

特別
インタビュー

原田隆史氏

原田教育研究所



大谷翔平も活用した“原田メソッド”で 「自立型人間」を育て続ける 教育のプロが語るいまどき世代

はらだ たかし

1960年生まれ、大阪府出身。奈良教育大卒業後、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し「生活指導の神様」と呼ばれる。部活動では独自の育成法「原田メソッド」を駆使し、松虫中陸上競技部を7年間で13度の日本一に導く。現在は原田メソッドを企業研修・人材教育に展開。講演会、テレビ出演、著書も多数。

野球も勉強も、基本的な考え方は同じである。ベストを尽くさない者に、結果はついてこない。

「長年、中学生を見てきて思うのは、中学生が持っている『劣等感』は大人が思っている以上に大きい、ということ。安っぽい表現ですが、だからこそ『やればできる』という実感を味わってほしい。その手助けをするのが、大人の役目だと思います。『生きていることは悪くない』『生きていくことは面白いんだ』と感じてほしい。それはいつの時代も変わりません。そのためには、苦しいことの先に希望があることを知ること、誰かのためになる力があるんだと感ずること、誰かから自分が必要とされている喜びを味わうこと。好きな野球を通して、感じてほしいと思っています」

右肩がりの時代ではないからこそ、大切なのは希望に向かって歩いていくこと。希望を持った若者が一人でも増えれば、社会はよりよい方向に進んでいくはずだ。

前作『101年目の高校野球「いまどき世代」の力を引き出す監督たち』では、日本ハムのスカウトディレクター・大淵隆氏と選手教育ディレクター・本村幸雄氏に育成論を語ってもらった。本村氏が「教育のベースになっている」と話していたのが原田隆史氏の教育メソッドだ。公立中の教員として荒れた学校を立て直し、陸上部の顧問としても日本一13回。その後、教員を育てる教師塾や教師養成塾を主宰し、行政の教育・政策アドバイザーも歴任。トップ企業の人材教育、プロのスポーツ選手や芸術家の指導も行っている教育のプロの目に、「いまどき世代」はどう映っているのだろうか。

原田教育研究所

2008年に大阪に設立された株式会社。企業理念は「未来を切り拓く、自立型人間育成教育の創造と実践」。代表である原田隆史氏が考案した独自の育成手法「原田メソッド」で、家庭教育、学校や部活動教育、企業(武田薬品工業、野村證券、カネボウ、麒麟ビール、ユニクロなど)の研修や人材育成を担当。これまでに約350社、7万人以上を指導した実績を持つ。

真面目、素直、真剣、本気の崩壊 原因は「未学習」にある

『いまどき世代』と向き合う大人力』が本書のテーマになります。教員時代を含めて多くの若者と接してきたと思いますが、世代による変化をどのように感じますか。原田 数日前、今年から「原田メソッド」を導入する高校で、オーブニング研修をしました。1年生に向けた80分の授業でしたが、態度がよくない生徒がいました。通常授業のあとだったので、疲れていたりと、眠たかったりするのはわかるけども、けだるそうな態度で「何でこんな話を聞かなアカンの」という気持ちが伝わってきました。あいさつも元気がない。また真剣に聞こうとすると茶化したりする。後ろに立っている教員は、それを的確に指導することができない……。それが現状です。同じようなことは企業の新人研修でも起こっていて、15年ほど前は研修中にスーツの上着を勝手に脱いだり、遅刻してきたり、所用で立ちあがったりなんてことはなかったんですが、今はそれが起きている。真面目、素直、真剣、本気の崩壊を感じています。

——真面目、素直、真剣、本気の崩壊……。ドキッとすると話ですな。

原田 その原因は何かと言えば、「未学習」に尽きる。つまり、子どもたちが学び方や、話を真剣に聞く態度を学んでいないということ。学んでいるのに実践しないのが「反抗」で、まだ学んでいなくて出来ないのは「未学習」。これは、大人の責任もあります。昔であれば、家庭でしつかりと「しつけ」が行われていましたが、今は家庭での厳しさがなくなり、学校教育の中でも厳しく指導できる教員が減ってきています。特に2012年に起きた桜宮高校（大阪）の体罰事件以降、その流れが加速している。厳しい指導は「強制」ととらえられ、批判されるために、及び腰になってしまうのです。学生がそういった教育を受けずに成人になるので、新入社員の教育に困っている企業がたくさん出ています。

——「未学習」と「反抗」。わかりやすい表現です。

原田 指導者がどうやって授げるか、どうやって打つかというスキルにはかり走ってしまった背景もあります。パフォーマンスの方程式を知っていますか？「パフォーマンス \parallel 何を \times どんな心で \cdot どんな気持ちで \cdot どんな感情で取り組むか」です。素晴らしいスキルを持つていたとしても、気持ちや感情の選択によってパフォーマンス

マンスは変わります。わかりやすく言えば、不機嫌にブスツとせず、上機嫌に勉強や仕事に取り組みましようということ。心のコップを上に向ける。人間の感情や気持ちは2種類しかなくて、プラスの感情とマイナスの感情のみ。つまりはポジティブシンキングかネガティブシンキングか。どちらを選ぶかは自分次第です。当然、ポジティブでプラスの感情を選んだほうがいいですね。

原田 高校生の研修では、「人の話を不機嫌に聞いてはいけない。学ぶチャンスを捨てている、もつたいない」「気持ちを切り替えて、スイッチオンにしろ」と言いました。話を聞く態度も「ヒジをつくな」「背中を椅子につけるな」「下を向くな。水平から下を見たらマイナスのホルモンが出るぞ」と注意。20分ほどで、生徒の態度がどんどん変わっていきました。愛情を持って厳しく真剣に伝えれば、高校生も変わるのです。いまどきの子でも、「未学習」を取っ払えば強烈に伸びていきます。指導者がスキルに走ったのにはどんな理由があるのでしょうか。

原田 世の中がテストの点数や偏差値、順位など、目に見える部分にこだわってしまったからでしょう。いくら学力が高くても、パフォーマンスの方程式の「感情や心の使い方」を知らないと、社会に出たときに困ってしまう。また、常に他者と比

べられるようになってしまった。大事なものは、他者との比較ではなく未来の自分と今の自分を比べることです。理想の未来に近づき、自己実現を果たすためには、今何が必要で何をやらなければいけないのか。じつはこういつたことを教えられるのが、部活動教育の優れたところなのです。ブスツとしていたら指導者や先輩からも怒られるし、返事が小さくても怒られますから。

「ブラック部活」という言葉が出てくるようにもなりましたが。

原田 2020年に大学入試改革が行われるのを知っていますか？ここでもっとも求められるのは「非認知能力」です。何かと言えば、今までに経験したことがないことに挑んでいく力、自分で方法を考えて困難を乗り越えていく力、一人では難しくても周りと協力し合って目標を達成する力……。いずれも部活動で鍛えることができる力です。目に見える点数だけでは通用しない世の中になってきています。イメージしやすいのは、TOKIOが出演しているテレビ番組『ザ！鉄腕！DASH!!』の「DASH村」での生活。未知の問題に対して、仲間と力を合わせて、前向きに乗り越えていく。この原点は何かと言えば、パフォーマンスの程式の「どんな気持ちでやるか」にあたる、「やる気、感心、意欲、態度」という

見えにくい部分。それをポジティブに選択できない若者が増えてきたと感じています。

若者に対する態度教育の重要性 時を守り・場を清め・礼を正す

態度やしつけの話が出ましたが、大人はまずどんなことから教えていけばいいのでしょうか。

原田 「再建の3原則」とも言われる、時を守り・場を清め・礼を正す。海外では「アティチュード教育」、日本では「態度教育」、家庭では「しつけ」と呼ばれるものです。時間に遅れないようにしましょう、掃除をしましょう、あいさつ・返事をちゃんとしましょう。ずっと昔から言われていることですよね。昔は家庭でしつけとしてやっていたことですが、今は学校でやらなければいけない時代になっている。これができるば、心のコップが上に向き、人としての器も大きくなっていく。私が理想とする「自立型人間」の土台となる部分です。



態度教育の重要性を説く原田氏。言葉の熱さと説得力に魅了される。

——家庭でできないのはなぜですか。

原田 子どもの悪い部分や行動をしっかりと叱るというコミュニケーションの不足。それと、家庭内でのコミュニケーションそのものが減っているからだと感じます。テレビ、インターネット、ゲームが普及し

て、親子のかかわりがどんどん減っている。また、世の中はテストの点数や偏差値を求めているため、それができていけばいいと感じている親がいるのも事実。学習塾への力の入れようも過熱しています。「不易」の部分忘れてしまっているのではないのでしょうか。

——不易とはどういう意味ですか？

原田 「不易流行」という言葉があります。不易は昔も今も変わらない大事なことで、そのひとつがしつけ、態度教育です。それによつて、本気、真面目、素直さを身につけていく。これから新しい時代になったとしても、この根底の部分は変わってはいけないはずです。流行を取り入れることもたしかに大事で、今であればデータ分析やIT、AI（人工知能）の導入などがそれにあたるのでしょうか。

——流行を追いすぎて、不易を忘れてはいけなさと。

原田 繰り返しますが、態度教育の基本は時を守り・場を清め・礼を正す。小学校に上がる前に、この3つができていたらもう大丈夫ですよ。遅刻をしない、席から立つときに消しゴムのカスをゴミ箱に捨てる、靴を揃える、「おはようございます！」「ありがとうございます！」を明るく元気に言える。もう少し詳しく言うと、態度教育には静と動の2つの指導があり、靴を揃える、椅子を入れるというのは静の指導。他人を意識せずに、自分一人でもできることです。そして、短く元気な「はいっ！」という返事、人よりも早く元気にあいさつするのが動の指導。企業の新人教育でも、まずこういったところから教えています。

——日本ハムファイターズの本村（幸雄／原田氏の教師塾生）さんも「礼儀、あいさつ、掃除、片付けから始めた」と話していました。学生もプロ野球選手も同じなのです。プロ野球選手ともなれば、「個々の能力で勝負！」と考えそうなものですが、そうではないということでしょうか。

原田 土台となる人格の上に、能力があります。能力だけを磨いても、人格となる人間力が形成されていなければ本当のアスリートとは言えません。

——再建の3原則は、はじめは大人からの強制でもいいのでしょうか。

原田 はじめは「他が律する」という意味の他律で構いません。そこから、自分を律する「自律」、自らが立つ「自立」となり、自立型人間に育っていく。そのために、「ルーティンチェック表」や「日誌」が存在します。

——他律・自律・自立の順番となるわけですね。

原田 部活動の指導者であれば、言葉でこのような説明ができなければいけません。なぜ態度教育が必要なのか。文字にして、資料として配るべきです。発信し、伝えていく。子どもだけでなく、親にも読んでもらうことで、指導理念に賛同してくれる人が増えていきます。こういった積み重ねが、協力を増やすことにつながつ

ていくのです。それはプロでも同じです。

哲学と具体的なツールはセット 文字を書くことで「内省」ができる

——「ルーティンチェック表」や「日誌」は、原田メソッドの大きな特徴と言えます。

ここからは、メソッドについて具体的に教えてください。

原田 ここまで話してきたのは、考え方、指導哲学の話です。教育をしていくには、哲学だけでは足りず、それを表現するツールも必要になってきます。ところが、指導スキルの練習だと思っている指導者がいて、こういった話を聞いたあとに「よっしゃ、練習するぞ！ 素振り100回だ」となってしまう。そうではありません。私が結果を出すためにツールとして使っているのが、シナリオである「原田式長期目的・目標設定用紙」、習慣を形成するための「ルーティンチェック表」、自信を育む「日誌」、具体的な行動を生み出す「オープンウィンドウ64」の4点セットで、四種の神器と呼ばれています。

——日誌を何度か見せていただいたことがありますが、信じられないぐらい言葉を書き連ねています。アウトプットすることによってどんな成長が望めるのでしょうか。

原田 文字⇨思考です。文字を書くことは、頭で考えていることを外に出すことです。つまりは、自分を外に出すことによって、自分で自分を見ることができるよう。これを「内省」といいます。今、これだけ情報化社会が進む中、世の中で成功している人たちが何をやっているかというところ、「瞑想」や「座禅」です。

——なるほど、内省ですね。

原田 自分のことを自分で見られなければ、いけないということ。そのために文字を書くわけですね。また、自分の思考を文字で書くことはイメージトレーニングにもつながります。「人はその人の描くイメージを超えて、結果を出すことはできない」という原理原則があり、自分がイメージした以上の結果を生み出すことはできません。だからこそ、書くことによつてイメージを具現化していく。毎日書くことによつて、自分自身と向き合い、目標を達成するためにはどうすればいいかを考えるようになるのです。

——すぐに書けるのですか。

原田 もちろん、はじめは書けません。指導者が赤ペンを入れたり、先輩がアドバイスを送つたりする中で、何度も書き直す。このとき指導者は「こうやって書いたらいい」という答えを言わないことが大切です。指導者に必要なのは、ティーチングではなく、コーチング。つまり、教える（⇨ティーチング）のではなく、気付かせて引つ張り出す（⇨コーチング）。赤ペンを入れて何度もやり取りする中で、自分自身で考えるようになっていきます。ティーチングばかりしていると、選手が指導者に依存するようになり、答えを待つ人間になってしまいます。それに、「先生が言ったとおりにやったのに失敗した、先生のせいだ」と他者に責任を転嫁することにもなりかねない。これでは、自立型人間には育ちません。

有形と無形の視点を大事にする オーブンウィンドウ64は行動を記す

——4点セットの中で、まずやるべきものはどれでしょうか。

原田 大事なものは、長期目的・目標設定用紙です。私が指導するプロの選手たちは、こ

のようなものを丁寧に書いています。世間ではオープン 윈도우 64 が取り上げられていますが、肝となるのはこちらのほうです。

——各項目が非常に細かいですね。

原田 この用紙は「目的・目標設定」「自己分析」「行動計画」の3つの要素から成り立っています。目的は「何のために」という進むべき方向を表し、目標は目的に向かうための道案内、目的までの距離です。この2つは常にセットで考えるのがポイントになります。目的・目標が決まれば、「いつ達成する」というゴールの日付を記すことができます。

——目標を見ると、「最高」「中間」「絶対できる」「今回」の4つがあります。

原田 あえて、目標には幅を持たせています。不可能なほど高かったり、すぐにできるような低さだったりすると、モチベーションが上がっていきません。まず、最高の目標と中間の目標と絶対できる目標を立てて、目標の幅(ゾーン)を考えさせます。そのあとに今回の目標を決めると、今の実力に合ったものを書くことができますのです。

——なるほど。その下にある「目的・目標の4観点」とは何でしょうか。

原田 未来に向けたゴールを、私(自分)の有形・無形、私以外(社会・他者)の有形・無形の4観点から考えるようにしています。有形とは数字や順位などの目に見える結果で、無形は気持ちや感情など目に見えないものです。つまり、見えるものを追いかけてながらも見えないものを感じる。社会が右肩上がりに伸びているときは数字や結果を追い求めることで充実感があつたかもしれませんが、今はそういう時代ではありません。見えない気持ちや感情のほうに、世の中の意識が移っていると感じます。この4観点の有形と無形を制限なく成長させていくことを「自己実現」といい、それを目指すことによって得られる力を「生きる力」と表現することができます。

——有形となる結果だけを追い求めてしまうと、部活引退後に燃え尽き症候群になったり、負けたときに何も残らなかつたり、ということになりかねないわけですね。

原田 そのとおりです。甲子園の優勝を目標にしている、県大会で負けたからダメかという、そうではありません。他者を喜ばせて、勇気を与えていることもある。ただ、それは選手に言葉だけでは伝えきれない。こうしてツールを使って、文字に落とし込むことで見える化し、実感することができます。

原田式長期目的・目標設定用紙

氏名	H12.7.25(火)		目標達成日	H12.8.22(火)
専任活動	①陸上(短中長) ②水泳(自由形) ③柔道(初段) ④英語(英検2級) ⑤読書(小説)			
達成目標	1. 陸上 H12年9月22日(1800)で日本一になり、原田先生と日本一の称号を争う。高松市の賞金を得て親の借金返済に使う。 2. 水泳 H12年9月22日(1900)で日本一になり、地元の選手に勝つ。専任活動に使う。 3. 柔道 H12年9月22日(1800)で日本一になり、親の感謝状をもらう。			
ゾーン	最高の目標	私は19000円で高松市で日本一になり、W優勝。賞金5万円		
	中間の目標	私は18000円で高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。		
	絶対できる目標	私は17000円で高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。		
	今回の目標	私は16000円で高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。		
目的・目標の4観点	① 陸上先生と日本一の称号を争う。高松市の賞金を得て親の借金返済に使う。 ② 水泳 H12年9月22日(1900)で日本一になり、地元の選手に勝つ。専任活動に使う。 ③ 柔道 H12年9月22日(1800)で日本一になり、親の感謝状をもらう。	④ 英語(英検2級) ⑤ 読書(小説)	⑥ 高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。 ⑦ 高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。 ⑧ 高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。	⑨ 高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。 ⑩ 高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。
	社会・他者	原田先生が喜んでくれること。	高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。	高松市大会優勝。日本一になり、親に感謝状をもらう。
経過目標	9月8日 可憐大会	9月11日 奈良大会	8月18日 高松市大会	8月22日 高松市大会
成功の分析	①練習量が足りなかった。②練習の質が低かった。③練習の頻度が低かった。④練習の強度が低かった。⑤練習の環境が悪かった。⑥練習のモチベーションが低かった。⑦練習のスケジュールが乱れていた。⑧練習の記録が伸びなかった。⑨練習のモチベーションが低かった。⑩練習のスケジュールが乱れていた。		①練習量が足りなかった。②練習の質が低かった。③練習の頻度が低かった。④練習の強度が低かった。⑤練習の環境が悪かった。⑥練習のモチベーションが低かった。⑦練習のスケジュールが乱れていた。⑧練習の記録が伸びなかった。⑨練習のモチベーションが低かった。⑩練習のスケジュールが乱れていた。	
失敗の分析	①練習量が足りなかった。②練習の質が低かった。③練習の頻度が低かった。④練習の強度が低かった。⑤練習の環境が悪かった。⑥練習のモチベーションが低かった。⑦練習のスケジュールが乱れていた。⑧練習の記録が伸びなかった。⑨練習のモチベーションが低かった。⑩練習のスケジュールが乱れていた。		①練習量が足りなかった。②練習の質が低かった。③練習の頻度が低かった。④練習の強度が低かった。⑤練習の環境が悪かった。⑥練習のモチベーションが低かった。⑦練習のスケジュールが乱れていた。⑧練習の記録が伸びなかった。⑨練習のモチベーションが低かった。⑩練習のスケジュールが乱れていた。	
解決策	①練習量を増やす。②練習の質を上げる。③練習の頻度を増やす。④練習の強度を上げる。⑤練習の環境を改善する。⑥練習のモチベーションを上げる。⑦練習のスケジュールを整理する。⑧練習の記録を伸ばす。⑨練習のモチベーションを上げる。⑩練習のスケジュールを整理する。			

Copyright © Harada Institute of Education. All Rights Reserved.

原田メソッド四種の神器の中で肝となる「長期目的・目標設定用紙」。

だからこそ、書くことが大事になると。その下を見ていくと、「成功の分析」「失敗の分析」「予想される問題点」「解決策」とあります。

メンタル、スキル、健康、生活の観点から自己分析します。どういうときに成功するのか、どういうときに失敗するのか。過去を振り返って、詳細に分析する。そして、予想される問題点を挙げて、解決策を考えていきます。予測と準備を繰り返して平常心を作ろう、ということですね。

ここまで書くには、相当な自己分析が必要ですね。

原田 こうして分析することによって、自立につながっていきます。ここまで分析ができたなら、「毎日何をしますか」「いつまでに何をしますか」「誰に助けてもらいますか」というルーティン行動や期日目標を書き入れることができます。ルーティン行動というのは、結果につながる大切な行動を繰り返して、習慣にすることです。それに対して、イチロー選手の打席でのバット回しや、ラグビーの五郎丸選手がキック前に顔の前で手を合わせる動作は「パフォーマンス向上ルーティン」と呼ばれ、決められた行動や動作をプレー前に繰り返し、これからのプレーへの集中力を高めるものです。要は「今」に集中すること。試合中に集中力を欠く

のは、過去の失敗を引きずったり（フィードバック）、まだ起きてもない未来（フィードフォワード）を考えたりしてしまうときです。

——現在が過去と未来から引つ張られてしまう。

原田 そうです。集中すべきは「今」。そのために、パフォーマンス向上ルーティンや日頃の練習から取り入れ、集中力を高めるメンタルトレーニングを行うのです。

——オープンウィンドウ⁶⁴についても教えてください。

原田 大谷（翔平）選手の高校時代のシートを見ましたが素晴らしいですね。高校生とは思えません。ただし、専門的に見ると満点ではないです。なぜだと思いますか？
——具体的な改善策になっていないからでしょうか？

原田 説明しましょう。まず、シートの真ん中に手に入れた目標を書き、その周りに8個の基礎思考を書き入れていきます。今度は、その基礎思考を叶えるための実践思考を書くわけですが、ここには具体的な行動を示す必要があります。「何を・いつ・誰に対して・どんなふうに実現するか」を自分自身に問いかけていく。たとえば、実践思考のマスに「スタミナ」と書いているだけでは、まだ行動にはなっていない。「スタミナを高めるためには何をするか」を書かなければいけないわ

けです。大谷選手のシートはまだ改善の余地があります。

——これだけのマスを埋めるのは大変だと思います。アドバイスをいただけますか。

原田 心・技・体・生活の4観点を、バランスよく書き入れてみましょう。うまく言葉が出てこない部分があれば、そこが自分の課題と考えることもできます。「まだまだ成長できる部分」とプラスにとらえてみるといいでしょう。また、目標を達成した人のシートを参考にするのもおすすめです。成功者たちのシートを見れば、実現するためのヒントが隠されているからです。

——日誌はいかがでしょうか。縦軸に時間が書いてあるのが気になります。

原田 日誌を書く意味は、その日の振り返りに加えて、明日をよりよい1日にするにはどうしたらいいかをイメージし、準備する力を養うことです。まず、「予定」には寝る前に明日の理想の1日を鮮明にイメージして、最高の24時間、最高の自分を送るための行動を書いていきます。何時に起きて、朝食を食べて、学校に行き、どんな練習をするか。より具体的に書くことが大事。そして、「実績」の欄にはその日に起きた行動を記していきます。

■原田教育研究所 陸上競技部 女子三段跳び選手の例

2月12日(金)	
タイムスケジュール	
予定	実績
5	
6 30起床	30起床
7 朝食準備	朝食準備
8 30起床開始 (30)	30起床開始 (30)
9 15起床終了	15起床終了
10 30現地赴任	30現地赴任
11 11出勤準備	11出勤準備
12 ① 12 ② 13 ③ 14 ④	12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24

今日一言	今日、全力投球!!!
今日必ずやること	
① 全ての筋力トレーニング終了後、有酸素運動を15分行う。	
② ライトジョグ30分と、30分ストレッチを行う。	
③ ジョグプラス15kgを、各20回×3セットを行う。	
④ 月1回の定例会議で事務用品の取崩しを受ける。 商品の特徴、これからの商品に違いを学ぶ。	
⑤ 会議までに、1月度の報告書を作成する。 追加で記入すべき項目を突き返す。	

今日の良かったことや気付いたこと	
<p><競技の成果・効力感> レグプレスにおいて、15kgで長距離移動に慣れてきた。思いのほか重量が扱えたので、20kgに変更をアドバイス。フォームを直すために、下半身の動きを修正。各20回×3セットで済んだ!!</p> <p><学業・生活面での成果・効力感> 各20回×3セットで済んだ!! 午前中に奔走通り、報告書が完成した。会議時「詳しく教えてもらって」と、上司に相談した。20分程度で済んだ!!</p> <p><人間の成長・肯定感> 電車で、40~50代の女性が席を明けくれた。お礼の言葉を言った。ありがとう!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!! 感謝!!</p>	<p>今日をもう一度やりなおせるなら <競技面> 有酸素運動の前に、鉄分と酸素サプリメントを4粒摂取する。 ジョグの最後の方、頭がぼんやりしてしまっていた。(たぶん体調) サプリメントの方も、有効に活用する。</p> <p><学業・生活面> 夜更しの後、眠りに落ちて後退して来た。 就寝時、ぐっすり、すぐに寝るよう、横にならないうちに、お風呂に入るのを止める。</p>

目的・目標達成に向けて、ヒントとなった言葉や出来事
① 筋力トレーニングに入る前、月経開始の予知が最も最大限に近づけるW-upを1人。可動域を広げた状態、筋力トレーニングを行うと、より効果的!! 部位は、アゴチがカチカチ!! (1~3ヶ月)
② 今の体の状態では、睡眠は7時間以上必要。 寝る前のストレッチで、お腹の赤筋も、より元気になる。お風呂に入る前に、ストレッチ!!

Copyright ©Harada Institute of Education. All Rights Reserved.

縦軸が時間になっている「日誌」。よりよい明日にするための準備力を養う。

■高校野球 甲子園出場コーチの例

実践思考を深めよう ~オープンウィンドウ64							
実践的思考の方法を特定出来る	日誌でタイムマネジメントが出来る	自分が思った目標を達成させる	一緒に夜更しを覚悟	監督やコーチと真実に行く	機軸・運路・指図のルーティンを決める	目的意識	目的と目標の違い
マナー・マナーを教える	回復力	ご褒美にしたい	喜びを共有	機軸の真の向上	選手の間、選手の間、選手の間	原田メソッド	達成感
二人組マナーを教える	セルブマナーを教える	地元の選手に話に行く	夢を語る	メールやLINEを活用してコミュニケーション	保護者会に参加	原田メソッド	達成感
マナーの指導を共有	前線の時にファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感
ファンポイントの指導を共有	ファンポイントアドバイス	原田校長先生の書籍コーナー	回復力	機軸の真の向上	原田メソッド	原田メソッド	達成感

「オープンウィンドウ64」。具体的な行動を記し、やるべきことを導き出していく。

■原田教育研究所 陸上競技部 女子三段跳び選手の例

目的・目標達成のためのルーティンチェック表		所属	名前	ルーティン達成率
		100	%	%
日	月	年	氏名	達成率
20	2	15	田中	100
21	2	15	田中	100
22	2	15	田中	100
23	2	15	田中	100
24	2	15	田中	100
25	2	15	田中	100
26	2	15	田中	100
27	2	15	田中	100
28	2	15	田中	100
29	2	15	田中	100
30	2	15	田中	100
1	3	16	田中	100
2	3	16	田中	100
3	3	16	田中	100
4	3	16	田中	100
5	3	16	田中	100
6	3	16	田中	100
7	3	16	田中	100
8	3	16	田中	100
9	3	16	田中	100
10	3	16	田中	100
11	3	16	田中	100
12	3	16	田中	100
13	3	16	田中	100
14	3	16	田中	100
15	3	16	田中	100
16	3	16	田中	100
17	3	16	田中	100
18	3	16	田中	100
19	3	16	田中	100
20	3	16	田中	100
21	3	16	田中	100
22	3	16	田中	100
23	3	16	田中	100
24	3	16	田中	100
25	3	16	田中	100
26	3	16	田中	100
27	3	16	田中	100
28	3	16	田中	100
29	3	16	田中	100
30	3	16	田中	100
1	4	17	田中	100
2	4	17	田中	100
3	4	17	田中	100
4	4	17	田中	100
5	4	17	田中	100
6	4	17	田中	100
7	4	17	田中	100
8	4	17	田中	100
9	4	17	田中	100
10	4	17	田中	100
11	4	17	田中	100
12	4	17	田中	100
13	4	17	田中	100
14	4	17	田中	100
15	4	17	田中	100
16	4	17	田中	100
17	4	17	田中	100
18	4	17	田中	100
19	4	17	田中	100
20	4	17	田中	100
21	4	17	田中	100
22	4	17	田中	100
23	4	17	田中	100
24	4	17	田中	100
25	4	17	田中	100
26	4	17	田中	100
27	4	17	田中	100
28	4	17	田中	100
29	4	17	田中	100
30	4	17	田中	100

「ルーティンチェック表」。やるど決められたことの継続が何より大事になる。

——ルーティンチェック表も非常に細かいですね。

原田 心・技・体・生活において、毎日やると決めたことを書き込み、できたら「○」、できなかったら「×」を自ら書いていきます。大事なことは、やると決めたことを、日々積み重ねていくこと。体調が悪い日でも、先生に怒られた日でもやり続ける。こうしたルーティン行動を続けることで、強い心を育むことができます。

競技スポーツの本質は「競争」と「達成」 客観的な評価規準が必要な時代

——昨今、「勝利至上主義」に対して、厳しい声が出るようになってきています。部活動で勝ちを目指すことを、どのように考えていますか。

原田 スポーツには、プレーをして楽しむ、見たり応援したりして楽しむ、健康のために楽しむ、などいろいろな目的があります。大事なのは、指導者が自身の指導する競技スポーツの本質をどのようにとらえているかです。私が携わってきたのは陸上競技ですから、目的は「競争」と「達成」を楽しむことにある。競争とは他

者や他のチームに勝つことを楽しむことで、達成とは自分自身の目標や課題を設定し、達成し、克服していくことを楽しむこと。カラオケに行ったり、テレビゲームをしたりという利根的な楽しさとはまったく違います。この本質を指導者がわかっている、しっかりと説明できなければいけません。それと、部活動は教育・学習活動ですので、人格と能力のバランスが大切です。勉強、スポーツ、芸術、のパフォーマンスを高めながら、人間的にも成長する。すなわち人間力の向上です。海外ではEQ（*心の知能指数）とも呼ばれています。そのうえで「勝つ」という楽しみを本気で追いかけているのであれば、「勝利至上主義」と言われてもぶれることはありません。

——勝利のみではダメだということですね。

原田 勝つことのみを追い求めているのはダメですね。「勝つために死ぬ気でやっています！」と言っても、それだけでは周囲に理解されません。人間的な教育とのバランスが必要になるのです。

——有形と無形のバランスにもつながる話ですね。

原田 じつは今、「BUKATSU」というアンケートシステム（*プロ・アマのスポー

ツ活動や部活動を「教育活動」「学習活動」としてとらえ、評価の観点と規準を明確にし支援するためのアンケート)を使って、部活動における通信簿を出す取り組みをしています。

BUKATSUですが、初めて聞きました。

原田 部活動で頑張っている指導者1万人にアンケートを取り、指導で大事にしていることを挙げてもらいました。それを40の質問にまとめ、選手が◎(十分にできている)ともそう思う)、○(だいたいはできている)だいたいそう思う)、△(できていない)まったくそうは思わない)の3段階で記入していきます。それが、「観点別評価規準(教育目標)」といわれているアンケートです。

項目を見ると、主に自分のこと(専門性・競技力/チームメイト/内面的成長)、主に自分以外のこと(チームへの貢献/チームメイトへの支援/配慮的態度)に分かれていますね。

原田 言い換えれば、それぞれの部員がどれだけ部活動で自分の力を発揮しようとしているか(自己実現)と自分以外の仲間や部員、そしてチームに貢献しているか、のバランスを見るところです。このアンケートのいいところは、質問行動

になっているため、改善の手立てをしやすい点です。たとえば、内面的成長の得点が低ければ、指導者はそこに重点を置いて、指導することができるわけです。そして、最終的にはアンケートの答えを点数化することで、部員それぞれが今どのような状況なのかを知ることができます。「良好群」か「自己成長群」か「貢献群」か「期待群」にいるのか。またチーム全体の平均点もわかります。

原田 以前、Q-U(*早稲田大・河村茂雄先生が開発した学級向けのアンケート)を取材したことがあるのですが、それとは違うのでしょうか?

原田 よく知っていますね、Q-Uは学級の児童・生徒が不適応を起こしているかどうかを発見し、フォローするものです。「BUKATSU」はその部活動バージョンになります。またBUKATSUは、学習活動としての評価規準と具体的な教育目標が明確になっていますが、Q-Uと同様に「部活動適応感」を調べるアンケートもあります。これは「存在感に関すること」「不安感に関すること」の計8個の質問から構成されています。ここで知りたいのは、チームに対する所属意識や不安感です。これまでの生徒指導の経験から、学級でのいじめと部活動でのいじめやトラブルには、どちらにも問題があることがわかりました。しかし、部活動や

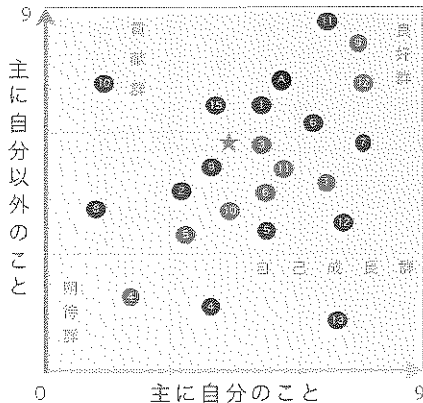
BUKATSU

チーム結果

大阪市立〇〇中学校		陸上競技部
27名	実施日：2015年4月1日	男 女
表示の形式：チーム全体		

チームの達成状況

◎質問1~18の内容について、チームメンバー全員の達成状況をプロット図で表しています。



長距離	4人	◎
達成率	14.8%	◎
前回	%	

長距離	2人	◎
達成率	7.4%	◎
前回	%	

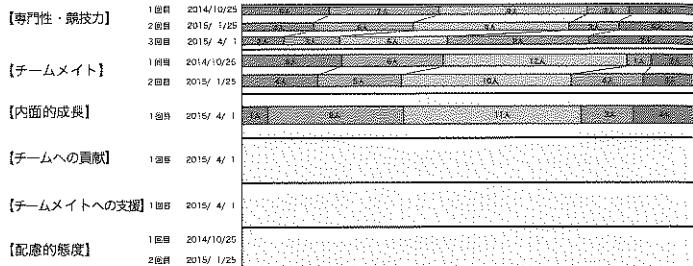
自己成長	2人	△
達成率	7.4%	△
前回	%	

期待	1人	◎
達成率	3.7%	◎
前回	%	

◎ 5人以上の集まり

★ チーム平均点

◎質問1~18の内容は、以下の6項目に分類されています。ここでは、チームの項目別の回答状況を棒グラフで表しています。最大3回分が表示されます。



1. ほとんど頑張らう 2. 頑張らう 3. もう少し 4. できている 5. よくできている

◎ 5人以上の集まり

★ チーム平均点

棒グラフは、6つの項目それぞれについて人数分布を表しています

最高点は5点（各項目内の5つの質問全て◎）、最低点は0点（各項目内に◎をつけた回答なし）です。

BUKATSU

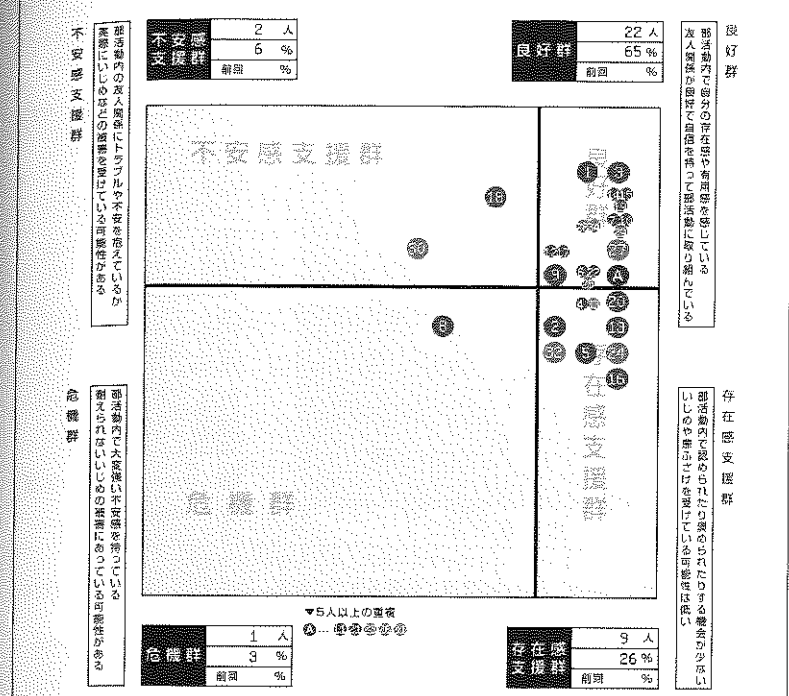
チェックリスト

◎質問1~18の内容について、あなたの回答状況を表しています。
★マークの入ったところが、あなたの回答です。

観点	項目	Q	質問内容	◎	○	△	自分得点
主に自分のこと	専門性・競技力	1	自分の目標と毎日の練習内容がつながるように、練習計画を綿密に立てることができる。				/3点
		2	大会で好成績・好結果を収めようと、自分から進んできつ練習を取り入れている。				
		3	成績や結果を出そうとする期日を自分で、はっきりさせている。				
	チームメイト	4	励ましてくれたり、多くのことを学べる、頼りになるチームメイトがいる。				/3点
		5	自分の悩みや困りごとを、気軽に相談できるチームメイトがいる。				
		6	チームメイトと共に活動に打ち込み、会うのが楽しいチームメイトがいる。				
内面的成長	7	計画的で規則正しい生活や行動ができ、健康管理や体調管理ができています。				/9点	
	8	時、場、状況などに応じた、あいさつが身についている。					
	9	誰かに言われなくても、きまり、約束、時間を守っている。					
主に自分以外のこと	チームへの貢献	10	チームがピンチのときには、活躍が期待される方である。				/3点
		11	チームの好成績や好結果に貢献していると言われることがある。				
		12	他の学校のチームから、自分のチームが良い評価をされることに、自分が貢献していると感じることがある。				
	チームメイトへの支援	13	チームメイトの部活動以外のことについても、気づいたことはそれぞれに伝えている。				/3点
		14	チームメイトそれぞれの活躍を喜び合う雰囲気高めるのに、貢献している。				
		15	チームメイトに部活動以外の場面でも、進んで協力している。				
配慮的態度	16	まじめに取り組んでいるチームメイトを、冷やかしたりバカにしたりしていない。				/9点	
	17	誰にでも分け隔てなく公平に接している。					
	18	どのチームメイトの話でも最後まで丁寧に聞いている。					

1万人の指導者に話を聞き出したアンケートシステム「BUKATSU」の一例。
部活動の「通信簿」の役割を果たす。

部活動適応感アセスメント



アセスメントの結果から見えるチームの様子
 全体的に、大変良好な雰囲気、活動できている様子がわかります。多くの人がチームに愛着を感じイキイキと活動できていることがわかります。
 部員の多くが、チーム内における自分の存在感をそれなりに感じている様子が見られます。部員同士の人間関係については、不安を抱えている人はそれほど多くないことがわかります。
 緊急な対応を要する個別の課題は見られませんが、アセスメント結果と、部員一人一人の実際の状況を照らし合わせ、適宜、個別対応、面談など、適切な指導を継続することが大切です。

「部活動適応感」を調べるアンケート。部活動の取り組みを「客観的に」見ることができる。

スポーツ・芸術活動の評価規準はなかつたのです。学級と部活動の両方の組織をアンケートで客観的に見える化し、生徒や部員を健全育成しよう、という狙いです。

たしかに部活動を客観的に評価するのは難しいですね。

原田 このアンケートに答えればよくわかります。良好群に集まっている「理想型」か、良好群と危機群に散らばっている「二極型」か。まずは、自分のチームがどういうタイプなのかを知ること。現状を知ることによって、組織のマネジメントができるようになるはず。不登校になりそうな子や、いじめられている子も、これによって見えてきます。

今の時代は、こういった評価が必要なのですね。

原田 客観的な評価が求められる時代になっています。高校野球や社会人野球チーム、プロのスポーツチームでも調べました。今後、プロ野球や高校野球でもさらに導入してほしいですね。

最後に……、今日お話を聞いて一番感じたことですが、原田先生のそのエネルギーはどこからきているのでしょうか。



荒井 直樹 監督
前橋育英 (群馬)

小倉 全由 監督
日大三 (西東京)

いまだき世代に誰よりも愛情を注ぎ 結果を出す2人 甲子園優勝監督対談

あらい なおき (左)

1964年生まれ、神奈川県出身。日大藤沢高(神奈川県)一いすゞ自動車。高校3年の夏に神奈川大会で2試合連続ノーヒットノーランを達成。1学年下に山本昌(元中日)がいた。社会人時代に野手に転向し、都市対抗に7度出場。96年に母校の監督に就任。99年に前橋育英に移り、2001年から監督。11年にセンバツ初出場を果たす。13年には夏の甲子園初出場初優勝を達成した。

おくら まさよし (右)

1957年生まれ、千葉県出身。日大三高一日本大。母校のコーチを経て、81年より関東一高(東京都)の監督に就任すると4度の甲子園出場を果たす。87年のセンバツでは三輪隆(現・オリックスコーチ)らを擁し準優勝。97年より母校の監督に就任。毎年のように強いチームを作り上げ、春夏合わせて15度の甲子園出場。2001年夏優勝、10年春準優勝、11年夏優勝を成し遂げている。

原田 幼少期、頼りなかった私は多くの先生に助けていただきました。それに対する恩返しとして、教育で人々の役に立ちたい、世の中を幸せにしたい、という思いがあります。それと、原田家の家系ですかね(笑)。親父は陸軍特攻隊に従事し、戦後は警察官として使命を果たしました。母は腕利きの洋裁デザイナー。兄も陸上競技の指導者で日本一のスターター。祖母は島根のお姫様。先人から受け継いできた血が入っているのかもしれない。「世の中のためになることをしなさい」と育てられてきたのも、大きく影響していると思います。

原田 そのような背景があったとは知りませんでした。

原田 あとは座右の銘である「主体変容」、モットーである「仕事とと思うな、人生と思え」です。他人を変えようとするのではなく、自分の考え方やあり方にベクトルを向ける。そして、目の前のことに全力を注ぎ、本気、真剣に取り組む。その考えは昔も今も変わっていません。

——ただけ時が経っても変わらない、大切な思考ですね。本日は熱い話をありがとうございました。