

「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62回



練習は量が大事？ 質が大事？

★練習は質が大事

練習するうえで、量が大事なのか、質が大事なのかといったことがよく議論されます。結論は大体出ている、質が大事というのが大方の見方です。中身の無い練習をダラダラやっても意味はなく、むしろ間違った動きを反復することで変なクセが身についてしまうからです。集中して質の高い練習を短時間やる方が効果が高いことは、いろいろなアスリートの証言などからも実証されています。

それでは、本当に量は必要ないのでしょうか？

★量も大事？

10,000時間の法則というものがあります。Gladwellが著書『OUTLIERS』^{*}で提唱したもので、バイオリニストなどその道のプロフェッショナルと呼ばれる人たちの多くは、一定時間以上、具体的には平均して10,000時間程度の練習量をこなしていたというものです。1日9時間で3年、3時間なら10年の練習量に達したときに、ピアニスト、アスリートなどが一流の域に達することができる、ということです。10,000時間の法則は、才能がない人はやっても無駄だ、という考えを否定し、どんな人でも努力を継続すれば成功できる可能性があるという希望の光がみえます。

しかしながら、先ほど質が大事だと申し上げましたが、ここでは量が大事だといっており、矛盾して

いるようにもみえます。

* Malcolm Gladwell: 1963年英国生まれ。元「ワシントン・ポスト」ニューヨーク支局長。『OUTLIERS』は、邦題『天才！成功する人々の法則』

★技とは？

日頃、子供たちに形指導していると、以下のような現象がよくおこります。まず子供たちに体の動きを説明し、何回か繰り返してもらいます。数回目の繰り返し練習で初めてその動きができて、「やったー！できた！」と言って、そこで練習を止めてしまう子と、そこから何度も繰り返して反復する子がいます。前者は、1回でもできたら目標達成ですので、練習は終了ということでしょう。気持ちは分かりますが。

そんなときに子供たちに以下のように〈技〉の話をしていきます。「技とはいつでも、何度でも、必ず再現できるものを言います。やる度に、できたりできなかったりでは技とは言いません。自転車に乗るときも、わざと転ぼうとする方が難しいですね。自転車に乗っているとき、どうやって運転するか真剣に考えたりしません。みなさんなら、他のことを考えていても自転車に乗れますね。つまり、無意識で乗りこなしているということです。自転車の運転が技化しているのです。

昔の侍は決闘するとき、お互い刀を抜いた後、『今から練習するからちょっと待って』、などとは言

いませんし、言っても相手は待ってくれません。殺し合いですから、1つのミスで命を落としてしまいます。よって、できたりできなかつたりでは技とはいえないのです」。

★「できた！」からが練習の始まり

さらに子供たちにこのように話を続けます。「先程の形指導の話に戻りますが、『やったー！できた！』と言ってやめてしまったら明日の朝にはまたできなくなっていることでしょうか。よって技化するまで、何度も繰り返し練習することが大事なのです。ですから先生は、皆さんに嫌がらせをして何回も練習させているわけではありません。一瞬だけうまくできたその動きは、まだ体に染みついていません。10回やったら10回ともできるまで繰り返すしかないのです。これを練習といいます。だから練習が必要なんですね。

学校の算数の授業で計算のやり方を習ったとします。その場では理解しても、次の日にはやり方を半分ぐらい忘れてしまいます。しかしながら家に帰って、計算ドリルを15分ほど解けばその計算のやり方は確実に身につくのです。だから宿題があるんですね。学校の先生も君たちに嫌がらせをしているわけではないのですよ」と、話します。そうすると子供たちは目を輝かせて練習に取り組み始めるのです。

★質から量へ 量から質へ

以上まとめますと、量も質も大事で、その時系列

が重要だということです。まず、集中して、体の各部位を意識しながら〈質〉の高い練習をし、正しい動きを理解します。正しい動きが1回でも、一瞬でもできたら、そこから初めて練習が始まります。一瞬だけできたその正しい動きを、いつでも必ずできるように技化するために、何度も繰り返し練習するのです。そのときダラダラと中身の無い練習をするのではなく、正しい動きが自分の血や肉になるよう、集中して、没頭して、〈量〉の段階に移っていくのです。

その高次元の量の練習が、本来の〈質〉と呼ばれるものに転化していきます。そうやって初めてできるようになるのです。質だけやっても量は決して生まれませんが、量は質を生み出すことができるのです。量が質へ転化するところまでやって、初めて習得したといえます。

つまり、習得のための練習方法とは、まず〈質〉から始め、質を意識した〈量〉の段階に入り、最後に〈質〉の境地に達するという順序で行うことが大事であると考えます。

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・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。



空手道場 養正館 / 静岡県沼津市本田町 11-12



コロナの逆境を、空手界一丸となって乗り切ろう！

現在、新型コロナウイルス感染者の急増により体育館の使用が制限されて稽古が続けられない道場が多くあるかと思えます。このような状況をどのような形で乗り切っていくといいか、いくつか対策を考えてみたいと思います。

●公園など青空教室で稽古する。

●Skype、LINEに映像をアップして指導、YouTubeによる練習メニューの提案など、自宅で取り組めるトレーニング動画を投稿するなどし、遠隔的に指導する。

●自宅で練習したこと、練習したときに感じた質問等をノートに記入してもらい、週に1度ノートを提出させ指導者が赤ペンで添削する。

●学校の体育館が使えるようになったら、入口に手指消毒液の設置、休憩ごとに手洗いうがいをさせる、窓を全開にする、子供同士の間隔をあける、子供同士が接触する組手練習を避ける、少人数で稽古して短時間で次のグループに交代させる。

この数日で、養正館の道場生10名近くが退会し、20名以上が3か月以上の長期休会を希望し、道場生が激減してしまいました。こんなことが起きたのは、道場を始めて52年になりますが、初めてのことで。指導者のみなさんも大変な状況だと思えますが、「明けない夜は無い」といいます。臥薪嘗胆で乗り切りましょう。