

「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52回



子どもたちに伝えることば（その3）

ワンフレーズの指導1 「共通言語」

★最も工夫した指導とは

子どもたちへの指導には、通常、体の動かし方を説明して理解させますが、指導者の工夫次第で子供たちの理解度は向上します。

一番安易で工夫の無い指導は、口頭での説明無しでただ見本を見せ「このようにやりなさい！」というものです。表面上だけの、中身と工夫のない指導です。

もう一つ、安易とは言いませんが、やはり工夫の欠けた指導が、これとは対照的に、とにかくたくさん情報を全て説明していくことです。これは、一見、良さそうに見えますが、そこには聴いている相手の情報処理能力は考えられておらず、指導者が自己満足で気持ちよくしゃべり続けていくというものです。

大学では1コマが90分間の講義になりますが、ただテキストを読むような講義ですと情報量が大量にありますので、相当の根気がないと90分間聴き続けるのは至難の業です。言葉の取舍選択が無く、工夫の無い、情報の垂れ流しです。十分な情報を与えていますので一見親切な指導に見えますが、相手のことを考えない不親切な指導法と言えます。

それでは最も工夫のある指導とは何でしょう？それは、共通言語を使ったワンフレーズで、相手にわかりやすく伝えることです。一言、一言が厳選された、無駄のない中身の充実した共通言語です。そのワンフレーズには必要十分な情報が入っていて、子どもたちが頭に思い浮かべるだけで、泉のごとく

情報が湧き出てくるような、そんなワンフレーズです。そのワンフレーズを作り出すには指導者が大量の情報を一旦自分で完全に消化し、これしかないという厳選された最小限の言葉で表現することになります。無駄のない、ぜい肉を削ぎ落した珠玉のフレーズです。そこに指導者の力量が試されます。ワンフレーズですから、子どもにも容易に受け入れられます。

★形指導でのワンフレーズとは

たとえば、形の1挙動、1挙動それぞれに、最適なワンフレーズを創意工夫し、当てはめていけば、演武者は全ての注意点を漏らさず意識しながら演武することができます。

試合など、本番では、極度の緊張により思考回路は半分止まっていますので、1挙動、1挙動、すべて理想とする動きを事前に体に覚え込ませておかななくてはなりません。しかしながらそれでも、本番の演武で少なからず、体の使い方など頭で意識しなくてはならない場面があります。その時、長い文章で覚えていたら演武が止まってしまいます。事前に各挙動にワンフレーズの共通言語を当てはめておき、練習の段階で、そのワンフレーズを口に出しながら体を動かします。それだけ考えれば良いようにしておくのです。

そのようなワンフレーズの作り方を子供たちに伝授しておけば（もしくは指導者と子どもたちでいっしょに作り出す共同作業をしておけば）、将来、子

供たちが自分で考え自分で練習方法を作り出せるようになることでしょう。

★ワンフリーズの共通言語

形の実際の指導において、ある1拳動の動きを説明するのに、まず「前足を大きく踏み込む」、次に「前膝を曲げる」、それから「技を出す」という動きがあったとします。その時に、長々といろいろな注意点を子供たちに説明すれば確かに指導者としては満足ですが、情報過多で子供たちは消化不良を起こしてしまいます。また、気をつけることが多すぎて、演武中に何を気をつけてよいのか混乱してしまうことでしょう。

そこで、一つの拳動における最も重要な注意点ランキングを書き出し、1位、2位、3位と順序付け、優先順位の高いものからその部分をよく注意するよう子供たちに説明します。二つ気をつけることがある場合は、その二つを融合して一つの表現としてワンフリーズに落とし込みます。たとえば先程の二つの動きは、「前屈立ちのようになる」という共通言語に落とし込めば、「前足を大きく踏み込む」と「前膝を曲げる」という二つの意味が「前屈立ちのようになる」という一つの表現に含有されます。

このように、ワンフリーズの中に二つの意味を含ませれば、複雑に長い文章で覚える必要がなく、ワンフリーズでどんどんアウトプットしていけるのです。養正館では、このような子供たちと作った共通言語がたくさんあります。それらはすべて、説明調の長い文章ではなく、覚えやすくイメージしやすい「ワンフリーズ」です。

★指導の順序

ワンフリーズの指導で大事なことは、ワンフリーズのみで完結するのではなく、指導の順序があるということです。まず、子どもたちに指導者が考えたワンフリーズを紹介します。すると「何だろう?」、「何それ?」と子どもたちが興味を持ちますので、そこで初めてワンフリーズに含まれる複数の意味を端的に説明します。興味をもって聴いているので、よく理解してくれます。そして最後にもう一度、ワンフリーズで実際に自分の体を動かして、いかにワンフリーズの威力がすごいか実感させます。

指導とは、指導者が知っている全てのことをただ羅列して説明していくことではなく、いかに理路整然とコンパクトにまとめて相手に伝えるられるかだと思います。そのようにすれば、子供たちの半永久的な記憶の定着にも寄与できるのです。

次号ではもう一つのワンフリーズである「オノマトペ」についてお話しします。

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5名、2014年・2015年7名、2016年5名、2017年9名、2018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。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12



どうやって道場生 350名に増やしたか? その 14

●見学初日② 敷居を低くする

体験入門初日、予約をしていた親子が時間通り道場に着いたようです。しかしながら子供さんの大泣きしている声が玄関の方から聞こえてきます。こんな時、指導者のみなさんは困っていませんか?

「家ではとっても今日のこと、楽しみにしていたんです。なのにこんなに大泣きして、本当に申し訳ありません」とお母さんは恐縮しています。

在道場生は、元気に「お願いします、こんにちは!」と入って来ますので、体験入門のママさんはますます、テンパってしまいます。そんな時は、こんなふうに声をかけてあげてい

ます。

「今日は空手着を着なくていいですよ。道場に入るだけで今日のボクの仕事は終わりです。」「2日目は空手着を着て道場に入るだけでいいですよ。空手はやらなくて構いません。」「3日目は空手着を着て道場に入ってみんなと一緒に始めと終わりの座礼をするだけでいいですよ。」

というふうに敷居を低くしてあげると子供さんもお母さんも安心します。

我々指導者も、泣いている子を何とか早く泣き止ませて稽古に参加させなくてとはと、焦る必要もないのです。時間をかけてゆっくりみんなの輪の中に入れていければ良いのです。