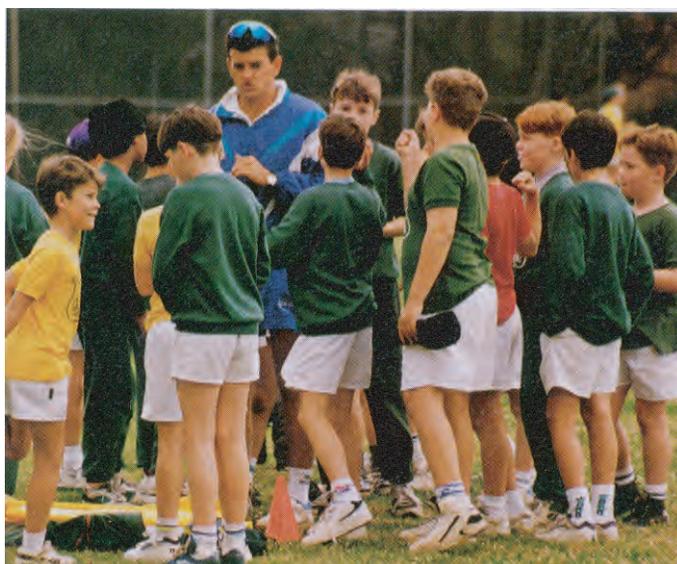


1

The Coach



若い選手たちに「模範的なクリケット選手」になることを奨励することは、クリケットのイメージ向上につながるだけでなく、選手、その両親、コーチ、引いては社会全般にとって、クリケットというスポーツがより魅力的なものになる。クラブを発展させるために、また、国全体のクリケットレベルを発展させるために、われわれは可能な限りプレイヤーの裾野を広げ、強い代表チームを持つ必要がある。これらがクリケットの競技人口を増やし、クリケットの社会的認知度を継続的に発展させ、代表チームのコンスタントに進化させる。

これは双方向のプロセスである。各年代における優秀な選手たちが、フィールド内外において、模範的な役割を果たしたとき、クリケットの人気とレベルをともに向上させる。

参加すること、競うこと、そして楽しむことのバランスをうまく維持していくことは、コーチに委任されたもっとも重要な責任の一つである。

コーチの役割

Role of The Coach

コーチはチームのメンバーに競技の面でも人間性の面でも良い影響を与える存在であることが好ましい

コーチにはチームを構成する年齢層によって、様々な重要性をもった多くの役割がある。コーチは、一年の間に様々な役割をこなすことを要求される。下記はコーチの代表的な10の役割である。

1. コミュニケーター

コーチは明確な指示をし、チームとこの選手にフィードバックする

2. 教師

コーチは技術とチーム戦術を磨く

3. モチベーター

コーチは選手にやる気を出させ、維持し、コントロールする

4. リーダー

コーチは練習、試合、日々の行動を計画・準備する

5. メンタルトレーナー

コーチは様々な個人のニーズをくみ取り、個人とチーム双方の士気を保つ

6. マネージャー

コーチは選手、大会運営者、支援者たちと幅広く付き合っていく

7. トレーナー

コーチは身体能力向上プログラムの実施、怪我の防止、ケア、管理を行う

8. セレクター

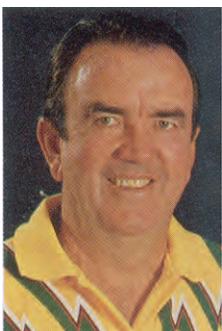
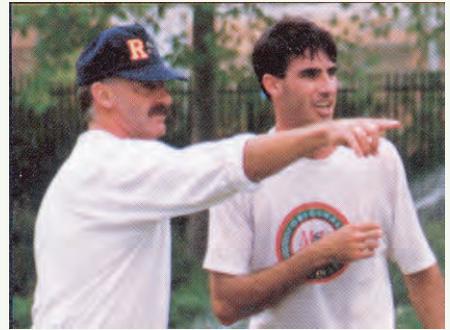
コーチはクラブ内のベストメンバーで構成されたチームを選ぶ

9. 生徒

コーチは常に自分自身も他から学ぶ姿勢を持つ

10. 渉外

コーチは公式な会合や地域の活動においてクラブを代表する



“クラブと若い選手たちはクリケットの活力の源泉であり、クリケットの未来である。コーチとして最も重要な役割は、それらの選手たちが学び楽しむことができる環境を供給することである。

我々が選手たちのやる気を出させ、向上心を高めることができれば、選手、チーム、クラブ、クリケット界のすべてが利益を得るだろう。”

——ボブ・シンプソン：元オーストラリアキャプテン、コーチ

コーチングスタイル

Coaching Styles

500人以上のコーチを調査したところ、
5つのタイプスタイルに分けられることがわかった。

権威主義者

- 規律を厳しく守らせる。
- よく計画管理されている。
- 勝ったときのチームのムードが良い。
- 負けたときは不和が生じる。
- 恐れられたり嫌われたりする。

ビジネス的

- 知的で論理的なアプローチ。
- よく計画管理されている。
- 新しい技術に対し最新の知識を持つ。
- 常に100%の努力が期待できる。
- 高すぎる目標を設定しがちである。

フレンドリー

- 好かれる。
- 選手は時にこのコーチの協調的な性質を利用する。
- 同様の気質をもった選手と仲良くなる。

情熱家

- 勝ちにこだわる。
- 強い心配がしばしば選手に伝染する。

のん気

- そのゲームに真剣に取り組んでいない印象を与える。
- チームを練習させる準備をしない。
- 好かれるが、ある状況においては不適格であると思われる。

成功へ導く完全なコーチングスタイルは無い。ほとんどのコーチは上述した5つのコーチングスタイルのいずれかの特性を持っている。重要なのは完璧なスタイルを追い求めることではなく、それぞれのスタイルの長所と短所に気づくことである。コーチは起こりうる様々な状況に応じてどんなスタイルを使うかを的確に判断する能力を磨かなければならない。

質の高いコーチングとは？

Quality Coaching

まずは原則は選手の年齢や大会のレベルに関係なく当てはまる
コーチングの原則に目を向けてみたい。下記のに記すコーチングの原則は
あなたのコーチングスタイルの基礎となるものといえるであろう

1, Respect the Individual (個人を尊重する)

個人と、選手と、その意見を尊重する。一人一人が自分に自信を持てるようにすることが大切である。逆に、コーチが絶対してはいけないことは、上手な選手だけを集中的に教え、能力の低い選手を無視することである。すべての選手がアドバイスを必要としているのである。

2, Professionalism (プロ意識を持つ)

コーチは現場にいて、細部まで見渡し常に状況を把握していなくてはならない。

自分自身のコーチングスタイルを確立する。むやみに他者をまねようとすることは時に非生産的であることを理解する。

3, Organization (よく管理する)

良いコーチは管理能力があり、熱心であり、自身の態度を通じチームに正しい規律を築きあげる。練習、道具、試合の準備などもきちんに行う。

4, Goal Setting (目標を設定する)

目標は個々の選手とチームに対して設定されるべきである。目標は現実的であり、柔軟で、達成可能で、測定可能で、矛盾が無いものでなければならない。また、個人とチームの目標は定期的に評価・見直ししていくべきである。

5, Use Assistants (アシスタントを使う)

コーチがともに働ける適格な人物を周りに置く。アシスタントコーチ、マネージャー、選手選考責任者などと会う時間を作る。コーチがより彼らのアドバイスを信頼できるよう、シーズン中から気軽に彼らとのミーティングを実施すべきである。

彼らの役割と責任の範囲をはっきりさせる。アシスタントコーチと定期的にコミュニケーションをとり、彼らの意見や提案に耳を傾ける。しかしながらチームのマネジメントの最高責任者はコーチであることを忘れてはならない。

6, Planning (計画を立てる)

計画を立てることはコーチングの成功への鍵である。選手たちの成長を最大にしたいと望むなら、年間計画はコーチにとって、必要不可欠なものである。計画は、シーズン前、大会中、シーズンオフに分けて考える。特に、個々の練習メニューは十分に練るべきである。コーチはチームの現在の状態を見極め、最高の結果を達成できるメニューを計画しなければならない。

7, Safety & Fitness (安全とフィットネス)

選手を怪我の危険にさらさない環境を作ることはコーチの責任である。コーチは、

- 適切な身体能力改善プログラムの重要性
- ウォームアップ
- 休息と回復
- 食事の摂取と水分の補給
- 防具
- 安全な設備

に関する知識を持っていなければならない。

8, Communication (意思の疎通を図る)

準備の良いコーチはチームと選手に継続的にアドバイスをする。

よいコミュニケーションはコーチングの成功の基である。コーチはわかりやすい言葉でメッセージを伝え、同時に選手たちの声に耳を傾けることができなくてはならない。

9, Set Standards (基準を設ける)

選手とアシスタントに、チーム管理のあらゆる側面からコーチが求めることの基本方針を伝える。

- 練習開始の時間
- 練習時の服装
- 遅刻、欠席にたいする方針
- 試合日程
- 遠征
- 社会的な会合

方針にはまた、フィールド外での振舞いも含めることを薦める。チームルールには選手からの建設的な提案を取り入れ、また、選手のあらゆる行動を含むべきである。

10, Player Discipline (選手に規律を持たせる)

シーズン中は様々な問題が起こりうる。それが重要な試合の終盤に起ころうが、クラブにとってさして重要でないことであろうが、準備をしておくのが賢明である。

問題が起こったときはクラブ内ですぐに正されなくてはならない。シーズンの初めにプレイヤーのルール違反を処理するためにガイドラインを作っておかなくてはならない。

コーチが一人で独裁的にチームルールを作るのではなく、ルール作りの際は選手たちにも参加してもらうほうが良い。

違反が起きたら、まず選手の説明を聞き、ルール違反が起きたことを説明し、すぐに相応の処置を取る。この手続きは必ず実施されなければならない。

11, Develop Club Spirit (チームの士気を高める)

グラウンドにおいては個人のプレイよりもチームプレイで最も良かった点を強く強調すべきである。

グラウンド内外の協調性を奨励する。協調性のあるクラブを作ることは重要であり、クラブの行事に参加することはチームの一体感をつくりあげていくのにとっても役に立つ。

また、例え厳しい行動基準をつくったとしても、一度グラウンドを離れたら、コーチはリラックスし、選手とともに楽しんだほうがよい。

コーチはクラブのすべてのメンバーと交流を深める努力をすべきである。

12, Player Responsibility (選手に責任を持たせる)

練習や試合において経験の豊富な選手に多くの責任を持たせると良い。チーム戦略のすべての側面において、選手の意見を取り入れることにより、コーチの役割へのサポートが生まれる。

13, Basic Skills (基礎技術)

コーチは選手に基礎技術を常に教え、練習し、それを幾度となく反復させなければならない。せっかく立てたチームプランも、選手が基礎技術を身につけていなければ価値がなくなる。基礎技術を教える際、重要な点は、1) 選手個々の違いを見極めること、2) 基礎的な原則を理解した上で、選手個々の体格などから生じる違いを認めること、の2点である。

14, Team Plan (チームプラン)

コーチはチームプランを練らなければならない。このプランは下記3要素を含む。

- 技術の向上
- 戦術(天候や相手チーム、自チームのメンバー構成により、試合ごとに異なる)
- 練習(バラエティに富み、同時にチームプランを補強するものでなければならない)

15, Know and Care For The Game (試合を知り、試合に集中する)

真のコーチは心からこのゲームを愛している。勉強し、進歩することを熱望している。成功しているコーチは同時に優秀な生徒でもあり、コーチ養成コースでの指導内容、他のコーチのノウハウ、テキスト、ビデオなどから常に何かを学ぼうと努力している。

技術を教える

Skills Teaching

より良いコーチングのためには、ある程度の時間を技術練習に割かなくてはならない。新しい技術を教えるときのシンプルなやり方は以下の「S P I R S」である。

S how or demonstrate

P ractice

I nstruct or correct

R eward

S ummaries

S 見せる

P やらせる

I 直す

R ほめる

S まとめる

S for SHOW	・技術の名前を言う ・技術を見せる ・ポイントを教える（覚えやすいように3つ以内にする） ・質問がないか確かめる ・もう一度技術を見せる
P for PRACTICE	・選手にすぐにやらせる ・少人数のグループで行う
I for INSTRUCT	・個々の選手の近くに行き、よく観察する ・アドバイスを与える ・技術のキーポイントを繰り返し言い続ける
R for REWARD	・褒める
S for SUMMARY	・その練習メニューから学ぶキーポイントを最後に要約し、次回に 向けて更なる練習を奨励する

コーチの行動規則

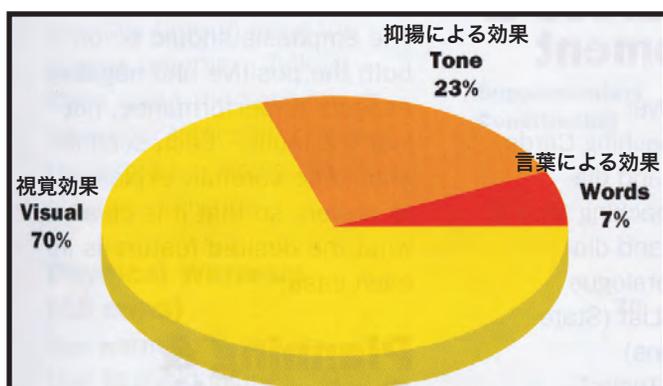
オーストラリア代表の伝説的な名選手、ドナルド・ブラッドマンは「選手はクリケットというスポーツ全体に対する責任を持っている」と話していた。これはリーダーとして重要な役割を持つクラブのコーチにも同様に当てはまる。

- 選手の時間、エネルギー、やる気に対し、過度に要求しすぎてはならない。
- すべての選手は平等な練習時間を必要とし、それを受ける価値がある。
- 多くの選手にとって練習に参加する理由は楽しむためであることを忘れてはならない。
- アンパイアの判定に対する尊敬の気持ち、相手チームに対する尊敬の気持ちを育てる。

- 怪我をした選手を試合や練習に参加させるかどうか決めるときには資格を持ったスポーツトレーナーのアドバイスに従う。
- 常に新しいことを学び、最新のコーチング理論を取り入れる
- ゲームの技術だけでなく、スポーツマンシップについても教える機会を作る。
- 選手に責任とルールにのっとってプレイする必要性を理解させる。
- グラウンドの中においてだけでなく、グラウンド外においても、適切な振る舞いを奨励する。

メッセージを最大限に伝える Maximising Message

コーチとしてどのようにメッセージを伝えていくかはコーチングの効果に影響を及ぼす。どのように表現するかはメッセージそれ自体よりも重要なインパクトを持っていると理解したい。コーチが用意周到に準備し、上達の仕方を有効に伝えられれば、おのずとそのセッションは成功する。



キーポイント

- 選手は動きながら、楽しみながら学ぶ
- バリエティ豊かな表現を選ぶ
- それぞれの練習において何らかの挑戦をさせる
- 選手の努力と進歩に多くの賛辞を送る
- 段階的なドリル—最初は簡単に、最後は難しく

クリケットの練習はともすれば「バッティングをして」、「ボウリングをして」、「話をして」、そして家に帰るといった伝統的な練習メニューになりがちのものである。しかしながら、これでは明らかに部分的な効果しか得られない。練習には明確な目的が必要なのである。

クラブは目標とする大会が始まる少なくとも三週間前から練習を計画すべきである。まずは、最初の準備として以下のことが必要である。

- 設備の点検：使用可能であるか、コンディションはどうか、一般的なスケジュールを決める
- 道具、コンディション、数の点検：予備のスタンプ、インナーグラブ、練習用のやわらかいボールなど細かいことまで気を配る。
- 選手とクラブに練習メニューの詳細を書面で知らせ、急に変更するときは常に全員に知らせる。

練習メニューチェックリスト

準備
熱意
積極性

服装

常に適切で手本となるような服装をする。

準備

前回の練習から一貫性があり、ステップアップさせ、かつやる気を起こさせるような環境を作る。

内容

すべての練習に目標を設定し、コーチはそれが達成されている

かどうかに注意する。目標を達成できるかどうかは練習計画と指導内容によって左右される。練習はすべての選手にとってやる気を起こさせるものでなくてはならない。

可能な時間、道具、スペースを最大に使うようにする。

練習法を工夫する。軽い運動やコーチングビデオを見ることなども良い。

時間厳守

練習用の設備、道具等を準備するために早めに練習場所に行く。準備はできるだけ選手に手伝ってもらおう。ただし、準備の際の選手たちの動きを注意深く見守るようにする。

工夫に富んだ練習は選手のモチベーションを上手に保ち、選手が楽しくクリケットを続けられるような環境をつくってくれる。

声

状況に合わせて声を出す。しゃべりすぎること、叫ぶこと、選手を非難することは避ける。グループに向かって叫ぶのも止める。注意を引きたいときは笛を吹いたり手をたたいたりする。

接し方とコントロール

選手といかに交流を深められるかはどのように彼らと接し、コミュニケーションをとるにかにかかっている。きちんと言いかた、くだけた言いかたの2種類があるが、場面場面に応じて適切な言いかたを使い分けるようにする。

選手に模範演技（デモンストラーション）を見てもらうときは、集中して見ていて欲しい特定の道具や動きに注目するように言う。

グループをしっかりコントロールし続ける。選手にどのような振る舞いをして欲しいかを知ってもらい、ルールを一貫して守らせるようにする。



計画を立て管理する道具

コーチがそれぞれの練習に計画を立てて臨むことで、選手・コーチ双方にとってその練習をより有意義で、より楽しめるものにする事ができる。また、事前に練習メニューを練り上げることで、選手たちはやりがいのある目標を達成した満足感を得ることが出来るだろう。若い選手にとって理想的なコーチングセッションの長さは、年齢にもよるが、60分から90分である。そしてそのうち最低3分の1は技術向上のために割くことが望ましい。

目標を設定することで選手はネット（ネットに囲まれたクリケット専用練習施設）その他の練習に特定の目的を持って取り組むことが出来る。ネット練習は対一でのコーチングをする絶好の機会であり、最大限に利用すべきである。

道具

- ビデオ/OHP/コーチングカード/コーチングシャツ/道具のカタログ
- 魔法のバッグ/ティー/縄跳び/マーカー/靴底/シート（ターゲット用）/フープ/アイスパック/様々なボール（テニス、ゴルフ、スカッシュ、スイング）。

ビデオ、ビデオカメラ、動画録画機能つき携帯電話などは選手の成長を助けるのにとっても役に立つ。実際に自分がどんな動きをしているか、自分がこれから何をすべきかを選手たちが自ら学ぶのに良い影響がある。学んだ経験をより有効に生かしていくために、選手にまず自己分析をすることを奨励する。そうすればコーチは選手とともにスケジュールを決め、計画を作成できる。選手は自分自身の上達に対して自覚・責任を持つようになり、結果として、効率の良い練習ができ、上達が速くなる。

ビデオを見ることで、選手は自分の長所と短所を、瞬時に、明確に理解するようになる。また、理想的なクリケットのイメージをつかむことができる。

試合のビデオもまた価値がある。個人の評価にだけでなくチームのレベルアップにも利用できる。

これらの映像を見せる際には成功例だけ、失敗例だけでなく成功失敗の両面を強調するようにすべきである。成功失敗それぞれについて、選手に注意深く説明することで、どこに主眼を置くべきかが明確になる。

準備

Preparation

以下の例は90分間の練習メニューの一例である。
構成は優先順位や持ち時間によって変えてもよい。

事前説明 (5分)

この時間では選手を一箇所に集め、練習全体についての説明をする。練習開始の前に集合時間に遅れてきたものを落ち着かせる効果もある。

ウォームアップ (10分)

怪我を避けるためにとても重要である。ゆっくりとしたジョギングから始め、ストレッチをする。その後、鬼ごっこなどの体を動かすゲームをする。

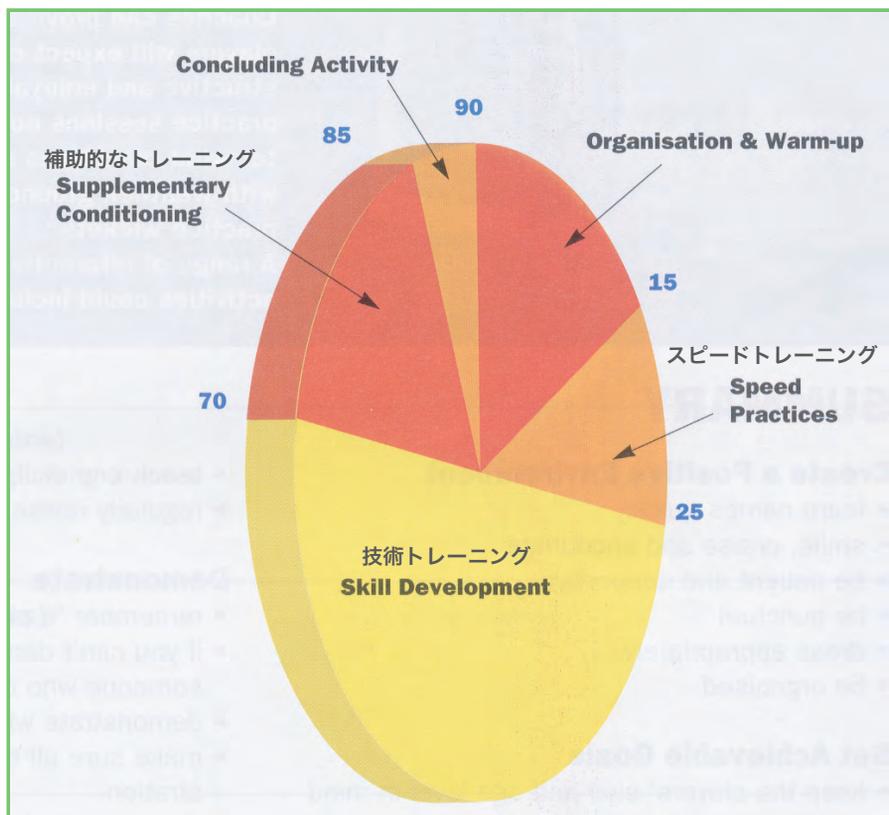
スピード・トレーニング (10分)

選手のウォームアップの間にキーポイントを改めて確認する。たくさん褒めることを忘れずに。

技術トレーニング (45分)

すべての選手を観察し、上手なプレイを発見したときは褒め、基礎的な間違いを見つける。必要ならもう一度デモンストレーションをする。

直すべき点がある選手にはそれを教える。前向きに、サポートするように。過去の失敗ばかりを指摘するのではなく、将来どうしたらよくなるかを強調する。むやみに怒鳴ったり、批判したりしても何も得るものはない。



補助的なトレーニング (15分)

試合形式での実践練習にしばらく時間を使う。コーチは実戦練習中にそれほど多くの指示を出さないようにする。全員が平等にプレイできるように、長い時間見ているだけの者がないように注意を払う。

締めくくりの練習とクールダウン (5分)

練習中に出てきたキーポイントを強調するのに時間を使う。こういった復習は選手が簡単なストレッチをしている間に行っても良い。すべての選手を褒める。そして次の練習場所、時間、準備するものなどをこの時間を使って伝える。

雨の日のためのオプション



万全な準備をした計画も時には人の力の及ばないものによって狂わされるが、クリケットの場合、一特に天候に留意するとよい。計画は、すべての可能性をカバーしたものでなくてはならない。

天候やグラウンド状態、ピッチの状態などによってできる練習、できない練習が出てくるが、コーチはそれらがななどどんな状態にあるかと、楽しく、技術向上につながる練習セッションを準備することが出来るはずであり、選手もまたそれを期待している。例えば、雨の日に代わりに出来

- ディスカッション
- クイズ大会
- 戦術
- 室内練習
- リーダーシップ
- チームミーティング
- キャプテンシー
- 他のスポーツ
- ビデオ分析
- ゲストによる講演

まとめ

明るく前向きな雰囲気を作る

- 早く選手の名前を覚える
- 笑顔、賞賛、激励
- 我慢強く、選手の支えになるように
- 時間に正確に
- 適切な服装
- 計画準備を万全に

達成可能な目標を掲げる

- 選手の技術レベルと年齢を覚えておく
- やる気を起こさせるような練習メニューを組む
- 技術が少しずつ確実に向上するようにする

バラエティ豊かなセッション

- 練習メニューを定期的に変える
- 選手全員に平等に機会を与えるよう気をつける
- 誰かが参加できなくなる様なゲームは避ける
- スコアや技術を競う形式のものだけでなく、チームワークの練習を取り入れる
- 選手の創造性を高めるため、最小限度の指示で動きを監督するだけの形式の練習を取り入れる。
- 他のコーチの練習方式も取り入れる。

技術を教える

- 各練習メニューごとに計画を立て、最も簡単なものを最初に教える
- 一度に一つの技術だけを教える
- 前の週に練習した技術を定期的に復習する

模範演技（デモンストレーション）

- 「百聞は一見にしかず」ということを忘れずに
- もし自分で見本を見せられないときは、誰か出来る人に代わりにやってもらう
- してはならないことではなく、どうすればよいかの見本を見せる
- 全ての選手がデモンストレーションを見られるよう気をつける

全ての選手に平等に

- 道具は十分に用意する
- 一つの大きなグループを作るより、小さなグループをいくつか作ったほうが良い
- 個々の選手が最低30秒は技術の練習が出来るようにする

すぐにフィードバックする

- たくさん褒める
- 支えになるように一怒鳴ったり批判したりしても効果はない。

声をうまく使う

- しゃべり過ぎないように
- できるだけ多く一対一でコーチできる よう努力する

トレーニング・セッション計画書 - サンプル

日付：	セッション番号：
トレーニングの主な目的 <ul style="list-style-type: none">・ワンデイ・ゲームの準備	
道具の準備及び管理 <ul style="list-style-type: none">・”トレーニングのレイアウト”のページ参照	
セッション (a) セッションの目的などの説明 <ul style="list-style-type: none">・ウィケット間のランニング、シングル・ランをとること、”コリドー”（オフ・スタンプとそのすぐ外側の最も打たれにくいとされるコース）に投げること、攻撃的なフィールディングなどの重要性を説明する	
(b) ウォームアップ <ul style="list-style-type: none">・ジョギング、ダッシュ、ストレッチ	
(c) スピード・トレーニング <ul style="list-style-type: none">・バットを使ったシャトル・リレー・グラウンド・フィールディング	
(d) 技術トレーニング <ul style="list-style-type: none">・ネット・セッション - 試合の序盤を意識しながら	
(e) 補助的なトレーニング <ul style="list-style-type: none">・クイック・シングル	
(f) まとめ <ul style="list-style-type: none">・ストレッチ・試合でのチームプランを強調する	