

「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4回

やる気を出す（その1）

「なりたい」と「できそう」を自覚させる

◆「やる気」はどうすれば出るのでしょうか？

大人（指導者やママ）は子供たちに「やればできる」「やる気があればできるはず」と言います。つまり、「やる気」がまずあって、それから「できる」ということですが、無の状態からいきなり「やる気」を出せと言ってもできません。

これは逆で、「できる」から「やる気」が出るのです。たとえば、公文式という塾がありますが、この塾のシステムはこの原理を応用しています。自分がわかるレベルまで戻り、そこから学習するので、わかるから100点ばかりです。つまり、必ず「できる」ので、「やる気」が出ます。

実際には「できる」までいなくても、「できそう」な方法が分かっている期待感があれば十分です。全少大会当日までの練習メニューなど、計画・準備がバッチリできた、どう考えてもうまくいきそう、という「期待感」が必要です。

◆ウキウキするゴールのイメージ

「やる気」には、あと一つファクターがあります。それはプラスの「ゴールのイメージ」です。

たとえば「全少優勝」とイメージすると、「DVDやJKファンに載せてもらえる」、「テレビの人も来るかもしれない」、「大好きなお婆ちゃんが喜んでくれる」など、考えただけでも、ウキウキしてきます。

先ほどの「できそう」と「ウキウキするゴールのイメージ」、この二つがそろって初めて「やる気」が出てきます。

いきなり「日本一になる！」と決めてイメージしようとしても、そこまでの方法も分かりませんし、イメージに現実味がありませんので、やる気が出ません。また、指導者が完璧な練習メニューを準備しても、ウキウキするようなゴールのイメージが無い人には、やる気につなげることができません。指導者は、「ゴールのイメージ」と、そこまでにたどり着ける「うまくいきそう」な「現実味のある練習方法・計画」を示すことが必要です。

◆必ず日本一になることが決まっていたら

目標設定という方法があります。まず「8月9日に東京武道館で日本一になっている」とゴールを先に設定してしまいます。次に、その2週間前にはどこまでできていなくてはならないか、その1ヵ月前には？ さらにその3ヵ月前には？ と計画すると、いつからどのような練習を始めればよいか分かります。

必ず日本一になることが決まっていますし、そこまでの計画も完璧なのでやる気が出ます。このやり方は、まさに「なりたい」と「できそう」が両立されている例です。

◆「できる」ところまで分割します

現場の稽古でもこれらの方法が使えます。たとえば形（かた）において難しい技術を幼年や低学年の子に教えるとき、そのままではできませんので、噛み砕いて簡単なステップを作ります。高くて昇れない

い階段も、3段ほどに小さく分割すれば、ひとつひとつは段が低くなったので容易に昇れます。それでも無理なら、もっと細かくすればよいのです。このやり方でやれば、どんな難しい技術でも習得可能となり「できそう」感が生まれます。

具体的には、まず先輩の子に見本をやらせて、それを観た後輩に「なりたい」感を持たせます。次に指導者が、スモールステップ化した動きを順序通りに導いていくと、小さい子でもあつという間にできてしまいます。そのとき、完璧を目指そうと何度も繰り返すと「できない！」と言って投げ出してしまいますので、そこそこの完成度でも先に進み達成感を感じさせます。養正館の形強化練習は、みんな「できた！」、「ぼくだって」と言って楽しそうです。

天才だけができるのではなく、普通の子でもできる方法でなくてはなりません。

◆身近にできる子がいるとさらに効果的

上記指導法も、「なりたいゴールのイメージ＝先輩のかっこいい演武」、「やり方が分かっているでできそうな感じ＝簡易化したスモールステップ」の二つが同時に成立しているののでやる気が出るので

す。見本をうまく見せられる子がない道場では、世界大会などのDVD（CHAMP社）を観せたらいかがでしょうか？

道場でできる子が出てきたら、その子を見本に演武させると身近にできる子がいるので「ぼくにもできそう」という期待感が生まれ、さらにやる気につながります。成功イメージができた子は、あとは勝手にどんどん自分で練習して上達していきます。

ところが、ここまで来ると、大人はいろいろ言いたくなります。「ほんの少しこうすれば」という想いからのことでしょうか、言え言えほどやる気は無くなっていきますので、やり方は本人に任せましょう。うまくいかなければ自分で改善し「生きる力」も養われていきます。

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厳しく空手の手ほどきを受ける。東大大学院博士号を取得し、東大に研究者として勤務。後、先代が病気となったことから一大決心をして、養正館を継ぐ。持ち前の研究魂から道場経営でも創意工夫の結果、一道場で300名と大躍進。2014年全少では、7名を入賞させる。
日本空手道鴻志会空手道場養正館／静岡県沼津市本田町 11-12



One Point Advice

「全少大会」出場の ワンポイント・アドバイス

今月号も、渡辺先生から全少大会出場者へアドバイスをもらいます。

◆トイレについて

8月は脱水症状になりやすく、また熱中症になりやすい季節です。だからと言って、過剰に水分を摂らせると、試合中にトイレに行きたくなくて、最高のパフォーマンスを発揮できなくなります。召集の前に必ずトイレに行かせましょう。去年、養正館の1年生形選手が自分の試合まであと3試合のところで、「トイレ！」と訴えてきて、ダッシュでトイレに行かせ、なんとか間に合いましたが終始ハラハラしました。

自分で行けるように、トイレの場所を覚えておくといいでしょう。また、自分で空手着を着られるように特訓しておかないと、ヒモが縛れなかったり、帯の長さが極端に違ったりすることになります。特に形選手は空手着の着こなしも大事ですね。新ルールでは、上着のヒモをしばっていることも要求されます。お母さんが完璧に着せ

ても、試合中に自分でトイレに行って、全部リセットしてしまいます。以前、養正館でも、これで失敗した選手がいます。

◆練習場に親は入れない

練習場は男女別で、去年は下の階が女子選手、上の階が男子選手でした。つまり、男子と女子の練習場が分かれていて、お互いの練習場に行き来できません。各都道府県の選手団も、男女で分断されることとなります。

また、練習場には、大人は、各都道府県の監督・コーチしか入れません。つまり保護者は練習場に入れませんので、1・2年生の保護者は大変心配だと思います。迷子になったときの待ち合わせ場所などを決めておくといえでしょう。

◆昼寝をすること

低学年はベスト8まで勝ち進むことができれば午前中でいったん終了です。種目によりますが、準々決勝は午後4時頃からですので、昼食後、一所懸命に練習し過ぎると早朝からの疲れもあり、ちょうど準々決勝の頃、眠くなります。そこで、昼食後、昼寝することをお勧めします。去年、1年女子形で準優勝した望月結以選手（養正館）は、試合直前に「眠いー！」と泣き出してしまいました。昼寝した他の選手は快調だったそうです。低学年の昼寝については、山の手スポーツ少年団の小島万記先生に教えていただきました。