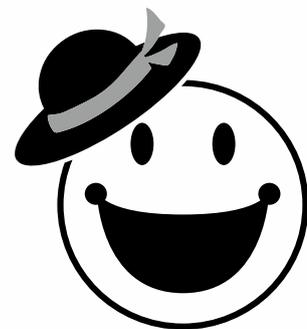


「全少」を日本一研究する指導者による提案

ZENSHOに

挑戦しよう！



養正館館長・渡辺貴斗

第11回

## やる気を出す（その8）

### みんな人それぞれ

世の中にはいろいろなタイプの人があります。顔かたちがそっくりの親子でさえ、別人格であることを念頭に入れて子どもと接しなくてはなりません。

#### ◆人それぞれ時間感覚が違っている

「ほんとにグズなんだから」「ほら早くしなさい」「何分かかってご飯食べてるの!？」と言う声が聞こえたかと思えば、「ほんとに落ち着きがないんだから」「ちょこちょこ歩き回ってないで座ってなさい」「ゆっくりよく噛んで食べなさい」などと正反対のことを言うお母さんもいます。これらは一体何が起因しているのでしょうか？

一般的に、子どものときは新陳代謝が早く進むので、体の中の時計が早く進み、夏休みなどが長く感じられ、年齢を重ねるに従い、体の中の時計が遅く進むので、大人になってからの1ヵ月間は、あっという間に終わるように感じるのだとされています。また、楽しい時間はあっという間に過ぎ、苦しい時間は長く感じてしまうということは誰しもが経験することです。一人の人間の感覚でさえ時間の進み方に違いがあるのですから、たとえ親子とはいえ、二人の時間の進行する感覚には差異があるのが当然です。

さて、この感覚の時計がゆっくりの子とゆっくりのお母さんの組み合わせ、もしくは、早い子と早いお母さんの組み合わせなら感覚のズレがありません。ところが、この時計が進むのが早い子どもとゆっくりのお母さんの組み合わせでは、子どもの行動は常に落ち着きがなく感じられます。逆に子どもの時計が遅くお母さんの時計が早い場合は、子どもの行

動が遅くイライラします。このように親子のそれぞれの感覚時計の組み合わせが異なっていることで、時差が原因でトラブルが生じます。

もし、このように人それぞれ時間感覚が違っているということを知っていれば、子どもの行動を理解してあげようという気持ちの余裕が生まれます。自分の子どもと、お母さんご自身がどちらのタイプかチェックし、自覚ができれば、親子の関係をより良いものに変えられることでしょう。

これは「みんな、自分と同じはず」と考えてしまうことから起きるトラブルですが、これに限らず、世の中には色々なタイプの人がいるということに気付けば、子どもの行動にイライラすることもなくなります。

#### ◆「一夜漬け」は本当にダメなのか？

一般に、形競技は毎日の練習の積み重ねが大事と言います。しかし、試合直前だけ集中練習して優勝してしまう子がときどきいます。コツコツ努力タイプの人から見ると納得できないと思いますが、私も直前集中タイプの子は何かラクをしているようで、違和感を感じていました。しかし、彼らの直前の集中力はすさまじく、短期間で数ヵ月分の練習をまとめてこなしてしまうのです。これも才能ではないかと、最近はどういった子も認められるようになりました。

つまり、彼らは「毎日コツコツ努力」が端（はな）からできないのです。でも、直前の瞬発力は誰にも負けません。このような「一夜漬け練習法」を肯定的に見てみると、彼らは全く何もやっていなかった

わけではなく、縄とびやサッカーなどをやって、それがクロストレーニングになっていたのかもしれない。

コツコツ努力タイプの方が長期的に見れば大成するとは思いますが、短期集中型も侮れません。その子のタイプを見極め、個性の違いを受け入れてあげることが必要でしょう。

### ◆指導者もそれぞれ、指導法もそれぞれ

10年ほど前に、ある超強豪道場の先生に「どうやって指導していますか？」と尋ねたところ、「思いつきで叱って、うまくできたら自分も泣いて思いつきで抱きしめろ！」と教えていただきました。そのとき、「そこまでやらなければ日本一にはなれないのか。自分にはとてもそんな指導はできない」と悩みました。

「泣いて抱きしめる」は、結局一回もできませんでしたが、その後、全少優勝者を複数生み出すことができ、「自分のやり方で間違っていなかった。それぞれ指導者の性格も違うし、同じ指導法はできないので無理にやる必要もない。熱意があれば、違う

ルートからでも同じゴールにたどり着ける」という結論に至りました。自分を責め続けた長い呪縛からやっと解放されました。

指導において失敗を繰り返し回り道をするかもしれませんが、熱意があれば必ずゴールに近づいて行きます。いろいろ試行錯誤して自分なりの指導法が完成されていきます。よって、ここに公開してきた私の指導法も私にとって最適なのであって、若い指導者のみなさんには合わないものもあるかもしれません。取捨選択し、あるいは参考にさせていただいて、自分だけのオリジナルの指導法を確立していただきたいと思います。

#### 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。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

### 「心のコップカード(その1)」

#### 総論

養正館で使用している「生活習慣改善カード」、別名「心のコップカード」の使用法について、これから、このコラムで毎号詳しく紹介していきます。

「心のコップ」とは、「心の器」のことで、器が下向き、つまり「やる気が無い」「話を聞いていない」状態では、習ったことが器に溜まらず、こぼれ落ちてしまいます。幼児には「器」が分からないので、「コップ」と教えます。

心のコップカードには、「靴並べ・挨拶・返事・姿勢・お手伝い」の5枚があり、この順にひとつずつ完全制覇していくと心のコップが上に向くと説明します。夜寝る前にお母さんと一緒に一日を振り返り、その日一日の靴並べの達成度に合わせコップに色を塗ります。1ヵ月の総合達成度90%以上で合格し、「靴並べの達人認定証」を授与します。達成度が低いと「靴並べカード」をもう一枚やることになります。「靴並べの達人」になると、次は「挨拶カード」です。

体験入門初日にこのカードの使い方をお母さんに説明します。実は、お母さんの声掛け次第で、子どもが「靴並べ」をするようになるかならないか決まります。お母さんは責

任重大です。体験入門初日、「『あとはこの子のことは道場に任せます』じゃなくて、お母さんも道場と一緒に子育てしていくんですよ！」と話します。実はこのカードはお母さんのための「声掛けトレーニング(ペアレントトレーニング)」でもあるのです。

声掛けの仕方は、前号の連載(第10回)でも詳しく話しましたが、色塗りのとき、できていないところを指摘するのではなく、できているところを認めてあげるようお母さん方をお願いしています。このアイデアは、私が師と仰ぐ、原田隆史先生の書籍やセミナーで得た知見を基に、「コーチング理論」を独自に加味し空手風にアレンジしたものです。「心のコップ」についてもっと詳しく知りたい方は、原田先生の著作『カリスマ体育教師の常勝教育』を読んでみてください。

「マスタース日本一」の遠山栄一郎先生(大濤会仁勇館=埼玉川口)は、養正館の「心のコップカード」をさらに発展させ、カードに段位をつけたり、養正館の「姿勢カード」を「かたづけカード」に変えて、子どもたちが楽しく、また実行しやすいように工夫されています。遠山先生の豊富なアイデアにはいつも敬服いたします。このように、本格的な「態度教育(礼儀・しつけ)」が全国の道場で草の根運動的に広がり、子どもたちが古き良き日本人の心を取り戻していったら、これ以上の喜びはありません。また、このような「心技体」の「心」を鍛えることが、必ず競技力にもつながっていきます。来月号より、さっそく「靴並べカード」から紹介していきます。