

陸上競技の 原田隆史氏監修 トータル・マネシメント

一個人公子一人のパフォーマンスを言めるおは一

第9回

目指す結果を得るために

「予測」と「準備」で勝負を勝ち抜く



先月号では原田メソッドの実践的な活用法を紹介した。今回は試合で最大限のパフォーマンスを発揮するための方法について、最も大切な「予測」と「準備」を中心にお届けする。

原田隆史 はらだ たかし

1960年大阪市生まれ。(株)原田教育研究所代表取締役社長。奈良教育大卒業後、保健体育教諭として大阪市内の公立中学校に20年間勤務。問題を抱える教育現場を次々と立て直すなど「生活指導の神様」と呼ばれる。独自の教育手法「原田メソッド」で、赴任3校目の松虫中学を7年間で13度の中学日本一に導く。退職後は大学講師などを経て現職。自治体の教育委員やアドバイザーなどを務めるほか、「原田メソッド」に多くの経営者らが注目し、これまで約350社、7万人以上のビジネスマンなどを指導している。

株式会社原田教育研究所 http://harada-educate.jp/

主体变容

自分に「気づき」、行動に移す

■「気づく」ことの大切さ 目標達成への第一歩

「主体変容」。今日がそのスタートです。皆さんは、どんな夏休みを過ごされたのでしょう。インターハイ、全中、そして世界選手権と、世代を問わずたくさんの試合が行われ、喜怒哀楽、目標を達成できた人、届かなかった人、喜んだ人、悔しがった人、10人いればそれぞれ違った結果が待ち受けていたと思います。何か困難や問題が起こった時、人は「誰かのせい」「環境のせい」「何かのせい」にしたくなるものです。実際に自分には何の落ち度もないのに「誰かのせい」「自然現象や電車が遅れるなどの偶然が重なり」、自分に困難が降りかかることがあります。

しかし、そこで「◎◎だったから仕方ない」など「◎◎のせい」にしたところで、自身の気持ちの整理にはなるかもしれませんが、結局のところ何の解決にもなりません。また、そういう人ほど、何度も同じ失敗をする傾向にあります。

なぜなら、「自分も何かできたのではないか」「さらなる準備が必要だったのでは」など、ベクトルを自分に向けた自分自身との対話(反省、振り返り)を省いてしまうからです。原田式長期目的・目標設定用紙や日誌の部分で何度もお話しているように、「もしやり直せるなら、今度はこんな方法をとってみよう」という、自分に矢印を向けた考え方をし、自分の行動を少し変えてみると、次からの結果はおのずと違ってくるものです。

主体変容を遂げるために大切なことは、「気づく」ことです。何に気づくのか、それは「自分自身に気づく」ことです。矢印(ベクトル)を自分に向けるということです。矢印を外に向けてばかりでは、決して成長はありません。では、自分の何に気づけばよいのでしょうか。

以前は「心」に気づき、「心」を変えればよいと考えていました。しかし、これはなかなか大変です。目に見えない「心」を変える。脳科学分野でも「心脳問題」といって、目に見えない「心」の働きと脳の神経シナプスの発火作用=目に見えるものの関係性が問われていますが、専門家でも難しい「心」を変えるのは一筋縄ではいきません。

そこで、私は「目に見えるものを変えよう」と考えました。それがメソッドの出発点でもあります。まず「行動・態度」から

変えることにしたのです。目に見える行動や態度を、少しだけ変えてみる。その小さな積み重ねを繰り返す、蓄積することで、見えない「心」も少しずつ変わって行く。これならば誰もがわかりやすく、取り組みやすいはずだと考えました。「ちょっと変えたら、大きく変わった」です。学校現場、部活動、会社も同じです。

ある先生が、学校にいつもより5分だけ早く来て、みんなが気持ち良く過ごすために教室の窓を開けたり、ゴミを拾ったり、掃除をしたりしていたそうです。すると何が変わったか。遅刻する生徒の数が激減したのです。教師のこの些細な行動が、自身も含めて他の教師の「心」を変え、生徒の「心」を変えていったのです。

目的、目標の達成に向け、自分自身でもっと工夫できるのではないか、何かできることはないか、と考えることがスタート地点です。何を工夫し、何を変えていくのか。それはまず「行動・態度」を変えるということ。変化は待っているものではなく、自分で起こすもの。動けば変わる。目の前の生徒、児童、家族、会社の仲間のために、まず自らが行動し、変化を起こしてください。

「主体変容、気づいて変われ」。思い立っ たが吉日。今日が、そのスタートです。

■「予測」と「準備」

8月にロンドンで行われた世界選手権では、日本の男子4継チームが見事、銅メダルを獲得しました。午前中の予選からメンバー変更があったにも関わらずタイムを縮めての快挙に、テレビを見ながら興奮、感動させてもらいました。

決勝で急きょアンカーに起用された藤光 謙司選手(ゼンリン)は、昨年のリオ五輪 でもリレーではサブメンバーに入っており、 走った4人の選手とともに、いつ走っても いいように準備を整えていたと聞きます。 今回は、個人レースに出場していないにも 関わらず、五輪の経験を生かし、短距離陣 の最年長者としてチームに帯同。万全の準 備を整えていたことが、今回の好結果につ ながりました。

これは、なかなかできることではありません。日ごろからのメンタルトレーニングをはじめ、準備を整える習慣を身につけていたからこその、当然の結果だったと推察します。その詳細は別項に譲りますが、「僕以外にも今の日本にはリザーブの人間はいっぱいいると思うが、準備していればチャ

ンスが回ってきた時に結果を残せるというのは証明できたのかなと思う。勇気を与えられた」と帰国会見で話したように、常に、もしも、に備え、100%の準備を整えておくことの大切さを、リオの悔しさと合わせて教えてくれています。これは、今回たまたまではなく、常にそうした完璧な準備を整えている普段の姿勢、営みが評価されてのもの。偶然ではなく必然だったとも言えます。

テレビを見ていて、こんな話題も披露されていました。昨年のリオ五輪の4継で、アンカーを務めたケンブリッジ飛鳥選手が、スパッツを忘れ、藤光選手から借りたと言います。結果的に藤光選手には出番は回ってきませんでしたが、自分が走るつもりで、ナンバーカードからすべて走る準備を整えて会場入りしていたことを、物語っています。

これは余談ですが、肝心な試合でナンバーカードやスパイク、ユニフォームなど着替え類を忘れる選手をたまに見かけます。これは、強い・弱いに関係なく、日本のトップ選手の中にも存在します。インターハイで優勝したり、日本選手権を獲得したり、世界大会に出場する選手のパフォーマンスは称賛されるべきものです。しかし、肝心な場面で忘れ物をしたり、遅刻をしたりする選手には、勝負に挑むにあたって必要不可欠なメンタル面、「予測」と「準備」が明らかに欠けています。

私が松虫中学校で指導にあたっていた時でも、全国大会の会場の下見は、施設の職員や地域の先生に気候や陽の当たり具合なども含め、事細かくリサーチし、ビデオを撮るなどして、きっちり行っていましたし、あらゆる場面を想定して、その準備にあたっていました。

今回の世界選手権では選手紹介の演出の こともあり、トラック種目の決勝は登場口 が1ヵ所で、選手が寒いエリアで待たされ、 ウサイン・ボルト選手のケガの要因となっ たのでは、と報道されました。以前、ある 競技場の招集所が夕方以降一気に気温が下 がることがわかり、夏の大会にも関わらず、 ウインドブレーカーを準備させるなどの対 策を講じたこともあります。晴れの日が続 き、大会までに雨が降らなかった時は、巨 大ホースを引っ張り、砲丸投ピットに上か ら水をまいて雨天の状況をつくりながら練 習することも行いました。そのシミュレー ションの練習から、普段の滑り止めでは砲 丸が滑ることがわかり、新たにさらに強力 な滑り止めを準備したりもしました。目標

ウォーミングアップの概念

★ウォーミングアップとは、その人の最大パフォーマンスにまつわる指標に基づき、その数値を出さしめ、本番に結びつけるためのもの。身体をただ温め、気持ちを高めるだけのものではありません。

の試合に向け、入学時から3年間かけ、しっかり準備してきたからこそ、悔いのない結果を残すことができるのです。

中学の大会ですら、結果を残すために必要な準備があります。世界の舞台では、言わずもがなです。結果が出なかった時の言い訳はいくらでも沸いてきます。しかし、そんな愚痴や後悔よりも、万全の準備に時間をかける、その方策を考え実行する方が、今後の人生にとっても何倍も役立つことでしょう。

■ザリアツカ 試合で自分の最大パフォーマンス を発揮するために

「ザリアツカ」とは、ロシア語で充電トレー ニングと呼ばれる早朝トレーニングのこと です。日本では朝起きて、散歩などをして 身体を起こす(目覚めさせる)ことが定番 となっていますが、北欧などでは、早朝練 習でまず身体に強い刺激を入れ、その日の パフォーマンスを上げるという方法があり ます。特に体操競技やスピードスケートな どでは、ダッシュやジャンプ系など強度の 高い種目を行い、心拍数を上げる練習が 行われます。バレーボールなどでも、ゲー ム形式のタッチラグビーを行ったり、バス ケットボールの3オン3を行うそうです。 日本でも、1964年の東京五輪を前にした体 操男子日本代表の選手が取り入れ、早朝に 1時間ほど心拍を上げて身体を温めること で、1日に必要な刺激を身体に呼び起こし、 東京五輪で団体金メダルを獲得した秘策と も言われました。

これは余談ですが、北海道ハイテクACでは、練習の最初にバスケットボールを行っていたり、東大阪大敬愛高では、試合の日の最初のメニューにけん引走が入っていたりするのも、この理論に基づくものだと言えるのではないでしょうか。

さらに、ロシアで運動生理学の権威にお話をうかがった際、試合の結果を左右する指標として、このザリアツカ後に、垂直跳びの測定を行っているということでした。これが意味するものは、日ごろから選手の調子の良し悪しを判断する指標(基準)を持っておくことが重要だということです。走りなど動きの感覚と体調、そしてその指標の数値が合致していれば、その日の結果は最高なものになります。もし、数値が低ければ普段の数値に戻すためのトレーニングを、この早朝の時点で徹底して行うと言います。なぜなら、そのまま放置して試合

本番に向けたステップアップ

組織の成熟段階 あなたのチームはどこにいますか

勝負

強化

スキル向上・実力確認

教育

ほめる・叱る リレーション

称賛

ほめる・信頼関係

チームに馴染む段階

★勝負の本番の試合に向けた強化試合の必要性

- ・当日のみではなく、前日何時に寝て試合に備える
- ・前日に何時に寝るために1週間以上前からその準備にかかる
- ・試合は、そうした生活習慣を含めたトータルの準備が不可欠

予測と準備の観点から言っても、勝負のかかった試合で結果を出すためには、本番用のシミュレーションを行う強化試合が必要となります。地区大会からインターハイ本番、通信・総体から全中本番、日本選手権から世界の舞台に進むにあたり、あらかじめ本番を想定し、計画的に試合に出場しながら積み上げていくことはもちろん、本番前に本番を想定した複数の試合を用意したり、強化練習などを意図してこなし、本番に挑むよう準備することが重要となります。1月号でも紹介した組織の成熟段階の表と同じく試合に向けても、帰属→称賛→教育→強化→勝負と、入学当時から逆算し、段階を踏むようにしましょう。

★ 同じ失敗を繰り返さないための指標と基準を持つ

調子が良かったのになぜ結果が出なかったのか。この矛盾をクリアするためには、その原因を探らなければ、同じ失敗を繰り返すことになります。この負のサイクルから抜け出すには、体調を数字的、科学的に見極める指標、基準が不可欠です。研ぎ澄ませた感覚と合わせ、ダッシュや五段跳び、砲丸のバック投げなど、動きと実際の感覚、パフォーマンスが一致しているかを確認して試合に臨むことが求められます。

その一つの方法がザリアツカであり、その後に特定の運動を行い、その記録を指標として持つこと。その指標をクリアしていなければ、もう一度、ウォーミングアップをやり直すことで、当日の思わぬパフォーマンスの低下を防ぐことができます。これは、競技は違いますが、私が指導している女子サッカーなどでも取り入れてられているものです。

○指標の例:垂直跳び、30mダッシュ、五段跳び、砲丸バック投など



▲大阪・松虫中時代に原田隆史先生はメソッドに加え、この ザリアツカを駆使して全中で活躍した。写真は2000年の長崎 全中で史上初の砲丸投アベック優勝を成し遂げた時のスナッ ブ。原田先生を挟んで左は橋口徳治、右は武田梨沙



▲砲丸のバック投げや五段跳び、スタンディングダッシュなど調子を図る上での「指標」を持つことが大切

199

2017/09/07 18:01

に臨んでも、満足のいく結果が得られないからにほかなりません。これこそが本来のウォーミングアップではないでしょうか。

これを踏まえ、松虫中では、試合時は4時に起床し、スピード系の筋力トレーニング(筋肥大をさせる運動ではなく、筋スピードを高める運動)に加え、ザリアツカの最後にスタンディングの30mの短ダッシュを入れ、記録を測定し、これを指標としていました。もし、このタイムが悪ければ、向上するよう動きを改善したり、もう一度強い刺激を入れ、タイムを戻してから試合に臨んでいました。

試合の日の朝に、それだけ激しい運動を 入れると疲れてしまうというのが一般的な 考え方ですが、ザリアツカの理論では、強 い刺激を朝起きて一発目に入れることで、 その日に必要な体力を含めて刺激を入れる ことができます。松虫中では、メソッドに 加え、この方法を駆使し、全国大会で結果 を残してきました。特にフィールド系種目 では、抜群の効果を発揮しました。現在も 世界の女子の強豪チームでは、秘策として ザリアツカの理論を導入していることでも わかるように、特に女子には有効な方法だ と考えます。

このザリアツカは、朝起きて朝食までの 早朝練習で行うもので、会場でのウォーミ ングアップではなく、すでにこの時点から その日の戦いは始まっているということが わかっていただけると思います。

これも試合に向けた準備の大切な一つにほかなりません。予測と準備。勝負の世界で、スタートラインに立った時、勝負の9割は決していると言われる所以がそこにあります。

「ザリアツカを実施するために」が コンディショニングの原点

世界陸上の試合後のインタビューで「調子が良かったのに結果につながらなかった」というコメントを日本人選手の多くが発していたと聞きます。男子やり投の村上幸史選手(スズキ浜松AC)などは、試合前の砲丸のバック投げで、その日の調子を確認していたと言います。他にも跳躍選手や投てき選手の多くが五段跳びや立ち幅跳びの記録を指標として持っていたとも聞きます。ロシア選手の垂直跳同様に、こうした指標を持つこと。感覚とともに、その記録に合わせてウォーミングアップを工夫すれば、記録のばらつきなども防げるのではないかと考えます。

あのイチロー選手(米国大リーグ/フロリダ・マーリンズ)でも、感覚が狂うことがあると言います。自身の感覚を大切にす

ること、動きを磨くことはトップ選手なら当たり前のことです。しかし、そこに緊張や気候の変化などが加わることで、少なからず狂いが生じることもあります。その狂いを確認し、調整する指標を持つことはとても大切なこと。ザリアツカと合わせて、これらも目標達成への、重要な予測と準備として覚えておいてほしいと思います。

もう少し突っ込んだ話をすると、このザリアツカを実施するために、前日は何時に就寝すればいいのか、そのためにはどういう習慣づけが必要なのか、どういう計画(スケジュール)が必要なのか、をしっかり逆算し、計画的に準備しておくことが求められます。これこそが、スポーツにおけるコンディショニング、ピーキングと言われるものなのです。練習の量を減らしたり、食べ物を工夫するだけが、試合に合わせた調整ではありません。

駆け出し時代、恩師の奈良・田原本中学校の名将、竹村先生から「誰を全中のどの種目で何番にさせるのですか?」と問われた時から、3年間をかけて、きっちり準備をしないと間に合わないと意識するようになりました。限られた時間を有効に使い、目指す結果を得るためにも、周到な予測と準備が必要なことがわかっていただけると思います。

* 目標設定の継続

間隔を開けず次のステップへ

モチベーションを維持し、結果が出る前に次の準備へ

ロンドンの世界選手権では、マラソンなど長距離種目を除いた日本女子選手の人数の少なさが目につきました。これは今に始まったことではありませんが、以前から中学から高校、高校から大学、大学から実業団へのモチベーション、トレーニングのつながりの悪さが、問題として挙げられています。メンタル面から言えば、モチベーションの継続性、目標設定が計画的にできていないのが原因と思われます。

日本の中学生の場合、全中・ジュニア五輪が終わると、心の中では高校でがんばろうと思ってはいるものの、受験などのために練習が途切れ、具体的な目標を立てられないまま、数ヵ月間のブランクが生じます。このブランクが曲者で、女子の場合、身体面を合わせ、取り戻すのに半年や、それ以上かかるケースが多くなります。せっかく積み上げてきたものが一度下がってしまうため、右肩上がりに積み上げることができません(図1参照)。

この間を開けず、全中後、ジュニア五輪で結果が出る前に、次の高校での目標を定め、原田式長期目的・目標設定用紙やオープンウィンドウ64を作成し、プランを立て、モチベーションを維持・継続することが大切です。

アマチュアスポーツに引退はありません。高校から大学、大学から実業団へのステップも同じで、いついつの五輪や世界選手権で結果を残したい、◎歳で◎◎な記録を出したいと決め、そこから逆算して予測と準備を行う。口で言うのは簡単で、

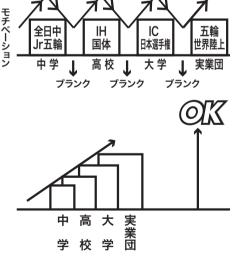
実行するのは難しいかもしれませんが、普段から〝三種の神器〟(原田式長期目的・目標設定用紙、日誌、ルーティンチェック表)を軸とした原田メソッドを続けていれば、こうした壁も必ず突破できると信じています。

▶ロンドン世界選手権代表の多田修平選手も翌日から大学の 練習が始まるギリギリまで母校の大阪桐蔭高で後輩たちとと もに練習に励んでいたと言い、それがロンドンでの100m準決 勝進出、4×100mR銅メダル獲得の活躍につながっている



長目&OW64で一歩先の目標設定を!!

N/C



▲目標達成が見えてきたら、次の目標に向けて原田式長期目的・目標設定用紙やオープンウィンドウ64などを作成。将来の目標に向け、逆算して準備を進める。これは、スポーツのみならず仕事なども同じ。 た々を見据えた目標設定を繰り返すことで、燃え尽き症候群なども防ぐことができる。

★将来の目的、目標は何なのかを しっかり確認

○必ず秋に、翌年の目標を立てる(整理する) それに基づき、長目やOW64を定期的に書く

そうすれば、今、何をしなければならないのか、 時間がないことに気づくはず

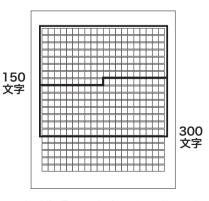
あの多田選手も高校時代に実践した「3分間作文」

プラス思考のイメージトレーニング

私が中学で指導していた頃、主流となっ ていたのが「めあて学習」でした。体育 の授業に臨むにあたり、毎回、生徒にそ の日の目標を書かせるというもので、例 えば、走幅跳の授業ならば、今日は自己 ベストを跳ぶ、苦手な踏み切りのタイミ ングをクリアする、ファウルをしないよ うに助走を工夫する、などのめあてを持っ て(しっかり紙に書いて)授業にあたり、 最後にそのめあてが達成できたかどうか を自己評価する(感想を紙に書く)こと を行っていました。

その際、最後の自己評価を200文字、 400文字で書きなさいといっても生徒はな かなか書くことができません。そこで行っ たのが「3分間」と時間を区切って書か せることでした。文字数ではなく時間で 区切ること (タイムマネジメント) で、しっ かり集中して書くようになり、1学期の授 業と3学期の授業で、見違えるほど文字 数も増えるようになりました。

そこにヒントを得て、部活動でやり始 めたのが「3分間作文」です。このやり 方は、◎◎10本という本数から◎◎5分 間という、本数から時間(タイムマネジ メント方式) に練習の方法を変えたこと と、考え方は同じです。大学の授業や社 会人の研修などでもこの時間制を用いた 作文を書かせていますが、今までこの方 法を用いて、書く文字数が減った例はあ りません。3分間で最初100文字だった者 が、回数を重ねるごとに書ける文字数が 増え、200文字、300文字とスラスラと書 けるようになる。これもトレーニングの1 つと言えます。実践者からすれば、最初 100文字にも届かなったものが、300文字 以上書けるようになると自信がつくなど 自己高揚感や、書くことが苦手だった者 からすれば課題の克服など成長を実感で きる効果も引き出すことができます。



▲300字を大枠で囲み、150字に印をつけてから始めると進め

書く時のコツとなるのが、最初にまず 今日は何文字まで書くと決めることです。 前日280文字だったので今日は300文字に チャレンジすると決め、「練習してきた」 「昨日の反省を生かして、◎◎を工夫して やり遂げる」など、まず目標とその根拠 を確認します。その後、原稿用紙にその 目標の300文字までを色ペンなどで囲み、 その中間の150字の地点にラインを入れ、 印をつけます(左下図参照)。

次にスタートダッシュです。仕事でも 何でも、スタートダッシュが肝心です。 書き始めにスピードを上げ、一気に書き 進めます。

次に目標文字数の半分、150文字の 中間まで一気に書き進める。それを 「一気呵成」と言い、仕事ができる人な どは、この前半の部分を得意としており、 中間地点までをいかに素早く進められる かが、その後の結果にもつながってきま

前半まで一気に書けるということは、 その心構え、自信、準備ができていると いうことにほかなりません。与えられた テーマに対して、すぐに対応し、頭の中 で考えを整理し、文章にまとめるのは、 かなり難しいことです。思考力はもちろ ん、対応力、コミュニケーション力、決 断力など、いろいろな要素を鍛えること ができます。このように3分間作文は、 もっとも身近で手軽なメンタルトレーニ ングでもあるのです。

練習の前に書く場合、練習後に書く場 合があります。練習後の場合は、その日 の練習の復習が主なテーマとなります。 練習前の場合は、その日の練習について (今日の練習でどうなりたい。何を成し遂 げる。何を目指すなど)がテーマとなり、

3分間作文のポイント

3分間という限られた時間 文字数決め=目標設定 原稿用紙の文字数を囲み面どり・色付け

=視覚化 スタートダッシュ・一気呵成

=仕事ができる人はスタートダッシュが得意

プラス思考のセルフトーク イメージトレーニング (時間的な規制があるためマイナス思考は 入りにくい)

3分間作文の効用

- ・自信、自己高揚感
- ・イメージトレーニング (スポーツのみならず、勉強、仕事などに も応用化)

その日のトレーニング全般をイメージし た書き物になります。そのため、練習全 体のプラスのイメージトレーニングにも なります。

3分間という時間的な規制を設けてい るため (時間的な余裕もないため)、否定 的にマイナスなことを書く暇はなく、常 にプラスのイメージでその日の練習を思 い描くことができます。これが400文字で 書けということになると、文字数を埋め るために否定的なマイナスの内容や思い も加わることになり、効果が薄れてしま います。短い時間で区切ることで、プラ ス思考のセルフトークのみで書くことが でき、それを日々繰り返すことで練習は もちろん試合でもマイナスではなくプラ ス思考で臨めるという効果が期待できま

多田選手も現在はやっていないとのこ とですが、3年間の訓練で、本人の頭の 中には常に3分間作文のイメージがあり、 試合時などはプラス思考で臨めていたと 考えられます(プラス思考のセルフト-クの自動化)。

■大阪桐蔭高で実施している「3分間作文」

▶中間までを一気に書けるかが大切。書けると いうことは、さまざまな準備が整っていること