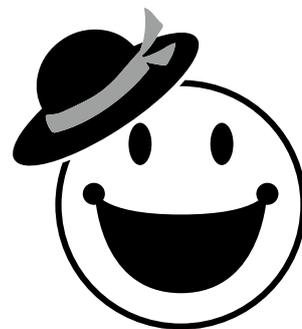


「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに

挑戦しよう！

養正館館長・渡辺貴斗



第9回

## やる気を出す（その6） 勝者は前の晩に決まっている

### ◆起こり得る全てのトラブルを想定

勝又颯太君（2015年全少・小6男子形3位）は、低学年の頃、全少に行っても負け続きでした。熱を出して、大会当日病み上がりだったり、試合中に突然ズボンが落ちてしまったり。

そこで、本人に、「試合前や試合中に起こり得る全てのトラブル20個と、その対策を考えておいて」と指示しました。以下は本人の空手ノートからの抜粋です。この日から別人のようにトラブルや精神的不安が無くなり、安定して勝てるようになっていきました。

☆試合直前に病気になる

→人が集まる所に行かない・手洗いうがい

☆試合中、トイレに行きたくなる

→会場でお母さんとトイレの場所を確認

☆ズボンのヒモが自分でしばれない

→練習しておく

☆前の晩、眠れない

→試合1週間前から寝る時間を試合と同じにする

☆緊張してしまう

→みんなも緊張しているから大丈夫

☆朝食が食べられない

→前の晩、早い時間に夕食をとってお腹を減らす

### ◆勝てる気がしないと言う人に

「うまい人がいるから、どうせメダルをとれないだろう」とあきらめムードになる人がいます。これも、とことん事前準備をすることで払拭（ふっしょく）できます。勝てる気がなく心配な人は、悩んで立ち止まっている暇があったら練習すればよいのです。やっ

て、やって、やりきれば、あとの結果は天にまかせるだけです。これを「人事を尽くして天命を待つ」といい、最大限の努力をしたのだから、結果がどう出ても後悔はない、という意味です。

試合前日までにやりきった人は、「負けるのではないか」という恐怖心も消え、すがすがしい顔つきになります。試合会場では一人ぼっちですが、頑張ってきた練習だけが味方です。あとは試合会場に行ってぶつけてくるだけです。

### ◆「良い負け方」って？

勝ち負けには、それぞれ「良い」「悪い」があります。

①良い勝ち方＝自信がつく

②良い負け方＝勉強になる

③悪い勝ち方＝慢心する

④悪い負け方＝卑屈になる

負けるにしても、②の良い負け方をすれば、①の良い勝ち方と同等の価値が得られます。転んでも地面に落ちている100円玉を見つければ、転んで良かったこととなります。転んでみなければ100円玉は見つけれません。よく準備し、できる限りをつくして負けた時は、多くを学ぶことができます。

周りの大人は、「なぜあそこで中段突きを出さなかった！」などと追い打ちをかけ反省させようとします。これでは子どもは委縮するだけで、「ひとまずここは『わかりました、すみません』と言っておけばいいだろう」と心を閉ざし思考を止めてしまいます。「この試合から学べたことは？」、「今日良かった点は？」と、

自分から積極的に答えを導き出せるような声掛けが必要です。

### ◆なんで練習しなくちゃいけないの？

2本のクジがあって、1本に当たりクジがあるとします。この当りは失敗の当たりで、これを引くとゲームオーバーです。形において、回転してピタッと正しい位置に止まったら成功とします。この動きを2回やって1回は成功し、1回はグラついて失敗したとしますと、これは「2回のうち失敗するのが1回」というクジになります。こんな状態で試合に出たら失敗するのが目に見えています。

また、試合中は緊張するので、さらに失敗の確率は上がります。子供たちに、「10回のうち失敗するのが1回までできた人から先に休憩！」と言うと、みんな一生懸命やります。一挙動ずつこのようにしてシラミツブシに仕上げていくと、終わりが無いように見える形の練習にも、ゴールが見えるので期待感が高まります。このように何回やっても同じことが再現できる動きのことを「技」といいます。できたりできなかつたりでは「技」とは言いません。再現性の高い「技」のレベルまで高めるためには、反復練習しかありません。

### ◆勝者は前の晩に決まっている

このように事前にしっかり準備しておけば、試合前日に勝者は既に決まっていると言えます。当日は、ただ、皆の前で発表会をするだけです。私は子供たちによく次のように言います。

「試合の前日に誰が優勝するか、実は決まっている。前日までにしっかり準備した順に、優勝、準優勝、3位が決まっていて、まぐれで優勝することは絶対にない。未来のことは分からない、と言うが、本当は未来のことは既に決まっている。」

すると子供たちの目つきが変わり、練習にも力が入るのです。この世の中のほとんど全ては、段取り、つまり事前の準備で、結果が既に決まっているのです。

#### 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厳しく空手の手ほどきを受ける。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。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、2014年、2015年と2年連続で全少7名入賞させる。道場経営でも、一道場で300名を超える大躍進。

日本空手道鴻志会空手道場養正館 / 静岡県沼津市本町 11-12



## Column

### 善太、いざ豪州へ！

養正館の山本善太君が、オーストラリアのクレイグ先生(ナショナルチーム形コーチ)の道場を訪問しました。以下はお母さんの滞在記です。

#### ● 2015/09/25 (金)

クレイグ先生は国際大会(於インド)で不在でしたが、師範代のダニエル・トーマス先生が稽古してくれました。子供達は真剣に運足練習に取り組んでいました。子供達自身が、どうやったら上手にできるのか考えながら、質問を交えて積極的に練習している姿が印象的でした。「皆、無駄口が無く真剣だった、とても楽しかった!」と話す善太の満足そうな顔を見ると、今日の練習参加はとても良い経験になった様です。最後に写真をお願いすると、皆笑顔で応えてくれました。爽やかで、雰囲気の良い素敵な道場です。

#### ● 2015/09/26 (土)

今日は体力トレーニング(持久走)と組手の練習です。今はこちらの学校はホリデー中で参加者が少ないようです。日本よりその辺りは自由な感じです。外での体力強化トレーニング(コーンを使ったSAQや、持久走など)は日本でも取り

入れるといいなと思いました。解散後に子供達だけで、防具をつけずに遊びで組手をしました。上級生の子も相手をしてくれました。今回のオーストラリア滞在中、のびのびと楽しむ事や、大らかさ、心の豊かさを学びました。日本に戻ると時間の進むのが早く感じられると思いますが、私も焦らずゆったりと空手に向き合いたいと感じました。



前列左：山本善太君(全少組手3位/小1、5位/小2)  
前列中央：流石慶矢君(全豪の全少形1位/小3、組手1位/小3)

