

# 選手指導におけるストロークの効果

松 波 慎 介

The effects of the strokes for coaching on player

Shinsuke MATSUNAMI

## 1. はじめに

エリック・バーン (E. Berne) が創案した Transactional Analysis (以下 TA<sup>1)</sup>と略す) の根幹をなす重要な概念に「ストローク (Stroke)<sup>2)</sup>」がある。バーンは乳幼児の成長発達にスキンシップが不可欠であることを見出したルネ・スピッツ (R. Spitz) の研究<sup>3)</sup>に注目してストロークの概念を TA に導入したといわれているが、「人の存在を認めることを意味するなんらかの行為」のすべてをストロークといった。

人はだれでも人から触れられてほしい、人に認められたいという基本的な欲求をもっており、この存在認知欲求が満たされないと飢餓を生じる。この状態をストローク・ハンガーといい、これが高じると栄養失調にも似た欠乏の状態を呈し、その人の生育、成長や成熟、さらには日々の健康な営みまでが阻害されるという。スピッツの研究で確かめられたように幼児は人からの身体接触を欠くと正常な発達をしない。この欲求はおしめをあてたり、授乳するなどの母親のさまざまな保育行為を通して充足されるが、大きくなるにつれて、初期の身体接触を求める欲求は形を変え、微笑む、うなずく、言葉をかけるといった身体接触を含まない承認様式によっても満たされるようになり、存在認知欲求への飢餓を防ぎ、自分がこの世に存在することへの承認を確信する。

このように人は身体接触の有無に関わらず、自分の存在に触れられることによって自己の存在感を確かめながら生きていくものであり、乳幼児期といった限られた時期だけでなく、生存している限りは自分が今ここに存在していることを知っていてほしい、無視されたくないという思いから認知を求めて存在し続けるとするのが TA の基本的な考え方である。このような人の認知欲求を満たす働きかけのことを TA では「ストローク」というのである。

以上のような TA の理論に従えば、人の社会的行為の多くはそれぞれ自己の存在を認知してもらうためのストロークへの欲求に動機づけられているともいえよう。スポーツとの関わりで考えるとき、指導するものと指導されるものとの関係やプレイヤー同志のコミュニケーションなど選手を取りまく人間関係の中に生起するさまざまな交流も双方のストロークへの欲求に

動機づけられていると考えることができる。

このように考えると、スポーツでプレイヤーが発揮するパフォーマンスや達成意欲を左右する重要な構成要素の一つに「ストローク」を位置づけることができよう。特に、指導者がプレイヤーに投げかけるストロークの在り方は重要である。

本稿では指導者とプレイヤーの関係に見られる指導者のストロークの在り方、与え方とその影響について試論を展開してみることとする。

## 2. ストロークの種類とその性質

TA理論に従って一般に使われるストロークの分類について概観する<sup>4)</sup>。

ストロークには前述したように撫でる、抱きしめるなど身体接触を伴うものと、言葉やまなざしなど身体接触を伴わないものがある。前者をタッチ・ストロークまたは身体的ストローク、後者を認知ストロークまたは精神的ストロークという。

また、言葉によって働きかける言語的なストロークと、タッチ・ストロークのように身体に触れたり、表情やまなざし、身ぶりなどで働きかける非言語的なストロークに分けることができる。

人の存在を認めるためのストロークには、微笑みかける、ほめる、励ます、抱きしめるなど受け取った人が気持ちよく感じるポジティブなものもあれば、殴る、にらむ、叱るなどのように不快に感じるネガティブなものもある。人は本来ポジティブなストロークを欲するのであるが、無視されたり、関心が示されないよりは「叩かれる」「叱られる」といったネガティブなストロークでもストローク・ハンガーを満たすものとなる。

また、ストロークにはその人の行動、態度、属性などに限定して与えられる条件付きのストロークもあれば、存在そのものに関わる無条件のストロークもある。

条件付きのストロークは人の特定の行動や行為、態度、属性などを肯定したり否定したり、受け入れたり拒否したりする形でやりとりされるストロークで、教育・スポーツの指導や家庭での躾などによく見られる。「今のプレイはとても素晴らしい。」とか「このゲームに勝てば選抜しよう」というのは条件付きポジティブ・ストロークで、「そんなプレイでは勝てないよ」とか「サボったからグラウンド1周だ」というのは条件付きネガティブ・ストロークである。

無条件のストロークはその人の存在そのものを受け入れたり拒否したりするもので「とにかく君はよくやった、素晴らしい」「君なしにはチームにならんよ」などというのは無条件のポジティブ・ストロークで最も人の存在意欲を高め、やる気を強めるストロークといえる。また、「君はなんの役にも立たないやつだ」とか「もう練習に来ないでくれ」などというのは無条件のネガティブ・ストロークで人のやる気を奪い、存在意欲を殺ぎとる最悪のストロークである。

## 3. ストロークによる行動の強化

幼児はほめられるとそのほめられた行動を何度も繰り返すことがある。これは人の行動はス

トロックされることによって強化されることを示している。幼児はどうすれば自分が欲しいストロックがもらえるだろうかと試行錯誤に行動する。ある特定の行動にストロックが与えられると次第にその行動を選択的に繰り返すようになり行動が強化されていくと考えられている<sup>5)</sup>。

幼少時ほどストロックによる行動強化の影響は大きいと考えられているが、大人であってもストロックを得るのに最も効果的な行動の選択を繰り返すことにより特定の行動が強化されていく。本来、人はストロック飢餓を満たすためには快感を伴うポジティブ・ストロックを求めるのであるが、飢餓を満たす必要量がポジティブなストロックによって充足されないと、ネガティブなストロックによってでも飢えを満たそうと相手や周囲からネガティブ・ストロックを引き出すような行動を選択し始める。よく子供は親が子供の相手などしてられないほど忙しいときに限って、いたずらや失敗を繰り返すことがある。これはストロック飢餓を満たそうとするストロック要求としての自罰的行動選択の表れとみることができる。

以上のように TA ではポジティブであれネガティブであれストロックがストロックされた行動を強化すると考えるのである。

#### 4. ディスカウントとその影響

TA では相手や自分自身の存在や行為を軽視したり無視したり過小評価するなど大切に扱わないことを意味する概念として「ディスカウント…値引き」という言葉を用いる。これはネガティブ・ストロックに近い概念であるが、ディスカウントは常に現実を歪めることを意味し、人の存在価値や行為の価値を値引き、その結果、人格を傷つけたりストロック・ハンガーを募らせたりするとしてストレートなネガティブ・ストロックと区別している。

「いじめる」「からかう」「ののしる」「侮辱する」などはその典型であるが、赤ん坊が泣いているのに母親がテレビに夢中になっているとか、子供が転んで痛がつているのに「大騒ぎするんじゃないの」と叱るなど問題や状況が軽視されたり無視されるのもディスカウントである。

ディスカウントは、「自分自身」「他者」「現実の状況」の3つの領域において以下のような問題解決の4つの様相で表れるといわれている<sup>6)</sup>。

1) 問題そのものをディスカウント

例 今、忙しいから相手してられない。

2) 問題の深刻さをディスカウント

例 なんでそんなに大騒ぎするんだ。

3) 問題の解決をディスカウント

例 いくら教えても分かるはずないよ。

4) 自分の解決能力をディスカウント

例 俺にはとても教えられない。

人は他者に値引かれたり、自分で自分を値引くことにより不快な感情を蓄えることになる。

TA ではこうした感情をラケット感情といい、対人的なストレス状況で経験される、なじみ深い感情のことを言う。また、こうしたラケット感情を蓄えることをスタンプをコレクションすると表現する<sup>7)</sup>。スタンプの感情は「怒り」であったり、「憂鬱」であったり、また「不安」「悲哀」「意気消沈」「劣等感」などさまざまである。値引きによってコレクションされた不快なスタンプはカードを満したとき、ネガティブな報酬（景品）と交換される。例えば「怒り」の報酬は暴力や暴言、「劣等感」の報酬は失敗、「憂鬱」の報酬は神経症などというように、報酬はため込んだ感情の質と量に見合う行動や状況として支払われると TA では考えるのである。これはため込んだ感情が突然暴発するので「ボイラー理論」とも言われる。

## 5. 指導者のストロークとその効果

さて、スポーツの指導者とプレイヤーの間で交わされるストロークにはどのようなものがあるであろうか。練習の前後に交わされる「あいさつ」、練習中や競技中に指導上投げかけられる「指示」や「指摘」、「激励」や「叱責」、さらにプレーや試合の結果に対してあたえられる「賞賛」や「懲戒」、さらに指導者とプレイヤーが1対1で交わす「対話」などが考えられる。これらの場面で交わされるストロークとその効果について検討してみたい。

### 1) あいさつ

「あいさつ」はどのようなコミュニケーションの場においても重要なストロークである。練習前の明るく元気な「あいさつ」のやりとりはポジティブ・ストロークの交換であり、双方にとって練習へと動機づける誘因として「やる気」を促進する効果をもつ。「微笑み」「明るい表情」「快活な語りかけ」は相手の存在に無条件の肯定的認知を感じさせるものであり、こうしたストロークは練習の場にプレイヤーの自主的・自発的・能動的な活動性を引き出す誘因として重要な意味をもつと考える。

また、練習後に交わされる「あいさつ」は指導者と指導されるものとが互いに「ねぎらい」や「感謝」の気持ちを交換し合う大切な儀式である。「ありがとう」、「ごくろうさま」と言葉を交わし合うことは、互いの存在をポジティブに認め合い、同じスポーツに身を寄せる仲間としての凝集性を高め、次の練習への意欲を継続させるのに効果的なストローク交換であると考ええる。

### 2) 指示・指摘

指導者はプレイヤーに対して練習時、あるいはゲーム中にいろいろと指示したり指摘したりする。それは細かな技術面、戦略面のアドバイスであったり、練習上の注意であったりする。

この指示・指摘の仕方がポジティブなものかネガティブなものかでプレイヤーのパフォーマンスややる気はかなり違った影響がある。

技術面でのアドバイスで大切なのはポジティブなイメージが残るような指摘の仕方をするこ

とである。例えば、「そんな打ち方をしているでは勝てないぞ」といったストロークはプレイヤーに「勝てない自分」というネガティブなイメージを与えてしまうだろう。

ストロークは行動を強化する。ネガティブ・ストロークが繰り返されるとプレイヤーは自分を「NOT OK＝勝てない、成功しない」存在として自分をイメージし、そのイメージにふさわしいプレイ、つまりミスプレイが強化されると考えられる。

したがって、指導者にはプレイヤーに対し、ポジティブなセルフイメージを強化するようなストロークの与え方が強く要求される。例えば「君の今のプレイでよかったのは…と…だ。このプレイを勝利につなげるには打ち方を…のように気をつけることだ。」のようにプレイヤーのOKな面を強調し、さらにOKプレイが勝利に結びつくイメージを保持するための技術改善ポイントを指摘すると、「OK＝勝つ、成功する」自分のイメージにつながるプレイが強化されることとなり、結果としてプレイヤーを技術改善の方向へと導く結果に結びつくと考えられる。

ディスカウントを含む指導者の「言葉かけ」はマイナス効果しか生まない。例えば、いくら教えてもうまくならないプレイヤーに業をにやして思わず発してしまった「またそんな打ち方をして！まったくどうしようもないな！」とか、「それでテニスをやってるつもりか！」といった言葉は今ここでなされたプレイに対して限定的に与えられたアドバイス（条件つきネガティブ・ストローク）を超えた、無条件のネガティブ・ストロークとして受けとめられる可能性大である。その結果、プレイヤーは自分に対するマイナーなイメージを背負い込むだけでなく、人格そのものが値引かれたと感じて「落胆」「意気消沈」「劣等感」といった不快な感情をため込む結果となり、パフォーマンスを低下させるだけでなく、意欲そのものの減退につながると考えられる。

### 3) 激励・叱責

「頑張れ！」「いいぞ、その調子だ！」といった激励はプレイヤーを文字どおり励ましてくれるポジティブ・ストロークである。一方、「なんだ、そのプレイは」「そんな打ち方じゃダメだ」といった叱責はプレイヤーをマイナーな気分にさせてしまうネガティブ・ストロークである。人は励まされると「自分は激励されるに値するOKな存在」というポジティブなセルフイメージが促され、達成意欲や自信が湧いてくるものと思われる。反対に叱責が繰り返されると「自分はなんてダメな存在なんだ」というネガティブなセルフイメージが増幅され、プレイヤーとしての自信が減退し、達成意欲も失せてくると考えられる。

しかし、表面的にはポジティブ・ストロークに見える激励にディスカウントが含まれている場合がある。例えば、「腕が折れるまで頑張って投げろ！」といった激励は一見ポジティブなストロークに見えるが「腕が折れるまで」という言葉の裏に、「お前一人ぐらいダメになっても構わない」といった、相手の存在に対するディスカウントが潜んでいる。この種のストロークはプレイヤーのパフォーマンスを一次的に高める効果はあっても、やる気を徐々に奪ってい

く危険性をはらんだストロークだといえよう。

反対に表向きネガティブ・ストロークに見えるが本質的なところで深い思いやりを含んだ叱責もある。例えば「どうした！その打ち方はお前らしくないぞ！」というような叱責は一見相手を否定しているように聞こえるが、「打ち方」という部分を明確に限定した否定で、本質的には相手の存在を「お前らしさはOK」とポジティブにとらえている。この種の叱責はむしろプレイヤーのやる気を引き出すのに効果的な条件つきネガティブ・ストロークと言えよう。

#### 4) 賞賛・懲戒

プレイヤーをできるだけ有効に動機づけ、自発的・能動的・持続的な活動を引き出すために「あめ」と「ムチ」が活用されるのはスポーツに限ることではなく、教育や練習など学習指導における一般的な手段である。

賞賛（ほめること）はストローク理論でいえばポジティブ・ストロークにあたる。「ナイスショットだ！」「今のはうまいぞ！」と無我夢中でプレイしている最中に、よいプレイや生産的行動に、すかさずほめ言葉をかけるとストロークされたプレイや行動が強化される。これは条件つきポジティブ・ストロークによる行動強化と考えることができる。また、ゲーム終了直後にチームメイト全員の前で、「今日のファイトは素晴らしかったよ」とか「君の粘りがチームの勝利を呼び込んだな」などと賞賛するやり方はプレイヤーに自分はチームの中でOKな存在だという確信を強め、やる気を喚起する動機づけとして有効である。ほめられたプレイや気構え、態度などを強化する効果もあるが、先述した即時的なストロークに比べると、その効果は少ないと考えられる。

懲戒（こらしめ・いましめ）はネガティブ・ストロークである。スポーツの世界でよく見られる懲戒に「体罰」がある。ミスしたプレイヤーの頭をこずいたり、罰として正座させるなど、この種のネガティブ・ストロークは条件つきであっても存在へのディスカウントが含まれているため、人間としての自尊心を値引き、やる気を奪う危険性が多い。体罰とまではいえなくとも、罰としてランニングや腕立てを課すといった条件つきネガティブ・ストロークも「見せしめ」や「しうち」として与えられたり、プレイヤーの明確な了解の上で課されたものでなければディスカウントによるスタンプをコレクションさせることになり、それが暴発したとき自信喪失や自暴自棄を誘発しかねない。

しかし、例えば当然守るべき活動上の決まりや禁じられるべきプレイを守れないような場合やチームプレイに要求されるバックアップやカバーリングをサボタージュするようなプレイヤーに対し、ペナルティーを課すこともプレイヤーに責任を自覚させるための「戒め」や「諭し」として必要なことである。この場合もチーム全体にチームプレイの重要性和その責任の重さをよく自覚させ、あらかじめ自己規制のためのペナルティーについて明確に契約しておくことが重要であろう。

前項の「叱責」であれ「懲戒」であれ、事前の契約にそった自己規制のための限定的なネガ

ティブ・ストロークはスタンプ感情の出現に結びつくことはなく、ストローク欲求を満たす効果を持つと考える。したがって、例えば激励・叱責、賞賛・懲戒を問わずストロークの量がチームのメンバーにより偏るような場合、受けたストロークの量が少ないプレイヤーはストローク飢餓を生じ、ネガティブ・ストロークの収集へと動機づけられる可能性があると考ええる。

また、懲戒を繰り返すことはネガティブ・ストロークによってストローク・ハンガーを満たす習性を植え付ける可能性が強い。叱責でも懲戒でもプレイヤーの同じミスを繰り返し指摘することはそのミスプレイをストロークし続けていることとなり、結果的にはミスプレイを強化することにつながるものと考ええる。

## 5) 対 話

以上、日々の練習効果を高め、プレイヤーのやる気を喚起し、ゲームでのパフォーマンスを引き出すには練習やゲーム前の「あいさつ」にはじまり、練習中や練習後の、ゲーム中やゲーム後の「指示・指摘」、「激励・叱責」、「賞賛・懲戒」がストロークとして重要な意味をもっており、そのストロークの質および量が適切に与えられることの大切さを指摘してきた。しかし、プレイヤーに確固たる自信を植え付け、潜在能力を最大限引き出すためには指導者とプレイヤーによるマンツーマンでの「対話」が何より重要なストロークであることはいうまでもあるまい。アメリカのバスケットボールコーチのモーガン・ウットンも自著の中で「プレイヤーの潜在能力を100%も120%も引き出す最適の方法は1対1での話し合いに勝るものはない」と語っている<sup>8)</sup>。ここで言う1対1の対話とは、指導者が選手一人一人に対して、個人的にきめの細かいアドバイスを与えることを意味しない。むしろ、指導者は聴き役に回って選手に自分自身の思いや悩みなどをじっくりと語らせることを言う。これはカウンセリングの基本的技法である「傾聴」にあたると言える。

カウンセラーの態度について研究したカール・ロジャース (C.R. Rorers) はカウンセラーに最も大切な態度として「共感 (empathy)」と「受容 (acceptance)」を挙げている<sup>9)</sup>。

「傾聴」はこれら二つの態度を備え、クライアントの防衛的構えを解きほぐし、内面の気持ちや心情を引き出す「聴き方」である。

「共感」とは、例えばプレイヤーが感じている不安や苛立ちの気持ちを指導者が自らも体験しているが如く感じられることで、指導者のこうした「共感的理解」つまり「内側からの理解」の態度によって、選手は評価されることなく、安全な心理的環境の中でありのままの自分が吐露できるのである。

「受容」はロジャースが「無条件の肯定的関心 (unconditional positive regard)」という言葉で説明しているように、指導者とプレイヤーという関係を超え、プレイヤーを一人の独立した人格として尊重することを意味する。

このような共感と受容を基調とする「傾聴」はTAのストローク理論においても最も理想的な無条件のポジティブ・ストロークとしてその大切さが強調されている。傾聴に基づく指導

者とプレイヤーの対話は、プレイヤーに自己の現存在や潜在能力のもつ可能性への自信を喚起すると同時に、指導者に対する信頼を強め、両者の相互信頼関係を助長するのに極めて効果的なストローク交換であると考えられる。

## 6. おわりに

TAのストローク理論に基づきスポーツにおける指導者のストロークがプレイヤーのパフォーマンスや達成意欲に与える効果について試論を述べた。以下に要点を列挙する。

1. プレイヤーのパフォーマンスや達成意欲は指導者が与えるストロークの質と量に依存する。
2. 指導者からのストロークはポジティブな質のものほど、プレイヤーのパフォーマンスや達成意欲を高める。
3. 指導者からのストローク量が不足すると、プレイヤーはストローク・ハンガーを生じ、ネガティブ・ストロークの収集へと動機づけられる危険性が高まり、ミスプレイやラフプレイを強化する可能性がある。
4. 指導者のストロークがディスカウントを含んだものである場合、プレイヤーは不快なスタンプ感情をため込み暴発させ、プレイヤーを指導者から、スポーツから、競技から遠ざける危険性がある。
5. プレイヤーの失敗や敗北などに対する指摘・叱責・懲戒は事前にプレイヤー自身が納得して契約した自己規制のための限定的なネガティブ・ストロークでない場合はディスカウントとなる危険性がある。
6. 共感と受容を備えた「傾聴」を基調とするマンツーマンでの対話は無条件にプレイヤーの人格をポジティブにストロークするものとなり、プレイヤーに自信と達成意欲を喚起し、指導者との間の相互信頼関係を助長する。

本論では指導者からプレイヤーへのストロークの「与え方」を中心に試論を述べたが、ストロークの効果は受ける側の「受け方」にも強く依存する。したがって、プレイヤーのストロークの受け方に視点をおいた検討が今後の課題となる。

## 註

- 1) TAの詳細は拙稿「学生の自己変容に及ぼすTAの効果について」工学院大学研究論叢29号P193, 1991を参照されたい
- 2) Berne, E.: 交流分析による愛と性 番町書房 第6章 1976
- 3) Spitz, R.: 「Hospitalism, genesis of psychiatric conditions in early childhood」Psychoanalytic Study of Children, 1: 53-74, 1945
- 4) 野間和子: 「ストロークの基礎的研究」交流分析研究 VOL 21-1 P16-17, 1996
- 5) イアン・スチュアートほか: TA TODAY 実務教育出版 P92-93, 1991
- 6) 白井幸子: 交流分析入門 チーム医療 P66-67, 1984
- 7) イアン・スチュアートほか: TA TODAY 実務教育出版 第21章 1991

- 8) モーガン・ウットン：バスケットボール勝利へのコーチング 大修館 第3章 1994
- 9) 杉溪一言：「カウンセリングにおける共感，受容とストローク」交流分析研究 VOL 21-1, P 7, 1996