーチはすべてをカバーできない”と書いてあったことを思い出したのだ。私自身、これまではすべてを自分一人で行なし、“男勝り”とも言われるような言動もあったように思う。自分が女性であるからこそ、“女性らしさ”を生かした指導を目指していきたい。

〈おがい・ゆみこ〉 WSFジャパン会員、中京大学水泳部コーチ、日本代表水泳チームシャベロン