

言語教師は、競技スポーツのコーチから教育者として何を学べるか

What Can Language Educators Learn from Competitive Sports Coaches?

畠山衛, ビクトリア大学
Mamoru Hatakeyama, University of Victoria

1. はじめに

競技スポーツのコーチングと第二言語教育のティーチングには、共通点が少なくない。まず、言語教師が対象言語の知識を教えるように、競技スポーツのコーチは、選手にその競技の技術を教えることが求められる。言語教師はその言語の知識を教えるだけでなく、学習者の知識の運用の正確さ、流暢さを高め、ことなる語彙・文法をどの場面で選択し使うかという判断力の向上を目指し練習させる。スポーツのコーチも競技スキルの練習だけでなく、それらを組み合わせて使えるように実際の場面での判断力を伸ばすように指導する。言語教育においては学習者その他の目標言語使用者間のコミュニケーション能力は主な目的の一つであるが、競技スポーツ、特に団体競技の指導においても選手間のコミュニケーション力は重要な課題の一つである。また、どちらにおいても、競技者・学習者が失敗を繰り返し、乗り越え、実践・実戦での個人のパフォーマンスを最大限に引き出し、常に向上を目指すことをサポートすることは指導者の責任であると言える。

日本語教育においては、コーチングというとカウンセリング心理学のカール・ロジャース (Rogers, 1957) の対人支援の実践として (伊藤 2022)、また「傾聴・質問・承認」により、学習者の気づきを促し、自律的な学習を支援する手法 (吉田 2022) という文脈で語られることが多い。一方、北米では教員養成の専門家が競技スポーツコーチに、選手にいかに教えるべきかについて、指導しているケースも見られる (Lemov, 2020)。本考察では、その逆の視点より、競技スポーツのコーチ・競技者のインタビュー、ポッドキャスト (Hockey Thinktank) 等に見られるコーチングの実践の言説等から、言語教育者としては何を学べるかについての考察を行う。

2.1 成功とは

初めに、偉大な競技スポーツのコーチの言葉から、成功することについて考えてみたい。カルフォルニア大学ロサンゼルス校 (UCLA) の男子バスケットボールのコーチ、ジョン・ウッデン (1910-2010) はインディアナ州の電気も水道もない農場で育った敬虔なキリスト教徒だった。厳しい父からは、「決して嘘をつくな、ズルをするな、盗むな。文句を言うな、言い訳するな (Never lie, cheat, or steal; Don't whine, complain, or make excuses)」と言われて育ち、高校で州大会優勝後、パデュー大学でプレーし、全米最優秀選手にも選出され、卒業後プロとして活躍。海軍従軍、高校英語教師を経て、大学で指導を開始。1948 年から 1975 年まで UCLA で指導し、その間に全米優勝を 12 回成し遂げ、そのうち 7 回は連続というまさに伝説的な指導者である。ウッデンは成功することについて次のよ

うな有名な言葉を残している。「成功とは限界まで自分の最善の努力を尽くしたと分かっていることで得られる心の平穏である。(Success is peace of mind which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to become the best you are capable of becoming.)」(<https://coachwooden.com/the-journey>) 競技スポーツをする上では、当然勝つことを目指すが、たとえ得られた結果が求めていたものではなかったとしても、自分は全力を尽くしたと納得できればそれは成功を得たのだという捉え方である。ウッデンは勝利至上主義ではなく、その目標に向けてできることをやり尽くしたかを重視していた。

テネシー大学の女子バスケットボールコーチであったパット・サミット(1952-2016)は、テネシー州の牧場で3人の兄と育った。テネシー大学マーティン校で活躍後、22歳の時にテネシー大学ノックスビル校ヘッドコーチに就任。オリンピックでは選手としてもコーチとしてもメダルを獲得。NCAAで優勝8回、全米最優秀コーチとして5回表彰されるなど輝かしい成績を収めた伝説のコーチである。サミットには、「勝つことは楽しい。しかし、勝つことが重要なのではない。大事なのは、勝とうとすること、あきらめないこと、決して力を抜かないこと。成し遂げたことに決して満足しないことが重要なのだ。(Winning is fun. Sure. But winning is not the point. Wanting to win is the point. Not giving up is the point. Never letting up is the point.)」という言葉がある。結果だけに固執せずに、最後まで最善を尽くす姿勢の重要性を訴えている。

この二人のコーチの考えを日本語教育に当てはめるとどうなるだろうか。いい成績を取ることは学生にとって一般的な目標であるが、いちばんいい成績が取れなかったとしても、自分の持つ伸びしろを全部使い切り、最善を尽くしたなら、それは成功だったと思うべきだと言えるかもしれない。逆に成績がよくても自分のベストを出し切っていなければまだ満足してはいけないということだろう。学習者は自分自身にそれぞれの可能性を全部出し切ったかどうか(Did I reach my full potential?)を問いかけるべきであり、つまりそれは競争する相手は他人ではなく、自分であるということを示唆していると言える。

2.2 改善し続けること(成長マインドセット、グリット、1%)

マーティン・センルイは選手として長くNHLでプレーし、プレーオフ優勝、オリンピック金メダル等活躍を重ねてきたアイスホッケー選手である。現在はモントリオール・カナディエンスのヘッドコーチを務めている。体格は比較的小柄ながら、期待される以上に数々の成功を収めてきた経歴を持つが、成功の秘訣を聞かれてこう答えている。「自分は足が一番早かったわけではなく、シュートも誰よりも上手ということもなかったし、パック・ハンドリングも一番上手だったのではない。しかし、自分は改善し続けることにかけては誰にも負けなかった。

(I wasn't the fastest...I didn't have the best shot...I didn't have the best hands...but the one thing I felt I was the best at was I was the best at getting better.")」このように現状に満足せずに、常に向上を目指す姿勢の重要性はキャロル・ドゥエックの成長マインドセット(Dweck, 2006)の研究でも指摘されている。困難な状況でも挑戦し続けることで成長する姿勢を持っているほうが、打たれ強く、失敗しても動

機を持ち続け、改善できることは Mueller と Dweck (1998) をはじめ、多くの研究から言われている。成長マインドセットと併せて、ダックワースら (Duckworth et al., 2007) の研究から、様々な分野で成功する者はやり抜く力 (グリット)、を持っていると言われる。グリットとは、長期目標への情熱と忍耐力 (passion and perseverance for long-term goals) であり、個人の素質・才能とは関係がない (“Grit” <https://www.youtube.com/watch?v=H14bBuluwB8>)。実際、スポーツの例では、NBA のベテラン選手であるケビン・デュランは、自分よりも上手だった友達が多くいたが、彼らは自分の半分も努力していなかったと言ったとされる。一学期目の日本語のクラスでも多少学習経験のある学生がその後努力し続けないと、後から始めた学生に追い抜かれる現象によく見られるが、ある一時差があったとしても努力を続けなければいけないのだ。言語能力の習得には、長い時間がかかる。時には障害も発生し、落胆することもある。

果たして、成長マインドセットとグリットは実際に高い第二言語能力につながるのだろうか。第二言語としての英語学習者を対象にした研究で、そのような結果が発表されている。イランの大学生 1,178 人を対象にした第二言語能力に関するマインドセットと実際の習熟度の関係の研究によると、成長マインドセットはグリットの要素である我慢強く努力すること (perseverance of effort) につながり、より高い第二言語能力と関連があった (Khajavy et al., 2021)。また、Hue ら (2022) の研究においても、第二言語として英語を学ぶ中国の大学生 388 人では、成長マインドセットを持つ学習者はより高いグリットを持ち、より学習を楽しむことができ、それがより高い習熟度につながっているという傾向が見られた。

改善を続けることの重要性を示す際に、コーチングにおいて見られる言説で、毎日 1% でもいいから続ける (Getting 1% better everyday) という考えがしばしば登場する。これは、一般的には複利効果として知られる現象だが、理論上は一日にたとえ 1% でも向上した場合、1 年で 37.78 になり、逆に毎日 1% 悪化した場合は、1 年で 0.03 にまで低下するというものだ。言語学習において体感できるほど大きな向上が得られることは頻繁に起こるわけではないが、少しずつでも改善すれば、その積み重ねは大きな結果をもたらす。中級の壁 (松下 2019) にぶつかっても、継続的に努力を続けることが重要なのだ。

2.3 どう改善するのか (失敗から学ぶ、続ける、とにかく行動)

では、どうすれば改善することができるのか。そのために必要なプロセスとは何だろうか。これに Point Guard College (PGC) というユースバスケットボールキャンプのコーチが明確な答えを示している。それは、失敗することである。勝者は自らの失敗の山の上に立つ (Champion live on a mountain of their own mistakes! <https://www.youtube.com/shorts/9AlboPOwkcU>) という動画で、上級者というのは、初心者が挑戦したよりも多く失敗を続けることで少しずつ改善した結果なるものだということを訴えている。さらに、具体的にどう失敗すべきかというと、1. 今すぐどんどん失敗する (Fail fast)、2. よく失敗する (Fail often) それは、初心者が挑戦したよりも多くの失敗を繰り返したのが上級者であるから、

3. 前向きに失敗する (Fail forward) 失敗は成長する機会だと思って楽しみ、失敗から学ぶ。PGC の社長であるマノ・ワッサは別の動画 (<https://www.youtube.com/watch?v=6WYs4IxxZw8>) で、自分のこれまでの成功の秘訣は何よりも「失敗することに慣れ、平気になること」だと述べている。何度も失敗してきたが、毎回「前向きに」失敗してきた。失敗を失敗としてだけ捉えれば落ち込んであきらめてしまうが、失敗は学び、成長し、改善するための機会だと思って続けてきた。それがついに本当の成功につながったというのだ。

しかし、続けることは困難を伴う。時々はずる休みしようとか、繰り返しの最後の一本は飛ばそうとか思うことはある。元キックボクシングの世界チャンピオンで、多くの NHL 選手を指導してきたトレーナーのトニー・グレコは、エリート選手と普通の選手の違いについてこう述べている。エリート選手になるために必要なものは才能や遺伝ではない。見過ごされがちなあるスーパー・パワーが必要なのだ。その能力とは「とにかくやる能力 (Do it anyway.)」 (<https://www.instagram.com/tonygreco/tg/reel/DIFH5xBBLio/>) である。誰でも、面倒くさい、気が進まない、サボりたいと思うことはある。しかし、実は「したい」と思わなくても構わないのだ。どう思うかに関係なく、むしろ「したくない」と思うときにこそ、しなければいけないことをとにかくやる能力こそがスーパー・パワーなのだ。そして、このスーパー・パワーは、誰でもその気さえあれば、手に届くところにあるものなのだ。

このことに関連して、デューク大学女子バスケットボールコーチのキャラ・ローソンが学生に向けたメッセージが 2022 年に有名になった。即ち、我々は「今は大変だ。でもこれが終わったら次は楽になる」というように楽になることを心待ちにしすぎだと言う。いつになったら楽になるかは考えるべきではない。なぜなら楽になるのではなく、大変なことを乗り越えるのがうまくなる (Handle hard better) のだから (<https://www.youtube.com/watch?v=oDzfZOvNki4>)。それはまさにトレーナーのマット・ニコルが言う「楽じゃないことをするのに慣れる (get comfortable being uncomfortable)」ということである (Nichol, 2020)。一つずつ困難を乗り越えていくことで、成長し、より大きな困難にもうまく対処できるようになっていくのだ。

2.4 How you do anything is how you do everything

ポッドキャストやコーチの言説でしばしばこの表現を目にする。How you do anything is how you do everything は日本語にすれば「一事が万事」に近い。競技選手は試合の時だけ頑張るのではなく、ウォームアップ、練習、筋トレ、リハビリ、食事、睡眠、すべて側面において注意を払うことを習慣にするべきだという文脈で出てくる。どの側面でもいい加減にしてしまうことに慣れてしまえば、他の場面でもいい加減にしてしまうようになってしまうので、そうならないように気をつけなければいけないのだ。ポッドキャスト Hockey Thinktank で、普段の何げない習慣、努力の仕方、態度が、試合など重要な場面で出てくることについて触れられている。例えば、練習で往復ダッシュをするときに方向転換をするのに反対側のフェンスに触ってから戻ってこいとコーチが指示していたのに、努力

を惜しんで触れずに戻ってきていることを習慣にしていたら、よりプレッシャーが高くなった場面で同じように少しの差でオフサイドになったり、相手チームの選手との競争に負けてしまうかもしれない。だからこそ、きっちりやるべきことをやるように習慣にしなければいけない。また、このことは学術的誠実性（academic integrity）とも関係がある。もしどんなに小さい形でも不正行為を行えば、それに慣れてしまい、次は他の場面でも不正を犯してしまう可能性が高くなる。実際に社会において、きっかけは些細なことでも、やがてそれが犯罪にまで発展するような不正行為にエスカレートしていったというケースは珍しくない。たとえ誰も見ていなくても、誰も見ていないときにこそ正しいことをするように意識していくことが重要である。

2.5 指導者と選手（学習者）の関係

これまで考察してきたことを総合すると、指導者であるコーチは、選手に対してすべてにおいて最善を尽くし、継続して改善を求め、厳しく指導することが望ましいと思われるかもしれない。しかし、多くのコーチは厳しく指導するためには、何よりもまずその前に選手との人間関係を築かなければいけないという。それはつまり、「選手は指導者が彼らのことをどれだけ本気で気にかけているかを知らなければ、教える側がどれだけ専門的知識があろうが気にしない（They don't care how much you know until they know how much you care.）」ということがよく言われる。どれだけ専門的な立場から指導者として、ただトップダウンで教えこもうとしても選手には響かない。まずは相手のことを学び、本当に相手のことを思って指導できなければいけないのだ。これはテキサス大学女子バスケットボールコーチのヴィック・シェイファーのコーチ哲学に通じるものである。

もともと組織のリーダーシップの研究から始まった取引型リーダーシップ（transactional leadership）と変革型リーダーシップ（transformational leadership）の対比はスポーツのコーチングの場面でも語られている（Arthur et al., 2017）。取引型では、結果・効率を重視し、勝利至上主義で短期目標を追いかけ、コーチは飴と鞭を使って選手を駒のように使うことで結果を出すことにこだわる。その弊害として選手は燃え尽きたり、自信を喪失してしまうことも珍しくない。一方、変革型では、まず選手個人との関係を築くことに重きをおき、一人一人のニーズや気持ちを理解しようとする。スポーツを通して長期的持続可能な個人の成長・変化を目指し、選手への要求は高いが、決して蔑まない（demanding but not demeaning）。この対比は教師に当てはめて語られることもある（Noland & Richards, 2014）。そこでは、教育とは知識を供給することだけではなく、学習者の個人的な成長を促し、自己効力感の醸成を目指すものであるとされる。

2.5 感謝の心

競技スポーツにおいて感謝の心を持つことの重要性についてもしばしば語られる。感謝の心は、鍛えるべき心の筋肉である（Gratitude is a muscle that needs to be

exercised regularly.) とさえ言われる (Smith, 2026)。なぜなら、感謝の気持ちを持つことでより楽観的になり、忍耐力・共感力が向上し、不安から解放される効果があり、それがひいてはより高いパフォーマンスにつながるからだ (Hockey Think Tank, 2026)。感謝の気持ちを表すことは感情面のウェルビーイングを向上させ (Sin & Lyubomirsky, 2009)、実際に感謝の内容を感謝する相手に伝えなくてもその効果は長く続く (Boehm et al., 2011)。例えば、10 分程度で感謝の手紙を書き、その人が何をしてきて、自分にどんないい影響があったかを説明することでも効果があるとされる (Layous & Lyubomirsky, 2014)。第二言語習得においては、不安を持つことが学習の障害となることは長く研究されているが (Teimouri et al., 2019)、その障害を取り除くことでよりよい結果を生むことに貢献する可能性がある。

3. 結論

コーチはアスリートのパフォーマンスを最大限引き出すために様々な努力を重ねており、コーチの実践について知ることは、言語教員にとっても自分の実践を振り返り、視野を広げることにつながるだろう。学習者の可能性を全部引き出し、彼らの言語能力をそれぞれ伸ばせるところまで伸ばすという長期目標達成のために、教師も成長マインドセットを持ち、自分のやり方に固執せずに、常に挑戦していくことで、教員としても向上していけるのではないだろうか。そのためには学習者の見本となるように、毎日 1%でも改善できるよう継続し、失敗を恐れずに、むしろ積極的に失敗を重ね、そこから学び取る姿勢が大事だろう。また誰にも見られていないときでも自分を律し、正しい選択をする倫理性を一貫して持ち続けるべきである。また、学習者を指導する前に、一人一人の学習者の特性を理解し、信頼関係を築くことが重要である。その後で、高い目標に向けて、日々やるべきことはやることを要求していく。ただし、最高のパフォーマンスを引き出すためには、学習だけでなく、栄養補給、給水、睡眠等の回復、運動も重要である。さらに明示的な感謝の表明をすることで感情面のウェルビーイング向上を図ることも検討する価値があるだろう。

参考文献

- 伊藤奈津美(2022)「日本語教師のためのコーチング入門 第1回 コーチングの基本と、ティーチングとの関係を知ろう」
<https://nj.alc.co.jp/entry/20221030-coaching#f-4dde126a>
- 松下達彦(2019)「中級の壁を破る—教師・研究者にできる支援は何か—」
https://www.tatsumatsushita.com/sonota/Matsushita2019_Chukyuuunokabe.pdf
- 吉田有美(2022)『日本語教師のためのはじめてのコーチング』アスク出版
- Arthur, C. A., Bastardo, N., & Eklund, R. (2017). Transformational leadership in sport: Current status and future directions. *Current Opinion in Psychology*, 16, 78-83.
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.001>
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of happiness-enhancing strategies in Anglo

- Americans and Asian Americans. *Cognition and Emotion*, 25(7), 1263-1272.
<https://doi.org/10.1080/02699931.2010.541227>
- Dweck, C. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. Random House
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1011. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.92.6.1087>.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91, 166-174.
- Hockey Think Tank (2026). Attitude of Gratitude.
<https://thehockeythinktank.com/attitude-of-gratitude/>
- Howells, K., & Fitzallen, N. (2020). Enhancement of gratitude in the context of elite athletes: outcomes and challenges. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 12(5), 781-798. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2019.1679868>
- Hu, X., Sidhu, G. K., & Lu, X. (2022). Relationship between growth mindset and English language performance among Chinese EFL university students: The mediating roles of grit and foreign language enjoyment. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935506>
- Khajavy, G. H., MacIntyre, P. D., & Hariri, J. (2021). A closer look at grit and language mindset as predictors of foreign language achievement. *Studies in Second Language Acquisition*, 43(2), 379-402. <https://doi.org/10.1017/S0272263120000480>
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2014). The how, why, what, when, and who of happiness: Mechanisms underlying the success of positive activity interventions. In *Positive Emotion: Integrating the Light Sides and Dark Sides* (pp. 472–495).
<https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199926725.003.0025>
- Mueller, C. M., & Dweck, C. S. (1998). Praise for intelligence can undermine children's motivation and performance. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 33–52. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.33>
- Nichol, M. (2020). Hockey Think Tank. Episode #131.
- Noland, A., & Richards, K. (2014). The Relationship among Transformational Teaching and Student Motivation and Learning. *The Journal of Effective Teaching*, 14(3), 5-20.
- Rogers, C.R.(1957). The necessary and sufficient conditions of therapeutic personality change. *Journal of Consulting Psychology*, 21(2), 95-103.
- Sin, N. L., & Lyubomirsky, S. (2009). Enhancing well-being and alleviating depressive symptoms with positive psychology interventions: a practice-friendly meta-analysis. *Journal of Clinical Psychology*, 65(5), 467-487. <https://doi.org/10.1002/jclp.20593>
- Smith, B. (2026). 7 Habits Of A Grateful Athlete - Athletes in Action.
<https://athletesinaction.org/articles/7-habits-of-a-grateful-athlete/>
- Teimouri, Y., Goetze, J., & Plonsky, L. (2019). Second language anxiety and achievement: A meta-analysis. *Studies in Second Language Acquisition*, 41(2), 363-387. <https://doi.org/10.1017/S0272263118000311>