

## #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はあなたは  
「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バ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よね。

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い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 +  $\alpha$ 」を毎日少しづ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、毎回楽しみにしています！」

…そんな一言が、僕のモチベーションになります。

(指導者の皆さんには、当然“モチベーションを上げるのは得意”ですよね？笑)

ジュニアサッカーユニバ

カズ