

る以上一人の力では達成は出来ないからです。そこには、コーチ、親・家族、練習仲間、などの人達のかかわりがあって初めて目標が達成出来るものだと思うからです。また、野球など試合では相手チームの力量もある程度知っていなければこちらの作戦も立てにくいのではないのでしょうか。ですから2つ目のポイントは力量を把握するという事です。

では、指導者はどうなのかというと。もちろん一人一人の力量を充分把握していなければならないのは当たり前です。私の場合のコーチと選手の関係について話をします。指導しているのは、飛び込みです。（正確にいうとそうではないのですが）たかが飛び込みなんです。でも大きな視野で見してみると人間造りであることには違いありません。そういう観点で指導自体をとらえると長期的な展望が見えて来るのです。焦る必要がなくなってくるのです。そうすると、怒ることが少なくなってくる。つまり、誉めることが多くなって来るということです。そういう指導をしていると選手に教えられることが非常に多い事に気が付きます。（コーチも成長しているということ）そうすると、人間としての付き合いができコミュニケーションが生まれて来るのです。そうすれば、選手の精神的・身体的な状態を把握することが出来る。つまり、一心一体になれるということである。コーチが選手の心を読み取る。これをコーチテクニクとして使うわけです。逆に選手にコーチの気持ちをわざと読み取らせて選手を追い込んで行く事が出来ます。私は選手が新種目を飛ぶときに私からは「飛べ」と言ったことはありません。選手が自ら「飛びます」と言って来るのを待ちます。また、選手にコーチの気持ちが読み取られてはならないときがあります。それは、選手を突き放すときであり、自立させようとするときであります。飛ぶのは自分なのだという強い選手の意気込み……。そういうものに協力していくのがコーチであると思います。初めからコーチに頼るような選手はダメです。ですから、練習に来て小学生が「先生、何をやりま

すか」と聞きに来たときは、私は迷わず、「練習」と一言答えます。  
「練習は何をやりますか」「わからん」と答えています。変な先生だと思っているかも知れませんが。最近では段々分かって来たらしく、あいさつだけですぐに練習に入っています。（たまに挨拶もしない者をしますが）

話が横に行きましたが。そういう、自分、相手、チーム、その他を十分に把握していく、認め合うといっても良いかも知れませんが。そうすることによって、自分自身の目標、チームの目標が明確になって来るのではないのでしょうか。それが明確になればなるほど目標をクリアしていく方法もより具体的になって来ます。

来年この大会で何位になろう。何点を取ろう。こんな種目を飛べるように頑張ってみよう。そのためにはこのシーズンオフにどのような練習をしなければならないか。練習内容も自然と決まって来るのです。（その点、幸太郎はなかなか自分の練習が分からなかった。）（短期的な目標クリア計画と長期的な目標クリア計画を持つ）

### 3. 挑戦しようとする時の条件

物事に挑戦していく時にどんなことが必要か。

- ・思い。勝ちたいという思い。
- ・自分の力量を知る。自分を大切にする。という思い。

駅伝にたとえてみると、選手は任された区間の中間点までは自分自身のペースで走ると言われている。残り半分をペースを上げるか或は飛ばさないで維持するかを決めると言う。自分自身の体調を私り尽くしていないとこの判断ができない。まして自分一人のレースではないのだから。自分の判断が間違えば大ブレーキにつながるであろうし正しければチームの勝利へとつながるのである。そういうチーム全体の問題になってくるのである。

◆宮本に関しては。1月にサザンクロスに出場する事ができたので昨年末から事前合宿という形も含めて約1カ月をプール練習することができた。その間、在県選手の練習時間確保などは困難であったが保護者の方々のご協力のうえ、トレーニングはこなすことができたと思う。サザンクロスについては昨年から手首（成長線）の痛みと相談しながらの練習しかできないので本数はあまり飛ばせることができなかつたが、シドニー大会では金戸恵太選手（調子が悪かつた）と互角の試合をし、最終種目まで争つたことはそれなりによい経験なつたと言えるし自信にもなつたと思う。

◆インターハイに関しては。

昨年のインターハイの失敗を反省し、精神面の強化。つまり、自分の試合の流れを作るといふ点を頭に入れて1年間トレーニングして来た。誰もがそうかも知れないが「自分の調子の良いとき」「他に強い選手がいないとき」などは自信をもって試合に望めるので、調子が良く、試合運びも良いケースが非常に多い。まさに宮本はこれなのである。逆に他に強い選手がいると、自分の内にその選手を意識し過ぎてしまう感がある。結局、自分を忘れ、自分の演技を忘れさらに自分の実力以上の物を出さないと勝てないといふ思いからか実力以上の物を狙う傾向がある選手である。実力以上の物は出そうと思つて出せるものではない。心・技・体のバランスがあつたときにプラスアルファの力が出るものであると思う。宮本はそういう状態で常に試合に望むものであるから、失敗をし敗れる。つまり、勝てる訳がないといふことである。

その点、兄の基一郎は自分なりの飛び込みを追求できた。他に強い選手がいても、その選手がつつい失敗をしていくなかコンスタントに演技をまとめることに集中していた基一郎は案外、勝つたものであつた。実力は下でも勝ち癖を付けて行くことができた。現在