

コブキャンプ参加者を対象とした e コーチング事例報告
— 共通目標と個人目標の達成 —

米澤 穂高

現代社会において IT を駆使した指導、とりわけ映像分析を用いた指導が注目されている。スポーツ指導においても同じである。しかしながらスキーにおける映像を使ったコーチングはまだ一般化してきていない。そこで今回私は、共通目標と個人目標達成のための e コーチングを用いたコブキャンプの事例を報告する。

1 方法

5月3日から5日まで山形県西川町月山スキー場を利用して行なったコブキャンプにて被験者 A-E の5人が2泊3日のキャンプ中に共通目標と個人目標を達成出来るように e コーチングを行った。

指導日を3日間に分け各練習の映像を撮影し、滑った直後はアドバイスを主に行った。そして夜のミーティング時に Power Analysis Eizo Jockey double を使用して e コーチングを行った。

また、キャンプ終了後に2画面比較映像のキャプチャ等を使用したDVDを作成、配布しようと考えた。これは帰宅後に冬までのイメージトレーニングとして活用できると考えたからである。

なお、練習メニューは以下のとおりでさまざまなバリエーションの練習をした。

1 日目 ニュートラルポジションの習得→体重移動→ブルークボーゲン→整地小回り

2 日目 整地小回り→整地大回り→不整地小回り

3 日目 不整地小回り

2 目標の設定

今回は以下の理由から共通目標と個人目標を設定した。共通目標を設定することで被験者の共通意識をうむことによってチャレンジ精神を育成できると考えた。また、個人目標を設定することで被験

者それぞれのレベルにあわせたチャレンジが容易に行えると考えた。
共通の目標としては以下の3点である。

- ・ 踵加重のポジションによるコブ滑走技術の習得
- ・ 重心移動による効率的なコブ滑走技術の習得
- ・ ポジティブにチャレンジできる滑走技術の習得

また、個人目標は以下のとおりである。

- ・ Aさん・・・スピードにのった安定したターン
- ・ Bさん・・・上半身がかぶらず、腰が回らないターン
- ・ Cさん・・・滑走技術の習得と恐怖心の克服
- ・ Dさん・・・長距離滑走と恐怖心の克服
- ・ Eさん・・・スピード重視、アグレッシブなターン

これらの共通目標と個人目標の両方を達成することは可能であるのかをeコーチングを通して検証した。

3 結果と考察

不整地と整地のターン技術は吸収と伸ばし以外は同じ技術を使用する。そこでまず被験者達の整地と不整地の滑りより問題点を抽出した。問題点は大きく以下の3つである。

- ・ つま先加重により上半身がかぶさってしまい吸収幅が狭まる
- ・ 整地と不整地での技術に相違を感じてしまう
- ・ 恐怖心から頭の中が真っ白になってしまう

1つ目の問題点は最初のニュートラルポジションを練習したときにみてとれたので、すぐさま映像に残した。最初は何も教えずに被験者自身の考えるニュートラルポジションを撮影した。次にニュートラルポジションを教えてから撮影した。それらを2画面比較してコーチングを行った。すると、5人全員が自ら考えたニュートラルポジションはつまさき加重で上半身がかぶっていた。この後も整

地、不整地において新しい練習をする際にかなりの可能性でこのようなポジションをとっていた。よって、今回の共通目標にもあるように踵加重のポジションによる滑走をまず意識させた。その意識により個人差はあるものの3日目には全員が踵加重のポジションによる滑走が可能になった。

2つ目と3つ目の問題点は不整地の練習に初めて入った際に如実にあらわれた。特にCさん、Dさんは恐怖心がでて2～4ターンがはじめは限界であった。他の3人も同様不整地に入ると体が暴れてしまい転倒する場面も多々みられた。そこで、e コーチングの特徴のひとつでもある心のコーチングを以下のように行った。

- ・ コブ斜面を水が流れていくように滑走する
- ・ 恐怖心を抱いている人には簡単なことからチャレンジさせて褒める
- ・ 上級者には良かった点、悪かった点を常に発言させどのようなしたらよいかを考えさせる

まず、人間は7割は水で出来ているのだから冷静に水が流れていくかのように滑走しようと思えば必然的に通るラインが見えてくると指導した。

そして、不整地に対して恐怖心を強く抱いている人には、別メニューとして短い距離の練習や簡単なスライドターンの練習を行うことで不整地斜面になれる練習から始めた。そして、どんな些細なことでも褒めて、被験者自身が確実に上達しているという成功体験を感じさせた。

また、上級者には1本1本の滑りの良かった点、悪かった点を聞き、考えさせることによってティーチングからコーチングへと変化させていった。

被験者も不整地になれてきたので3日目は、さまざまな状況のコブになれること、考えて滑れるようになるために不整地で長い距離を滑る練習を行った。その際に次のような心のコーチングも行った。コブを滑走する際に完璧な滑りはまずない。だから、ミスはつきものだ。問題はミスをして早く切り替え、いかにリカバリーして滑り続けるかが大切である。人生も同じだ、と。3日目は悪天候にもかかわらず、5人ともに転倒も恐れず、果敢にチャレンジしてきてくれた。そして、宿に帰宅後最初の1本と最後の1本を2画面比較をしたところ歴然とした違いがみてとれた。各被験者の改善後の結果を以下にまとめた。

- ・ Aさん・・・踵加重でスピードにのったターン
- ・ Bさん・・・踵加重で腰が回らない安定したターン
- ・ Cさん・・・踵加重で腰が回りにくい安定したターン
- ・ Dさん・・・スピードコントロールした安定感のあるターン
- ・ Eさん・・・踵加重でスピードにのったターン

昨年も参加してくれたAさん、Bさん、Eさんは今年は新しい意識と映像分析ソフトを使用したキャンプが出来てよかった。みんなが共通の目的に向かって努力出来たので家族のように感じた。などの意見が聞けた。また、Cさん、Dさん共にコブへの恐怖心が消えて、滑ることが楽しくなった。Cさんにいたっては来シーズン準指導員を受験します。とポジティブな発言をしてくれた。

このようにeコーチングを通した今回のコブキャンプは共通目標と個人目標を達成できたといえる。

4 今後の課題

今後はさまざまな分野において世界中でeコーチングを行うことが課題である。