

2025年5月

自分をコーチする

新年度が始まり、新しい仲間たちと触れ合う機会が増えていることと思います。出だし好調の方もいれば、いまいちの方もいらっしゃるでしょう。新しい仲間たちの中には、とても優秀でかなわないな、と思い、驚きとともに劣等感を感じることもあると思います。思えば私も様々な出会いで、そんな思いもしたと思います。しかし、そのうち、それぞれの個性なのだと気付いて、自分もその一人と気づき、歩み続けてきたように思います。

平井伯昌（のりまさ）さんという、水泳の名コーチがいらっしゃいます。五輪二大会連続2種目金メダルを獲得した北島康介さんを育てた方ですが、初心者からオリンピック選手まで幅広く指導をされてきました。その方がコーチの基本姿勢をいろいろと述べられています。初心者に「なんでそんなこともできないのか」というのは、最低で、誰でも最初は泳げなかったことを忘れていないか、同じ目線に立つことが最も大切だ、と言われていました。また、自分が選手だった頃の固定観念を捨てて、選手を心身共によく観察して、目標に向かって新しい仮説をもとに試行錯誤していくことや、謙虚に指導していくことなどを述べられ、これらはどんな分野でも同じであろう、と言われていました。

このコーチの役割を自分自身の中に持ってくることにします。コーチですから、まず客観的に評価する必要があります。そして、なぜその結果が出たのか、または出るのかを分析し推論します。そして対策を練り、良い結果を目標に実行させます。その繰り返しです。言い訳や泣き言は言わせません。同情もしません。クールに対応します。今日を反省させて、明日の課題を与えます。そんなストイックな日々、時々ご褒美を与えます。日々の様々な場面で声をかけてくれるコーチを付けます。先導してくれるコーチ、理論的に説明してくれるコーチ、共に考えてくれるコーチ、叱ってくれるコーチなど様々ですが、皆自分を一番わかってくれているコーチたちです。

新年度が始まったばかりです。すばらしいコーチたちがついています。劣等感なんか感じる必要はありません。一年経てば見違える自分を発見することになります。自分の中のコーチを信頼して、日々を思いっきりやってみましょう。

