

「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75回



なぜ途中で諦めるのか？（その1）

★頑張った分だけうまくなる

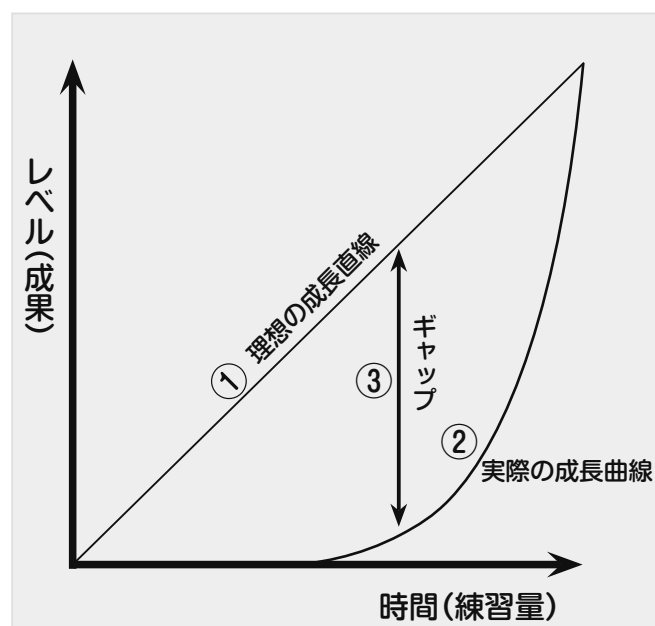
みなさん、自分が空手で上達していくところをイメージしてみてください。たくさん練習すると、どんどん上手くなっていきますね、そんな自分を想像してみてください。

図一①のグラフのように、横軸の「時間（練習量）」が経てば、縦軸の「レベル（成果）」が上がっていきます。頑張れば頑張った分、上手くなっていくということです。このような増え方は、正比例のグラフで表すことができ、「理想の成長直線」といいます。多くの人が考える、レベルアップのイメージです。しかしながら、本当に練習したらその分だけ成果として現れる、つまり練習量とレベルの向上はイメージどおりに比例して伸びていくものなのでしょうか？

★頑張ってもうまくならない

先に結論を申し上げますと、練習量とレベルの向上はイメージどおりに比例することはありません。空手を習い始めたお子さんを例に考えてみましょう。習い始めの時、1時間練習したからといって、1時間分上手くなったというはっきりした実感がわかなかったと思います。1週間たっても、2週間たっても、基本形の順番が覚えられず、空手が嫌になったことはありませんでしたか？ 中段突き、受け、引き手、前屈立ちの運足、轉身など、今までの人

生で出会ったことのない特殊な動きに混乱したことと思います。しかしながら、半年ぐらい我慢して道場に通っていると、あるとき急に基本形の順番も覚えられ、空手の動きがスムーズになった瞬間があったと思います。先生に褒められるようになり、あんなに嫌だった空手が楽しく感じられてきました。そんな経験はなかったでしょうか？ よって、実際は図一①のような比例のグラフになることは非常に稀で、初めのうちは成果が現れないのは当然のことなのです。



★レベルアップはあるとき突然やってくる

図一②を見てください。このグラフは指数関数的な曲線を描いています。これを「実際の成長曲線」といいます。練習の初期段階は、努力しても努力してもあまり上達を感じられません。そこで諦めてやめてしまう人が多いのですが、ある一定期間、頑張っ
て練習を続けて臨界点に達した時、急に上手くなる時が来ます。ここまで我慢できるかどうかがかギになってくるのですが、上達とは、このように指数関数的であることを知っていれば、挫折することなく、いつか必ず来る急激な技術の向上を楽しみに待ちながら、焦ることなく練習に取り組むことができるのです。

★ギャップに苦しむ

図一③を見てください。イメージした理想のグラフは現実にはありえないことなのに、努力したのだからレベルアップするはず、と比例のグラフをイメージし、過度に期待することで現実とのギャップに落ち込むこととなります。ここでいうギャップとは、理想(①)と現実(②)の差です。比例のグラフ(①)のような成長は元々存在しないことを知っていれば、練習への取り組み方や精神状態も変わってきます。どんなトップアスリートでも、初めはこのように思った通りに上達したわけではありません。上達は、ある程度の練習量を積んで、遅れて現れてくるものです。これを「遅れの法則」と言います。

お母さんや指導者は、上達とはそういうものだということを、子供たちに教えてあげれば、すぐには諦めずに努力を継続できるようになるのです。“あるときから急に勉強ができるようになった”、“急に部活で活躍するようになった”友人たちが、クラスにいませんでしたか？ 彼らはみな、誰も知らないところで努力を続け、「遅れの法則」により突然ブレイクスルーしたのです。

元プロテニスプレーヤーの松岡修造氏は次のように言っています。「100回叩くと壊れる壁があったとする。でもみんな何回叩けば壊れるかわからないから、90回まで来ていても途中であきらめてしまう」。次の一撃で壁は壊せるころまで来ていたのかもしれないのです。でも今どこまで来ているかは誰にも分からない、そこが難しいところですが。次号ではこの点につき、さらに詳しく掘り下げていきます。

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 / 静岡県沼津市本町 11-12



どうやって道場生 350名に増やしたか？ その 25

■どこを強調するか(数字マジック)

養正館の道場生は、女子の比率がとても高く、全体の3割以上を占めます。この部分はアピールポイントですので、道場の会員募集チラシやホームページには、「全体の3割が女の子です」と書いています。女の子を持つお母さんに安心してお越しいただくためです。「全体の7割が男の子です」とは書きません。このように書いてしまったら、「女の子は来ないでください」といったメッセージを伝えてしまうことになるからです。

同様に、「4歳から始める空手道」と書くのは良いのですが、「3歳以下はお受けできません」では、いかにも「小さいお子さんは迷惑なので来ないでください」と言っていることになり、4歳のお子さんを持つお母さんは「先月4歳になったけど、行ったら迷惑かな？」と体験入門の申込を躊躇してしまうことでしょう。

また、体験入門に来たお母さんに「当道場では、体験入門に来られた8割の方が入会していただいております」と言うのと、「体験入門に来られた2割の方は最終的には入会していません」と

言うのとでは、どちらも同じ内容のことを言っているのに印象は大きく変わります。

例えば、みなさんが緊急手術を医者から言い渡される時、「20%は助からない難しい手術です」と言われるより、「成功確率80%の比較的易しい手術です」と言われたほうが手術に対して前向きになれるですね。

このように、同じことを言っているのに、どこを強調するかで印象が変わることを“フレーミング効果 (framing effect)”といいます。例えば、絵画を鑑賞するとき、どこを強調するかで印象が変わります。両手の人差し指と親指で作った小さな四角い枠(フレーム)を絵画の顔の部分にあてたり、花の部分にあてたりしていくと、同じ絵画なのに印象はどんどん変わっていきます。

ネガティブな印象にならないように、数字を使う前には“どの部分を強調したら効果的か”よく確認することがとても大事ですね。