

「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55回



子どもたちに伝えることば（その6）

ワンフレーズの指導4「注意点は3つまで」

★指摘してもすぐ元に戻る

通常の道場では、稽古メニューは次のようになりますね。

まず、柔軟体操とウォーミングアップから始まり
→ 移動基本 → 形 → 組手 → 整理体操で終わります。移動基本では、いつものように「中段突き・上段受け・下段払い・前蹴り」などを順番にやっていきます。

そこで、号令を掛けながら指導者は、「引手に力が入っていないぞ！ 引手をしっかり締めなさい」、「腰が高いからもっと落とみなさい」、「歩くときに上下運動してるから、頭の高さを低く保ちなさい」、「突きが高すぎ！ 水月の高さだぞ」、「目付がキョロキョロしているからしっかり前を見ろよ！」、「動きが遅いからもっと速く、力を入れて全力でやれよ！」など、1挙動ごとに子供たちにアドバイスをします。

しかしながら、何度注意しても子供たちの動きは一向に改善されません。むしろ悪化しているのではないかと思い、このやり方で本当に子供たちは上手くなるのだろうかと思導者も自信を失っていきます。

まず子供たちにやる気が見られませんし、死んだ魚のような目をしています。「腰を落とせ」と言う一瞬落とすけれど、次の号令ではもう腰を高くして力を入れていません。なぜこんなことが起きるのでしょうか？

★操り人形の子供たち

それは子供が自ら意識することなく、無意識でやっているからです。操り人形とでもいいでしょうか、自分の脳の命令で動いているのではなく、第三者の指示命令で動かされているからです。指導者がたくさんの注意点を、その場その場で声掛けしても、子供たちの記憶には何も残っていません。馬耳東風、馬の耳に念仏です。

まず指導者のみなさんに、普段子供たちに注意している点を、できるだけたくさん書き出してみてください。子供たちに改善して欲しいことです。おそらく30個近くあると思います。これら注意点を子供たちは毎回シャワーのように浴びせられ、否定され、できていないと言われ、どんどんやる気を失くしているのです。しかも、30個近くあるので、子供たちも何を注意するのか覚えていません。

★注意点は3つまで

そこで指導者のみなさんには、これら30個の注意点を大事な順に、もしくはよく注意する頻度の高い順にランキングをつけていただきたいと思います。ランキングをつけたら、上位3つだけに絞って、あとは思い切って捨ててしまいます。子供を指導するときに、4位以下はすべて目をつぶるということです。そして1挙動ごとに「今、何を気をつけていますか」、「3つのうちで今頑張っているのは何です

か」とすべての子供たちに満遍なくランダムに声をかけていきます。すると子供たちはいつ質問が来るのか分かりませんので、緊張感が高まり、常に3つの注意点を意識するようになります。

3つの注意点は指導者がワンフレーズに落とし込み、子供たちが容易に覚えられるようにしておくことが肝心です。

具体的な指導としては、3つ気をつけて欲しいことのうち、「幼稚園・保育園生は1つだけ自分の好きなものを頑張ってください」、「小学生は2つ気を付けてください」、「中学生は3つとも気を付けてください」とお願いします。1挙動ごとに「今、何を気をつけていますか?」とランダムに聞いていくと、全員例外なく、一生懸命注意点を考えながら頑張ります。幼児は1つだけ、小学生は2つだけでいいので、全てをできていなくてもよいのです。また、自分で好きな注意点を選べるのでやらされている感が

なくなります。指導者の質問に「ハイ！ ボクは今、引手に気をつけています」と答えられたら、みんなの前で褒められます。幼児には注意点は1つでいいのに明らかに2つ頑張っていたら、「1つでいいのに、2つも頑張っていますね」と感心すると、顔を紅潮させて、結局3つとも頑張ってくれます。

★頑張っている点は見逃しがち

この方法ですと、「やる気あるのか?」とか、「何でできないんだ」とか、「腰をもっと落とさない」とか叱られたり注意されるのではなく、頑張っているところを指導者に認められ、褒めてもらえるので子供たちのやる気はアップしていきます。ものすごく引手を意識して頑張っているのに、「おい、もっと腰を落とせよ！ やる気あるのか?」などと言われて、せっかくの引手の頑張りもやめてしまうことでしょう。

子供たちはやる気がなさそうに見えて、案外、頑張っているのです。指導者は「できていないこと探し」をしているので、子供たちが頑張っている点に気が付きません。悪い点ばかりに目が行ってしまうのです。そしてそのダメ出しを子供に指摘し、「今日も良い指導ができた」と自己満足してしまうのです。頑張っている点は目立たず、指導者は見逃しがちです。よって、頑張っている点だけが浮き上がって見えるように指導の工夫をします。

人を動かすには、以下の言葉が有名です。第二次世界大戦のさなかに、現代にも通じる言葉が残されていたことに驚きます。

大日本帝国海軍 山本五十六元師の格言
「やってみせ 言って聞かせて させてみて
誉めてやらねば 人は動かじ」

PROFILE

■渡辺貢斗 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5名、2014年・2015年7名、2016年5名、2017年9名、2018年・2019年5名を全少入賞させ、一道場での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。



2019年「全少」 養正館 5名入賞!

全少が、8月3日、4日、東京武道館で開催されました。養正館から16名が出演し、5名が入賞しました。特に6年生の望月結以選手は、6年間全ての全少に入賞しました。

- ・小3男子形 【5位】 岡嶋 玲 (前列左)
- ・小1女子形 【3位】 赤池胡音 (前列中央)
- ・小3男子組手 【3位】 竹内相志 (前列右)
- ・小4男子形 【5位】 伊藤泰暉 (後列左)
- ・小6女子形 【3位】 望月結以 (後列右)

ベスト16の選手が3名おり、5位入賞にあと一步でした。

- ・小3男子形 【ベスト16】 三井詠一郎
- ・小3男子形 【ベスト16】 安宗春輝
- ・小4男子組手 【ベスト16】 下山陽平



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12