

コーチングを活かした実技指導の提案

—音楽表現への第一歩を踏み出すために—

高橋 由起

Proposal for practical instrumental music instruction using coaching

-For musical expression-

Yuki TAKAHASHI

Abstract

Coaching is the process of communicating with the other person. It is a technology that helps people realize themselves and achieve their goals. Teaching is the skill mainly used in educational settings. This paper proposes the possibility of utilizing coaching skills in practical music instruction. I would like to think about practical instruction for increasingly diverse students.

Keyword: Coaching, Teaching, music skill, musical expression

はじめに

教育現場で教員が生徒に教える際のメインスキルは「ティーチング」である。「ティーチング」とはその名の通り「教えるための手法」であり、専門的な知識や技術を持つ教員が、まだ経験の浅い生徒たちに知識を教え、技術を身につける経験をさせるといった教育的な意味合いを持つ。

しかし、昨今の教育現場において、様々な背景のある生徒がおり、一概に「ティーチング」の手法だけでは教育的な目標を達成しづらくなっている。子どもを取り巻く環境はコロナ禍を経てここ数年で大きく変化した。世の中では AI や IT 技術が大きく進歩し、人間的な原体験が少ない生活が日常である。

筆者が教鞭を執る大学においても入学時より気力がない、意欲が湧かない、自分に軸を置いて考える事が難しい学生が多くなってきている。そういった学生に「ティーチング」のみで教育目標を達成しようとしても無理があると考える。

筆者は主に実技指導を担当しているため、技術を身に付けさせることが最終的な授業の目標である。しかし、技術ほど時間がかかり、教わる側の「意欲」が必要になるものはない。学生の「意欲」の部分をどう引き出したら良いのかが永遠の課題であり、常に模索していたが、昨年「コーチング」というスキルに出合った。「コーチング」こそが昨今の学生の意欲低下に直接アプローチできるスキルなのではないかと考え、教育現場において「ティーチング」と「コーチング」を両方組み合わせた実技指導方法に

ついて、提言したい。

1. 「ティーチング」と「コーチング」の違い

(1) コーチングとは

コーチングとは、相手との対話を通して、相手自己実現や目標達成を助けていく技術である。「コーチ」という言葉は多くの人がスポーツの世界で良く耳にする言葉ではないだろうか。元々の語源は「馬車」という意味である。「馬車」のごとく、「人やものを目的地まで運ぶ」というところから来ている。

例えば、スポーツ選手が自分に適するコーチを付け、目標に向かって2人3脚で歩いていくドキュメンタリーなどはよく特集され、人の感動を誘う。コーチ無くしては、今の結果が残せていないと語るスポーツ選手も多くおり、ここでは選手側ではなく、コーチ側にスポットを当て、その役割について考えていきたい。

(2) トラストコーチングについて

筆者は2023（令和5）年10月16日にトラストコーチングの講座を受講した。これが修了証書である。



写真1：コーチングスキルアドバイザーの証書

受講方法は、まさにスポーツのコーチングの手法と同じように、1対1で自分のコーチとなる先生よりレクチャーを受けた。受講する中で、コーチとなる側のスタンスの重要性について学んだ。

「トラストコーチング」が通常の「コーチング」と異なるのは「自己信頼」と「他者信頼」のベースからなっていることである。自分自身を信頼できる力がなければ、何かを成し遂げて行こうという意欲には繋がらない。また、自己を肯定するためには他者（ここではコーチとなる人）から全幅の信頼を得ていなければ難しいということだ。それでは、目に見えない「信頼」を見える化していくためにはどうしたら良いのだろうか。

(3) コーチとしてのスタンス

まずは、コーチ自身が自分自身を信頼していることは大切である。対象を目標へ導くための大切なベースである。仮に、コーチ側に立とうとする人で自己信頼が無い人は、逆に自分自身がコーチになるためのコーチングを受けた方が良い。

そして、ティーチングとの大きな違いは、コーチングでは決して「正解を言わない」ことである。ティーチングとは新しい知識や正解を伝え、教えていくスキルであるが、コーチングでは「正解」を言わないスタンスが重要となってくる。

よってお互いの信頼の上に、目標達成のために、対象者が取るべき行動、学ぶべきものは何か、目標と現在地の溝を埋めていく質問をしていくというコミュニケーションのスタンスが重要になってくる。

また、ティーチングでは不正解のものは事実として正解を教えていくため、対象者によってはそれを否定的に捉えてしまう人がいるだろう。コーチとしてのスタンスは、質問に対して「正解」は言わないため、対象者の答えを一旦は全て受け入れ、また新たな質問をしていくという事が大切だと考える。対象者から引き出された答えが肯定的な答えにせよ、否定的な答えにせよ、いかなる答えにおいても「受け入れる」スタンスが重要である。そして、一方的な質問だけでなく、双方向の会話をしていく姿勢を

継続することで信頼が生まれて行くと考える。

「信頼」を見える化する行動は、

- ・受け入れること
- ・相手を否定しないこと
- ・継続した質問をすること
- ・双方向で会話を続けること

がポイントである。ある意味、コーチであることは忍耐が必要な場面が多いのかも知れない。

(4) 教育現場でのコーチングの実施

よって正解を「教えていく」ティーチングスキルと、質問し続けることで正解を「導いていく」コーチングとは大きな違いがある。学校現場においてのメインは「ティーチング」であるが、教員側のスタンスとしてこの場面は「コーチング」が適していると判断し、「ティーチング」から即座に切り替えることは、教わる生徒側にとって安心感と自信に繋がる瞬間なのかも知れない。そして、「ティーチング」と「コーチング」を明確に区別し、使い分ける教員が増えることで、教育目標の達成自体に固執せずとも、生徒側が自ら意欲的に学ぶ姿勢が身につく、自然と目標達成に辿り着くのではないかと考える。自身の専門分野だけではなく、教員こそが頭を柔軟にし、一人ひとりの生徒のコーチとなる意識を持つこと、また「コーチング」を専門に学んでいくことが問題解決への近道である場合も多いのではないだろうか。

2. コーチングを活かした楽器実技指導とは

(1) 海外における実技レッスンの実際

筆者は2010年9月よりフランスの音楽院へ留学経験がある。専門であるフルートの技術向上のために、意気揚々と異国の地へ乗り込んでいった記憶がある。

初回レッスンがあまりにも衝撃だったので今でも記憶に残っている。初めましての挨拶の後に「何か吹いてみて」とフランス人の先生に言われた。日本では何度か吹いたことのあるJ.S.バッハのc-mollの組曲の一部を演奏した。初めて新しい師匠の前で演奏するというので、少しでも良く吹きたいという気持ちが裏目に出たのか、余計に緊張したことを覚えている。

演奏終了後、少しの沈黙があつて言われたことは、「怖かったかな？」という言葉だった。「演奏から君の怖さが出ている。何がそんなに怖いんだろう？」と問いかけられ、返答に詰まってしまった。

これまで私が日本で受けてきた「通常の」レッスンでは、吹き終わるとすぐに「実技内容」に関する指摘があつた。「この部分がこうなっている、こういう風に演奏してみよう」と言った具合にレッスンが進んでいた。

しかし、フランス人の先生からはその日実技的な内容は一切指摘されなかった。どうやら今思い返せば、実技内容以前の問題を先生は指摘したかったのではないかと思う。その日のレッスン内容は、なぜか「身体をどう使っているか」であつた。私がフルートを演奏する際の癖について、私が数分吹いた演奏を聴いて先生は見事に分析した。そして、ここに力が入っている、このバランスが悪い、など身体に関する話が始まり「どういう意識をしながら息を使っているか？」と質問された。自分ではこれまで考えもしなかった質問だった。当時の私はフルートを持ったまま、もう曲のことと、楽器のことにしか意識はなかったように思う。思いもよらない質問によって、初めて私は自分の息の問題、そして身体の問題と向き合うことになる。

その日は曲に関するレッスンではなく、もっと深いところから果てしない課題に向けてのスタートを切った感覚で、自分の問題点を違った方向から指摘されたことに呆然とした思いと、これから大きな変化が出来るのではないかという新しい希望でとても複雑な気持ちになったことを覚えている。



写真 2：フランスでの実技レッスンでの様子①

(2) 海外で受けた実技レッスンの分析

その後も、そのフランスの先生からは根本的な身体の問題について対話しながらのレッスンがほとんどで、実技については全く触れることが無かった。演奏しても曲の1部分のみで、先生は私のより根本的な部分について治そうとしてくれていることが分かった。

今この初回でのレッスンを分析すると、ティーチングというよりはほとんど「コーチング」によるレッスンだったことが分かる。実技自体を良くするために、先生は、生徒の身体の使い方に問題があると即座に判断をし、曲の内容よりは身体や息をどのようにしていこうか、という対話を用いた。

私自身が演奏に詰まっていると、曲の内容ではなく、常に身体の使い方へ意識を持っていくような「問いかけ」があったことを記憶している。先生から飛んでくる、自分で今まで予期していなかった質問の数々についてひたすら考える作業が続いた。初めて音楽的なことをレッスンして頂けたのは初回レッスンから1年後くらいだったように思う。

(3) コーチングを活かした実技指導の結果

私のフランスでの師匠が「コーチング」を意識して指導をしていたのかは分からない。ただ、今自分

自身で振り返ってみると、先生のレッスンそのものに「コーチング」の要素が入っていたことが良くわかる。

トラストコーチングの受講でも、コーチを付ける意味として「別の視点を持つ」ことを学んだ。自分の視野を広げることのできる別の視点は、コーチの立場からしか投げかけることができない。コーチングには自分ひとりでは気づくことのできない内容を気づかせるという大きな役割がある。質問の内容で大切なのは、その人が普段考えないような質問をし、投げかけることである。的確で質の良い「質問」こそがとても大事なことであると学んだ。

フランスでのレッスン事例で考えると、音楽的内容の「ティーチング」よりもその人自身の問題である「別の視点」からの「質問」を投げかけるという「コーチング」を用いたレッスンがメインだったと言える。私の他に10名ほどのクラスメートがいたが、先生はその生徒それぞれをよく観察し、音楽以外の問題点を即座に投げかけていった。

コーチングを基盤に置いたレッスンでは、音楽的な問題は解決しないのかという不安があるかも知れないが、結果的にその生徒それぞれの根本的な問題が解決されることに比例して、不思議と音楽的な技術も音楽性も向上していった。

のちに知ったことだが、私の就いた先生のクラスの生徒は非常に素晴らしい演奏をするという評価を得ていた。日本でも言えることだが、例えばこの先生の門下の生徒は大体同じような演奏スタイルになる、ということはよくあることだ。しかし、私の先生の門下ではそれがない。その生徒一人ひとりが、それぞれの表現方法で、それぞれの演奏スタイルを確立していった。これは非常に稀なことである。フランスの師匠が良く言っていた言葉がある。「俺と一緒にあって、2人で山を目指すんだ」ということだ。今考えると、まさしく私の「コーチ」であろうとしてくれたことが分かる。



写真3：フランスでの実技レッスンでの様子②

3. 保育者養成校でのピアノ実技レッスンに活用できること

それでは、保育者養成校でのピアノ実技レッスンにおいて、「コーチング」を用いた指導はどのような効果が期待できるのだろうか。

(1) その学生の問題を明確にする

保育者養成に入学する学生は「保育士」「幼稚園2種免許」の取得が共通の目標である。そのためのカリキュラムをこなし、試験に合格して晴れて資格や免許取得となる。ただ、各学生それぞれのレベルはまちまちである。資格取得のための最低ラインは到達しなければならないが、まずは目標に到達するためにどういった道筋で進むのかというのが一番のポイントとなる。

これまでももちろん、個別実技指導なので、その学生に合った指導法ということで考えて来たが、内容的には「音楽」における指導方法であった。例え

ば曲の難易度を落とす、伴奏形を簡易なものにする等である。ただ「音楽」に特化する個別指導のみであると、必ず行き詰まりがあり、試験は合格するが、現場では弾く事が難しい学生が続出して来た。

そこで「コーチング」の手法を用いて、今この学生がこのような演奏になるのは何故だろうか、という視点で考えてみてはどうだろうか。私自身が海外で指摘されたように身体の使い方であるかも知れないし、考え方の癖であるかも知れないし、そもそものモチベーションであるかも知れない。うまくいかないそのポイントだけを「ティーチング」するのではなく、学生の演奏から何が問題なのかというもっと深い部分での視点で考えていく。そして、その問題がなぜ起きているのか「質問」を投げかけていくのだ。「コーチング」ではその対象者自身に答えがあるため、質の良い質問を投げかけて「何故だろう」と本人に考えさせることが出来れば、その学生の目指すゴールに向かって、ほぼ上昇気流に乗ったといっても過言ではない。

(2) 教員側のコーチングスキル

教員側は、まず「コーチング」について学ぶ必要がある。その専門のみでの「ティーチング」スキルを向上させる勉強や研修会は多数存在し、ほとんどの教員がそれに参加して学んでいる。ただ教育現場では「コーチング」という視点はまだ注目されていない分野かも知れない。それを用いての教授例が少ないからだ。

筆者自身の経験から、「コーチング」を通してレッスンされた内容は、その先生の元を去った後もなお残り続けている。そして、例えば自分自身で練習をするときに、いつもその先生が傍らにるように、自分自身をコーチングするように練習していることが分かる。質の良い質問は、生涯その生徒に残り続けると言っても良い。

そのため、教員側はよく学生を観察し、何がその学生の問題になっているのかを深く見ていく必要がある。可能ならば、自身が「コーチング」を受けるといった経験をするとうまい。実技の問題解決はその学生により多種多様であり、まさに一人ひとりに合

った指導が必要である。教員側の教授法をパターン化せず、一人ひとりに特化できるような努力が求められる。

4. まとめ

実技指導において「ティーチング」スキルはもちろん必須であるが、そこに「コーチング」スキルを用いるという視点を持つだけで、教員にとっても学生にとっても新たな実技向上の可能性が広がると思う。

多様な学生が入学してくる昨今、その学生に合った指導が必要だということは分かっていたものの、実際の指導方法についてはなかなか難しい面があった。自身の経験からも、そのポイントだけの問題をティーチングするのではなく、その学生のもっと根本的な問題を考え、深掘りしていく力が今、教員に必要なのではないかと考える。

また、自身の経験から「音楽実技」の問題の多くはそこから離れている身体の問題、息遣いの問題、筋肉の使い方の意識の問題、など「運動機能」から来ていることも多い。その楽曲を演奏しているその瞬間の問題だけを見てしまうと、本当の問題解決には至らない。

学生一人ひとりが目標達成できるために、教員がそれぞれの「コーチ」となり、それぞれの問題に対して共に歩いていくという意識を持つことで、指導の際の着眼点が柔軟になるだろう。教員自身も視野を広く持ち、「ティーチング」のみに固執しない指導法が求められるのではないだろうか。

おわりに

音楽を教えていると、毎回「表現する」という言葉を用いて学生に指導してしまう。これは教える教員側の理想だからだ。

しかし、「表現する」に至るまでの問題点を抱えている学生は昨今非常に多い。心理的な面であったり、

身体的な面であったり、何かがブロックされてしまうと「表現」は途端に離れた場所に行ってしまう。

楽曲のみに集中して、音楽の内容をティーチングすること以前に、演奏からその学生の持つ問題点を見出し、引き上げることが出来れば、遠いようでそれが一番の近道であるように思う。

矛盾するようだが、「音楽」からはいったん離れたところでの学生との質問、対話を繰り返すことで、結果的に「音楽をすること」「表現をすること」へ導くことができるのではないだろうか。

限られた実技指導時間で、コーチングとティーチングのバランスを取りながらの指導は難しい面があると思うが、それぞれの学生の目標到達ができるように教員側の努力も必要であると思う。そして、コーチングを活かした実技指導が可能になれば、音楽以外にも、その学生の意欲向上や学力向上も見込めるのではないだろうか。

今後、実際にコーチングを用いた実技指導を実践していき、その効果についてまとめていきたいと思う。

引用・参考文献

1. トラストコーチングスクール『トラストコーチングスクール公式テキスト』（2015.8）
2. アンドレ・ジョネ『音楽的考察』村松楽器販売株式会社、（2022.4）
3. エステル・サルダ・リコ『音楽家のための身体コンディショニング～ベストな状態で演奏に臨むために～』音楽之友社、（2006）
4. バンドジャーナル、音楽の友、レコード芸術編『管楽器 伝説の名手たち』音楽之友社、（2021.9）
5. 吉田雅夫・ハンス・ペーター・シュミッツ『演奏の原理』シンフォニア、（1977.5）