

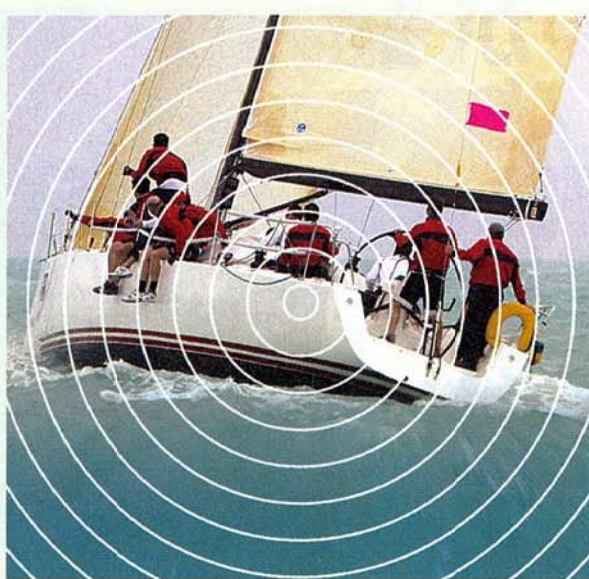
スポーツに見る「最高のチームワーク」構築法

スポーツでいう「最高のチームワーク」とは、組織として最大のパフォーマンスが出せる状態のことである。そうしたチームワークづくりのために、最も重要なのは個々人がいかに心を「フロー状態」に保てるかということに尽きる。フロー状態とは、その時々状況に応じて、「揺らぐ、囚われず」「常に機嫌のよい」マインドのこと。

このフローの状態にあるとき、選手は最高のパフォーマンスを発揮することができる。だから、チームのパフォーマンスを最大化するためには、選手全員が自分のために自身の心をフローの状態に保つことが重要なカギとなる。

日本のスポーツのこれまでのチームワークづくりは、多くが自己滅私することによって我慢し、チームに尽くせというものだった。しかし、選手全員が我慢して全員がチームに尽くしている状態では、最高のパフォーマンスなど生まれるわけがない。むしろチームにストレスが生じ、愚痴や不平、不満が蔓延するだけである。だから、まず選手一人ひとりが自分自身のために、心のフロー状態、

つまり機嫌のよさをつくり出せるライフスキルを磨くこと。それこそが、最高のパフォーマンスを発揮するチームワークづくりの要諦である。たとえばバスケットチームで、他の選手にパスすることなしにはパスがもらえず、自身でシュートを打つことはできない。自分を大事にするとい



う発想で他者に何ができるかを考えると、与えることの重要性に気づくはずである。そのためには、自分自身で自分の機嫌のよさを取るというライフスキルを磨くことが先決。そうした選手が揃っている組織こそ最高のチームであり、最高のパフォーマンスを発揮できるように思う。自分で自身の心の状態をフロー化するというライフスキルには四つの



らってフローになるよりは、与えることによってフローになるという崇高な遺伝子が脳の機能として備わっている。何かプレゼントをもらったならうれしいけれど、それ以上にプレゼントをしようと考えてだけでフロー化が起きる。

要素が欠かせない。それは思考、表情、態度、言葉の四つ。過去を後悔し、未来の不安を心配するのではなく、今という現在に集中し、一生懸命に取り組む思考を大事にする。そして、表情や態度、言葉で自分の心をフローな状態に保つのである。

メジャーリーグのイチロー選手や松井秀喜選手らの行動を見ていけば、過去や未来に囚われない思考だけでなく、つねに言葉を選び、穏やかな表情や態度でいることに気づく。それは、自分の心をフロー化するライフスキルを身につけている何よりの証だ。自分自身の機嫌を取ることによって、つねにフローな状態を保っていることがチームのためになることを知っているからだろう。

重要なのは感謝、応援、尊重

思考の選択という点では、人にエネルギーを与えるのか、与えないのかも重要になってくる。与えることの重要性については先にも触れたが、もともと人間には、人から何かをも

まさに、与えるという思考の選択をすることが、じつは自分のためになるのである。だから、チームワークをつくっていく上で欠かせないのは、人にエネルギーを与えるという思考の選択である。結局、人にエネルギーを与えるというライフスキルを身につけている選手の集団が、知らず知らずのうちに、最高のチームワークを生み出していることになる。与えるというライフスキルには、三つのマインドが求められる。ひとつは「ありがとう」という感謝の心だ。人に感謝の気持ちを伝えることで、じつは自分自身の機嫌がよくなり、結果として周りもフロー化が起ころ。二つ目が応援する心。応援されれば誰しもうれしいが、感謝と同様、応援するだけで人はフロー化が起き、最大限に力を発揮する。かつて、個人スポーツの水泳の世界は、「応援するよりも自分のことだけを考える」というのが常識だった。



◎プロフィール
つじ・しゅういち

1961年生まれ。北海道大学医学部卒。慶應義塾大学付属病院の内科医を経て独立。スポーツ医学とスポーツ心理学をもとにスポーツチームや企業のメンタルトレーニングを行っている。エミネクロスグループ代表、内科医。応用スポーツ心理学に基づいた、パフォーマンスをあげるための体験型ワークショップを開催中。次回「ベーシックコース」は7月16日～18日。問い合わせは、オフィス・ドクター 辻 ワークショップ事務局
03-5474-3755 <http://www.doctor-tsuji>

ところが、引退したイアン・ソープ選手は「応援することが自分の力を発揮することにつながる」と言いはじめ、それが常識化した。

三つ目は、リスペクト・マインド。人を尊重する心だ。人に対して思いやりの心を持つと、自身の機嫌がよくなるのは言うまでもないだろう。米国のプロバスケット選手だったマイケル・ジョーダン

は、「人を見下してしまった瞬間に損をするのは自分。リスペクト・マインドこそが、すべての人生の成功のカギである」と言って引退した。

こうした三つのマインドを自分のために実践する選手が揃えば、チームワークは自ずと生まれる。自己犠牲から生まれるチームワークではなく、自分の機嫌は自分で取れるライフスキルを身につけた理想のチームをつくっていくことができるのである。

使命、目標、理念を共有する

さらに、そのチームをよりよくしていくためには、「共有」という視点

が欠かせない。この共有では使命、目標、理念という三つが重要となる。

まずチームは何のために存在し、何を使命としているのかを共有しなければならぬ。使命を果たすために目標が生まれる。理念は、使命を果たし、目標を達成するための精神的ルールである。

最高のチームワークづくりには、使命と目標、そして理念を明確に掲げ、それをチームの全員が言葉として共有化していくことが肝要だ。もちろん、共有化していくためには、一人ひとりが揺らぎと囚われのないフローな状態を保つことが重要な

は言うまでもない。

ビジネスでのチームワークについてはどうか。スポーツの場合は、そのスポーツが「好き」だからという思いの共有化が存在する。しかし、ビジネスの場合は、その好きという共有化が弱い。だから、一人ひとりがフローな状態を保つライフスキルを育成していくだけでなく、「この会社の何が好きか」などといった共有化を生み出していく努力が不可欠だろう。それによって、最高のチームワークと、最高のパフォーマンスを実践することができるようになる。

(ジャーナリスト・川上清市) 