

👉 「アップデートしなきゃダメですか？」

「不適切にもほどがある」——以前、そんなタイトルのドラマが話題になった。
昭和の時代から令和へタイムスリップした“おじさん”の、当時は許されていた言動が次々と「アウト」とされていく。笑える設定の中に、現代社会の変化が透けて見えた。

スポーツの現場も同じだ。

かつては「勝つため」として許容されていた怒声や体罰、選手の人格を軽視する発言。
それらは今や「指導」ではなく、「逸脱」と見なされる時代になった。

指導者として、私たちは問われている。

技術だけでなく、人としてどう関わるか。何をもって“**指導**”とし、どこからが“**支配**”なのか。
その境目を、常に見極めなければならない。

全力疾走、汗、涙——選手を自分の理想やストーリーにはめ込もうとすることは、時に“青春の押しつけ”になる。感動的なプレーや劇的な勝利は確かに魅力的だ。
だが、その裏で選手の声や感情が置き去りにになっていないか。問い直す必要がある。

いま、スポーツの価値を支えているのは「インテグリティ」——
誠実さ、公正さ、そして他者への敬意（リスペクト）である。
プレーの中だけでなく、指導のあり方そのものにも、これらが求められている。



選手たちは、指導者の**言葉以上に、姿勢を見ている**。

厳しさも必要だ。だが、その厳しさが愛と尊重の裏打ちを持たなければ、選手の心には届かない。
不適切の「**“ほど”**」——その一線は明文化されたルールの外側にある。
越えてしまえば信頼は崩れる。守り抜けば、成長につながる。

時代は変わった。けれど、選手を想う気持ち、支え抜く覚悟は、変わらないはずだ。
指導者自身のまなざしこそが、選手の未来を形づくる。

** 「余録」 **

自責の念に駆られつつ……



初めてバスケットボールを楽しんだ瞬間は、どんな場面だったでしょうか。「厳しい練習を耐え抜いた時?」、「技術を理論的に理解できた時?」それとも、「誰かに認めてもらった時?」。子どもたちが「バスケットって楽しい」と心から思えるために、コーチングはいま、大きな変化の入り口に立っています。

①【昭和の頃】 叫び、叱り、走らせる時代

かつてのスポーツ指導は、練習は厳しく、声は大きく、走り込みや根性論が中心でした。「気合いが足りない」「根性で乗り越えろ」という言葉が飛び交い、指導者は絶対的存在。

子どもたちは怒られないようにプレーし、「バスケットボールが楽しい」と感じられない場面も多くありました。それでも「耐えることが格好いい」とされた時代でした。 ➡ This is just my personal opinion

②【昭和の終わりから平成に入ると】 科学と理論で支える時代

やがて、根性論から「科学的なコーチング」へと進化しました。フィジカルトレーニングや栄養、水分補給の重要性、ウォーミングアップやクールダウンなど、身体のケアが重視されるようになりました。また、練習メニューが理論的に組み立てられ、ビデオ分析やデータ活用で「見える化」が進みました。

「なぜこの練習をするのか」が説明され、子どもたちも納得しやすくなりました。

しかし、理屈で理解しても「心が動かない」「自由に発揮できない」という課題も残りました。

③【令和では】 気づきと関係性を重んじる時代

今は、子どもたちの“育ち”や“心”を中心にしたコーチングへ移行しつつあります。大切なのは「どう教えるか」ではなく、「どう関わるか」。同じ練習でも、ある子にとっては「挑戦する勇気」を育てる場になり、別の子にとっては「自分の力を確認する場」となる。

「できたかどうか」だけでなく、その子にとっての意味を見つめることが大事になりました。コーチに求められるのは、教えること以上に「聞く」「見る」「感じ取る」こと。安心と信頼を土台に、子どもが「バスケットをもっとやりたい」と思える関わりをつくることです。技術や戦術は大切ですが、やりたくなる気持ちがなければ活きません。

「うまくなって欲しい」の前に「バスケットボールを大好きになって欲しい」という思いを出発点にすること。正解を押しつけるのではなく、子どもたちが自分のリズムで最適解を見つけられるように関わり続けていくこと。

コーチは、絶対的な存在から「共に考え、寄り添う存在」へ。

その姿勢の先に、バスケットボールを心から楽しむ子どもたちが増えていくはずです。