

今回 e コーチング演習に基づきパフォーマンスの向上を図るために、3 つのお手玉を通してパフォーマンスの分析を行った。

まずこれまで講習を受けてきた中で、如何にそれらが作用するのかということをコーチング側として実感するため、またパフォーマーに実感させるために忠実に実行してみた。

パフォーマンス分析の指針

- 1：自分・環境の現状分析 問題点発見(よい点、悪い点、強み、弱み)
- 2：理想・目的・目標を分析 成功イメージ
- 3：手段を考える
- 4：メンバーと共有し実行
- 5：成果・進歩を分析し確認

まず手始めに、お手玉 3 個を実行してみた。

とりあえずかってもわからず行ったため、玉の離すタイミングや方向、その後のキャッチもバラバラであった。まったく成功からは程遠い状態であった。いわゆる遂行の仕方も解決策も全くわからずどうしようもない状態である。左の映像を見れば一目瞭然であるだろう。

そこで、まず映像をチェック(見える化)し問題点の把握を行った。

そしてお手玉の基礎となるコツ『お手玉のポイント 1：高さを揃える 2：落ちてくる場所も揃える 3：投げた球が頂点を過ぎたら次の球を発射 4：投げ終わった手のフォロースルーでキャッチ』1 回目はこれら全ての要素に欠けていたといえよう}を提供し、また私自身のデモンストレーションを行った。

そしてパフォーマーにイメージでお手玉を行わせた。ここで実際のパフォーマンスとイメージの相違の比較。問題点の予見、確認、除去を図る。またここでは、頭の中では完璧に遂行できることを提示。イメージが実現に向かわせる効果が如何なるものかを把握するため。要するに、イメージトレーニングがもたらす効果の把握。そして言葉がパフォーマーの潜在意識にどのように働きかけるかを確認するため。

そして上記のポイントを確認させ 何度かトライ後、実際に再度撮影を行い挑戦させた。

右の映像をみればわかるだろうが、かなりの進歩を遂げている。完璧というにはまだまだ程遠いが最初の挑戦から比較すればかなりの進歩である。

これまで行ってきたコーチングは一般的に行われている方法(問題発見→問題除去→改善確

認)に映像を取り入れ、見える化を加えた(問題発見→見える化→問題除去→改善確認)。私たちがフィードバックした結果、注目した点は、見える化によってイメージ力を向上させることができたことはもちろんだが、そのイメージ化がもたらした影響力であった。身体は心の奴隷である(たった今からハッピーになる、アンドリュー・マッシュズ著)といわれるように、心が身体にいかに働きかけるものなのか、つまり心のイメージが実現につながるのかといったポイントであった。

実際にパフォーマーの感想を聞くと、最初はお手玉のコツを意識するのだが、徐々にその意識は薄れ、その意識が潜在意識となり、無意識に身体がそれを遂行させるのだと言う。(ラグビーで言えば、スクリューパス等にもその考えは適用できる。)

その話から聞くと、やはり彼が得た情報が心にインプットされ、それが潜在意識として働き身体に働きかけているとわかる。

つまり心のイメージが実現に向かわせていたことがわかった。成功するときはこれらが無意識に上手く噛み合っているのだろう。もちろん、人間である限り失敗もすることは周知の事実だが、体が覚えたとはこのことをいうのではないか。実際に無意識に遂行しているように一見思えるが、実は潜在した意識つまり心のイメージが身体に働きかけていたということが。

今回のこのコーチングで得たことを教訓として、これ以降のコーチングに生かすには、見える化を通してパフォーマー自分自身に問題点を認識させ、その問題改善策を潜在意識にまで落とし込み、遂行させることだ。従来では、この見える化を通した心のイメージ化が弱く、潜在意識が希薄化したものになったまま実行していたかもしれない。しかし、この方法が一概に完璧であるとは言えないがこれも問題解決のための一つの有意義なアプローチであることを認識することができた。

ラグビーやサッカーの様な試合中に見える化の作業を行えないような初見のプレーに対しては適用させることはできないが、できる限りは最も有効なコーチング手段と成りえるかもしれない。