

「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31回



## 失敗とどう向き合うか？ (その1) 失敗はダメなもの？

### ★失敗はダメなもの？

「失敗」。これは、空手競技だけでなく、人生すべてにおいて一生ついて回るものです。失敗のない人生があったら最高です。しかし、失敗ゼロの人生は本当に意味があるのでしょうか？ メンタルトレーニングやコーチングでは「プラス思考」、「失敗はイメージするな」と言います。つまり、失敗はマイナスイメージにつながるの、不要であり、とことん排除しよう、という考え方です。

私も「プラス思考」については全面的には賛成しますが、実際にはミスはするものですし、「成功イメージが高い」人がミスしたときは大変落ち込むことでしょう。ミスするような自分を、受け入れられなくなるかもしれません。また、ミスしないよう完璧を目指すあまり、余計なことはしないようにしよう、と何事にも挑戦することを恐れ、消極的になってしまうかもしれません。

「失敗」に関しては、もっと多角的な視点から分析する必要があります。失敗は、ただの悪者ではないのかもしれませんが。

### ★形競技でのミス

形指導において、「軸をぶらさず回りなさい」、「回った後、両爪先を一直線上にそろえなさい」などと、指導者は選手に声をかけます。間違った動きを続けるとクセになりますし、一刻も早く間違った動きは止めさせた方がよいという考えからでしょう。

しかしながら、私は、間違いやすい動きも練習さ

せませす、というより、むしろそのような動きを積極的に練習させます。そうすると、こちらから何も言わなくても、子供たちは、「正しい動き」がいかに合理的な体の使い方をしているかに気づき、「間違った動き」のマイナス部分が浮き彫りにされます。そうやって「間違った動き」も自分の体の中に取り込んでしまうのです。試合の形演武中に「間違った動き」でミスしそうになっても、「間違った動き」の全てを熟知しているの、失敗を未然に防ぐことができるのです。

失敗の練習をしていなかったら（正しい動きだけをやっていたら）、本番の試合で「間違った動き」が始動してしまっても、その動きを初めて経験する動きとして認識しますので対応できず、そのまま失敗に終わってしまうことでしょう。

### ★失敗する練習

『あの一瞬 アスリートはなぜ奇跡を起こすのか』（門田隆将著／新潮社）という本に、アジア最多8個の金メダルを持つ加藤沢男（1946年生まれ・元体操選手）さんの「失敗する練習」が紹介されています。

加藤さんは次のように述べています。

「若い人には、練習で失敗をいやになるまで繰り返しなさい、と言いたいのです。そうすれば、失敗を自分の（感覚の）範囲に入れてしまうことができます。どこでどうやったら失敗をし、どうすれば失敗をしないのかを、身体がわかってくるのです。(略) …失敗をする練習をいやになるほどやれば、失敗し

た時にどうするか、あるいは失敗そのものをしない感覚が身についてくるものなのです。(略)…いつも失敗をしない方で練習しているから、どうしても本番で失敗してしまう。逆にどうやったら失敗をするか、という“失敗をする練習”をやっていたら、いざという時に大丈夫だのになあ、と残念に思いますね」

この「失敗」肯定精神は、現在の体操男子にも伝統として残っており、内村選手を中心とする金メダルラッシュにも大きく関わっているそうです。「絶対失敗は許されない」という重圧から失敗につながります。しかし、どんなトラブルにも対処できるようにしておけば、少しくらいのミスにも動じない強い精神力と、演技中に落ち着いてミスを修正していきける体の感覚が身につくのです。練習で失敗からの修正方法を身につけておかなければ、本番で修正できないのは当たり前のことです。練習で積み重ねてきたこと以外は、人間にはできないのです。

### ★己の弱さを熟知する

『プロフェッショナル 仕事の流儀・背負った先に栄光がある・NHK』で、女子レスリングの栄和人監督が紹介されていました。栄監督は、あえて選手の失敗しそうな弱点を露呈させて本人に自覚させ、それを徹底的に修正していきます。

レスリングでは攻めることも大事ですが、相手に点を取らせないことも大事です(空手の組手と同じですね)。だからこそ相手に付け込まれないよう、己の弱点を減らすことが勝利につながると栄監督は考えます。選手たちに、実戦さながらのスパリングを徹底的にやらせますが、それは、この弱点を見

つけるためです。弱点や癖は、本気で戦わないと浮かび上がらないからです。

「自分の短所・欠点を自分で知っていて、なぜこういう風になってしまうのか、なぜここが悪いのか、それを知った上で次の展開にもっていきるのが僕のやり方なんです。己を知って敵を知らなくてはならない。敵の弱点ばかり考えるのではなく、自分の弱点もたくさんあるのだから」と。

栄監督は、選手の弱点を克服するために、強みである得意技を使うことを禁じます。得意技をやらせないのは、もし試合中に得意技が通用しなかったときの対策として、得意技だけに頼るリスクを減らすためであり、また、これまでの強みを封じることによって、選手はさらに新たな強み(新たな得意技)を模索していくからです。それこそが強くなるための確かな道で、強くなるためには常に「変わる」ことが大事だと栄監督は言います。

このように、得意技に頼らず、弱点や失敗に正面から徹底的に向き合うことで、さらなる「強い」自分に変わっていきけるのです。

### 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。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、2017年9名入賞させ、全国最多入賞数の記録更新中。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



## 2017年養正館 驚異!「全少9名入賞」

今年の「全日本少年少女選手権大会」には、養正館から20名もの選手が出場したそうです。それだけでも驚きですが、この中から9名(組手2名・形7名)の入賞者が輩出されました。ひとつの道場から出た入賞者数としては史上最多であり、記録的数字となりました。

### 【▶写真】

前列左より:小1男子組手2位・竹内相志/小1男子形3位・三井詠一郎  
/小2男子形3位・伊藤泰暉/小3女子形3位・勝又蒼唯/小3男子形5位・  
公門里孔  
後列左より:小4女子形5位・望月結以/小5男子組手3位・芹澤理一/  
小6女子形3位・江藤風沙/小6女子形5位・倉岡穂乃花

