

「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35回



全少向け形指導のコツ (その2)

インプットとアウトプットでワンセット

★空手の稽古が突然学校の勉強に変身！

私は、形指導のとき、どうしたら子供たちが興味を持ってくれるか、どうしたら容易に抽象的概念を理解してくれるかを常に考えています。必要があれば、突然、算数の授業になったり、国語の授業になったり、理科の授業になったりします。

体の使い方の説明など、小学1年生と中学生の理解度には大きな隔たりがあります。よって、全少向け強化練習が5日間あったとしたら、新1年生の初日は、形で使う専門用語の説明で終わります。例えば「軸」、「45°・90°」、「骨盤」、「肩甲骨」、「股関節」、「半身・真身・真半身・逆真半身」、「抜き」、「タメ」など、形指導でどうしても使いたい共通言語を新小1に、まず理解させます。この説明だけで1日終わってしまいます。

しかしながら、これら概念が分かっていないと、その後の強化練習で私の説明が外国語を聞いているように何を言っているのか分からなくなってしまいます。養正館の子供たちは、小1でも角度の概念が理解できています。

★「算数の授業」の意味

さきほど述べた「算数の授業」とは、例えばこの角度の理解です。形では、演武線というものがあります。その時に45°や90°の角度の概念がわかっていないと、形強化練習についていけません。

道場には、正方形のマットが敷いてあるので、それを使って対角線に棒を置いて45°を説明します。幼稚園児には、「折り紙を三角に折ったことあるよね？」と言うとすぐに理解してくれます。15分位

の説明で、幼稚園児も全員角度の概念を理解します。そうすると、バツサイ大の最後の掛手受けの部分で、正確に45°になるよう、猫足立ちを自分で修正する姿が見られるようになります。

外野から先生が「斜め！斜め！」と怒鳴っても、斜めには10°、35°、80°などいろんな斜めがあるのですから、幼児は何を言われているのか理解できていません。規定形のような基本的な形に出てくる演武線は、「斜め」と言えばピッタリ「45°」です。しかし、幼児は45°が理解できていません。単純に、「斜め」の概念すら理解していない子も、ときどき見受けられます。

養正館では、45°がどうしても理解できない子には「ぴったり斜め」と教えています。そうすると正確な45°に自分で修正してくれます。操り人形のように外から指導者が足の位置を動かして修正しても、本人が理解していないのですから、次に同じ部分をやっても、同じ間違いの繰り返しとなります。

指導者は「何回同じことを言わせるんだあー！」とキレてしまいます。誰に問題があるのか分かりますよね。

★「国語の授業」の意図

前述の「国語の授業」とは、質問されたことに最低限の言葉で的確に答えるトレーニングのことで、私は、稽古中に、よく子供たちに体の使い方について質問をします。指された子は、何か答えなくてははいけません。どうしても分からない場合は「分かりません」でも良いので、黙ってしまうのは禁止。多くの子は「だらだらと長くしゃべって的外れ」か、

「黙って貝のように口を開ざして」しまいます。

長くしゃべってもキーワードが抜けていればダメです。国語の長文読解で、答をたくさん書いても○がもらえないこともありますし、一単語だけ書いても○がもらえることもあります。つまり学校の先生は、キーワードが入っていれば理解できているとして、○にしてあげようと思っている訳です。そのキーワードが抜けていれば、いくらたくさん書いても○にはならないのです。

そういったことを子供たちに伝え、何度も質問を繰り返し、出題者（私）は何を聞こうとしているのか予測させます。学校の国語テストの設問もそうですが、突然、突拍子も無いことを聞いてきたりしません。事前の説明があって、それを背景にして設問があるのです。私の質問も、一通り説明したあとで、その範囲内から出題し、子供たちに質問します。説明を聞く段階で、既に「先生はあとでこれを聞いてくるな」と私の質問を予測できるくらいになると、しめたものです。

★インプットとアウトプット

手を止めて私の目を見てしっかり話を聞けるようになってきたら、本当に分かっているのか質問してみます。つい先ほどまで、しっかり私の話を聞いていたのに、質問には分からなくて答えられない子がいます。なぜこのようなことが起こるのでしょうか？ それは、インプットはできているが、アウトプットができていないからです。私の話が頭に入る

まで（インプット）はできているが、頭の中に入ったデータが雑然として整理されていないので、質問されてもどれが答えか探し出し発言（アウトプット）することができないのです。

引き出しに名前をつけて整理整頓すれば、私が質問したときに的確に答えを探し出すことができるようになります。アウトプットができるようになると、記憶が定着し、1年たっても2年たっても忘れません。しかしながら、インプットしたままで終わりにすると、翌日には忘れてしまいます。よって質問を何度も繰り返し、アウトプットのトレーニングまで行います。場合によっては、後輩に教えることができるかチェックします。これもアウトプットの一例です。そこまできっちりやって、指導は「1セット」となります。

これらから、子供たちが話を聞いていない（第一段階のインプットすらできていない）状態で稽古を進めていくことが、いかに無駄なことをしているかお分かりいただけるかと思います。

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／静岡県沼津市本町11-12



しっかり話を聞いて、発表できる！

●今回は、本文中に出てきた「国語の授業」、「インプットとアウトプット」について、子供たちやママさんからたくさん感想をいただいていますので一部、御紹介します。

がっこうでせんせいがいっぱいさしてくれ
くふうしたこと

1. てをしっかりおぼす
2. 大きなこえでハイという
3. よいせい (空手ノートより 佐々木琉生君 小1)

幼稚園の頃は、とにかく恥ずかしがり屋で人前で意見を言う勇気がなかったのですが、養正館に入門して先生が何度も手の挙げ方や質問をして下さったおかげで、自分の意見を言えるようになりました。

先生が質問する内容は難しい質問ではなく、一度説明したことの範囲内から質問してくれます。ですので、話をしっかりと聞いていけば答えられますし、聞いていなければ答えられません。これを毎日のお稽古に、繰り返し取り入れて下さっていますので、

自然と聞く力や人前で話す力が身に付きました。

答えられると誰でも嬉しいと思います。答えられない時は、話を聞いていなかった自分に気づくはずですが、次は答えたいという気持ちが湧き、一生懸命に話を聞く様になりました。それを実感したのは小学校に入ってからです。幼稚園の時はモジモジしていたので、「小学校ではどんな様子かな？」と気になっていましたが、初めての参観日の時、授業が始まるとしっかり耳の横に腕をつけ、真っすぐに手を挙げて大きな声で「はいっ！」と言って、自分の意見を言う姿が見られ感動しました。

空手を始めて自信が付き、そしてお稽古の中で手を挙げて自分の意見を言うことが、学校生活の中でも役立っていると改めて感じています。(お母さんの声 佐々木琉生君 小1)

稽古の最中、先生が何度も質問して、みんなの前で答えることに慣れていたので、学校の授業参観で大きな声でちゃんと発表できていた事、そして手もしっかりとまっすぐ伸ばして、先生を見て話を聞けて嬉しく思いました。自分の意見もしっかり言えて、心も十分に鍛えられていると思います。

(お母さんの声 永井皇羽君 小3)