

「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23回

男の子と女の子（その7）

男の子への実際の指導1（説明の工夫）

◆「聴く能力・話す能力」男女の違い

女の子は、聴く能力・話す能力共に男の子に勝るので、よく話も聞き、集中力も高く、今聞いたことを復唱させると、きちんと言葉で説明できます。それに比べ男の子は、興味がないと極端に集中力が低くなり話をほとんど聞いていませんので、長い説明など最後まで聞き、記憶に留めていくことが苦手です（興味があれば極端に集中する）。これは、心理学者、大脳生理学者などの研究からも明らかになっています（性差別ではなく科学的な質の違い）。

そこで男の子の指導において、いくつかの工夫が必要です。養正館で実践している男の子への実際の指導方法について、本連載で数回に分けて紹介していきたいと思います。

◆叱るのではなく子供の様子を見る

男の子に長時間説明すると、男の子は女の子に比べて集中できる時間が短いので長く聞いていることができません。ですから、いちどに注意点ややり方等、全ての説明を先にしてしまうと失敗します。先の事まで、詳しく説明しても何も頭に残っていません。よって今すぐやってほしい説明をひとつだけに留め、まず実際に体を動かさせます。

養正館では説明を聞いているときは、「体を止めて」「相手の眼を見て」話を聞くルールになっていますが、我慢できなくなって動き出すのは皆、男の子ばかりです。2、3名動き始めたら「もう限界！」「説明が長すぎる！」というサインを出していると考えましょう。「こら、止まって話を聞け！しゃべるな！どこ見ている！」とつい叱ってしまいがちですが、

指導者が子どもの様子を見ながら説明時間を調整していけば、叱る必要もありません。

◆説明は小分けにしておきます

「このようにやると失敗する」、「ポイントとコツは」……と、言っておきたい事は山ほどありますが、一度に全て説明せず、小分けにします。たとえば、高速上段突きを初めてやる子たちに教えるとき、指導者が伝えたいことは、以下の7点あるとします。

1. まず前足の股関節の抜きをする。（股関節外旋）
2. 重心を前に移動させ、右手が伸び始める。
3. 右拳から右かかとまで一直線に伸ばす。（しかし胸と首は倒さず垂直に）
4. 左股関節に軸がある意識で右腰を相手にぶつけるイメージ。（二軸）
5. 右拳を引いてから、右足を相手の背中側におく。（相手の反撃を受けない位置取り）
6. 左腰を相手にぶつけて逆半身となる。（右拳をよく引いて審判にアピール）
7. 間合いを切り、残心をとる。（相手の眼を見て）

しかし、これを口頭で全て伝えるには10分以上かかりますので、男の子に限らず女の子も飽きてしまいます。7番の説明のときには、1、2番の注意点など何も頭に残っていません。やりたくてウズウズしている最高に盛り上がっている状態、その絶妙のタイミングで実際に練習に入らせることが大事です。それでは具体的に、どのように指導していけば

よいでしょうか？

◆先生の話が聞きたくてウズウズしている状態を保つ

1だけ説明してもいったい何をやるのか全体像がつかめませんので、やる気に繋がりません。よって1から説明していくのではなく、最高の見本（指導者、上級生など。できる人がいなければチャンプDVD）を見せ、まず頭の中に完成形をイメージさせます。「こんなことができるようになりたいな。早くやりたいな」とウズウズしているので、そこで説明をさっと切り上げ、実際に体を動かさせます。

体を動かしたかった欲求が満たされると、今度はうまくできず飽きてきます。飽きる直前のタイミングで、典型的な体の使い方の間違いをしている子にみんなの前で披露してもらい、間違いをひとつだけ説明します。このとき、「どうしたらうまくなるか」聞きたくて興味津々の状態が保たれていますので、よく話を聞いてくれます。

しかし、ここで欲張らず、あえて1～7の説明をひとつだけにとどめておきます（そのとき、見本の子は皆の前で恥をかいたと劣等感を持ってしまうので、できない見本として終わるのではなく、できるようにしてあげて終わることが重要です）。

1～7の順番とおりに説明する必要はなく、あくまで子どもたちが「今、何を知りたいか」に留意して、アドリブで1～7の説明順序を変えながら、ひとつずつ、「解説」と「実際に身体を動かすこと」を交互に繰り返していきます。1時間後には全員、高速上段突きをマスターしていることでしょう。

やる前に、詳細まで全部説明してしまいがちですが、まずやらせてみて、自分で気づかせることが大事です。「どうやったらもっとうまくできるよになれるか先生の話が聞きたい」とウズウズしている状態を保つことで、説明を食い入るように聴き、稽古に活気が生まれ、「やらされている感」が無くなり、積極的に稽古に取り組めるようになるのです。

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。先代の病気をきっかけに養正館を継ぐ。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、2013年全少5名入賞、2014年・2015年と2年連続で7名入賞、2016年5名入賞させ全国最多入賞道場となる。道場経営でも、一道場で350名を超える大躍進を続ける。



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

Column 「心のコップカード(その10)」各論6／空手ノート4

3月号に続き、子供たちの実際の空手ノートを紹介しします。ノートの紹介はこれで最後となります。

今回は、小2の大森未来さんのノートから抜粋して紹介します。毎日、ノートの最後にタイトル付きで「格言」のような自戒の一文を書いているのですが、これがなかなか本質をついていると思います。

▽10/9 しゅうちゅうして

しゅうちゅうしないといれんしゅうにはなりません。先生のはなしをきいているとき、だれかがはなしかけてきてもアドバイスだったらきくけど、むしするわけにもいかなので「あとでね」っていいいます。

▽10/10 まわるのをはやく

まわるのをはやくするためには足をはやくするだけじゃなくて、さいたんきよりでまわればはやくできます。

▽10/17 だれのためにやるのか

「自分でれんしゅうする」といってやるとうまくなりませぬ。だれかにおこられるからやるとか、だれかにほめられるからやる、のとはぜんぜんちがいます。

▽10/19 なにをテーマにれんしゅうするのか

なにをテーマにするかは自分できめます。ちがう人がきめると自分がなにをれんしゅうしたいのかわからなくなってしまいます。

▽10/27 クセをつけるには

クセをつけるには、一回できたからもうおわりではありません。なんどもやって、なにも考えないでやってもできるまでやるのがだいじです

▽11/1 ドキドキしない人

ドキドキしない人は、じしんがあります。いっぱいれんしゅうしてれば、しっばいしないからドキドキしません

▽11/16 さいごまで

話はさいごまで聞かないと、どうやるのかが、とちゅうでとぎれてわからなくなってしまいます。

▽12/29 はやく

やらなければならないことを早くやり始めると大好きなことがたくさんできます。めんどうだから、と思ってやらないと、時間がすすんで、ねる時間になってしまいます。

▽1/9 よく考える

先にやったほうがいいことと、後でやってもいいことをよくかんがえてれんしゅうするとうまくなります

▽1/11 れんしゅうをやる時

れんしゅうをやるときに、だれかが見ていないからできないってなっているといつまでたっても上手にできません。

▽1/10 本番だと思って

練習するときには本当のしあいと思ってやると、しあいの時にきんちょうしなくなります。

