

## 情熱の中庸

「負けたくなかったら失点するなよ。」

「勝ちたかったら得点しよう。」

同じことを指示するのにも二通りの言い方がある。どちらの指導者が良いのでしょうか。前者をネガティブコーチング、後者をポジティブコーチングというのなら、どちらが選手のためになるのか。またその両方を器用に使い分けている指導者はいるのだろうか。

中学生のOFF THE PITCH（とりわけ学校生活や家庭生活）で言えば選手達は、次のようなネガティブ指導を受けることが多い。

学校では、「提出しなかったら成績下げるからね。遅刻したら罰として……。終わらなかったら宿題ね。携帯持ってきたら取り上げ。」

これを決して「提出したら成績上げるよ。遅刻しなかったら褒美として……。今日中に終わったら自由時間ね」とは言われない。

家庭でも、「ソックス表にして出さないよと洗濯しないよ。言うこと聞かないとお小遣いあげない。成績下がったコース辞めさせるからね。」とこんな調子である。

考えてみると中学年代のOFF THE PITCHは規律正しい生活を送ることが大きなテーマとなっているようだ。この場合ネガティブ指導が中心となるのはやむを得ないことなのか？一考の余地はあるが……。

ではトレーニングではどうか。練習中にタイム制限のあるフィジカルトレーニングを実施したとしよう。「10分切れなかったらペナルティで〇〇な。」と恐怖心と危機感あおりモチベーションを上げるのと、「10分切ったら次ミニゲームするよ。」と褒美とその先の楽しさをかき立てて、モチベーションを上げるのではどちらが選手にとってプラスだろうか。うーん難しいですね。チームのムードを前向きにするならやはりポジティブなコーチングをしたいところか？皆さんも考えてみてください。危機感をあおられるのと、自信を与えられるのとどっちがいいのか、大学あたりで研究してみてもどうだろうか。

そうですね。やはり選手の年齢・性格や、置かれている状況、トレーニングの狙い（意図して精神的に追い詰めるなど）によって使い分けるのが正しいと思うし、選手が納得出来る説明が事後、事前になされるのも大切でしょう。昨今「誉めて伸ばす」とか「前向きな指導」がのみが正しい指導と思いきや、こんでいる指導者や、自分の子どもが誉められているだけで自分のことのように喜び、それだけで指導者を素晴らしい指導者と思いきや、こんでいる保護者が多い気がしている。

話は変わるが、かの有名な哲学者アリストテレスが「ニコマコス倫理学」という著書の中で「中庸」ということについて述べている。不足が「臆病」なら過度は「無謀」であり、その中庸は「勇敢」であると。また不足が「意気地なし」なら過度は「怒りんぼ」ということになるだろうか。またその中庸は「穏和」なのだと思う。こうした言葉の遊びを中庸遊びと名付けて、私などはたまに遊んでいた（笑）。

言葉を「ですます調」にして、本題に入ります。

「情熱」とは、「自分自身にとって価値あるもので、時間とエネルギーを注いでいる活動に対する強い気持ち」と定義されています。とすると何かに情熱的になるということは、強く好み、重要性を感じ、自分により影響を及ぼすと感じているような活動を定期的に行うということです。ですからサッカーに時間とエネルギーを注いでいる、三郷Jr Youth FCの選手はチームでの活動が自分にとって、良い影響を与える活動と感じているわけです。それは子どもやチームに期待し、サポートしてくれる保護者にも同じことが言えるでしょう。

しかし、社会心理学者である、バラランド博士は次のように著書で述べています。

「情熱には2種類ある。それは『過剰な情熱』と『適度な情熱』である。」と。

彼のその分類は、以下のようなことであると私は受け止めています。

『過剰な情熱』を持った人は衝動をコントロールできません。自分自身が活動に携われずにはいられないようです。その人はその情熱にコントロールされており、結果として、活動中、活動後に、ネガティブな感情や認識、行動をとるといった危険性が高くなるようです。

『**適度**な情熱』は、意欲的に活動を行う力になるだけでなく、健全な意志の醸成や自己承認につながるようです。適度な情熱を持った人は、やみくもにある活動に参加したい衝動に駆られることはなく、柔軟性のある選択ができ、そのため、情熱的な活動と他の活動との間に葛藤は生まれません。情熱的な活動を止めざるをえないときも、適度な情熱をもった人は、やらなければいけないことに対して集中し、きちんと対応することができるということです。」

『**過剰**な情熱』を持った選手がチーム内でサッカーをすると、自分の情熱に追いつかない選手に対して、またパフォーマンスの低い仲間に対して、「そんなんじゃ勝てるわけないだろう」とか「そんなんじゃ自分が頑張ったって意味がない」とネガティブな感情を持ち、それが最終的に自らを追い詰めることがあります。試合後にはすぐ次の日に定期考査があったとしても高揚した情熱の落ち着いた場所がなく、勉強に手が着きません。また仲間や親に対しても傷つくような言動を発することがあります。最悪、チームを辞めようかなとか、サッカー辞めようかななんて考える瞬間すらあります。若干の経験は多くの人にあるでしょう。

『**適度**な情熱』がある人は、人との関係を大きく崩すことはありませんし、本来やらなければならないことすら手に付かなくなることもなくなるようです。

こうしたパララド博士の著書を読むと、一つのことに全身全霊をかけて打ち込んでいる人を否定するかの様に思えてきてしまいます。

私は今まで、選手に対して『**過度**な情熱』を持って接してきたような気がします。私自身がDF出身だから、プレー中は緊張しながらも集中して危機管理していましたが、精神的に追い詰められた状態で守備をするのが普通でした。DFにとっては「ネガティブなイメージを持ちながらプレーする」ことが、合っているのかも知れません。よって、選手への指導もそういった経験があり、逆にかなり選手をネガティブにしてきたのではないかと反省しています。

しかし、博士の研究でわかったこともあります。**適度**な情熱をもった人は、与えられた活動について**ネガティブ**フィードバックを受けるとパフォーマンスが低下するのに対して、**過剰**な情熱を持った人はよい結果につながる行動をするという傾向が明らかになっています。逆に、**ポジティブ**なフィードバックは**過剰**な情熱を持つ人のパフォーマンスを低くし、**適度**な情熱を持った人のパフォーマンスを上げる傾向があるのです。

私は総回診の第1話でPOSITIVE THINKINGについてのことを書きましたが、それも、指導の上では、使い分けが重要であることを学びました。

「**適度**な情熱」が中庸なら、**ポジティブ**コーチングと**ネガティブ**コーチングを**適度**な情熱をもとに使い分けられる指導者が「**中庸**」な指導者といえるのでしょうか。老練な名監督にはまさにここが備わっているのではないかと、体が思うように動かなくなりつつある私は思い始めています。

この総回診も「である調」と「ですます調」の中庸です。

しかし、三郷の選手がみんな**適度**の情熱を持っていたら、私は・・・かなり物足りない(笑)。

適度と過度の組み合わせさせたチームが強いんですよ。福田教授