

木の上に立って見ましょう

～選手の自立を引き出すコーチング～

長野県野球協会 令和7年度指導者講習会

2025年12月14日

JABA 阿久根謙司



自己紹介 阿久根謙司(あくねけんじ)

- ・1984年早稲田大学商学部卒業。

早稲田実業高校時代は甲子園に2度出場。早稲田大学野球部では主将を務め、**第12回日米大学野球日本代表**、東京六大学野球ベストナインに2度選ばれる。

- ・1984年東京ガス株式会社入社。

社会人野球の東京ガスで活躍し、その後**東京ガス硬式野球部コーチ・監督**を歴任。

- ・2011年2月より**FC東京社長**。

- ・2015年1月末退任

現在東京ガス星光会会長

- ・**コーチング歴28年**

0. 前置き 社会人野球とは

選手と接する際、
「話す」と「聞く」は
どちらが多いですか？

選手と接する際、
「話す」と「聞く」は
どちらが多い方が
いいと思いますか？

それはなぜでしょうか？

社会人野球 = 働きながらやる野球

**働きながら野球をやると
働かないでただ野球をやるのと
何が違うか？
どんな効果があるのか？**

現役を引退し一度社業に就いて、
その後指導者に復帰するのと、
現役引退後すぐに指導者になるのと
何が違うのか？
どちらがいいのか？
なぜいいのか？

会社は社会の公器

=

世のため人のために会社は存在する

社会人野球

=

世のため人のためになる野球

引退後世のため人のために仕事をする



その後指導者になる



世のため人のための野球が理解できる

JABA 新ブランドスローガン

JABA FAIR & SQUARE

～正々堂々と。～

公平で公正な正々堂々の野球

凡打でも全力疾走

勝っていても負けていても
調子が良くても悪くても
上手くてもヘタでもできる
その時にできる精一杯のことをやり切る

凡打後にベンチに座って
うなだれるのではなく、
すぐにネクストバッターへのアドバイス

勝っていても負けていても
調子が良くても悪くても
上手くてもヘタでもできる
その時にできる精一杯のことをやり切る

三振チェンジ後にキャッチャーが
ボールをマウンドに転がさず、
ファーストがボールをきれいにこねて
プレートの端にしゃがんできちんと置く

勝っていても負けていても
調子が良くても悪くても
上手くてもヘタでもできる
その時にできる精一杯のことをやり切る

ピッチャーが登板時に
ダイヤモンドに入る際に
止まって脱帽、一礼、
さらにマウンドに入る際にも
止まって脱帽、一礼

勝っていても負けていても
調子が良くても悪くても
上手くてもヘタでもできる

その時にできる精一杯のことをやり切る

キャッチャーがピッチャーへの返球時 山なりでなくスピードボールで返球

勝っていても負けていても
調子が良くても悪くても
上手くてもへタでもできる
その時にできる精一杯のことをやり切る

これらのことを
監督に言われてやらされず、
選手が自ら考えて行動する

こんな野球を見て、
子どもたちはどう感じるか

**社会人野球の本分は仕事
仕事をしながらの野球**

**子どもたちの本分は勉強
勉強をしながらの野球**

これが

JABA FAIR & SQUARE
～正々堂々と。～

コーチング研修

1. 「自立」できない昨今の事情

都会は便利で満ち溢れている



交通網・エレベーター・送り迎え



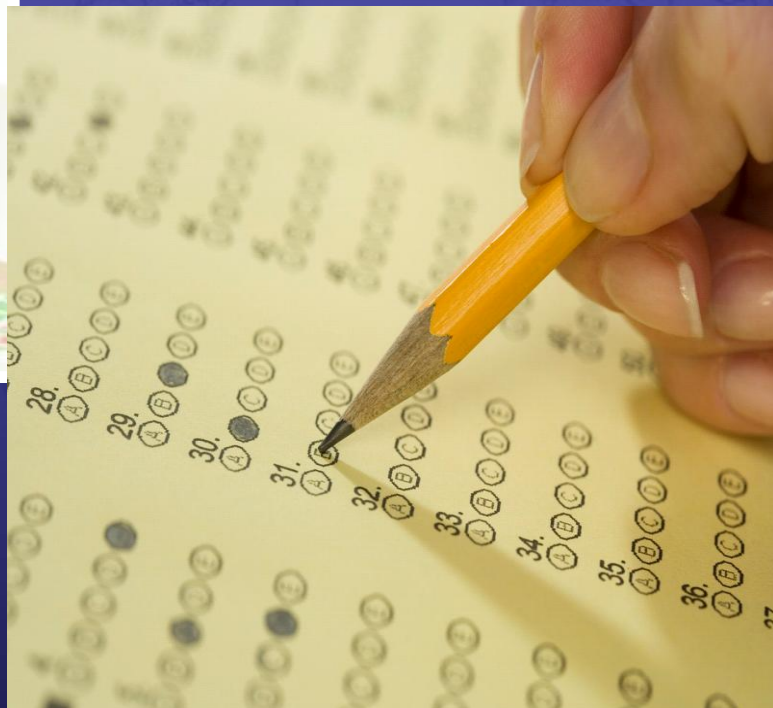
遊園地・スポーツ・テレビゲーム



「都会の特徴」



少子化⇒過保護



お受験↓
リーダーシップなどを学ぶ機会の欠如

「教え込み」による「指示待ち族」の量産



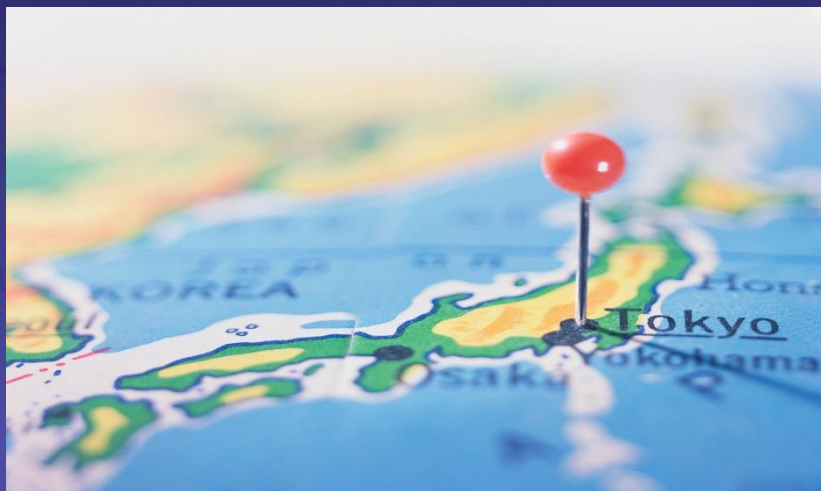
教え込む監督・教師



カーリング型社員・指示待族

自己肯定感が低い・何でも増加

日本の風土・文化そして歴史的背景



島国・鎖国・農耕民族



**戦後の経済成長の根幹
統一規格商品の大量生産**



リーマンショック・東日本大震災



先の見えない時代の到来
自ら考え、変革していく人材が求められる

実際に入社してくるのは指示待ち族



このギャップ、どうすればいいのか？

野球界のピラミッド



教え込み



自立しない選手



育てた大人は先に亡くなる



残った自立しない大人がこれからの日本を背負って立てる??

スポーツ界不祥事

徹底的なトップダウン＋指示命令
自分の経験則を部下・選手にはめ込む

ミスを怒る→理由を隠す・嘘つく→真の再発防止にならず
指導者の言うとおりにやらせる→失敗から成長しない
手が打ててない

不祥事勃発・連鎖・なくなる

FC東京の状況

チーム状況

- ・ユルい・ヌルい＝甘え
- ・誰かがやってくれると思った＝他力本願
- ・こんなはずじゃない＝自己否定

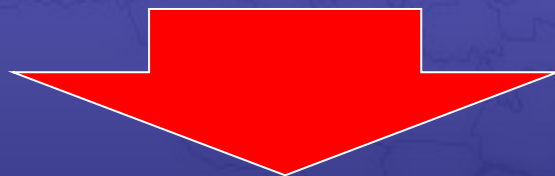
スポーツ性 始まったら止まらない先が読めないスポーツ

テーマは「自立」

FC東京の行動指針

「自立」

⇒自分で見て、考えて、動け！

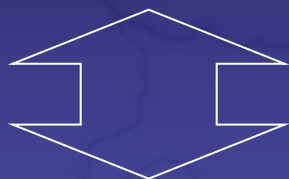


武器＝「**コーチング**」

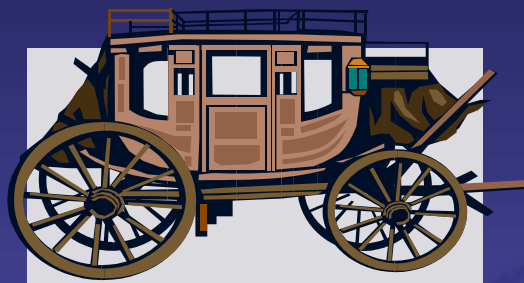
2. 「コーチング」とは

コーチングって何？

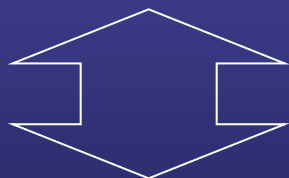
Coaching



Training



Teaching



Coaching

指示命令 上⇒下

質問提案 下⇒上

一方的な指示命令型のマネジメント

- 相手とうまくコミュニケーションが取れない
- 相手のタイプや価値観を見分けられない
- 誰にでも同じ方法で教えてしまう
- 自分のやり方を押し付ける
- 過度の管理
 - 自発性・自立性・自律性を奪う
 - 失敗する権利を取り上げてしまう

失敗を自分で取り戻して
成功につなげると

- 逆境に強くなる
- メンタルタフになる
- 臨機応変が得意になる
- 想定外と言わなくなる



怒って指導者の言うとおりにやらせると・・・
上記のチャンスを奪うことに

成長



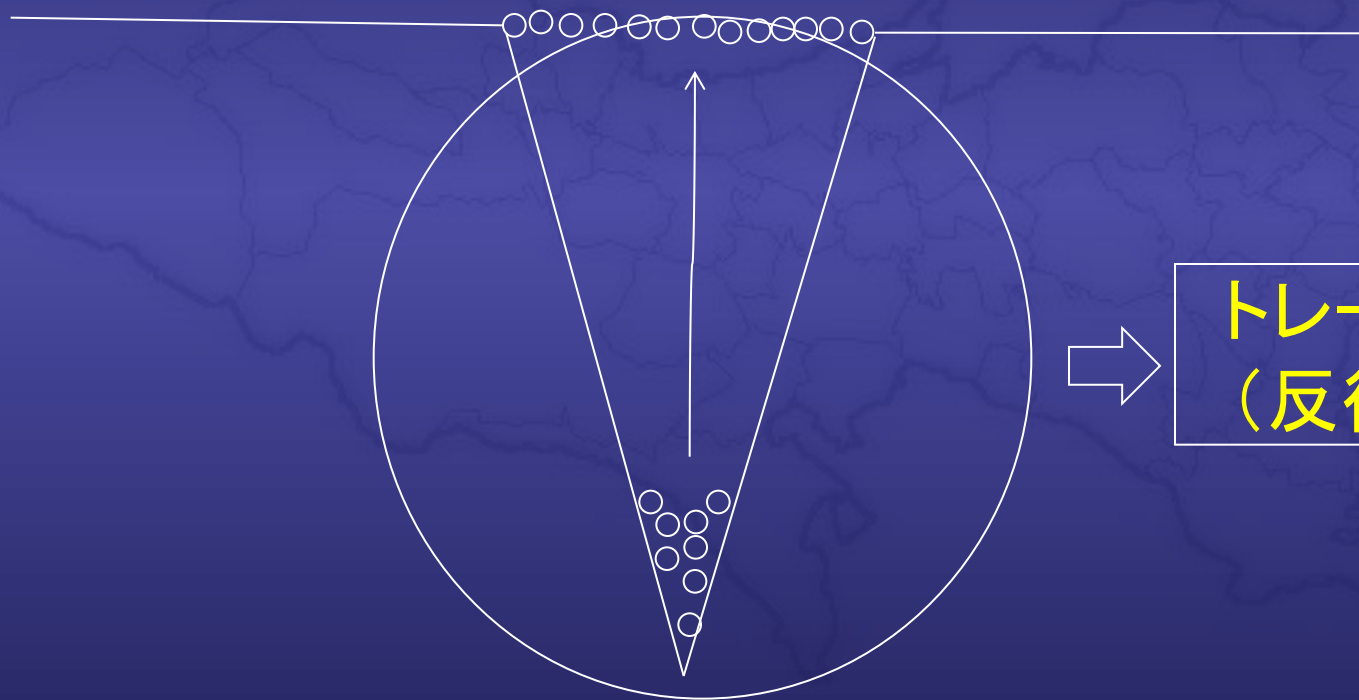
成功



失敗

「わかる」と「できる」は大違い

「わかる」 $\neq$ 「できる」



トレーニング
(反復練習)



枝・葉 = want to
ビジョン達成の方法
coaching

幹 = have to
ビジョン・ミッション・ルール etc
⇒teaching

根 = 信頼関係(**communication**)

コーチングとは

考え工夫する環境を作り、
自発的な行動を起こさせるた
めのコミュニケーション**マインド**

自発性(やる気)を引き出すことの重要性

高い自発性からは、**創造性・積極性・個性・多様性**等が発揮される

『オペラント(自発性を高める)心理学』より

結果管理	⇒	怒る	⇒	受動的
経過管理	⇒	承認	⇒	能動的

自発性(やる気)を引き出すには

高い自発性は、**個人差(違った個性)**を容認し、
立場(指導者⇔選手)を尊重する
指導者の管理態度から生まれる

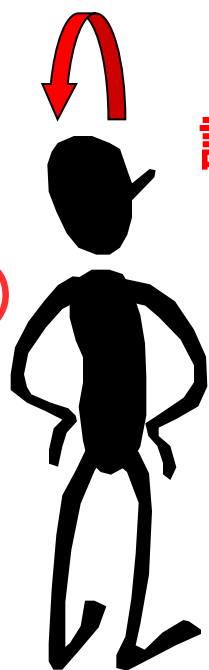
指導者の管理態度とは

選手の話に根気よく**耳を傾け**、気持ちに**共感**し、
否定せずに最後まで聴く

「愛情」⇒マインド³⁹ × スキル・メソッド

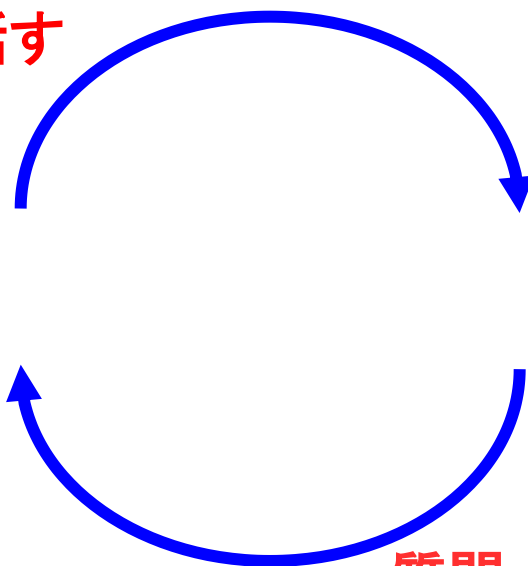
オートクライン(自己分泌)

整理される
気づく
安心する
(聴く耳を持つ)



選手

話す



質問



聴く

指導者

安心するとレセプターを開く

●レセプター(受容器)

動物体が外界からの刺激及び、体内で生じる刺激を受け入れる器官

(大辞林第2版より)

安心感 = 聴く耳(レセプター)を持つ

主なコーチングスキル

1. 質問

クローズドクエスチョン(Yes or No)

オープンクエスチョン(5W1H)

2. ペーシング

ヴァーバル(言語) 例: あいづち・同じ言葉を繰り返す

ノンヴァーバル(非言語) 例: うなずき・声のトーン

3. チャンクダウン・チャンクアップ

4. 承認

5. 沈黙

3. ワントゥワンセッション

ONE to ONE セッション①

あなたが現役のプレーヤーだった時、

- ・いつ一番伸びましたか？
- ・なぜ伸びたのでしょうか？
- ・その時指導者はどう関わっていましたか？

ONE to ONE セッション②

- では、明日からこのコーチングを使って、
- ・今までと違って選手にどのように接して
 - ・どのように「自立」させますか？

ワーク

配布したワークシートに、
「私のコーチング宣言」を書いてください。

- ・今までと違ってどのように接して
- ・どう「自立」させますか？

4. まとめ

- 成功のなぜ？を聞いて褒めましょう
- Good Teacher ⇒ Good Coach
- 魔法の言葉 「で、どう？」

「木」の上に「立って」「見ましょう」=「親」

枝・葉 = coaching = want to



自立

幹 = teaching = must (have to)

放任



過保護



根 = coaching = 信頼関係



日本人最年少で世界一の競技は？

スケートボード

指導者はスマホ

→成功体験を強制する監督はいらない
トップスケーターの画像を見てマネするのみ
誰にも言われず1日10時間練習し世界一



久保建英選手が「自立」している理由

FCバルセロナのカンテラ(下部組織)でプレー

＜FCバルセロナの人材育成術＞

「自分で見て、考えて、動け！」

**フィジカルもスキルもままならない子供でも、
「自分で見て、考えて、動く」ことはできる。**

これは人生にとって必要なメンタリティだ。



久保建英選手が「自立」している理由

＜高2で神戸戦得点後のコメント＞
イニエスタ選手は長年バルセロナの
トップチームでやってこられて、自分は
ちょっと下部組織をかじったくらいです
し、そこで元バルセロナ対決と言われ
ても何かおこがましいというか、天と地
ほどの差があると思っているので。そ
の差を今日のゴールで、1ミリでも埋め
られた。

これからは久保クンじゃなく、
久保建英をお願いします。



「言語化」について

東京ガス パラスイマー 木村敬一選手



2021年 東京パラリンピック 31才

- ・フィジカルだけでがむしゃらに泳いでバタフライ100m金メダル



2024年 パリパラリンピック 34才

- ・フィジカルだけでは限界⇒フォーム改造への大変革
- ・バタフライで五輪2大会連続銅メダルの星奈津美さんをコーチに迎え、フォーム改良に取り組んだ。

東京ガス 木村敬一選手 「言語化」

- ・自分は目が見えないのでマネができない
- ・手取り足取り または口で説明
- ・教わったことを自分で実践
- ・ただし、実践したことを「言語化」できないと、結局その動きはできないということ



東京ガス 木村敬一選手 「言語化」

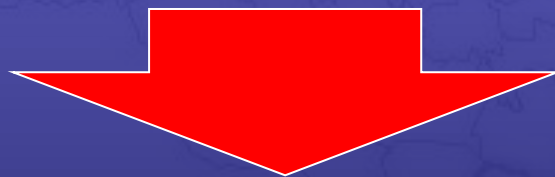


- ・健常者である我々は、目が見えるので適当にマネをする
- ・ただし先生や保護者がティーチングで指導し
こどもに「言語化」させていないので、実践したことの
「再現性」がない
- ・コーチングは「言語化」させる＝「再現性」が可能

FC東京の行動指針

「自立」

⇒自分で見て、考えて、動け！



武器＝「**コーチング**」

みなさんのコーチングによって
選手が自立していくことを
心より祈っています。

頑張ってください。