

「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに 挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗 第26回

男の子と女の子（その10）

男の子への実際の指導4（僕たち競争大好き！）

◆回数・時間で競う

ある全国レベルのミニバス・コーチから聞いた話ですが、選手に全力で練習に取り組んでもらうために、「競争」原理を練習に組み込んでいるそうです。時間と回数を競わせるのですが、時間については、規定のメニューを早く終了したチームの勝ち。回数は、時間内に何回多くできたか、などで競わせるそうです。

空手でも組手スピードドリルなどに応用ができます。5人ほどで競えば、子どもたちは最高スピードで最大限のパフォーマンスを見せてくれるでしょう。男子脳を持つ男の子たちは、競争が大好きで一番になりたがります。

◆競争原理を形練習に応用

形の練習をしていると、必ず2～3人は全力でやっていない子がいます。その子たちに「まじめにやれ！」と叱っても表情は暗くなるばかりで逆効果です。そんな時には私は子供たちにショック療法として競争させます。同学年の5名ほどを並べ「よい、ドン」で、形の回るところを一番速く動けたら優勝とします。

各学年の優勝者が出たら、優勝者のみで最後の決勝を行います。オーディエンスの子たちは大騒ぎで応援して盛り上がりますので、先程の死んだような目をしていた男の子も、自分の番になると神妙な顔つきで驚くようなスピードで、他の誰よりも速く動

き、優勝したりします。「本当はこんなに能力の高い子だったんだ」と毎度ながら男の子たちには驚かされます。

叱ったり嘆いたり罵声を浴びせることでは、やる気を引き出すことはできません。男の子の大好きな競争を組み込むと、やる気のなかった子たちが別人のように頑張ります。男の子は、大好きなゲームをやっている感覚なのだと思います。

「ファーストステージ・クリア」とか、「ゲームオーバー」などのゲーム用語を使うと、男の子は顔を紅潮させて、饒舌にしゃべり出し、さらに全力で頑張ります（女の子はゲーム用語には全く反応しません）。

◆キャンディー争奪戦

先日、誠明館（神奈川厚木市・内田正晴先生）の組手練習試合に参加させていただきましたが、上段回し蹴りが決まるとキャンディーを一つもらえるという企画がありました。

何度も何度も上段蹴りを蹴るように言っても言うことを聞かなかった養正館のS希君が、「上段蹴りでキャンディー争奪戦」にルール変更した直後、「勝負始め！」と同時に0.1秒の超高速上段蹴りで一本取ったときにはあまりの現金さに笑ってしまいました。

コートごとにキャンディーの数に限りがあったので、早い者勝ちでの争奪とも言え、これも一種の競

争原理を利用しているものだと、内田先生の策士ぶりに感服致しました。

練習会が終わった後、キャンディーを獲得していたのは、ほとんど男の子ばかりでこれにも納得です。男の子は競争が大好きで、その習性をうまく利用すれば、怒鳴る必要もなく、指導者と生徒はお互いに平和に楽しく稽古ができるのだと勉強させていただきました。

◆男の子は競争大好き！

Eテレの『奇跡のレッスン』*という番組を見ました。ボビー・バレンタイン監督が日本の野球キッズに1週間特別レッスンを行うというドキュメンタリーです。短期間で子どもたちのやる気をグングン伸ばしていき、まさに“ボビーマジック”といった感じでした(2005年、バレンタイン監督は千葉ロッテマリーンズを31年ぶりに優勝させ、当時、ボビーマジックと呼ばれた)。

まずバレンタイン監督は、子どもたちにキャッチボールをさせ、相手の胸の高さに投げられたら1ポイント、顔の前なら2ポイントで、10ポイント取れたらそのペアの勝ち、という「競争」を課します。これは、単純なキャッチボールの中に、ペア同士でポイントを競うゲーム性を持たせたところが秀逸です。続いて中継プレーの練習でも4人一組となつてどのチームが早く終わるか競わせます。競争が始まると子供たちの表情がパッと明るく変わりました。

「今みんなで競争してみたけれど競い合う時ってワクワクしなかったかい? 試合中にも様々な競争があるけれど、練習の時から小さな競争に一つずつ

勝とうと言う気持ちでいれば、どんな競争にも勝てるんだよ」と子どもたちに熱く語っていました。

その後の実際の守備練習で、小さな競争から生まれた自信が早くも生かされ、ダイビングキャッチを試みるなど、子どもたちのプレーが積極的プレーに変わっていききました。

*Eテレは、旧NHK教育テレビ/番組名『奇跡のレッスン』。サブタイトル「世界の最強コーチと子どもたち」。毎週金曜 午後10時から。再放送は毎週月曜 午前0時45分(日曜深夜)から。世界の一流指導者が、日本の子どもたちに一週間の特別指導をする様子に密着する番組。

◆失敗は怖くない

バレンタイン監督によると、失敗には二通りあるそうです。「日頃の怠惰から当然起きるべくして起きる失敗」と「全力で挑戦したけれど起きてしまう失敗」で、「積極的に挑戦した失敗は、むしろ褒めべきだ」との指導が印象的でした。

指導中にも、子どもたちが積極的なプレーをしたときは、それが失敗でも「いいよー、ナイスプレー、大丈夫!大丈夫!」と日本語で声を掛け褒めちぎりフォローしていました。

子どもたちは、「失敗してもいいんだ!失敗したという結果ではなく、積極的にプレーした努力を認めてくれている」という安心感から、目の輝きがみるみる変わっていききました。

競争により、委縮していたプレーが生き活きたものになり、「ベストを尽くして挑戦しようとした結果の失敗ならばそれは優れた努力として認めてもらえる」ことで、「失敗すると叱られる」という恐怖心から子供たちは解放されたのです。

これらのことから、人を動かすには叱って動かすのではなく褒めて動かし、叱るときはやめて欲しい行為の時だけでよいのだ、ということが分かります。叱って子どもを無理やり動かした場合は、やらされている、受け身の無気力な状態となり、強制した周りの大人の自己満足でしかないのです。

今月号78ページに【第27回】があります。続けてお読みください。

PROFILE

■渡辺貴斗

TAKATO WATANABE

1968年4月20日生まれ。7歳から父である館長から空手の手ほどきを受ける。先代の病気をきっかけに養正館を継ぐ。児童心理学や成功哲学を研究して子どもたちの「心をつくる」指導法に切り替え、2013年全少5名入賞、2014年・2015年と2年連続で7名入賞、2016年5名入賞させ全国最多入賞道場となる。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。



日本空手道鴻志会空手道場養正館/静岡県沼津市本田町 11-12

