

スポリハニュース

特集!!

指導のスタイル 12月号

平成23年12月発行

先日、仕事のお休みを利用して（スタッフBに無理を言って）東京に行ってきました。遊びと言いたいところですが、年に1回あるトレーニングコーチ、トレーナーなどが集まるカンファレンス（意見交換会）の出席でした。毎年参加しているのですが、今回はボランティア・スタッフとして参加でしたので、結構忙しく、じっくりと講習会を受講することは出来ませんでした。しかし運よく一番聞きたかったAさんと、Bさんの実技講習を見学することが出来ました。AさんもBさんも日本の誰もが知っているであろうスポーツ選手たちのトレーニングを担当しています。当然、トレーニング業界では、お二人とも超有名人です。その二人の指導スタイルが対照的だったので、今回はそのお話をしたいと思います。

Aさんは以前から面識があり、講習も何回も受けたことがあります。とても熱い方で、やっているほうも盛り上がってくる感じです。Bさんの講習は初めてでした。もちろんお会いしたこともありません。イケメントレーナーと言われるだけあって、スマートな物言い。低音で静かに語りかけていくタイプで、緊張感たっぷりでした。そんな講習を受けた後、友だち数人と話をする機会がありました。

話題は2人の指導スタイルの違いについて。私は静かに聞いていましたが、「やっぱり指導は熱くなくっちゃ！Aさんさすが。」と言う人。「いや、Bさんのあの緊張感がいいんだ。的確に指摘しているしね。」「いやいや、あれでは選手は萎縮するよ」「でも…」「でもでも……」会話は盛り上がります。私は最後まで静かに聞いていました。

情報が少ないのですが、みなさんはどちらの指導がいいと思いますか？もし、あなただったら、どちらの指導を受けたいですか？

いろいろ考えさせられた1日でした。
スタッフAはどちらかって？ …スポリハで。

今年もあとわずか。みなさんにとってどんな年でしたか？3月の震災を通して、「心の健康」と「カラダの健康」の大切さをあらためて実感された人も多かったのではないのでしょうか。

来年もよろしくお願いします。
自分のカラダにも「よろしく」を言いたいですね。

よいお年を…

