

「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!

第76回

養正館館長 渡辺貴斗



なぜ途中で諦めるのか？(その2)

★頑張れば頑張るほどレベルが落ちる

前号に引き続き、「上達」とは何かについて考えていきます。図を見てください。範囲Ⅰこれは前号でも触れました「遅れの法則」です。習い始めはなかなか上達を感じられませんが、それでも頑張っ

て続けていくと、あるとき、急に上達する時が来ます。努力したからすぐに上達するのではなく、レベルアップは少し遅れて現れるということです。しかしながら、このあとも指数関数的に上達が

続くということはありません。あるとき突然技術が停滞します。停滞どころかレベルが落ちていくこともあります。これをスランプといいます(範囲Ⅱ)。日本ではレベルが落ちずにただ停滞することを言いますが、英語本来の意味は、「急に沈む」、「急激な下落・下降」、「激減」を意味します。努力しても横ばいに停滞するだけにとどまらず、上達の神様は非情にも、技術や感覚の低下という試練も与えます。努力すればするほど技術力が反比例して落ちていく

★ spark は必ず来る

このスランプのときにそれでも頑張っ

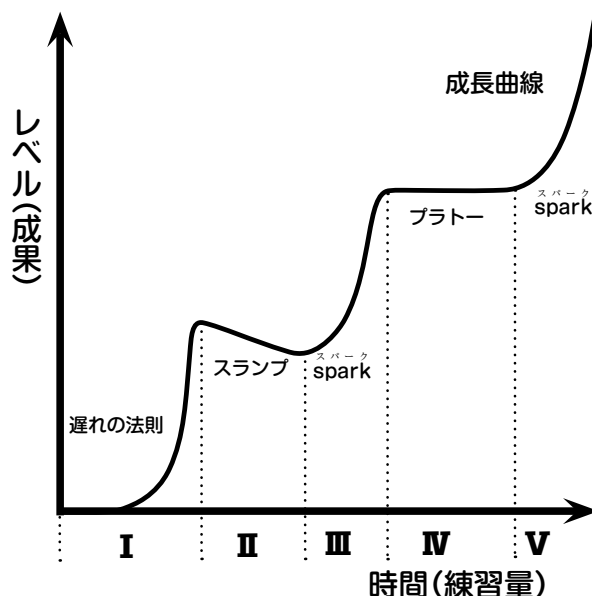
て練習を続けていると、頑張った量や、期間によって、跳ね上がり方も比例します。スランプ中にたくさん頑張ると、そのあとの跳ね上がり方も大きくなる

ということです。

養正館の島袋徹一指導員によると、静岡北高、駒沢大の空手道部時代に、そのような仲間を大勢見てきたそうです。跳ね上がる寸前で諦めてしまうと本

★プラトーを楽しもう

当にもったいないですね。この跳ね上がり^{spark}を spark と言います。英語本来の意味は、「電気がスパークする」、「火花を散らす」ですので、爆発的な感じ^{spark}です。スランプ中にも努力を続けていると、この spark があるとき突然来ます(範囲Ⅲ、Ⅴ)。



ださい。グラフが水平になっている部分ですが、これをプラトー（仏語;plateau）と言い、意味は、「高原」、「台地」で、停滞した状態を意味します。仏語で「平地」、「平原」は、plaine（発音はプレーヌ）ですが、わざわざ plateau という言葉を使うということは、「平坦だが高い位置にいる」ことを意味しますので、逆に誇るべきであり、喜ぶべきことなのです。

★なぜプラトーが存在するのか？

この忌まわしいプラトー（もしくはスランプ）はなぜ存在するのでしょうか？ これは、「過負荷の原理」、「漸進性の原則」である程度説明できます。筋力や運動強度からのアプローチです。

厚生労働省によりますと、「過負荷の原理」とは、「ある程度の負荷を身体に与えないと運動の効果は得られない。その強度の最低ラインは、日常生活の中で発揮する力以上の負荷である」としています。「漸進性の原則」とは、「体力・競技力の向上に伴って、運動の強さ・量・技術課題を次第に高めていくこと。いつまでも同じ強度の繰り返しではそれ以上の向上は望めない」ということで、定期的な練習プログラムの検討が重要になります。いくらハードでも同じ強度の練習プログラムでは、日常生活の動き程度であると体が誤認し、次第に順応してしまうためです。

ジョージ・レナード著『達人のサイエンス』（日本教文社）によると、脳科学者カール・プリブラムが提唱する脳-肉体システムの仮説でプラトーが説明できるとしています。神経系からのアプローチです。自転車に乗る、ギターを弾くなど、特定の動作

を無意識下でできるまで繰り返し練習すると、最後には、他のことを考えていても勝手に体が動く、つまり頭を使わない「自動操縦」の状態になります。しかしそのあとで新しい技術を習うと、またいちいち頭を使わなくてはならず、古い感覚を新しいパターンに書き換える作業が脳レベルで行われ、外見は停滞して見えるということです。しかしながら、体の中では決して停滞しているのではなく、「学習は一貫して進展している」のです。

★焦ることなく今に集中

プラトーは、努力してもレベルが上がらない辛い時期ではありますが、高いレベルでの停滞ですので喜ばしいことでもあります。そこまで苦勞して登ったわけですから、自分を誇るべきです。そこまで登った者にしか味わえない、素晴らしい景色も見えます。

「プラトーの間も体の中では常に成長している」、「プラトーのあと、必ず spark が来る」ということを知っていれば、範囲-Vのような spark を楽しみに待ちながらトレーニングを続けられます。そして、焦ることなく、「今」の練習に集中できるのです。

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



どうやって道場生 350名に増やしたか？ その 26

■自分の選択は間違っていない！

会員募集チラシ（SNSでの宣伝も含む）の目的は新規会員の獲得です。しかしながら本当の目的はそれだけではありません。新規募集としての効力は50%に過ぎません。それではあとの50%は何のためなのでしょう？

ネットで衝動買いした高額商品が、イマイチだったことはよくありますね。でも簡単に失敗は認めたくありませんので、「きっと良い商品のはずだ、もう少し使ってみないと分からない。自分は間違っていない」と自分を正当化したくなります。WEB閲覧するときも、つい、その商品を高評価している記事に目が行き、良い情報のみを集めて、「自分は良い買い物をした、正しい選択をした」と思い込みたくなります。このように、都合の良い情報ばかりを集めて、悪い情報を無意識に回避する偏った心理効果を「確

証バイアス」といいます。英語の bias とは「偏見」とか「先入観」を意味します。

さて、先ほどの答えです。残りの50%のチラシ効果とは、「在道場生に長く在籍してもらうこと」です。在道場生も、チラシやSNSをどこかで目にします。在道場生のママさんには確認バイアスが効いていますので、道場の良い情報を自ら選んで収集し、「自分の選択は間違っていなかった」、「やっぱりこの道場で良かった」と改めて自己正当化したくなります。よって、チラシ作成には、新規会員の獲得だけでなく、在道場生も見ることが前提とした、「確認バイアス」を意識した工夫が必要です。

「あなたの選択は間違っていましたね」のようなお説教は、誰も聞きたくないのです。