

GRO-GLOBE-WITH

TAKASHI HARADA

TEXT BOOK

INDEX

01	イントロダクション	007
02	ループリック	017
03	ストローク	031
04	仕事理念の構築	039
05	目的・目標設定	047
06	行動計画	063
07	自己分析	077
08	習慣形成	087
09	毎日思考する	099
10	原田式長期目的・目標設定用紙 添削法	111
11	日誌 添削法	117
12	「原田式」メンタルトレーニング	123

G R  - W I T H
T A K A S H I H A R A D A

GR[○]-WITH

TAKASHI HARADA

私が中学教員時代、陸上競技指導をしていた頃の話です。男子砲丸投げの選手と共に日本一に挑みました。結果は日本で2位でした。1位になれなかった結果を分析し、練習の方法と練習量で行動を改善し、結果を出そうとしました。その当時の生徒と私は、新しい方法を求めてさまよい、やみくもに練習量を増やし疲弊し、関係はぎくしゃくしていました。その内、選手が練習で手を抜くようになり、それを見つけて怒る。そしてやらせる、しばらくするとまたサボる。その連続でイライラと苦悩の日々が続きました。

生徒と食事をし、腹を割って話をしました。生徒は母子家庭でした。母親から愛情をいっぱいもらい、母はわが子のために、体を壊すのではないかと心配になるぐらい働いていました。生徒が言いました。

「先生、僕は日本一になって学費免除のスポーツ推薦で高校に行きたいです。少しでも母の負担をなくして親孝行がしたいです。」

彼は、泣きました。私も泣きました。よし、原点に戻ろう。

「目的は親孝行。目標は日本一と学費無償で高校進学」そこに焦点を合わせ、長期目的・目標設定用紙を作り、部員とも共有しました。生徒を信頼し、任せてみよう決めました。その日から生徒との関係が一気に改善しました。何事にも積極的にプラスにとらえるようになり、一心不乱に練習をしました。するとみるみる結果が出ました。その結果を母親、私、生徒、部員たちで心の底から喜びを分かち合いました。すると、放っておいても、どんどん積極的に練習に励むのです。その結果、見事に日本初の「予告宣言優勝・日本一」を達成しました。

結果の考察と改善行動の繰り返しだけでは、高い結果は得られません。選手との関係の質を高める→積極的に物事をプラスにとらえるようになる→全力で練習に取り組む→そして日本一という結果を得たのです。この、「関係の質→思考の質→行動の質→結果の質」のプラスの循環が、人の自立にはとても大切です。結果と行動改善だけの繰り返しで、選手との関係性や意欲、やる気を無視して、賞罰や力で選手を変えようとしても、満足できる結果は伴わないのです。

この傾向は、スポーツの世界だけではなく、社会の全てに共通する傾向だと思います。このことに気づき、長期目的・目標設定用紙、日誌、ルーティンの原田メソッドを浸透させ、生徒の自立を促すと、日本一が13回誕生しました。その後、勉強や芸術分野でも試し、大きな成果を得ることとなりました。

専門の体育授業では「教えない教育」に挑戦しました。「私が教える」から「生徒が学ぶ」に切り替えました。すべてのコツは、初めに目的と目標設定ありきです。得たい結果やゴールを鮮明に描いてから進んでいくこと。達成のための方法と、途中の問題点の解決策を自ら考えて乗り越えさせることです。このような教育と仕掛けを「自立型人間育成教育」と呼んでいます。

大人から子供まで、仕事、勉強、スポーツ、そして芸術まで。すべての人の自立のために、この本は生まれました。みなさんが本書を手に取り、それぞれの世界で実践し、大きな成果を得られることを祈念しています。

陸上競技日本選手権観戦、愛知にて
原田隆史

02

ループリック

GRO-GLOBE-WITH
TAKASHI HARADA

1. ループリックとは

学校教育の世界に目を向けると、今注目を浴びているのが「パフォーマンス評価」という評価手法です。「パフォーマンス評価」とは、知識を確認するペーパーテストだけでははかることができない「人の思考力・判断力・表現力などの見えにくい学力」を可視化して評価する、新しい発想の評価手法です。国も、この方法を学校教育に積極的に取り入れる考えを持っています。

このパフォーマンス評価のためのツールが、ループリックです。ループリックは、「対象となるパフォーマンスを評価するための観点（評価するポイント）」と、「その観点ごとに、そのレベルや質の段階分けをしたもの」を、一覧表の形にしてあります。例えば、学校でおこなわれる理科の実験の授業での、実験をするグループのパフォーマンスを評価するときは、次のようなループリックが使われます。

評価のポイント	レベル3	レベル2	レベル1
グループで協力して適切な方法で実験に取り組むことができる。	グループ内の役割を明確にして操作ごとに全員で確認をしながら、安全かつ確実な方法で実験の操作ができる。	グループ内で声を掛け合って確認しながら、安全かつ確実な方法で実験の操作ができる。	事故や操作ミスによるトラブルを起こさず、実験の操作ができる。

これ以外にも、フィギュアスケートやダンスなどの演技、ピアノなどの楽器の演奏、ポスターなどの作品を「共通の基準」で評価する場合には、このような評価の観点と達成レベルを段階分けで示したループリックがとても重要な役割を果たします。

ますます発展する情報化、そしてグローバル化の波を受け、これからの教育の世界では、「何を知っているか」という知識や情報収集力だけでなく、「それを使って何ができ、いかに問題を解決できるか」という知恵・情報活用力が確実に重視されるようになります。単に知識を覚えているだけでは十分でなく、得た知識や情報を組み合わせたり分析したりして、新しい考え方や方法を創造する力が求められるようになります。ループリックは、そのような力を育てていくために不可欠な、目指すべきゴールを適切に提示し、評価できるツールなのです。

ループリックを用いた評価の利点は、現状のパフォーマンスの質を具体的な基準に従って判断できるとともに、それをすぐにフィードバックできるところにあります。

「あれができた」「これができなかった」と単純に判断するだけでなく、「何がどのようにできているのか」「何を改めればさらに良くなるのか」を、評価結果を踏まえて振り返ることにより、目標達成や課題の克服に対する意欲を向上させることができるのです。

原田メソッドは、ゴールの達成を目指しますが、そのプロセスでの心の成長や、プラスの習慣形成、人間的成長、自己肯定感の向上などに重きを置く教育システムです。結果が出たかどうかはすべてではなく、自分が決めた目的・目標を、どのような方法で、どのような道のりをたどって、どのような工夫をしながら達成しようとしたのか、そのプロセス自体に、結果と同じかそれ以上の価値があるのです。

結果や成果は「見えやすい」ものですが、その結果を出すためのプロセスは、「見えにくい」ものです。しかし、「見えにくい」部分にこそ価値がある。原田メソッドではそう考え、その見えにくい部分を可視化する方法として、教育の世界で注目される「ループリック」を取り入れることにしました。

2. 原田メソッドループリックで12の力を評価する

原田メソッドには、次に紹介する4つのカテゴリーの12種類の力が高まるような仕組みがあります。これらの力は、データや数字で図ることは難しい「見えにくい」力ですが、原田メソッドループリックを使って基準を作り評価すれば、自分で取り組みによってどんな力が高まったかを知ることができますし、また、この力を高めたいと自分で決めて、目指したいレベルを確認し、プロセスを大事にしながら、結果を出すべく取り組むことができるようになります。

ではさっそく、原田メソッドを実践することで高まる4つのカテゴリー・12の力を見てみましょう。

05

目的・目標設定

1. シナリオを描くとは

著名な経営者や歴史上の偉人、オリンピックの金メダリストや金メダリストを育てた名コーチなど、所謂「成功者」「偉大なリーダー」と呼ばれる人たちは、その成功や名声を、偶然に手に入っていたのではありません。彼らは、最初から「成功しよう」と決めて、行動し始めていたのです。行動を起こす前からどうなりたいのかを決めて、そこにたどり着くまでの方法を具体的なイメージ＝成功のシナリオとして書き、準備していたということですね。

私たちもこれに倣って、行動を起こす前にまずは、シナリオを描いてみることにしましょう。原田メソッドではこのシナリオ作りを「目的・目標設定」と呼んでいます。目的・目標設定をしないまま行動すると、ただ単に頑張っているだけ、必死にやっているだけ、努力しているだけ、ということになってしまいます。頑張ること、必死さ、努力などは、もちろん、成功のためのとても大切な要素ですが、「なぜ頑張るのか」「なにに向かって努力するのか」ということが明確になればなるほど、その頑張りや努力は、より実りの多いものになるのです。

ではさっそく、目的・目標を設定してみましょう。ここでは「原田式長期目的・目標設定用紙」に書き込みしていきます。

あなたの目的・目標が明確になるプロセスを、ぜひ楽しんでください。

2. 原田式長期目的・目標設定用紙について

「原田式長期目的・目標設定用紙」は、3つの要素で構成されています。

1つ目の要素は、「目的・目標設定」、2つ目が「行動計画」、そして3つ目が、「自己分析」となっています。原田式長期目的・目標設定用紙のいちばんの特長は、「1枚でわかる」という点です。用紙を全て記入すれば、目標達成までの自分の「シナリオ」が一目瞭然です。ということは、自分以外の人にも、用紙を見てもらって、そのシナリオを理解してもらえ、ということです。

06

行動計画

GRO-GLOBE-WITH
TAKASHI HARADA

1. オープンウィンドウ64と曼荼羅

ゴールを設定した次は、ではそれを達成するために、実際にどんなことをするかを考えて実行することが求められます。ゴール(達成目標)ができて、実現するための具体的な行動が「とにかく頑張る」では、おそらく期日までには達成できないのではないのでしょうか。

結果や成果をあげるためには、より一層具体的で効果が望まれる行動を設定し、それらを実行にうつしていくというプロセスが必要です。つまりは、適当に考えたのではない、上辺だけではない、真剣に考えた結果、生まれる、いわば本質的な行動が求められるということです。

そこで、原田メソッドでは、本質を導き出すための思考法として、密教の世界で用いられる「曼荼羅(マンダラ)」をベースにした「オープンウィンドウ64」を開発しました。



「曼荼羅(マンダラ)」とはサンスクリット語の「マンダラ」をそのまま漢字にしたもので、もともとの言葉の意味は「全体」とか「円」「集合体」を表現しています。密教での「曼荼羅(マンダラ)」とは、仏教徒がいつかは到達したい仏の世界、その全体像を表現したものと言われています。

「曼荼羅(マンダラ)」という言葉は、本質という意味の「マンダ」と、所有するという「ラ」の組み合わせであり、「本質を極めた(悟った)」という解釈になります。このような神秘的な曼荼羅図の様式を模して、ゴール達成のために、本質的な思考や、そこから生まれる具体的な行動を得られるようにという思いを込めて、オープンウィンドウ64は誕生したのです。

2. 2つの「考え」～基礎思考と実践思考～

ゴール達成のための行動計画を「考える」というときに、その「考え」には、実は2種類あることを知っていますか？

例えば、「4月の売上600万円達成しよう」というゴールに対して
Aさんは「接客サービスの質を向上させよう」と考えました。

Bさんは「先月のお客様アンケートの内容をまとめたものを従業員間でシェアして点数の低い項目を強化しよう」と考えました。

この2種類の考え方は、「基礎思考」と「実践思考」という言葉で説明ができます。「基礎思考」とは、物事の大枠を捉えた抽象的な思考のことを指しています。Aさんの考えが、基礎思考にあたります。それに対し、「実践思考」とは、実際の活動場面がイメージできるほど具体的な思考のことを指しています。Bさんの考えは「実践思考」だといえるでしょう。

「4月の売上を600万円にする」というときに、例えば「サービス向上」以外にも、「販売促進」「人材育成」「商品力アップ」などが思い浮かびますね。それぞれを見ると、大まかな意味はわかるのですが、では具体的に何をやるのだろうか、と考えたときには、まだまだ考える余地があると思いませんか？この段階が、基礎思考です。大枠は捉えているのだが、細部は見えない、という状態です。目的地の建物を、遠くから見ているような状態ですね。

ゴールを達成したいのなら、「基礎思考」を「実践思考」へと深化させていく必要があります。たとえば「販売促進」なら、何を、どのように、いつ、どれくらいの規模でするのか、その具体的な行動内容を考えるのです。そうすると、「Aエリアにポスティングを2000枚行う」「毎日街頭でチラシを100枚配る」などの、具体的な行動が浮かんできます。これが「実践思考」で、目的地の建物にぐんぐん近づいていったら、細部の作りがよくわかった、という状態に似ています。

物事において結果や成果をあげるためには、熟考し、「何をしよう」「いつしよう」と自問しながら、「実践思考」へと深めていき、具体的な行動になるよう工夫してきましょう。

【基礎思考】 「販売促進」「サービス向上」「商品力アップ」



【実践思考】 「販売促進」において
・ Aエリアにポスティングを2000枚行う
・ 毎日街頭でチラシを100枚配る

09

毎日思考する

GRO-GLOBE-WITH
TAKASHI HARADA

1. 書いて考える「日誌」

原田メソッドでは、「書く」ことをとても重要視しています。パソコンやスマホが当たり前の時代です。手書きで手紙やハガキを書く機会もすっかり少なくなりました。今や、小学校の教室でもタブレットを使った授業が行われる時代なのです。

しかし、「入力した」ことよりも「手書きした」内容の方が、よく記憶に残るということは、あなたも経験上なんとなくご存知なのではないでしょうか。

手書きで書くことは、ただの記録や備忘録ではなく、「思考力」に直結しています。考えているから書くことができる、ということです。また、近年研究が盛んな脳科学の分野でも、手書きすることは、記憶や思考力と関係の深い脳の前頭葉を使うということがわかっており、記憶力の向上や学力向上への効果の大きさが盛んに言われています。このワークブックを書き込み式にしているのも、そのためです。普段はパソコンやスマホでメモを残すことに慣れているという方も、ぜひ今一度、手書きの効力を感じてみて欲しいと思っています

さて、原田メソッドでは、成功の最小単位を「一日」ととらえています。一気に駆け上がる必要はありません。毎日、少しずつ、しかし確実に、ゴールに近づいていくのです。その「一日」を充実させ、マネジメントするために、原田メソッドは「日誌」を毎日書くことを提案しています。ある明確な方向性を持って、毎日の気付き、小成功、失敗と改善策、成功した喜びや感謝の気持ちを文字でどんどん記していくのです。

毎日、日誌を書くと言うことは、毎日「考える＝イメージトレーニングする」時間を持っているということです。毎日、あるテーマについて一定の時間をとって静かに真剣に考えることで、偶発的ではない、行き当たりばったりでもない、その人の強い意志が込められた、反復可能で連続性のある、確かな取り組みと成功が手に入るのです。

2. 日記ではない「日誌」とは

名経営者、偉大な指導者、金メダリストや偉大な作品を残した芸術家たちを研究すると、分野は違っていても共通する行動パターンがあることがわかります。その一つが、彼らの多くが「日誌・記録・メモを書いていた」という点にあります。古くはレオナルド・ダ・ヴィンチ、そして最近ではソチオリンピックの金メダリスト、フィギュアスケートの羽生結弦選手の日誌も有名です。

さて、日記と「日誌」は、どう違うのでしょうか。

日記は、つれづれなるままにその日の出来事や気持ちを書くものではないでしょうか。毎日の記述に、特に決まった目的や方向性があるわけではありません。

一方の、原田メソッドの「日誌」は、自分が決めたゴールの達成に向けて、明確な目的と方向性を持って、毎日確実に、達成へと近づいていくためのツールなのです。

「売上目標を達成したい」と考え、ゴール設定したとしても、達成までのプロセスには、実に多様なことが起きるものです。日誌は、その毎日の出来事を、一日ずつ丁寧に整理し、微妙な軌道修正を施しながら、進んでいくためのものなのです。だから、日誌を毎日書けば、成功の最小単位である「毎日」を、自分でマネジメントできるようになります。原田メソッドの日誌は、海外では、“the best and the most powerful day-by-day management tool”（毎日をマネジメントする最強のツール）とまで呼ばれています。

「日誌」は、徒然に書くのではなく、毎日何を書くのかの項目を決めて、その日の行動、考え、振り返り、思考を記録します。まるで定点観測のように、積み重ねるごとに、自分の変化や成長がわかるようになります。また、記入項目に工夫をすることで、明日やその先の未来のイメージが鮮明になるので、モチベーションも高まり、次の行動への迷いもなくなります。

本当の成功者は、日々の小さな取り組みや成功を、軽んじません。小さな積み重ねの先に、最終的な、最も大きなゴールの達成が待っていると知っているからです。

12

「原田式」
メンタルトレーニング

GRO--WITH
TAKASHI HARADA

1. メンタルトレーニングと原田メソッド

メンタルトレーニングという言葉は、多くの方がご存知のことだと思います。スポーツ選手や芸術家がインタビューで「メンタル面の調子がよかった」と発言したり、試合に負けた選手や演奏や発表で失敗した芸術家が「メンタル面の弱さが出てしまった」と言うような場面も、よく目にしますね。メンタルトレーニングは、スポーツ心理学（スポーツ科学）から生まれたメンタル面を強化するためのトレーニングのことです。

トレーニングという言葉の通り、メンタルトレーニングは、心理面を強くし、安定させるための訓練です。科学的に研究された、いくつかのスキルを適切な場面で活用すると、大事な場面で安定した（普段通りの、実力通りの）パフォーマンスが発揮できるようになります。

スポーツや文化・芸術活動をしておられた方はもちろん、そうでない方も、「自分にとって大事な場面」で、とても緊張してしまったり不安を感じてしまったり、或いは気合が入りすぎて空回りしてしまったり、といった経験を少なからずされていることと思います。大事な場面ほど落ち着いていられる、という人は滅多におらず、ほとんどの人は、心をコントロールすることに苦心しています。メンタルトレーニングは、こういった大事な場面で心をコントロールすることに大いに役立ちます。

しかし、その大事な場面だけに活用するものではなく、大事な場面を迎えるまでの日々の生活の中でも、結果を出す人に特徴的な心の持ち方・心構えや考え方を、特別なスキルを練習することで身につけられるようになります。察しのよい読者の皆さんならもうお気づきかと思いますが、メンタルトレーニングの手法と、原田メソッドの幾つかの手法や考え方には、大変親和性があります。

それもそのはず、原田メソッドを開発した原田隆史は、13回の日本一が誕生した公立中学校陸上競技部の指導で、このメンタルトレーニングを活用して、高い成果を上げていたのです。その頃、日本ではメンタルトレーニングはまだ一般的ではありませんでしたが、海外ではヨーロッパを中心に、特にオリンピックレベルの選手の間で実践が急速に広まっており、ロサンゼルスオリンピックでは、開催国のアメリカは組織的にメンタルトレーニングに取り組み、とても華々しい成績をあげました。日本にも、研究学会があり、原田はその勉強会に選手とともに参加し、メンタルトレーニングへの理解を深め、選手とともに実践を積みました。

その後、原田は会社を興し、一般企業にお勤めの方々に原田メソッドをお伝えすることとなりますが、メンタルトレーニングの手法が、企業にお勤めのビジネスパーソンの方々に、大いに活用していただけるということに気づきました。その後の実践と研究から誕生したのが、人間力と仕事力の両方を高め人と組織を自立させる原田メソッドと、パフォーマンス向上のメンタルトレーニングを融合させた、原田式メンタルトレーニングです。

2016年には、スポーツ指導者育成コースを、東京・大阪で開催、約50名の方々が育成コースを修了されました。スポーツ指導者育成コースと謳っていますが、実際には企業経営者の方や人材育成担当の方も多くご参加くださり、分野にかかわらず、人としての成長とパフォーマンス成長の両方を果たす教育手法として大きな効果があることがわかっています。

2. 原田式メンタルトレーニング 8つの心理的スキル

メンタルトレーニングで用いる8つの心理的スキルをご紹介します。

前述したように、これらのスキルは、スポーツに関する場面だけではなく、普段の生活、ビジネスや人間関係においても、大いに活用できるものです。原田メソッドと同じく、メンタルトレーニングも、特別な場所や時間を取らなくても、24時間、いつでもどこでも、取り組めるものなのです。

*以下に紹介する8つのスキルの名前の後ろに、原田メソッド（原田式メンタルトレーニング）で用いているツールや考え方を紹介しています。

① 目的・目標設定

（原田式長期目的・目標設定用紙、ループリック、目的・目標の4観点）

目的・目標設定は、「やる気（モチベーション）」を高める心理的スキルです。モチベーションという英単語は、直訳すると「動機づけ」となります。取り組みに対する動機付けがうまくいくと、やる気が高まり持続するのです。

一般的には、ハイパーフォーマー（常に高い成果を出す人）ほど、短時間で、鮮明な目的・目標設定を描くことができます。

② イメージトレーニング

（原田式長期目的・目標設定用紙、日誌、ループリック）

人はイメージできないことは実現できないと言われてしています。つまり、イメージできるものは、実現できるというわけです。イメージトレーニングは、このような人になりたい、このような成果を出したいという、理想の、成功のイメージを作るものです。単に視覚的なものをイメージするだけでなく、その時に聞こえる音、感じる匂い、触覚など、五感に働きかけてくるものすべてをイメージすることがポイントです。