

「日本のスポーツ文化は神戸から」

・・・スポーツマインドを日常生活に活かそう！

神戸親和女子大学 教授 加藤 寛 氏

【講師紹介】

1973 年大阪体育大学を卒業後、神戸フットボールクラブ職員を経て、1995 年ヴィッセル神戸に加入。以後同チームのユース監督、ホームタウン事業部次長等を歴任。1997 年以降、トップチームの監督を 2 度務めた。1995 年から 2006 年兵庫県国体に向け、兵庫県サッカー協会技術委員会副委員長等として県内のトレセンシステム、公認指導者養成システム構築に関わり 13 都市協会から県全域へ一貫指導体制の基盤づくりに尽力。現在は、神戸親和女子大学教授・サッカー部監督として女子サッカーの指導に関わる一方、日本クラブユースサッカー連盟会長として、J リーグクラブを始め地域サッカークラブの普及と発展にも関わっている。地元神戸では、神戸市サッカー協会副会長。

1. はじめに

私は、大学を卒業してから、スポーツについていろいろな場面で考えてきました。

私の父は既に亡くなりましたが、神戸で育ち、戦前、小学校の先生からサッカーを教えてもらいました。中学校へ進学し、サッカー部のキャプテンをし、全国優勝した経験からサッカーにのめり込みました。私が中学校に入ったときにそんな父から『サッカーをすれば海外に行けるかもしれないよ！』と言われ、私もサッカーをするようになりました。

2. 神戸は日本のスポーツ発祥の地

1868 年に神戸が開港し、1870 年に神戸レガッタ & アスレチッククラブ (KR&AC) がスコットランド人 A・C シムによって設立されました。KR&AC は、今でも磯上グラウンドの横にあります。当時は、市役所の南側にグラウンドがあり、そこでラグビーやサッカーをしていたそうです。そんな時代に、神戸の学生たちが KR & AC のサッカーを見て、「我々もサッカーをしたい」と言ってできたのが、現神戸大学発達教育学部 (御影師範) のサッカー部です。おそらく日本で一番古いサッカークラブのひとつではないか思います。その学生たちが、神戸市内の小学校や中学校の先生になり、私の父にサッカーの手ほどきをしてくれたのです。サッカーに限らず神戸は、外国人によって様々なスポーツが持ち込まれ、神戸の人達も一緒に楽しむようになりました。先ほど山崎先生から柔道の嘉納治五郎さんのお話がありましたが、まさに神戸という場所は、嘉納治五郎さんのような新進気鋭の考えをもって、日本の伝統文化を導いてこられた方がいた場所だと言えます。

当時は、江戸から明治へ、そして鎖国から開国へ、日本がヨーロッパ諸国の属国になるのではという心配があり富国強兵がすすめられた時代です。そのあたりから武士だけではなく、国民みんなで国を守っていかないといけないという時代になり、スポーツも教育

の場で体育となりました。

3. スポーツの本質とは

私は、「巨人の星」が大好きでした。私は、汗と涙と根性のスポ根物語で育ちました。学生時代は先輩にすごしごかれましたが、それが当たり前だという時代の中で育ってきました。

私は、日本のスポーツ文化は、学校の運動部活動が育んできたと思います。それが悪いと言っている訳ではありませんが、日本の部活動の文化と、外国のスポーツ文化とは、どこか少し違う感じがしています。そこで、原点に戻って、そもそも学校にスポーツ教育を取り入れた理由は何だろうかと考えてみることにしました。

スポーツの語源をさかのぼると、deportare とあります。その意味は、「ある物を別の場所に運び去る」転じて「憂いを持ち去る」という語感、あるいは「荷を担う」の否定形の「荷を担わない、働かない」という語感から昔のフランス語の desport 「気晴らしをする、遊ぶ、楽しむ」を経て、現在の sport に至ったことです。従って私は、「スポーツは、誰かに強制されて行うものではなく、自ら進んで行うものだと思います。選手が自ら目標を設定し、その目標に向かって創意工夫し、自己管理できるようになるところにスポーツの教育的価値がある。」と解釈しています。

かつてイングランド・パブリックスクールでは寮対抗の荒々しいフットボールが盛んに行われていました。ラグビー校の校長をしていたトーマス・アーノルドは、学生の代表と話し合い、四つのことを約束させました。①限られた空間の中で安全に、ルールに従ってスポーツをすること、②学生の自治組織を作ること、③教会に出て日曜礼拝をすること、④テストを受けること。そうすると、ラグビー校の大学への進学率がどんどん上昇していったそうです。それから、スポーツが教育に持ち込まれたという話を聞きました。イギリスの中

産階級の師弟を育てる思想から生まれた近代スポーツ、英国紳士教育といえますか、パブリックスクールの考え方の根本は、「自由主義・個人主義・アスレティズム」ということが中心になったと言われています。19世紀後半、これが世界の諸国に伝わっていったということです。

私も部活動で育った人間ですから、若い頃はどちらかという半強制的に子供たちにサッカーをさせていたかもしれません。神戸フットボールクラブという地域クラブの中で学校部活動のような活動をさせていたのかもしれません。しかし、今では、学生たちに「スポーツは遊びだ。」と言い切って指導しています。「遊びというのは楽しいから努力できる。でも、勝手気ままにプレーしても試合には勝てない面白くない。では、どうすればいいか？」ということをお子たちに考えさせるための「発問」をすることから指導を始めます。「目標をみんなで決めなさい。」「目標を達成するにはどのように練習していくの?」「どんな工夫が必要ですか?」「スポーツを楽しむ仲間と一緒に考えていこう。」など話し合いのコツを教えます。民主主義というオーバーですが、スポーツを行う上では「自主自立の精神」や「仲間をリスペクトすること」これを子供たちに伝えることが、実はうまくなったり、強くなったりするコツだということにより自分でも気付きました。

4. 望まれる指導者とは

望まれる公認スポーツ指導者としての10項目が日本体育協会の指導教本に載っています。①コミュニケーション・スキル（生徒・選手と指導者）②道徳的規範（スポーツマンシップ、マナー、エチケット）を身に付けさせるサポート③プレーヤーの目標設定サポート④継続してスポーツができるようにサポート⑤スポーツとの出会いのコーディネート⑥仲間づくりのサポート⑦快適なスポーツライフの構築（方法・内容）を理解したサポート⑧長期一貫指導システム（育成プログラム）の理解⑨メディカル、コンディショニング、マネージメントスタッフとの協力による選手に最適な環境の提供⑩自ら研鑽に努め社会に評価される指導者を目指すことです。

こういう指導者としてのベース、専門知識・技術・能力は、学校の部活動の先生方にも当然必要なことだと思います。学校の先生方は指導力がありますので、ぜひ先生方の指導力を生かしながら専門知識も深めていただけたらと思います。

スポーツ指導者の心構え・視点として、「スポーツの主体はあくまでもプレーヤーである。」ということと、

「スポーツの面白味は何だろうか。」と問い続けることが大切だと思っています。私は、自分で判断して自分で行動するところにスポーツの面白味があると思っています。剣道では「守破離（しゅはり）」という言葉があります。基本は、やはりたたき込まなければならない【守】、そして基本を破って自分独自のものを作る【破】、さらに自立した人間になる【離】というのは、どのスポーツでも習い事でも一緒だと思います。

ただ遊ばせておいたらいいのかということ、それは違います。ヒントの出し方をどうするか、また、子供たちといろいろ話し合うことをどれだけできるかということがポイントです。これは指導者としてのプランをもった上で、子供たちに全部教えるのではなく、少しずつ、少しずつ出していくべきことではないかと思っています。例えば、子供たちに戦術的な考え方を教える時期については、子供たちのプレーの様子を見れば分かります。

ある時、神戸FCボーイズの3年生が、カナディアンスクールの子供たちとサッカーをしました。作戦も何もなく送り出します。相手チームは大人のようにポジションに並んでいます。この試合、ボール周辺に群がるダンゴサッカーの神戸FCボーイズが勝ちました。神戸FCはボールの周辺で数的優位がいつもあり、ボールを取られた瞬間にみんなで取り囲んですぐに取り返し、固まりになった状態で相手のゴール前まで進み、点を入れることが出来たからです。相手チームの監督は、子供に広がるよう指示し、前方にパスをすると、神戸FCのチームは守備が誰もいないのでオフサイドになります。このように子供たちの身体的、知的発育の中から戦術の発展段階が系統立てて出てくるのです。「個体発生は、系統発生を繰り返す」という言葉の通りです。

もう一つ、子供たちは、友達の特徴をちゃんと理解できていることです。この子はこんなことが出来る、ここで生かせるということを考え始めるのは、小学校の段階から出来ると思います。私が子供のころは、友達と空き地に集まって野球をよくしました。野球が下手な子も自分のチームの仲間に入れますし、その子のところにボールが飛んだらうまい子がカバーに入って、後ろに抜けたボールでもアウトにしていました。子供たちは、カバーリングや、人を思いやる気持ちを、遊びの中で自然に育んでいました。しかし、残念ながら最近の子供たちの遊びの社会では、そういうものが無くなり、大学生になっても、「友達の強みや弱みをよく分かっていない」と感じるようになってきました。

全日本クラブユース選手権（U-15・U-18）大会で、選手達を見ていると、じっと監督の話を真剣に聞いています。確かに個人技能も運動能力も高い、サッカー

の基礎も知っている。でも、私には少し物足りないと感じました。そういう選手をピックアップしてワールドユース・アジア予選を戦っても残念ながらアジアの国にさえ勝てないのです。それが今の日本の現実です。なぜかと言うと、自分で考える力が足りないからです。今の日本のユース世代の指導の重要なポイントは、「選手に自分で考えさせる習慣をつけさせること」ではないかと思います。

コミュニケーションの基本は、個性と自主性の尊重ですが、この個性を引き出すためには、ある程度選手に自由を与えないといけません。失敗してもいいからある程度の自由を認めて、そこで個性を出してるところまで待たないといけないと思います。その中で何か出来た時にタイムリーに誉めてあげると、それ以後は自信をもって自分の個性を出すようになってきます。

指導者の役割は、選手が伸びる環境を創ること。選手にスポーツを大好きにさせ、面白いと感じさせることが大切です。まさに「好きこそ、ものの上手なれ」だと思います。組織の中で自分が活かされている、それから仲間からリスペクトされていることを実感できることが大切だと思います。

もともと、医学用語で、細胞が出したホルモンが、その細胞自体に作用する「自己分泌(オートクライン)」という言葉があります。指導場面では、自分の声を自分で聞いている状態、つまり会話の中で自分の考えをまとめ、話すことによって自発的行動が促され、それを自分で聞くことで自分自身の考えを認識するとして使われています。そのことを細胞の働きになぞらえた表現で「気づき」が起こるといことです。こういうことを繰り返してやっていかないといけないのではないかと考えています。『やってみせ、言って聞かせて、させてみて、誉めてやらねば人は動かじ』とは、山本五十六の言葉ですが、学生たちを動かすには、まず、どんなプレーも、指導者がデモンストレーションして、どこがポイントだと言って聞かせて、実際に学生にさせてみて、『よし、できた！そうや！』と誉めることが大切です。

試合は、もちろんいつも勝つことを目標にしないといけません。しかし、日本サッカーの父デットマール・クラマーは、「グッドゲームをしよう！」とも言っています。「良いゲームには、様々な要素があります。闘志、意志力、体力、運も味方につけないといけない。運を味方につけるには、常に努力しないといけない。技術、戦術もある。そして、フェアプレーの精神も大切だ。相手チームをリスペクトすること、それから、レフリーをリスペクトすること、これが大切なことだ。」と私は、常々学生に言っています。試合中どんなファール

を受けても、それに対して報復プレーをしてはいけません。「理想的な試合とは、勝利または成功とこれらのスポーツの持つ要素の美がうまく調和された試合」であると思います。ここに感動が生まれます。

5. 女性アスリートへの理解

みなさんは「月経前症候群」をご存知ですか。私のところの学生も、生理の時に体調がすぐれず、練習等にも影響がありました。しかし、そのことを私には、相談しにくい雰囲気がありました。また、学生は専門家である産婦人科でも相談しにくいようです。そこで、日本産婦人科学会では、女性アスリートへの支援を始めました。2014年9月に、神戸で女性アスリートの支援についての会議「女性アスリートの健康を守るための講習会」が開催されました。私がこの会に提案したのは、スポーツ選手が産婦人科に行く日を定期的に設け、「スポーツ外来」として相談しやすい雰囲気を作ることでした。

今では、トップアスリートは、産婦人科でお医者様の意見を聞き、大切な試合の時には生理の時期をコントロールする方法を行っています。それは全く危険性がないそうです。この講習会に参加した学生たちは、今では私に体のコンディションのことを恥ずかしながら自然に相談してくれるようになりました。女性アスリートに対するこういった講習会は必要ではないかと思っています。

6. 一貫指導とは

日本サッカー協会では、指導者養成講習会で、「一貫指導」をすすめています。一貫指導とは、システムではありません。日本のサッカー界全体で指導コンセプトを共有し、日本のどこででも、どんな年代でも一貫した考え方で選手育成が出来るような環境を作ることです。すなわち、一貫指導とは「長期的視野に立ち、子供たちに財産を持たせ、次のステージに送り出すこと。人間の器官・機能の発育・発達が一様ではないのだから、最も吸収しやすい時期に、吸収しやすい内容を指導しよう。」ということです。例えば小学生のときには、少人数で判断を伴った技術を、中学生の時には技術プラス戦術的なことと軽い体力トレーニングをスタートします。高校になれば、独立期となり、さらに高強度なトレーニングが可能になります。選手の自立期において、いかに大きく成長することを第一の目的とします。これはプレーヤーズ・ファーストという考え方に基づいています。指導者は、目先の勝負に目を奪われて、将来の大きな成長を阻害してはいけません。大会は選手を育てる手段であって目的ではありません。

ません。後の発達の妨げになることを指導者が取り除いてあげるのが指導です。

もう少し詳しく説明しましょう。

子供の発育発達について『スキヤモンの発育発達曲線』がよく知られています。だいたい20歳で全部がそろっていきます。神経型はお母さんから生まれた瞬間から急激に伸びて10歳ほどで100%に近くなります。生殖型というのは、第二次性徴期を経て大人になっていきますが、それぞれの器官・機能はまちまちに発達していきます。成長期はそれぞれがアンバランスな状態になって、20歳前後で個体としてバランスの取れた状態になっていくということです。私達は、その発達段階を理解したうえで指導することが大切です。

5歳から9歳ぐら이를プレゴールデンエイジと言います。動作習得の準備段階です。スポーツの基礎づくりが多面的であればあるほど、サッカーに限らず、どんなスポーツでも覚えるのが早いと言われています。神経系の発達が著しい年代で、脳の発達が形成されます。発達する神経回路に様々な刺激を与えることで神経回路を張り巡らせます。多種多様な遊び、鬼ごっこ、木登り、ボールを使った遊び、川遊び等、いろんなことをやらせてあげることです。ここで体を動かすことが大好きだという状態でゴールデンエイジへ渡していけばいいと思います。

9歳から12歳のゴールデンエイジでは、「即座の習得」ができる特異な時期で、あらゆるスキルの獲得が可能な時期です。スキルとは、判断を伴ったボール技術で、プロがやるような難しいことでも簡単にできるようになる年代です。この時期は、神経系の発達がほぼ完成し形態的にもやや安定します。動作習得に対する準備状態が整っており、大脳の可塑性と呼ばれる脳、神経系の柔らかい性質も残っている。だから、『一生に一度だけ訪れる、即座の習得を備えた特異な時期』です。この時期にいろいろなスポーツをしっかりと指導しておくことで後で楽です。体力的に無理がないように、動きのうまさや器用さを伸ばしていく。そして、判断を伴う技術、実践的な技術の養成をスモールゲームの中でやっていくことが効果的な練習となります。

ポストゴールデンエイジ、これは中学生年代です。あらゆる面でアンバランスな時期です。個人差が大きく、悪い習慣を矯正する最後のチャンスです。速筋繊維が発達し始める時期。発育のスタート、思春期のスタートに当たりますが、骨格の急激な成長によって、骨が急に伸び、一方で筋力はすぐにはつかないので、人間の体全体でアンバランスな時期になります。体を動かす支点、力点、作用点にアンバランスが生じて、新たな技術を習得するには不利な時期だと言われてい

ます。これを「クラムジー」と言います。中学校になると急に身長が伸びて下手になったと思われることもあります。しかし、子供たちには下手になったと言うのではなく、『今はクラムジーという時期だから大丈夫だよ。筋力が戻ってきたら、もっといい選手になって、大人のプレイヤーになれるんだよ！』ということの説明すればいいと思います。この時期は、ホルモンの分泌が著しくなって、女性は女性らしく、男性は男性らしくなっていきます。呼吸循環器系等は発達していきますから、ここからのトレーニングは走ることも大切になります。精神的な特徴では、自我の芽生えや情緒の不安定さが見られます。

そして、高校生15、6歳ぐらいになると、インディペンデントエイジすなわち、独立期となります。新たなクライマックス、飛躍の年代、基本的なディシプリン、約束事をきちんと自分たちで作って守れる年代です。自分で計画を立てたことがやっつけられる年代でもあります。

こういう発育と発達のことを頭に入れつつ、個人の発育差があったらその個人の発育差を考えて、コーチとして子供とディスカッションしながら、子供たちから気付きを求めることが大切だと思います。

7. おわりに

日々教育現場でご活躍されている先生方に私がこんな話をしているのかなと非常に迷いましたが、これを一つのきっかけとして指導の原点に戻っていただければ大変うれしく思います。

ドイツで、中学生ぐらいの子供たちが体育館でサッカーの練習をしている様子を見たことがあります。コーチが3人いましたが、子供たちはサッカーがとても下手です。でも、一生懸命楽しそうにプレーしていました。その時にスポーツの本質は、『本人が楽しいと感じられるものを大事にすることだ』と、改めて感じました。それを指導者が転ばぬ先の杖のように、『これをやったらあかん。』という指導を続けたら、『次に先生どうするの?』といつも聞いてくるような選手になってしまいます。指導者は、選手自ら一歩前に足を出せるように選手を育てないだめだと思います。そこには指導者の忍耐や我慢が必要です。なかなか自分が理想としていることを考えていても、それを現場で出していくのは難しいことです。子供たちと指導者とが日頃いろいろなことで悪戦苦闘しながら、少しずつでも子供たちが大人になっていくのを見ることができると、指導者冥利に尽きると思います。

(平成27年11月10日 「生徒指導対応力向上研修」での講演を要約したものです。)