

# 主体性を育む「怒らない」指導とは

ゲスト  
**益子直美**さん

（元バレーボール女子日本代表）

高校3年生で全日本代表、社会人チームでもエースとして人気を集めた益子直美さん。2015年から「監督が怒ってはいけない大会」を各地で開催し、バレーボールをはじめスポーツを通して、子どもの主体的なマインドを育むことを問い直す活動をしています。子どもたちと指導者を見つめるその真摯なまなざしから、教育のヒントをうかがえます。

## 「厳しい指導」が当たり前の時代だった

**池上** 益子さんは、1984年、高校3年生からバレーボール女子日本代表選手に選出され、社会人チームでも主将として大変活躍されました。私がバレーボールという競技を初めて観たのは1964年の東京オリンピックで、当時、中学2年生でした。「東洋の魔女」とも呼ばれた女子日本代表が金メダルを獲得したことに日本中が熱狂しました。

**益子** 私が生まれる前のことですが、「東洋の魔女」は日本女子バレーの原点です。全日本時代には、私たちが映像をたくさん見せられました。

**池上** 「鬼の大松」と呼ばれた大松博文監督の厳しい指導も有名になりました。金メダルを獲得することができたのは厳しい練習に耐えたからだ。

その後、野球の『巨人の星』（66年漫画連載開始、68年アニメ放送開始）や『アタックNo.1』（68年漫画連載開始、69年アニメ放送開始）のヒットもあり、

「スポ根」（スポーツ＋根性）のジャンルが人気になりましたね。

**益子** アニメの影響はとても大きいと思います。私自身も『アタックNo.1』に憧れて中学校1年生からバレーボールを始めました。でも、怒られてばかりであまり楽しくなかった。

私、幼稚園の頃から大きくなって、それがコンプレックスだったんです。同じ年齢の子たちと並ぶと、みんなより頭が飛び出してしまう。子どもって残酷ですよ。ガリバーや恐竜など、いろいろなことを言われていじめられました。動くが目立ってしまうので、なるべくじっとしていました。とても内向的だったと思います。

**池上** 「怒られてばかりで楽しくなかった」というバレーボールを途中で辞めずに続けたのは、何か理由があったのでしょうか。

**益子** 母が内向的な私を心配して、「何か得意なものを持ってごらんさい。勉強じゃなくてもいい



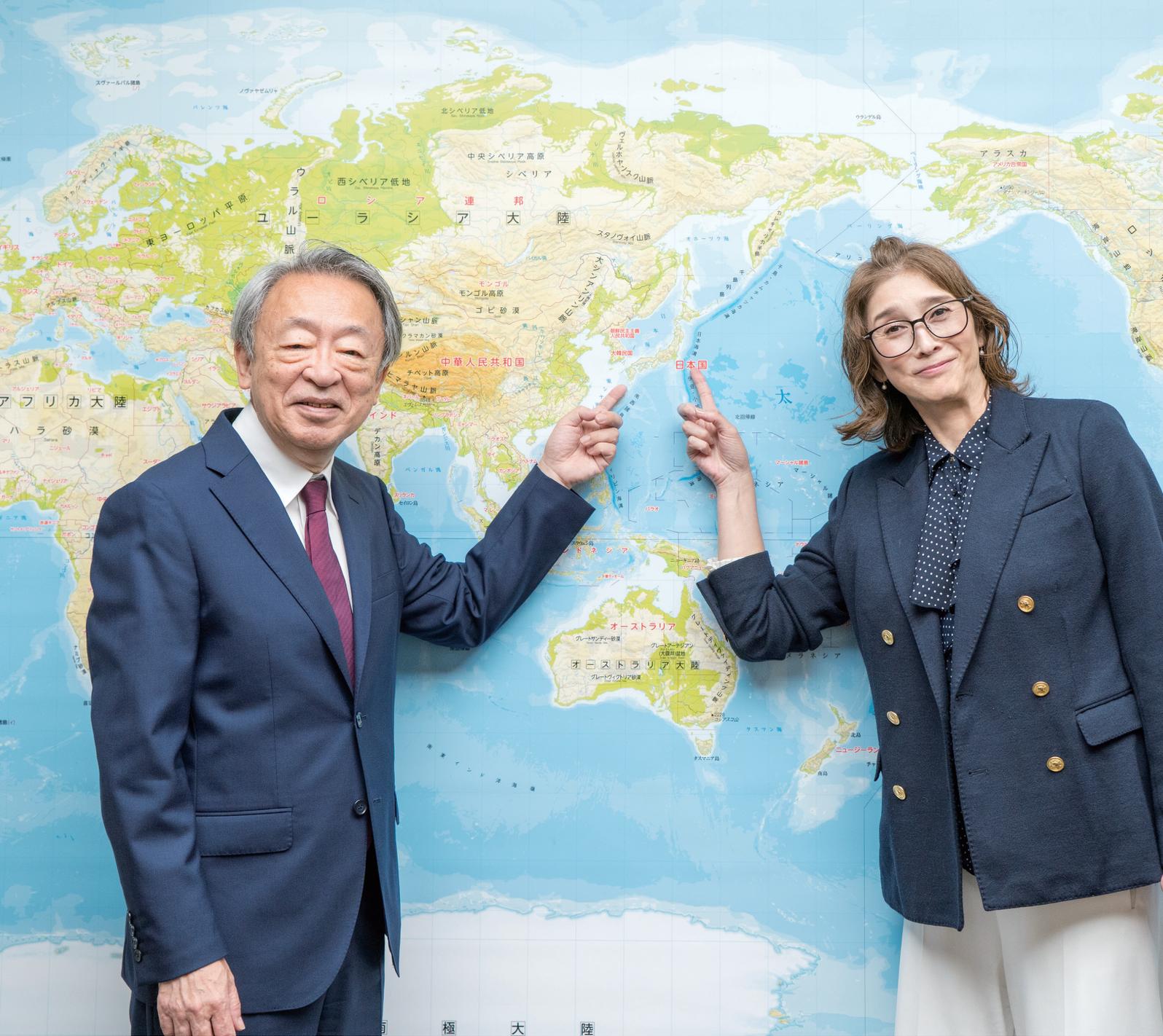
全日本代表時代には「下町のマコちゃん」として人気に。世界選手権にも出場。写真は23歳の頃。

よ」と言ってくれたことが大きいですね。「勉強は苦手だし、じゃあやっぱりバレーボールかな」と。

**池上** バレーボールは背の高さを生かしますよね。バスケットボールは考えなかったのですか。

**益子** バスケットボールは相手との激しいコンタクトがありますが、バレーボールなら陣地が分かれていますから、私でもできそうだと。実際にバレー部に入って半年くらいはとても楽しかったです。球拾いがメインでしたが、少しずつ新しいことができるともありませんでした。





でも、秋に3年生が引退して新チームのレギュラーに選ばれた途端、とても厳しくなって監督から毎日殴られるようになりました。バレーボールを楽しめたのは中学校の最初の半年間だけです。

**池上** バレーボールのキャリアの中で、楽しめたのはその半年だけということですか。

**益子** はい。高校3年生で私が全日本代表に選ばれても——東京オリンピックからすでに20年経っていましたが——、バレーボールは「根性」が必要で厳しいことが当たり前でした。スポーツはそういうものだと思います、特に疑問も持ちませんでした。

**池上** 「思いこんだら 試練の道を」（『ゆけゆけ飛雄馬』作詞 東京ムービー企画部／『巨人の星』アニメ主題歌）「苦しくたって 悲しくたって」（『アタックNo.1』作詞 東京ムービー企画部／同タイトルアニメ主題歌）などのアニメの主題歌も大きな影響があったでしょうね。

**自分で考えて動くことを大切に**

**池上** 益子さんが現役の時、国内はスポ根が全盛でしたが、海外ではどのような状況でしたか。

**益子** その頃、女子バレーボールで強かったのは、ソビエト連邦、キューバ、中国など共産圏が多かったですね。ヨーロッパでは東ドイツでした。

日本はオリンピックでメダルを獲った国ですから、コーチや監督が海外に指導に行っていました。アジアだと台湾、タイ、インドネシアなど、遠いところではペルーやケニアなどです。勝つことにシビアなチームでなければ、試合の結果に対して怒る必要はありませんから、全日本ほどは厳しくしていなかったと思います。



ジャーナリスト  
いけがみ あきら  
**池上 彰** (聞き手)

1950年、長野県生まれ。ジャーナリスト。名城大学教授。慶應義塾大学卒業後、73年、NHK入局。報道記者として勤務。94年から11年間、「週刊こどもニュース」のお父さん役を務め、子どもたちにわかりやすくニュースを解説。2005年、NHKを退局。『池上彰の社会科教室』(帝国書院)、『池上彰が話す前に考えていること』(新潮社)など、著書多数。本誌の対談を集録した『池上彰が聞いてみた「育てる人」からもらった6つのヒント』(帝国書院)も好評発売中。「最近、日本より人口が少ないのにGDPで日本を抜いたドイツの働き方を取材しました」

**池上** 「スポ根」アニメのような状況は、勝つためには厳しい指導が必要だと信じられていた当時の日本の問題だったのかもしれないですね。

**益子** ただ、国や時代だけの問題とも言い切れませぬ。男子バレーの川合俊一さんは私よりも4学年上になりますが、「高校時代に監督がほとんど練習に來なかつたから主体的にやるしかなかった。だから強くなつた」と話していました。

私の夫は自転車のロードレーサー(山本雅道さん)で、高校卒業後にイタリアに渡つてプロデビューしたのですが、「イタリアでは自転車に乗っているだけでほめられた」「どうすれば強くなれるかを自分で考えて猛練習していた」そうです。監督に言われるのは、「休め」「あまり無理するな」だけ。そのような環境にいた夫は、「どうしてわざわざ、監督は怒つちやダメなんて言わなきゃいけない状況になるの?」と不思議に思うようです。

残念ながら私の体験は真逆です。スポーツは楽しんではいけない、厳しくてなんぼ、歯を見せたら殴られる。現役の際は楽しんだ思い出はありません。「愛があるから殴るんだ」と言われ、愛なんていらなかつたと思つていました。

**池上** 練習中に水を飲むのは禁止、ひたすらうさぎ跳びをさせるなどという、医学的に見て危険な慣習もありましたが、改善されてきましたね。

**益子** スポーツ医学が進んだことが大きいと思います。私も練習中に水を飲んでいたら、もっと活躍できていたかもしれません(笑)。アメリカで活動していたトレーナーが新しい知見を取り入れ、「長く練習すればよいわけではない、もう少し休んだほうがよい」と教えてくださったこともありました。

**池上** 大学で体育会系の部活動の学生が就職に有利だとも言われましたね。部活動での理不尽な関係性に耐えてきたから、職場でどんなに大変でも音を上

げないだろうということでしょう。

**益子** 企業で新入社員の面接をしている知人から聞いたのですが、最近では、全国大会で優勝しているくらいというわけではなく、その人自身がどんな局面で何をどう乗り越えたのか、どんな気づきがあり成長したのかを深めて尋ねるそうです。つまり、結果を出すことではなく、負けたり失敗したりしたとしてもそのプロセスこそが重要なのです。

どんなスポーツでもまずは楽しんでほしい。自分で考えて動くことを大事にして、一人一人の主体性をつぶさないようにしたい。私は自分で考えることができなくなり、怒られないようにおびえていた時期もありました。今でも自分でプレーするのは嫌いです。私のような人間をつくりたくないんです。

**池上** 怒っている監督自身も、ほかにどうすればいいのか分からないのかもしれないですね。

**益子** 後になって、テレビ番組の企画でかつてのコーチや先生に取材したのですが、「俺らの頃はもつとひどかつた」「選手を殴れないと指導者として一人前だと思われなかつた」「怒つて指導すると強くなつて勝てるので、やめられなかつた」などの話を聞いて、大変衝撃を受けました。

**池上** 負の連鎖ですね。それはどこかで断ち切らなければならぬ。

### 10年目の手応え「怒らなくても勝てました」

**池上** 「監督が怒つてはいけない大会」は2015年1月からですが、その背景にどんな思いがあるのでしょうか。ビジネスの世界でも、2000年代からハラスメントという言葉が広がり、パワーハラスメントやカスタマーハラスメントなども注目される



ようになりました。

**益子** 私にとっては、2012年12月に大阪の高校でバスケットボール部の主将が顧問の体罰を苦にして自死をしたことが大きかったですね。事件を知って非常に胸が苦しくなりました。

特にスポーツの入り口にいる小学生には、怒る指導は必要ないという思いで始めたのですが、実は私自身が同じタイミングで大学の女子バレー部の監督に就任したんです。私は指導者資格を持っていないので最初はお断りしましたが、「勝たせなくていい。人間力を高める指導をしてほしい」という依頼だったのでお引き受けることにしました。

**池上** 実際に指導者として現場に立ってみて、いかがでしたか。

**益子** 当初は関東大学バレーボールリーグの女子6部で、怒る必要はありませんでした。学生のモチベーションを上げて、少し練習方法を変え、難しい

フォーメーションを試すだけで、どんどん強くなっていく。ストレートで3部リーグまで上がりましたが、3部ではレベルが全く違うので勝てなくなりました。指導者としては勝たせたくなくなるんですね。大学も本腰を入れ始めました。

**池上** さあ、そこからどうするかですよ。

**益子** 私自身が成功体験として「怒る指導」しか知らないわけですから、今思えば本当はそのタイミングで学び直しが必要だったのですが、変なプライドが邪魔をして、今更学ぶのは恥ずかしいと思ってしまう。50歳を過ぎて若い人と肩を並べて指導者の勉強をすることに抵抗を感じてしまったんです。

**池上** 元日本代表の益子さんが講座を受けていると、皆さんも驚くでしょうね。

**益子** 追いつめられた私の手持ちの札は「怒り」しかありません。声を荒らげ、罰を与え、怒りのパワーを使い始めました。すると、絶大な効果がある。

元バレーボール女子日本代表

ますこ なおみ  
**益子 直美**

1966年、東京都生まれ。中学時代からバレーボールを始め、共栄学園高等学校のエースとして活躍。84年、高校3年生で女子全日本代表、85年、世界ジュニア代表となり新人賞を受賞。同年、イトーヨーカドー女子バレー部に入団。89年ワールドカップでベスト6、91年にはイトーヨーカドー女子バレー部主将を務めたが、翌年現役を引退。93年、タレントに転身しスポーツキャスターなど幅広く活動。現在は、一般社団法人 監督が怒ってはいけない大会代表理事、公益財団法人日本スポーツ協会の副会長、日本スポーツ少年団本部長を務める。



『監督が怒ってはいけない大会がやってきた』一般社団法人監督が怒ってはいけない大会(益子直美・北川美陽子・北川新二)著 方丈社刊 1,760円(税込)

学生が同じ方向を向くようになり結果も出てしまう。でも副作用も大きくて、あつという間に学生の主体性を奪ってしまいました。それまで自分たちで考えて動いていたのに、一本終わるごとに「どうか」と確認の視線を私に向けるようになりました。そうなるを取り返しがつきません。

**池上** その一方で「監督が怒ってはいけない大会」も並行して開催していた。心境は複雑ですね。

**益子** そうなんです。その頃は私も大変苦しみました。ストレスがかかり、自己嫌悪に陥る期間が続いてパニック障害のようになってしまいました。地下に入ると呼吸困難がひどくなり、大学に行けない日も増えていきました。それでもなお、「私はメンタルが弱い」「スポーツに向いてない」と自分をどんどん追い込んでしまう。ついには心房細動の大きな発作が起きてドクターストップがかかり、手術して監督を辞めることになりました。

どこで間違えたんだろうと病室で振り返り、私が出した結論は「やっぱりメンタルが弱いからだ。まずメンタルを鍛えなければ」というものでした。退院後、スポーツメンタルコーチングの学校に通い始めました。

# 怒ってはいけなくと訴えるだけでなく 仕組みや環境を整えていきたい

**池上** それはおいくつの時ですか。

**益子** 51歳で手術をした、その翌年です。そこで、以前から悩んでいたことが全て解決したんです。選手時代からずっと「メンタルを強くしたい」と思っていました。が、「弱くても大丈夫」だと思えるようになりまし。メンタルはどう整えるかが大事で、不安定なら安定するように整える方法を身につければいいと理解しました。昔は理不尽な指導を耐え忍べばできると思いましたが、そうではなく、やり方を学ぶことが大事だと気がつきました。

**池上** 「根性」や「経験」だけで乗り越えるのではなく、幾つになっても学び直すことが大事なのですね。益子さんは長年葛藤しながら、自分自身にも向き合ってこられた。

**益子** 大会を始めて数年は、SNSに「今のおまえがあるのは、叱ってくれた監督のおかげだろう」などの批判のメッセージが多く寄せられました。いつやめようかと思いつながらほそと続けて10年。自身の軸も安定して、徐々に仲間も増え、この3年は批判のメッセージもなくなりました。

**池上** バレーボールだけでなくバスケットボール、ハンドボール、サッカー、水泳、空手など、さまざまなスポーツの大会を手掛けられていますね。

**益子** 「監督が怒ってはいけなく大会」はもうすぐ11周年を迎えますが、10年目には、1回目から福岡と一緒にこの活動を進めてくれたジュニアチームが全国大会に初出場、さらに初優勝したんです。その時、私たちに届いたメッセージは、「怒らなくても勝てました」でした。今ようやく、しっかりと手応えを感じています。10年かかりましたが今なら堂々と云えます。怒らなくても勝てる。育成も成長も勝利も、全てが手に入る指導方法は必ずあるんです。

## 怒る必要がない環境や仕組みを整える

**池上** 次はどんな目標をお持ちですか。

**益子** 今後の大きな目標の一つは、「監督が怒ってはいけなく大会」を開催する必要があることだと思います。本当は10年で終わりにしようとしてスタップと決めていたのですが、他の競技にも、もう少し広げていきたいと考えています。

また、セカンドステージとして、リーグ戦の普及に取り組んでいて、まず、小学生のバレーボールからリーグ戦を広げています。一度負けたら終わりのトーナメント方式では、負けると次の試合がなくなることでどうしても怒りが生まれてしまう。勝利至上主義は小学生には向いていません。一方でリーグ

▼怒ってしまった監督にはバツ印のマスクをつけることも。監督から指示が出せなくても、ミスした時にはみんなで話し合い、原因を見つけて修正していく。監督にとっては選手たちの「いいこと」にフォーカスする挑戦の時間。



▲「監督が怒ってはいけなく大会」は笑顔のウォーミングアップから。掲げる理念は以下の3つ。  
1.参加する子どもたちが最大限に楽しむこと  
2.監督（監督・コーチ、保護者）が怒らないこと  
3.子どもたちも監督もチャレンジすること



戦なら負けても次の試合を戦えます。「怒ってはいけなく」と訴えるだけでなく、怒る必要がない環境や仕組みを整えていきたいのです。

**池上** 日本スポーツ少年団の本部長も務められていますから、そのようなアイデアを実行に移すにもずいぶんスピードアップしたでしょうね。

**益子** 本部長になって2年。昨夏の軟式野球の大会では「全国大会」を「エンジョイ！軟式野球フェスティバル」に変更することができました。トーナメ



ント戦からリーグ戦に変更し、ラグビーなどで行うアフター・マッチ・ファンクションという「相手をとたえ合う」交流を取り入れました。また、開会式の後に私が子どもたちにスポーツマンシップについて教える時間をつくっています。

**池上** スポーツマンシップについては、どんなことを教えるのですか。

**益子** まず、スポーツマンという言葉について、日

本での定義を問い直したいと考えています。いつも大会の最初に、「自分がスポーツマンだと思う人」と尋ねると、ほとんど手が上がらないんです。スポーツマンというと、例えば広辞苑には「運動競技の選手。また、スポーツの得意な人」と書いてあるので、その認識が強いのかもかもしれません。「僕は下手だから」「選手じゃないから」「全国大会に出ていないから」、中には「私はマン（男）じゃないから」などと考える子どもたちが多いのです。そこで、「イギリスでは男性も女性も関係なく、グッドフェロー、つまり、よき仲間であり尊敬される人であることを意味するんだよ」と言うともみんな驚きます。「優れた技術やうまい下手は関係ない。相手に敬意を抱ける人、人として信頼できるかっこいい人になってほしい」と伝えていきます。

**池上** なるほど。スポーツはただ単に技術の上達や勝利だけを追い求めるものではなく、楽しみながら人との関係性を学び、成長を促してくれる機会でもあるのでしょうか。

### 家族との時間、自分の時間を大切に

**池上** 益子さんのお話は、学校の先生、教育にも重なる部分が大いそうですね。

**益子** 監督をはじめ、スポーツに関わる指導者は、プレッシャーやストレスが大きくなると怒ってしまっているのは、まず、プライベートの時間としっかり線引きをしてくださいということです。

学校の先生も本当に大変なお仕事だと思います。部活動の顧問の先生も熱心になるあまり、家族と過ごす時間や、自分がゆっくり休む時間を割いてしま

う方が多いんです。「こんなに自分の時間を犠牲にしているのにどうして勝てないんだ」と思うと、さらに怒りを抑えることは難しくなる。先生が家族との時間、自分の時間を大切にすることで、チームの子どもたちも家族との時間を大切にできます。

まずは、先生や指導者の皆さんがプライベートの時間を確保して安心して働ける組織づくり、ルールづくりをしていただければと思います。

**池上** 仕事でもスポーツでも、ワークライフバランスを守る環境をつくりたいものです。

**益子** スポーツの現場での事件について耳にする度、「スポーツは命を奪うものじゃないのになぜ」と、胸が苦しくなります。人生をより楽しむためのスポーツを、皆さんに届けていきたいと思っています。

### ◆ 対談を振り返って ◆

スポーツといえば根性が大事。猛烈な練習を積み重ねた先に勝利がある。そんなイメージを抱いたのは1964年の東京オリンピック・女子バレーでの金メダルでした。でも、監督から怒られ、暴力を振るわれていたら楽しいはずがありません。選手一人一人の主体性が大事だという話は、教育の現場でも同じことですね。私は記者としてNHKに入ったので、テレビでレポートする訓練

を受けていませんでした。しかし突然リポートすることになり、全くの自己流で工夫するしかありませんでした。きっとこのとき主体性を獲得したのだと思います。

