

アプローチを変えるだけで選手の能力を十二分に引き出すことができる 男女別指導法 第1弾 女の子への指導法

養正館館長 渡辺貴斗

静岡県沼津市の空手道場養正館は、全少に毎年多くの選手を輩出する強豪道場として知られる。館長の渡辺貴斗先生は、男女それぞれに指導法を変えることで、大きく選手の能力を飛躍させた。そこで今回から2回に渡り、渡辺先生に男女の違いを理論的に紐解いていただき、その効果的な指導法とはどのようなものかを聞いてみた。第1弾の今回は、女の子への指導法について話を進めていく。

男性脳、女性脳とは

巷ではテレビや雑誌などで、男性脳、女性脳というものが存在しそれぞれに違いがあると、よく取り上げられるようになりました。男性脳と女性脳の間には明らかな違いがあり、それが男性と女性の感じ方、考え方の違いの根本的原因であるとするものです。これは、1982年の学術雑誌『サイエンス』に脳梁の太さの違いが男性脳と女性脳の違いを生む原因であると報告されたことから端を発しています。脳梁とは、神経の束で、右脳と左脳をつないでいる連絡路です(図1)。



図1 脳梁

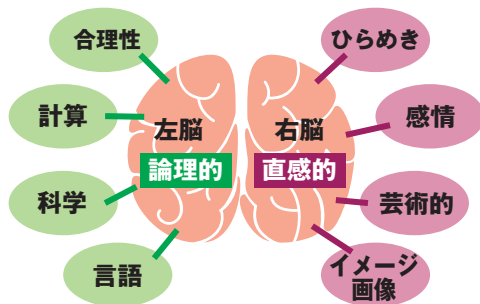


図2 右脳と左脳の役割

をつないでいる連絡路です(図1)。右脳は、「直感的」で、ひらめき、感情、芸術的な部分に、左脳は「論理的」で、合理性、理性、計算、科学、言語の処理に長けています(図2)。脳梁が太いとされる女性は右脳と左脳の連絡がスムーズであることから、たとえば右脳でイメージしたことを左脳を使って言語にして話したりすることが得意で、脳梁が細いとされる男性ではその情報交換が少なく片側の脳だけを主に使っていると考えられています(図3)。

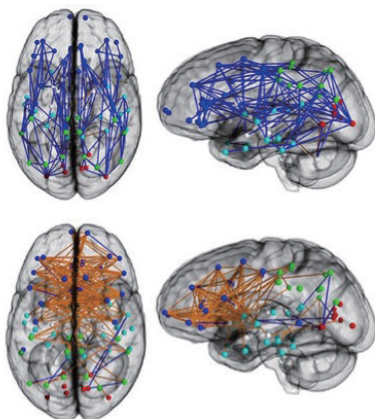


図3 MRIによる左脳と右脳の連携信号(上)男性脳:縦に信号が活発(下)女性脳:左脳と右脳間で信号のやり取りが活発
出典: Sex differences in the structural connectome of the human brain M.Ingalhalikarら PNAS 2014 111 (2) 823-828

男女の脳の違いは無い!?

しかしながら、1982年の『サイエンス』のデータは20名弱の被験者しか試験していなかったことから、2015年にイギリスのグループが、6,000件を超えるsMRI画像を分析した結果、脳梁の太さなどの脳の性差は存在しないと結論付け、真逆の結果を報告しています。このように、2019年の現在では、生物学的、解剖学的にみて、男性と女性の間で脳の差はほとんど見られないという結果に収束していつているようです。

しかしながら、10年後、20年後に「やはり男性脳と女性脳は存在した」のような新たな知見が得られるかもしれません。これはあくまでも、大変複雑な脳に関する研究がまだまだ過渡期であり、現在までの知見からの推察に過ぎないということで、科学者のあいだでも男女脳が存在すると主張するグループと、否定するグループに二分されている状態です。否定派の科学者が言うように男性と女性において解剖学的には脳には大きな違いがないのかもしれませんが、私は、男性と女性では考え方、感じ方などに明らかな差があると感じています。それは、現場で子供たちに接していると、男の子と女の子では明らかな性差があり、男女で声掛けを変えることで、効果の違いを実感しているからです。今後、脳科学の研究が進展し、男女の脳の違いが明らかになっていくことを楽しみに期待しています。

※構造的核磁気共鳴画像法

女の子への指導法

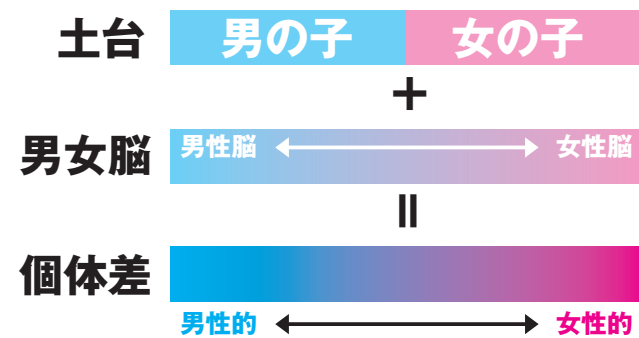
さて、今回から2回に渡り、男女による指導法の違いを述べていきます。「男性脳、女性脳は存在する」という仮説を前提に、話を進めて参ります。

一般的に女子には「言葉、で細かく解説した方が技術を習得しやすい傾向にあります。男子には言葉の説明は短く、「動き、をビジュアルで見せた方が良い傾向にあります。これは、女子は言語能力が高く、男子は空間認知能力が高いことに起因しているのかもしれませんが。また、女子は仲間意識を大切にし、協調性があり、相手の表情から空気を読み、争いを避けるようにできています。男子は、戦闘ごっこなどの「攻撃的」なものが好きで、一番になりたがる「競争心」を併せ持ちます。これ

らは生殖活動のためであると考えられています。

端的に言えば女の子は周りに合わせて行動をする「協調型気質」が強く、男の子は自分の好きなことには興味を示すが、それ以外は全くやる気がない「オタク気質」が強い傾向にあります。

ただこれは、活発でやんちゃと言われるような、男性脳に近い女の子がいて、大人しく人の話を聞くことができる女性脳に近い男の子がいるように、あくまでも傾向です。まずは女の子・男の子といった土台があり、そこから女性脳・男性脳といった要素が上塗りされていくので、それぞれ個人によって異なり、グラデーションのように広がっていると考えられます。



まずは女性脳について考えてみたいと思います。女性脳は以下のような特徴が見受けられます。

- **しっかりものである**
- **人間関係を大事にする**
- **共感・協調してほしい**

これらの特徴を踏まえると、女の子の行動や言動に納得できる方も多いのではないのでしょうか。

女の子にはやり方を詳しく教える

全少で活躍している強豪道場を調べてみると、入賞者はいつも男の子ばかり、もしくは女の子ばかりという偏った道場が多く見受けられます。これは、男の子への指導が得意な指導者と、女の子への指導が得意な指導者がいるためだと考えられます。優秀な女子マラソン選手を多く育てた小出監督、女子レスリング金メダリストを多数輩出した栄監督、世界レベルの女子形選手を多数育てた大阪の園山先生の名前などが容易に浮かびます。また、指導者本人が男性なのか、女性なのかといったことも、選手との相性を決めるひとつの要因になるでしょう。指導者が男性だから必ず男子の指導が得意である、とは限りません。

私は13年前、つまり2006年に本格的に競技の世界へ参画しました。その頃、形指導を中心に行っており、少しずつ県大会での入賞者が始まったのですが、その子たちの8割以上は女の子ばかりでした（2割の男の子

もおとなしく、いわゆるやんちゃな男の子ではない)。当時、自分でもその理由がわかりませんでした。男の子のママさんからは、「養正館は、入賞するのは女の子ばかりですね」とお叱り(嫌味)を受けたこともあります。今考えると、当時の私の形指導は、女の子には効果的だったが、男の子には合っていなかったのかもしれない。一挙動、一挙動を時間をかけて細かく解説する方法で指導していましたが、話を長く聞くことができない男の子たちにとっては、その指導法は長く辛い時間だったのでしょ。こちらからやり方を提示して、それを忠実に行動できるのは女の子です。男の子は抑えつけず自由にやらせた方が能力を発揮するように感じます。



女の子はしっかりもの？

女の子は一般的に、しっかり指導者の話を聞き、言われたことを忠実に再現します。言い方を変えれば、教えてもらうことを好み、指導者のためにも頑張ろうという気持ちを強く感じます。女の子は褒められることも多く、周りの大人からの期待に応えようとします。本当は嫌な事でも、周りの大人のために頑張ってしまうのです。お母さんや指導者を、落胆させ、失望させることを最も恐れています。常に逃げ道を作ってあげないと、ある日突然、燃え尽きてすべてにおいてやる気をなくしてしまうことでしょう。こちらが教えたことを、一生懸命素直に取り組む女の子たちの姿勢を「当然」と思うのではなく、常にその態度を褒め、前向きな声を掛けて、勇気づけをしていくことが大事です。またそれと同時に、無理をしていないか、常に声をかけて本当の気持ちを聞いてあげることが大事ですね。手のかからない、しっかり者の女の子は、実は爆発寸前の危険な状態にあるのかもしれない。

人間関係を大事にする

女の子の最重要関心事は常に友達との関係、指導者との関係、母親との関係など人間関係です。その中でも特に思春期の女の子たちは、友達との関係に常にアンテナを張っています。相手の顔を見て、その人の考えていること思っていることを表情から読み取るのもとても得意

です。お母さんが怒り出す前に、その表情から危険を察知し、事前に問題を取り除いておき、叱られないようにするのも得意です。クラスの女の子グループから自分が爪弾きにされないよう、常にグループ内の女の子たちの表情を見てビクビクしています。つまり仲間外れを最も恐れているのです。女の子同士のトラブルは男性指導者には気づきづらいので、女性指導者に相談したり、女性であるママさんからの情報などを常に聞いて女子生徒の変化を察知すると良いでしょう。

共感・協調してほしい

道場に小2女子のIさんがいます。休憩時間になると決まって私の近くに来て、話し掛けてきます。そういう女の子が養正館に数名います。先日、いつものようにIさんが、私の近くに来たので、こちらから当たり障りのない話題を振りました。

「今日、始業式だったんじゃない？」

「そうです。それより、今日学校で転んじゃって、ひざ痛いです」

としかめっ面でズボンをめくって擦りむいたひざを見せてきました。

「じゃあ、今日の稽古はできることだけやって、無理なときは自分から抜けて座ってて」

と言ったら、彼女はぶっきらぼうに、

「は～い」

と言って早々に向こうに行ってしまいました。

何か怒らせたかな？ と思ったのですが、そのとき、ハッと気づいたのですが、こう言えばよかったのです。

「すごい傷だね、痛そうだね」

こう言えば、きっとこんな風に返してきたことでしょう。

「そう、すべて転んじゃって、クラスみんなが見てたから恥ずかしくて」

「みんなに見られたんだ。ちょっと恥ずかしかったな」

「そう。でも、全然平気、稽古はできますよ！」

「そう、でも無理するなよ」

「うん、大丈夫！」

みたいな感じで会話を終わらせていたでしょう。

彼女はひざを擦りむいたから稽古ができないと言いに来たのではなく、私に転んだ話を聞いてほしかっただけなのです。

「へえ～、ほんと、痛そうだな」

と一言いえば、彼女はノリノリで話を続け、満足したに違いありません。

女の子が話をする時は、こちらから「へええ～、そうなんだ」と相槌を打つだけで満足します。これは女の子

が結論を求めているのではなく、その出来事に、自分の感情に共感してほしいだけなのです。男性脳は、結論を出したり、問題解決したり、意味のある会話をしがります。男性指導者にとっては、「稽古ができるのに、なぜ、わざわざ膝を擦りむいた話をしに来たのか？」理解できません。稽古ができるのに、ケガの話をするというのは、男にとっては何も得るものの無い、無意味な会話です。

例えば若手芸人がダラダラ長い話をしていると、ダウンタウンの浜ちゃんに「で、それで？」と「ツッコミ」を入れられてしまいますね。つまり、浜ちゃんのツッコミは、「まさか、これが「オチ、じゃないよな？」という圧力です。男性脳特有の「結果を求める」典型例ですね。我々男性も、話が長くなってくると、いつオチが来るのかとイライラしてきます。もし、最後までオチが無かったら、次からその人の話は聞きたくないのも、その人（オチの無い、妻の長い話など）を避けるようになります。男性脳にとっては時間の無駄ですから。オチの無い話、長い話は、男性脳には絶対に我慢ができません。自分で「ボケ」て、すかさず自分で「ツッコミ」を入れて一人で完結する「ノリツッコミ」などは、いつ相手がオチを言うかゆっくり待つことのできない、男性脳の行き着く究極の形なのでしょう。

しかし、女性脳にとっては、この過程をととても大事にしており、むしろ男が大事にしている「結果、なんてどうでもよく、そこまで至ったストーリーを聞いてもらい、相手に自分のそのときの感情を共感してもらいたいただけなのです。ひとこと、「そう、痛かったんだ」と言ってもらえれば、幸せな気分になれるのです。

このような点を踏まえ女の子のやりやすい環境を整えてあげることも指導する上では大事なことで感じます。一人だけで頑張らせるのではなく、他の子達と一緒に団結力を結集させることも、「協調性」を大事にする女の子にとっては効果のある指導法です。

女性脳で育ち、女性脳を持つ母親には、男の子の行動は理解できなくて当然です。逆に男性脳を持つ男性指導者や父親は、女の子が理解できなくて当然です。

現代はジェンダーフリーという考え方が全盛ですが、子どもたちに明らかな性差があることもまた事実です。つまりその差異を認識した上で、声掛けの仕方や、指導方法に細心の注意を払うことが、重要になっていくことでしょう。



渡辺貴斗（わたなべ たかと）

養正館館長

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、全国でも有数の強豪道場へ育て上げる。静岡県沼津市本田町11-12