

# 1 コーチングとは何か

「コーチ」と聞いて、野球を連想する方も多いでしょう。しかし、コーチは野球やスポーツに限ったことではありません。ビジネスの世界にも立派なコーチはたくさん存在しています。コーチ、さらにコーチングとは、どのようなものか見てみましょう。

## ●コーチングの歴史

「コーチ (coach=馬車)」という言葉は、16世紀に、「大切な人や物をその人が望むところまで、運ぶ、送り届ける」という意味から生まれました。

1840年代に英国のオックスフォード大学で、学生の受験指導を行う個人教師を「コーチ」と呼ぶようになったのを最初に、1880年代には「コーチ」はスポーツの世界における指導者としての立場を確立していきました。

1950年代になると、ビジネス界でも「コーチ」「コーチング」という言葉が頻繁に使われるようになります。

1950年代にハーバード大学マイルス・メルス助教授は、コーチを「マネジメントの中心は人間である。その人間中心のマネジメントの中で、コーチングは重要なスキルになる」と位置づけました。こうして、企業研修やマネジメントにおけるコーチングの重要性が次第に認識されるにつれ、コーチングに関する出版物も数多く刊行されるようになります。

1990年代になると、プロのコーチを養成する機関がアメリカに誕生しました。現在、コーチの数はすでに1万人を超えたといわれ、激変する社会環境の中で、柔軟に対応する有能な人材育成者として社会的立場を確立しつつあります。

コーチングとは、目標達成に向けて、相手の自発的な行動を促進するためのコミュニケーション・スキルです。コーチは、コーチングを受けるとコミュニケーションを交わすことで、相手を実現したいゴールを明確に示し、短時間で目標を達成できるようにサポートします。さらには行動を継続していけるようフォローします。

## ●スポーツのコーチから学ぶこと

「コーチ」と聞くと、まず思い浮かぶのがスポーツの世界です。

野球であれば、選手に対して投球フォームやバッティングフォームに関してアドバイスしたり、選手の調整メニューを考えたり、選手をじっくり観察して、状況に応じて励ましたり、力づけたりしています。コーチは選手やチームの目標を達成するために、技術・精神の両面から選手をサポートしているのです。

一流といわれるスポーツ選手には、選手と同じくらいの知名度を持ったコーチがついていますが、彼らは決して表舞台に立とうとはしません。他の選手に混じってマウンドに立ったり、グラウンドでプレーするのは自分ではないと心得、選手を主役にしようとするからです。彼らは、組織を強くし、多くの成果を生み出すために選手を一流に育成することが、コーチとしての任務であると認識しているのです。

スポーツ界で一流といわれるコーチの多くは、次の4点を念頭に行動しています。

### ①コミュニケーションを密にとる

相手が何を思い、何を考え、どうしたいと望んでいるのかに耳を傾けます。相手をより深く理解するために交わされるコミュニケーションでは、言葉が重要なポイントとなります。言葉は人と人をつなぎ、相手との信頼関係を築くコミュニケーション・スキルですから、「言わなくても分かるだろう」といった態度では、お互いの状態や情報を正確に伝え合うことはできません。

### ②じっくり観察する

スポーツにおけるコーチは、選手が昨日と違う「今日」を迎えて