

#6【厳しいコーチになるべき理由】 コンフォートゾーンの外に選手を連れ出す

こんにちは、
ジュニアサッカー大学、講師のカズです。

このメールで6通目になりますが、
登録特典のミニブック（PDF5冊）は
いかがだったでしょうか。

ここまでメルマガを解約せずに
受け取っているという方は、
それだけで
『本当に学ぶ意欲がある指導者』という証です！

反対に言うと、
メルマガを解約した時点であなたは
「もう学ぶ意欲を失った指導者」
ということです（笑）

…というのは冗談ですが、

ここまで読んで頂き、本当にありがとうございます！

====

さて、今日のテーマは
『コーチとしてのパーソナリティ』
に関わる部分について。

ズバリ質問です。

あなたは怖いコーチですか？
それとも厳しいコーチですか？

====

結論から言うと、

僕が考える“良いコーチ”は
「怖くないけど、ちゃんと厳しい人」です。

今でこそ、そう考えていますが、
実は僕は指導者初期の頃は
めちゃくちゃ怖くてスパルタなコーチでした…

本当に恥ずかしい…

それは当然そうですね。

皆さんのように学ぶ姿勢もなく、
自分の経験値だけで指導。

完全に黒歴史です…

しかし、その後は

「こんな指導では選手は全然上手くならない」
「もっと勉強せねば」

と思い、メチャクチャ学びました。

ある時はボトムアップ、
ある時は『一切叱らない・否定しない』など
いろいろ試しました。

しかし、指導者として学び続ける中で
一つの結論に至りました。

それが、
『厳しいコーチになるべき』
という考えです。

これは「厳しい＝怖い」ではなく、
心理学的な視点をベースにしたものです。

====

簡単に解説すると、以下の通りです。

- ①選手は今できることだけをやっても上手くならない
(=コンフォートゾーンの中にいる状態)
- ②上手くなるには、そのゾーンから出ないといけない
(=指導者が何らかの要求を課す)
- ③少し頑張らないと達成できない課題だからこそ若干の“苦痛”を伴う

====

つまり、
指導者は選手に課題を要求し、
それをクリアさせる存在。

そのため、僕はそれを「厳しいコーチ」と表現しています。

【↓しかし、ここが最も大事なポイント↓】

だからこそ、指導者は
【モチベーター】
でなければならないということです。

少し課題を与えて要求する。

でも、同時に選手が頑張れるように
モチベーションをサポートする。

そんな存在が、理想的なコーチではないでしょうか。

====

厳しさとは、
「選手のコンフォートゾーンを1ミリだけ外に連れ出すこと」。

それは、

「できる＋ α 」を毎日少しずつ要求する姿勢です。

====

【30 秒ワーク：即行動】

指導は“実践”があってこそ深まります。
そこで、今回も 30 秒ワークを用意しました。

今日の練習で

「この選手なら、あと少し頑張れば届く課題は何か？」

これを、一人分だけ考えてみてください。

そして、それを“笑顔で要求”してみましょう。

(※大事なのは、怖くなく。でも、ハッキリと伝えること)

====

【最後に確認】

もしあなたがパーソナルジムに行って
普段は 30kg の重さで筋トレしてたとします。

そこにインストラクターが来て、

『そんなんじゃ筋肉つかないから今日は 100kg で！』

『なんだなんだ、そんなのも上げれないのか！』

『できないなら辞めちまえ！』

…これでモチベーション上がって
「この人についていこう！」って思えますか？

つまり、そういうことです。

====

【次回予告】

次回は、

「うまくいかない時にコーチが持つべき視点」についてお話します。

選手が伸び悩むとき、

指導者としてどう考えるべきか？

僕自身の失敗から学んだ、

“ある視点”を共有します。

お楽しみに！

====

それでは、今回も最後まで読んでいただき、ありがとうございました！

「このメルマガ、毎回楽しみにしてます！」

…そんな一言が、僕のモチベーションになります。

(指導者の皆さんは、当然“モチベーションを上げるのは得意”ですよ？笑)

ジュニアサッカー大学

カズ