



コーチのプロに聞く コーチングの極意

部下が思うように仕事をしてくれない。意思の疎通が難しい。年齢差を感じるなどと思ったことはないだろうか？
コーチングのプロであるコーチ・監督陣に、指導で気を付けていることを聞いた。部下と接する際のヒントにしてほしい。

今回の指導者

吉田 友佳 監督

Yuka Yoshida



PROFILE

テニス部総監督。2003年全日本選手権単複優勝。元フェド杯日本代表で、自己最高世界ランクは52位。引退後は大学に入学し、卒業後に選手を育成するテニスアカデミー「TeamYUKA」を設立。坂詰姫野もアカデミー生の1人。フェド杯日本代表監督も務めた。

毎日、選手とやり取りをして 選手の考える力を伸ばす

——負けた選手に話す時に気を付けていることはありますか？

吉田 その試合で自分が感じたこと、どうしてこういう負けになったのかをまず聞くようにしています。自分でもわかっていることはあるので、そこを自分で振り返り、選手の考えるレベルを上げて行くことが大事です。そして、負けから何を学ぶか、次につながる話をするようにしています。

——勝った選手にはどんな内容をお話しますか？

吉田 ルーティンは一緒に、どうして勝ちにつながったかを必ず聞くようにしています。本当にいいプレーをして勝ったのか、我慢の中に勝機を見出したのかなどを確認して、自信にしていこうように話しをしています。勝っても負けても毎回成長していかなくてははいけませんから。今、小学生も見えますが、伝えることは大事な勉強なので、最初はうまく伝えられなくても繰り返し聞いています。

——選手の性格によってアプローチを変えていますか？

吉田 選手の性格と個性によってテニススタイルは全員違ってきます。同じような指導方法をしていても、強気な選手はネットに詰めるようなプレースタイルに、我慢強いタイプは粘り強いプレーになっていきます。アドバイスの仕方のベースは同じですが、そこから各選手に合うようにコーチングをしていくことが個性を伸ばすのに一番大事だと思います。個性に合わせた感覚を共有してあげられるのが、選手経験がある私のコーチング方法で、強みだと思っています。



——やる気が下がってる選手を良い方向に導くには？

吉田 うまうまいかない、ちょっと元気が出ない、やる気が出ない時は一番チャンスです。上がっていく途中のこういう時は、何かを見つけようとしているからこそ悔しくて苦しいわけです。諦めてしまったらそういう気持ちにもなりません。こういう時は、「すごくいい兆候なんだよ」と言います。そこで見つけたらもう上に行くだけです。でも見つける作業は、一番苦しくて気持ちも乗らず、他が羨ましかったりしますので、「一番いい時間にいるんだから何にも問題ないよ」と伝えます。

—自分で考えられない選手に対しては、どういう指導をしていますか？

吉田 小学生の頃から意志がある、ないで成長が変わるので、考えることを習慣付けるようにしています。毎日、自分の動画を送って状況を説明して、こちらが返して、トレーナーも返してというやり取りを行なっています。やり取りを続けると、少しずつ自分で「これが足りない」「これが良かった」ということを感じられるようになります。毎日の積み重ねでしか成長しません。簡単な方法はないんだと思います。

—プロ1年目の選手を指導する時に心掛けてることは？

吉田 スケジュールリングが全てだと思っています。多くのプロ1年目の選手はスケジュールリングを間違えるので、私が組むようにしています。選手が思ってるキャパシティの2つ上ぐらいのキャパでスケジュールリングをします。そうすると頑張ります。実力よりも先に少しランキングを上げて、後から実力を伴わすという作業をプロ1、2年目に行います。1年目は近場でやるよりも、あちこちにコーチを付けて行かせます。もう修行です。その一步目を越えないとずっと1000位台のレベルになってしまいます。橋本総業さんの支援があるからコーチ付けて行かせられるので本当に有難いです。

「日々成長できるように
どうサポートするかだと思います」



—コーチする上でのポリシーは？

吉田 劇的に変わることはないので、日々成長できるようにどうサポートするかだと思います。スケジュールリングも、練習内容も、考え方も、自分の振る舞いも、とにかく日々成長できる環境を作ってあげるってことが、私のコーチとしての役割だと思っています。日々成長です。色んな人がサポートしてくれているので、とにかく道しるべだけ。あとは、信じてあげればうまくいくと思います。

コーチングの ポイント

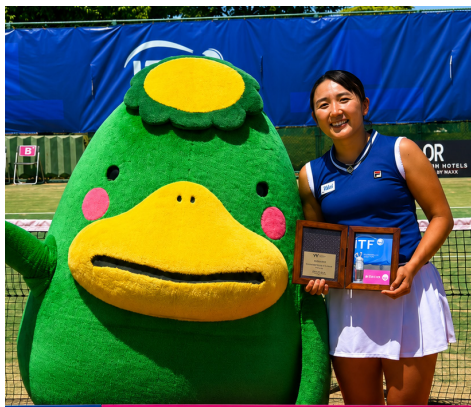
- ☑ 自分で考えて伝えることをさせる
- ☑ 毎日の積み重ねで成長する
- ☑ 成長できる環境を作る

T O P I C S

岡村 恭香

Kyoka Okamura

ITF W75



久留米市国際女子テニス
日本・久留米
5月11日～5月17日
シングルス準優勝

小関 みちか

Michika Ozeki

ITF W15

インド・バーニーパット
4月20日～4月26日
シングルス優勝



ITF W15

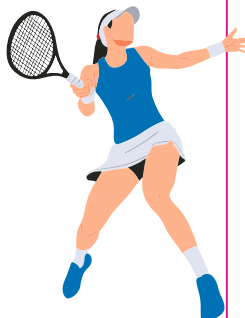


インド・バーニーパット
4月20日～4月26日
ダブルス優勝



インド・ニューデリ
4月27日～5月3日
ダブルス準優勝

ITF W15



働くスイマー

YUSAKUのコラム

東京第4支店の洞毛悠作。

水泳で培った「タイムを縮める思考」が、今の営業スタイルにどう生きているのか。その情熱に迫る！

水泳の経験を糧に新たな信頼を築く

昨年10月に開催された「日本社会人選手権」に出場し、目標としていたタイムを切り、次年度の出場権を獲得しました。「タイムは努力の証明」を胸に、現在は5月の大会、そして10月の宮崎大会で自己ベストを出せるように、日々を過ごしています。学生時代のように毎日泳ぐことは難しい環境ですが、「限られた時間でいかに結果を出すか」に集中しています。水泳を通して学んだことは、単に練習をこなすことではなく、自分のフォームやタイムに「なぜ？」と問いかけ、試行錯誤を繰り返す姿勢です。この「自分を追い込み、改善し続ける力」は、社会人になった今、私の大きな武器になっています。

「新たな接点」という

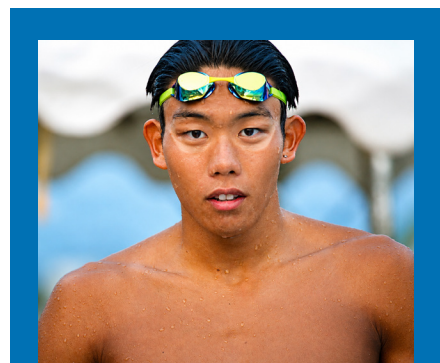
真っ白なスタートライン

現在、私は「以前にお取引があり、現在は接点が少なくなっているお客様」への再アプローチを担当しています。一見するとハードルが高い仕事に思えますが、私にとっては非常にやりがいのある「挑戦」です。既にお取引の深い店舗とは違い、自

分を知ってもらうところからスタートするため、自分の提案次第でお客様の反応がダイレクトに変わります。最近では、海外との取引を検討されているお客様に対し、ニーズを汲み取った提案を行い、3台のテスト導入から100台規模の継続案件へと繋げることができました。先輩たちの色に染まっていない「真っ白な場所」に、自分の名前を刻んでいく過程に営業としての醍醐味を感じています。

誠実さとスピードで結ぶ 信頼の架け橋

営業として大切にしているのは「6割のスピード感」と「徹底した期限厳守」です。要望に対して100点を目指して時間をかけるよりも、まずは自分の知識で最速の回答を出し、そこからお客様との対話を通じて100点に近づけていく。このステップを繰り返すことで、信頼関係が深まると考えています。先輩の背中を追いながら、「水に生きる」者として、滞ることなく仕事を回し、日本と世界を結ぶ強固な架け橋になれるよう、今後も一層精進してまいります。



洞毛 悠作

Yusaku Horage

PROFILE

東海大学卒業後、橋本総業へ入社。小学3年生で全国大会出場。大学時代はシード校の一部リーグに所属し、トップレベルの環境で水泳に打ち込む。現在は営業として予算を担い、お客様との新たなご縁づくりの開拓に奔走する傍ら、日本社会人選手権への出場を続ける「働くスイマー」として活躍中。趣味はこだわりのパン作り。



TOPICS

PICKLEBALL X活動報告

By 福永雛乃

現在、世界中で人気急上昇中のスポーツ「ピクルボール」。私は日本代表として、「World Cup 2025」と「日韓対抗戦 2026」の舞台に立ちました。会場の凄まじい熱気の中、世界のトップ選手たちと激戦を繰り広げられたこと、そして世界大会は単に順位を競うだけでなく、国境を越えた絆を結び、競技の未来を共に創る場だと肌で実感できたことは、競技人生において大きな財産となりました。

こうして世界へ挑戦できてるのは、社員の皆様の理解と、素晴らしい練習環境を提供してくれる「PICKLEBALL X」(2025.3～所属)の存在があってこそです。この恵まれた環境と、支えてくださるすべての方々への感謝の気持ちを忘れず、世界の舞台で活躍できる選手へと成長していきます。

7月1日～4日には、アリーナ立川立飛ノドーム立川立飛で、「PPA アジア 500 東京オープン 2026」が開催されます。世界最高峰のプロツアーを運営しているPPAの大会で、世界中のトッププレーヤーが集まる国際大会なので、ぜひ足を運んで、生で観戦してみてください！

ピクルボールは、誰もが夢中になれる素晴らしいスポーツです。今後は日本代表としての活動を続けながら、この競技の魅力をより多くの方に伝えていけるよう、普及活動にも力を注いでいきます。



@PICKLEANDTENNIS.GIRL

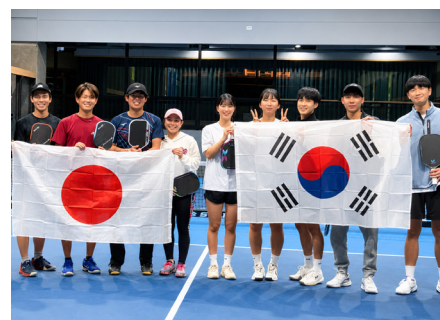
結果や活動はこちらから



東京オープンのHP



World Cup 2025



日韓対抗戦 2026