

# 7

# PsychSkills



## 準備と心構え

クリケットのコーチングには、基本的な「メンタル効果」の理解が必要不可欠である。コーチがそれを理解していることで以下のことに役立つ。

- 選手のサポーターであるというチーム内のコーチの役割・立場をより明確にする。
- 技術を教え、また、それを選手に体得させるのに効果を発揮する。
- チーム内に自ら学ぼうという雰囲気をつくりやすくする。
- 試合に向けての調整方法や基本戦術がチーム内に浸透しやすくなる。

## 組織

強いクラブチームは下記のものをおあわせもつ。

- 組織の方向性が選手の年齢・技術・経験・熱意にうまく適応している。
- 組織の中の全員が目的をもち、自信に満ちあふれている。
- コーチが求める物（チーム運営上の基本的なきまりや期待する結果を含む）が浸透している。

# 目標の設定 Goal Setting

目的の設定は、チームのプランを作る上で一番初めの、そしてとても重要なステップである。明確な目標を立てることが、コーチにとって成功するプログラムを作る際の鍵となる。明確な目標とは、以下の2点を踏まえたものである。

## 1. 結果としての目標（例：大会で優勝する）

目標の達成は動機付けにつながり、長期的な場合（例・テストマッチ）と短期的な場合（例・一試合）とがある。一般的には、選手が若ければ若いほど、期間は短いものがよいとされる。

## 2. 過程としての目標（例：効果的なアウトスイングを投げる）

これは1の「結果としての目標」を導き出す為の「過程としての目標」を意味する。大切なことは、過程としての目標はコーチよりも選手自身の管理に任せるということである。

## 効果的な目標設定の原則

多くの研究の成果により、次のことが分かっている。  
効果的に目標設定を行うことでチームの能力が著しく上がるということだ。  
コーチは次の指標に従って目標を設定するべきである。

- メッセージが明確である—簡潔、明記できる
- 数字で測定できる—例：6球で5つアウトをとる
- チームにとって重要である—そして選手とコーチの間で合意ができています
- やる気を起こさせる—挑戦しがいのある目標設定をする（でも難しすぎない）
- 柔軟である—環境が変われば変更できる
- 多方向性がある—たった一つだけの目標ではない

## 実践的な目標設定

### チーム

- 目標とその達成計画を立てる。  
服装、試合内・外での振る舞いについての規則をつくる。
- 選手達と顔を合わせ目標について話し合い、目標達成計画作成に参加させる。
- 目標と規則を書き記し、それをチーム全員に配布する。
- 定期的に選手と話し、達成具合の確認とそれに対する評価を与える。

### 個人

- 選手に個人的な長期的・短期的目標と計画を作らせる。それについてどこに意義があるか、また現実的かということに要点をおきアドバイスを与える。
- 選手に、コーチの目から見て改善の余地がある部分につき、個人的な改善計画を作らせる。
- 計画を常に見直し、選手に成長度合を自己診断させる。参考として、一ヶ月に一度行う。必要があれば計画に変更を加える。

## 注意！

コーチが選手を目標作成に参加させないために、満足な効果が得られないことがよくある。若い選手であっても、目標に対して当事者意識を持たせることは重要である。

## 準備

# Preparation

トップレベルのクリケットター達には試合前と試合中に行う「決め事」がある。コーチは選手達が効果的な決め事を作り出すに当たって、その重要性を説明すると共に、以下の2点に従ってサポートをすることができる。



### 試合前の決め事

良いコーチは以下のような決め事に基づいてチームを作り上げている。

- 戦略についてのチームミーティング
- 会場到着についての明確な準備・連絡
- チーム全体でピッチ状況の確認
- チーム全体でのウォームアップ（ストレッチ、キャッチボール、練習）
- 試合直前の最終チームミーティング

選手達には個人的な準備の時間も必要である。経験のある選手であればなおさらだろう。

基本的に、ベテランには自由な時間を多く与え、若い選手には試合開始に向け身体的・精神的に調整できるように準備の指示を与えてあげることが重要だ。

### 試合中の決め事

#### チームの決め事

- グラウンドには全員そろって入る
- ウィケットをとったときは全員集合
- 守備の際バックアップを常に行う
- バッスマンはドリンクやランチの際一緒に帰る
- 常にボールを磨く

これらは一例に過ぎない。これらのほとんどは

些細なことだが、チーム全体に「いつもの調子」を与えてくれるという意味で、とても大切なことといえる。



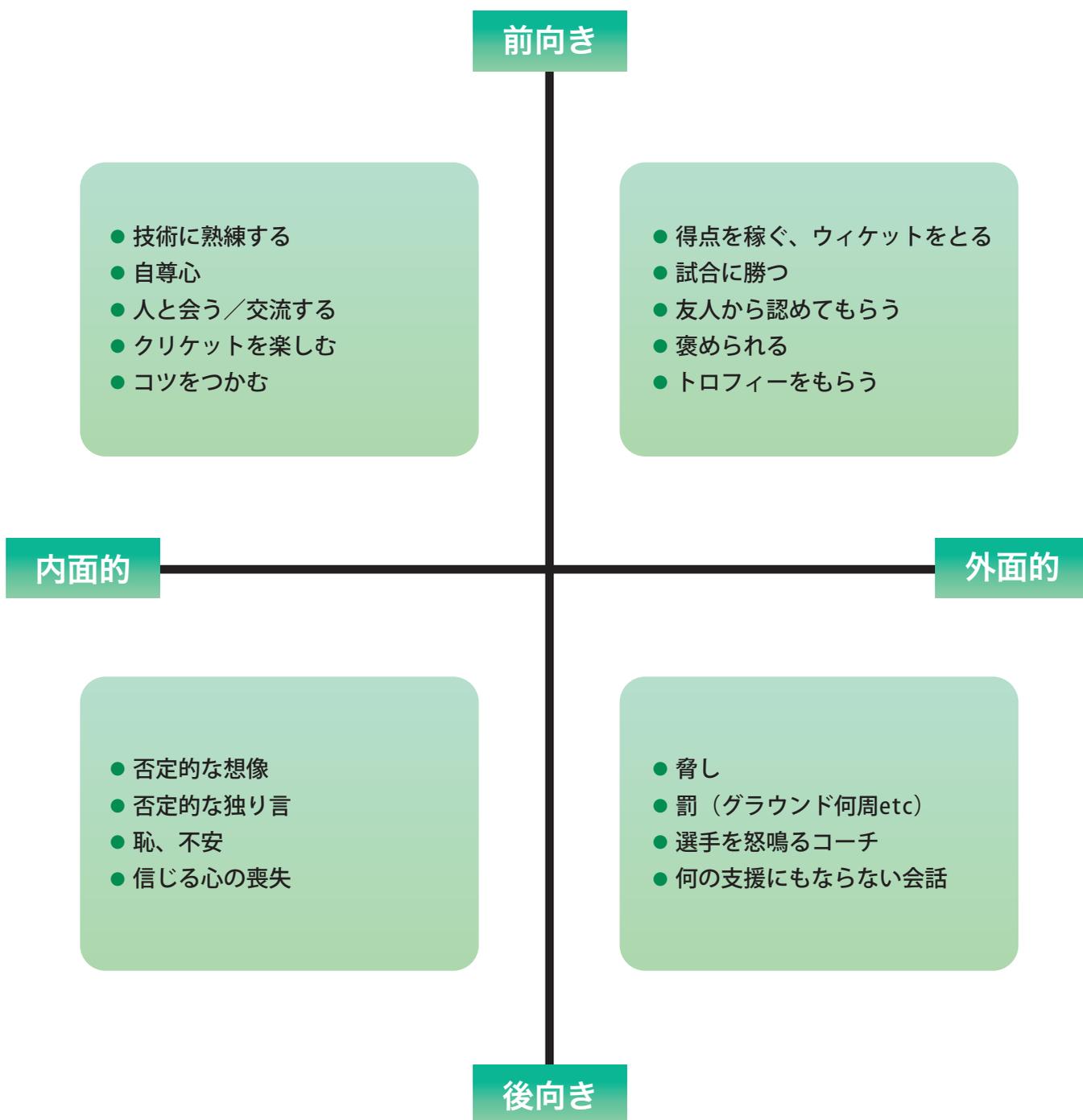
#### 個人の決め事

- イニング開始時の決め事
- 投球の合間に行うボウラーの決め事
- 投球の合間に行うキーパーの決め事

これらも一例である。個人の決め事というのはコーチが選手に試合中常に心がけていて欲しいことを考慮して行うものだ。コーチはどのような動作、所作が良い結果につながるかを教えてやることで、選手に効果的な決め事を与えることができる。（例えば、ボウラーが投球の合間を使って次の投球プランを立て、ボールを磨くというようなこと）

# 動機付けとコミュニケーション Motivation & Communication

良いコーチは、選手が学べる環境を作り出すことの重要性を心得ている「先生」であるといえるだろう。以下の表は選手の士気に関する事項を区分したものである。



## やる気を起こさせる術

### ミスや悪い行い・振る舞いを減らすには、

- 注意する時、選手の個人的資質ではなく、選手の行動を指摘する  
(「お前はバカか!」という代わりに、「お前は何の注意も払っていなかっただろう」といってあげる)
- 悪い振舞いを注意する際には感情的にならない
- 悪い振舞いを注意する際、それが生み出す結果を説明する。  
(例:「今度バッティング練習でネットを壊したら、お前にバッティングはさせない。」)
- 悪い振舞いには常に制裁を与える
- 個人的に注意をし、全体の場では注意をしない
- あらかじめ選手の注意が切れやすい状況に対して決まりを作っておく  
(例:バッティングやボウリングをしていない時の振る舞いについて)

### やる気を起こさせるには

- 明確な目標を立て、それについて適宜コミュニケーションをとる
- 個人毎に目標達成計画を立て、達成状況について個人毎に話し合う時間を設ける
- 結果に対してだけではなく、過程を含めて選手に対する評価を定期的にする  
(これにより選手が改善方法に集中する)
- 自己評価の機会を与え、選手に自分の行動に対する責任感を持たせる
- 選手のよき模範となる(口だけではなく、行動においても)

## 良い相談相手になるには

良いコーチは良い相談相手でもある。練習や精神面におけるコミュニケーションは技術に関するコミュニケーション同様に重要となる。良いコーチは自らのスタイルに合わせて、以下の点をわきまえている。

- 常に、選手達にしてもらいたくないことよりも、してほしいことを強調して伝える
- 表情やジェスチャーを交えて、自分がいいたいことを強調する
- 幅広い手段で意思疎通を図る。口頭だけでなく実践してみせる、話を聞かせる、ホワイトボードを使う、書面、ビデオ、ベテランとして好例をみせる
- 伝えたいことは最小限にとどめる。その方が選手達にとって理解が容易になる。

