

高松クラブの指導理念

高松クラブ

(1) 高松クラブの原点

これまでの多くの陸上競技大会に参加して、「大きな大会で力を発揮できなかった選手には、いくつかの共通点や特徴がある。」と感じるようになりました。まず、共通点は、＜表—1＞に示す力が不足していること。またその特徴は、「自分に負ける」、「感情コントロールが苦手」です。この気づきは、「不足しているそれらの力を育てさえすれば勝てる」という逆説の発見でもありました。

このことから、＜表—1＞に示す力は、大きな大会で勝利するための必要条件であると考えています。そして、それらの力の向上が即ち「人間力の向上」でもあると考えています。

したがって、「陸上競技を通して人間力を高める」考え方こそ、高松クラブの原点と言えます。

(2) 人間力の要素と育成方法

「人間力」を一概に定義することは困難です。そこで、陸上競技の大きな大会で力を発揮できなかった選手の共通点や特徴を拾い出し、それらを七つに分類し、「人間力の要素」としてまとめました。そして、指導のポイントとして「指導者としての育てたい力」、選手の課題として「選手としての目標」として具体化しました。

ここで重要なことは、それらを鍛える場はグラウンドに限らず、日常生活のすべてが練習の場に成り得るという認識です。さらには、そこで己を鍛えようとする覚悟です。

＜表—1＞

人間力の要素	「指導者としての育てたい力」	「選手としての目標」
① 主体性	・自分を律する力 ・常に考えて行動できる力	よく考える選手
② 感性	・良いものを敏感に感じる力 ・感激を分かち合える力	謙虚で素直な選手
③ 集中力	・課題を思い続けられる力 ・人の話を聴く力	集中できる選手
④ 忍耐力	・自分に負けない力 ・部活動と勉強の両立ができる力	苦しいことから逃げない選手
⑤ 礼儀	・大きな声であいさつできる力 ・自分の考えを指導者に伝えられる力	礼儀正しい選手
⑥ 公正	・自分を客観視できる力 ・ルールが守れる力	ルールが守れる選手
⑦ 社会性	・自分の意志を人に伝える力 ・仲間を大切にできる力	仲間を大切にできる選手

(3) 勝つための必要条件

陸上競技において、技術のみを磨いても勝てるものではありません。また、体力だけをつければ勝てるものでもありません。ましてや、精神力だけで勝てるはずありません。

私は、これまでの大きな大会において、勝敗を左右するような勝負どころに幾度となく遭遇し、以下の3つのことを感じるようになりました。

- ① 技術と体力を引き出すのは、『精神力』ではないか。
- ② 緊張した場面では、最も弱い部分が露呈する。
- ③ 勝負とは、強さ比べではなく、実は、弱さ比べである。

これらは、大きな大会で勝利するために知っておくべき重要なポイントであると言えます。

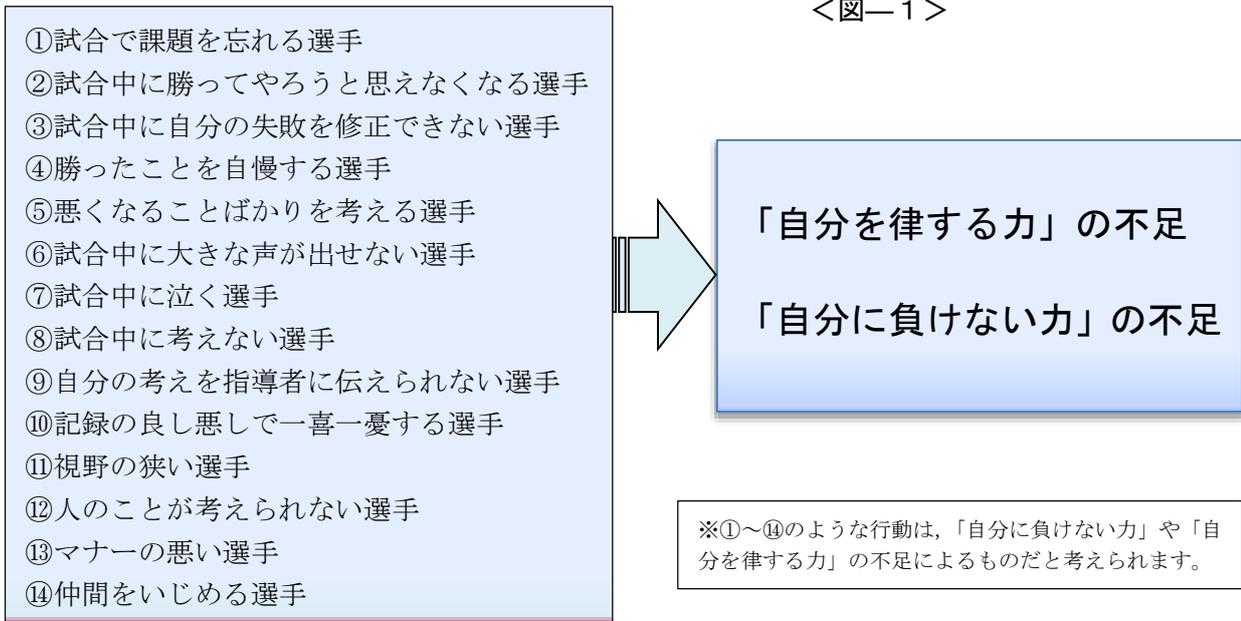
つまり、技術と体力と精神力をバランスよく鍛え、弱点をもたない選手に育つことが勝利への最短距離であると言えます。

したがって、より質の高い技術や体力を身につける練習はもとより、『精神力』の正体を明らかにさせることこそ、勝つための必要条件であると言えます。

(4) 精神力の不足によって敗者となっていた選手の特徴

大きな大会において、精神力の不足によって敗者となっていた選手は、＜図—1＞のような行動が見られました。

<図-1>



(5) 『精神力』の正体

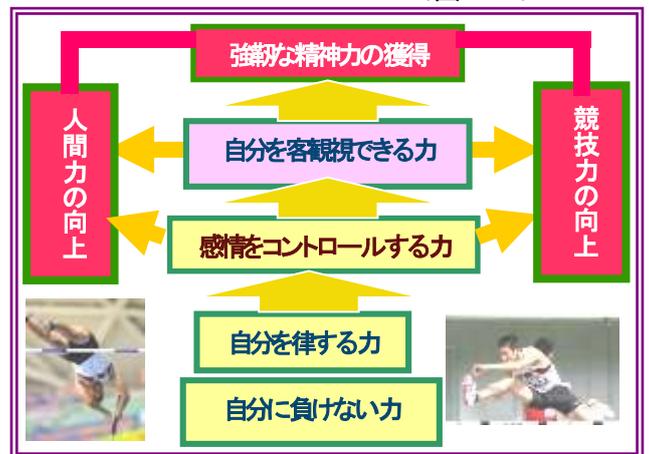
以上のような行動の原因を大まかに分類してみると、「自分に負けない力」と「自分を律する力」の不足から起きている現象であることは容易に分析することができます。

そこで、高松クラブでは、『精神力』の正体を「自分に負けない力」と「自分を律する力」であると考えることにしています。

(6) 精神力の育成方法

重要なことは、「自分に負けない力」と「自分を律する力」をあらゆる場面で徹底して鍛えることです。それによって「感情をコントロールする力」が徐々に身につく、人間的成長が感じられるようになってきます。すると、「自分を客観視できる力」が備わり、進化した自分を実感できるようになりはじめます。こうして、次々と『自信』が生まれ、『精神力』は、徐々に強靱なものへと進化していくのです。

<図-2>



(7) 勝利への道筋

スポーツにおいて、心・技・体をバランスよく鍛えることが勝利への道筋であることはよく耳にすることです。「心」とは「精神力」に置き換えられ、「精神力」とは「自分に負けない力」と「自分を律する力」に置き換えられ、その育成方法についても先に述べたとおりです。残る「技」と「体」の向上のためには、より質の高い集中力や耐える力が必要となることから、優れた人間力が必要となってきます。

したがって、陸上競技における勝利への道筋は、人間力と競技力の両方を徹底して鍛えることだと考えています。さらに、生活のすべての機会が鍛える場であるという認識とそれに向かう覚悟が重要です。

選手も保護者も指導者も、この事実に逸早く気づき、日常生活のすべてにおいて人間力を高めようとする集団であり続けることこそ高松クラブがめざす陸上競技者育成の理想の姿であると考えています。

高松クラブの礎

自ら考える主体性は、人を賢くし、
 集中する力の上達が、人を強くする。
 そして、感激し合える仲間と共に生きることが、人を幸せにする。

マズローの欲求の5階層

