

# 状況を見極めた言葉がけが、やる気を育てる

NPO法人ソフトボール・ドリーム理事長  
宇津木妙子さん

第1特集  
人生を変える  
「言葉の力」

ソフトボール女子日本代表の監督としてチームを一つにまとめ、世界の頂点に立つべく勝負に挑んできた宇津木妙子さん。

その熱血指導はあまりにも有名ですが、徹底した厳しい練習とともにあったのは、一人ひとりへの言葉がけだったといえます。

その経験から、「伝えたい」とは、

あきらめないで言い続けることが大事」だと話します。

## 適切な言葉がけは一人ひとりをよく見ることから

宇津木さんは一九九七年にソフトボール女子日本代表の監督に就任。日本のソフトボールを世に知らしめたいという思いから、勝てるチーム作りに全力を注いできた。そして、二〇〇〇年のシドニー五輪では銀メダル、二〇〇四年のアテネ五輪では銅メダルを獲得。監督を辞したあと、二〇〇八年の北京五輪で日本チームが金メダルに輝いたのは、宇津木さんが積み重ねてきた渾身の指導の賜物

ともいえる。

「私が言い続けてきたのは、とにかく練習しかない、練習して自信をつけ、自分を信じるんだよ、ということです。ソフトボールはチームスポーツですから、それぞれのポジションで、それぞれの役割があります。自分を信じて自分の役割を全うしないと、人に迷惑をかけます。その役割を明確にし、適材適所に配置してどう生かすかが、監督の仕事です」

世界の舞台では、国によるチームの特色があり、それに合わせて戦い方を変えなくてはならない。相手チームのバッターの癖をよく



うつぎ・たえこ ● 1953年生まれ。中学校よりソフトボールを始め、1974年に世界選手権出場。1985年に現役を引退し、1997年に日本代表監督に就任。2004年、アテネ五輪後に退任。現在は、東京国際大学女子ソフトボール部の総監督、ルネサス高崎のシニアアドバイザーなどを兼任しながら、NPO法人ソフトボール・ドリームを軸に普及活動を行っている。

観察し、ピッチャーに細かい指示を出したり、打順も試合によって入れ替えたり……。

「とにかく、勝つためにあらゆることを考えますから、試合においては、監督の作戦が絶対なんです」

その「絶対」を貫徹する裏には、宇津木さんの選手一人ひとりに対する、日頃からの細かい配慮と言葉がけがあった。

「代表合宿のときは、朝の練習前に必ず全員で円陣を組み、体調は

どうだ？昨日は寝られたか？などと、一五人、一人ひとりに聞きまです。同室の子のいびきがうるさくて眠れなかったといえ、みんなであーっと笑ったり、くだらない話もしながら体調を確認するんです。調子の悪いことも隠さずみんなの前で話すのは、個々の状態を全員で共有し、自分の役割を意識してほしいからです」

足が痛くてもがまんしていたり、叱られて、本当はつらいのに



苦笑いをしてしまう選手もいる。宇津木さんは、一人ひとりをいろいろな角度から見ることによって性格を見抜き、それによって同じアドバイスでも選手に合わせて言い方を変えたり、あきらめずに言い続け、導いてきた。

## 子どもでも理由がわかれば納得する

宇津木さんはいま、ソフトボールの普及活動に力を注いでおり、その中で小中学生の子どもたちにも、直接指導することもある。そのときに実感するのは、「根気よく、コツをつかむまで言葉を探しながら声をかけてあげれば、子どもは伸びる」ということ。

「できない子には、どういう方法で教えたらいいか、どう説明すればボールが取れるようになるかと、指導者のほうが考える。すぐにはできなくても、こつこつ努力できる子であれば、長い目で見守ってあげることが大事です」

親に対しては「私はいまこういう指導をします」と明確に伝える。「練習中や試合中にケガをしたり、事

宇津木妙子さんからの

## 「孫への言葉がけ」アドバイス

### 〈「叱る」「ほめる」はバランスよく〉

かわいい孫を叱るのは難しいことかもしれない。孫を叱るときには感情的にならず、きちんと目を見て、「なぜ、その行動がよくないのか」をかみ砕いて説明する。「わかった」と返事をして、もう一度、「どこがよくなかったのか」を孫に確認しよう。行儀の悪い子どもは、親が注意していない場合が多いので、親もいっしょに叱ること。

孫がかわいいあまり、むやみにほめると、何をしてもいいと勘違いしがち。叱ることと同じように、「なぜ、ほめているのか」がわかるように「ここはがんばったから偉いね」などと具体的に話す。「叱る」と「ほめる」は、どちらにも偏らないようにするのがコツ。

### 〈自信をもって孫に接する〉

育児のノウハウは、時代によって変わるので、細かいことは子どもの親に任せるほうがいい。しかし、あいさつや行儀、友だちとのかかわり方など、生きる上で基本的に大切なことは変わっていないはず。孫の様子をよく見て、自分の子育てで経験に照らし合わせ、信念をもって言葉をかけてみよう。客観的な視点で、親の子育てをサポートしたい。

故が起きるかもしれない。防ぐために厳しくします。それでも万が一のことが起きたら、私に責任をもたせてください」と。厳しくする理由がわかれば、親も子ども信頼してくれる。

「子どもは大人の背中を見ています。大人がいい加減だと、いい加減になるし、大人が緊張していれば、それが伝わる。ソフトボール

競技においては、緊張感があれば試合中の事故は防げるし、子どもも精いっぱい力が出せるんです」

「親の背中」の一つがあいさつ。宇津木さんは、「親子で朝のあいさつをしつかりやってほしい」と

いう。親は子どもの声を聞くだけで、今日は元気なのか、気分が悪いのか、今日がわかる。子どもも親の機嫌がわかる。そこから会話に発展

する。

「親子だから感情的になって叱ることもあるでしょう。逆に、過保護過ぎる親もいます。なぜ叱っているのか、ほめているのかをしつかりわからせる。こういう原因があったから、自分はいま、親にこゝういわれている。そこが理解できれば、子どもは自信をもって物事を自分で判断し、行動できるようになると思います」

宇津木さんが指導した数多くの選手たちの中で、いまは母親になっている人も多く、子どもを連れて会いに来ってくれる。その子どもたちが大きな声で元気よくあいさつをしてくれると、三十数年前に教えたいことが生きているようで、うれしくなる。それは、一人ひとりをよく見て、要所所でストレートな言葉の球を投げてあげること、受け止める心が育ち、大きな成果に結びつくことの証でもある。宇津木さんは、言葉にその信念を宿らせ、これからのソフトボールがさらに、人々に愛されるスポーツになるよう、今後も魂を込めた活動をしていくつもりだ。

(文＝山中純子)