

人間の行動の仕組みは、何を、どんな心でやるのか

——スポーツという言葉がある通り、日本には「勝負を決めるのはメンタルだ」と発言するコーチが存在します。でも、実力差が大きければ勝てる可能性が低いという現実も見なければなりません。辻先生はスポーツの価値をどのようにお考えですか?

辻先生「スポーツは勝つこともあれば負けることもあります。ただ勝つことだけを目標にすると負けることに価値がなくなってしまう。でも、負けを許容することを含めてスポーツです。だから、私はスポーツの価値を、人間を育むための存在、だという捉え方をしています」

——なるほど。日本サッカーの父と呼ばれるデットマール・クラマーさんは「サッカーは少年を大人に育て、大人を紳士に育て上げる」という言葉を残しています。

辻先生「サッカーコーチ（以下、コーチ）は子どもたちを上達させるためにサッカーを指導するから当然、サッカーを知る必要があります。でも、同時に子どもを指導するわけだから人間をマネジメントしなければ

なりません。だから、人間を知ることが必要です。人間がどんな仕組みで行動をするのかを理解できれば、子どもをマネジメントできると思いませんか? そう思うとコーチには人間そのものの勉強が必要で、学ばなければサッカーだけではない。どちらも考えて指導をしなければなりません」

——辻先生はいろんな分野のコーチやリーダーに独自の理論「辻メソッド」を伝えられています。率直に、人間はどんな仕組みで行動をしているのですか?

辻先生「この考え方はパフォーマンスなどを含めてすべてに当てはまります。人間の行動を作っているのは『何を』『どんな心でやるのか』という2つの要素です。この基本的な考えが徹底的に頭の中に入っているかが、私のメソッドでは重要になります。コーチは普段から『何をやるのか』を一生懸命に考えますし、それは選手も同じです。ただ、多くのコーチは子どもに心が大事だと口にはしていますが、私には大事にしているように思えません。極端な例を挙げたらうまいかなかった時に『メンタルが弱いからだ』と心のせいになっていることがあるからです。よくスポーツは心技体が大切だ

と言いますが、私は心体技だと考えています。心が備わらないと体はついていかないし、体がついてこそ技が発揮できる。結果に直接関わるのは技であり、『何をやるか』を瞬間的に考え、それを遂行するために体と技が必要なので体を鍛え技を磨くのです。ピラミッド構造でいえば、心が頂点で、次に体、心と重なっています。結果を上から見れば技と体ばかりが目に入り、心はほとんど隠れています。だから、みんな心を忘れてしまいがちです。パフォーマンスやコーチングも『何をやるか』という技の部分を変えられるけれど、それは人間がやっていることなので必ず心の存在があってやっているものなのです」

——つまり、『どんな心でやっているのか』が大事になるといっていいですね。

辻先生「人間は心が揺らいでとらわれて、機嫌の悪い『ノンフロー』の状態では何かをやっていると、その何かをやるパフォーマンスの質は悪くなるのです。逆に、揺らぐずとられないで、機嫌のいい『フロー』の状態では何かをやるどんなパフォーマンスの質も上がる。『何をやるのか』がいくら変わっても、心がフローの状態なので体



スポーツドクター! 辻秀一先生に問う

パフォーマンスの質を

高める方法

スラムダンク勝利学など多数の著書を発表し、スポーツドクターとして様々なコーチや選手のメンタルトレーニングを行う辻秀一先生。今回は「パフォーマンスの質を高める方法」をテーマに、独自の理論の「辻メソッド」をもとに人間の行動の仕組みなどを詳しく教えてもらった。

構成・文●木之下潤／写真●株式会社エミネクロス、編集部

「さるはずがありません。でも、当然『何を』に向き合うほどストレスは加わります。そうすると機嫌が悪いノンフロアの状態になります。だから、頭の中に新しくフロアの価値を作って育てましようというのが私のメソッドなのです。機嫌よくという言葉を使っていますが、ストレスがあるのは当たり前の中で、自分のやるべきことに向き合いながら自身をマネジメントし、新しく価値化を行うことをコーチが模範としてやらなければならぬ」と言っているのです。むしろ厳しいことだと思えます。でも、コーチが自分の頭に新しい価値を作ることができれば選手も変えられるのです。フロアの価値化ができれば人間としての機能が上がるので、やる気は出てくる。なぜなら内発的な動機が自然に生まれてくるからです。私のメソッドでは人間の行動の構造を理解し、フロアを価値化することから始まるのです。そのためには自分の心の状態に気づく力を養わなければなりません」

——辻先生の分析でも、長友選手は自分の心がどんな状態だったと気づいていました。そこがポイントなのですね。

辻先生「何事も自分の心の状態、すなわち



スポーツドクター 辻秀一

1961年東京都生まれ。北海道大学医学部卒業。慶應義塾大学で内科研修を積んだが、病気を治すことよりも「本当に生きるとは」を考え、自分らしく心豊かに生きること「クオリティ・オブ・ライフ（QOL）」のサポートを志す。スポーツにそのヒントがあると閃き、慶大スポーツ医学研究センターでスポーツ医学を学ぶ。1999年、QOL向上のための活動実践の場として株式会社エミネクロスを設立。スポーツ心理学を日常生活に応用した応用スポーツ心理学をベースに、個人や組織のパフォーマンスを最適・最大化する心の状態「フロー」を生むための独自の理論「辻メソッド」でメンタルトレーニングを展開中。著書は「スラムダンク勝利学（集英社インターナショナル）」をはじめ、「子どもが伸びる スポーツの声かけ（池田書店）」など多数

[HP] <http://www.doctor-tsuji.com>

『感情に気づく力』が重要になります。不安だ、がっかりした、ムカついたと自分の感情に気づくから自身をマネジメントできるのです。コーチは子どもたちを指導しますが、その行動の質はコーチ自身が土台となるから、まずはコーチが自分の感情に気づく力を養い、自分をフロアの状態にマネジメントできなければなりません」

——だから、フロアの価値化が必要だと。

辻先生「はい。フロアの価値化ができれば結局パフォーマンスのレベルは『何をやるか』で決まります。だから『何をやるか』を、より具体的に厳しくすることが大事なのです。多くのコーチは指示が曖昧だから都合が悪くなると『メンタルが弱いからだ』と曖昧な言葉を使って選手を動かそうとします。指示は明確に具体的に厳しくが基本です。でも、そうするとストレスが加わってノンフロアの状態になります。（フロアの状態にしないと人間の行動の質は落ちるから）そこで支援を行います。指示と支援のバランスがいいコーチのもとで行動した人間はパフォーマンスの質が向上します。私が行うワークショップやトレーニングではこれを徹底的にやります」

心の状態に価値を見出せば やる気は自然に出てくる

——もう少し噛み砕いてもらえますか？

辻先生「たとえば、トレーニングの質はコーチが作る雰囲気大きく左右されます。『今日はコーチの機嫌が悪い』と、子どもたちが感じたらトレーニングがいい方向に進まないし、コーチが一人ひとりに気を配れなくなります。どんなにコーチが『楽し

がついてきて技が発揮できるのです。この人間の原理原則が頭の中にたたき込まれているかどうかでパフォーマンスの質は大きく変わってくるのです。たとえば選手のプレーパフォーマンスを、コーチの指導パフォーマンスだと置き換えたならコーチの心がノンフロアの状態だと指導パフォーマンスの質は落ちるわけです。『どんな心でやるか』はすべてに関わってくるので、ノンフロアの状態だと判断も決断も学習もすべてにおいての質が下がります。だから、そもそもコーチがフロアの状態である『揺らぐ』とられず、機嫌がいい』状態で何かをやるのが大切なことなのです」

くやるうぜ」と発しても、子どもが楽しくやれるはずがありません。なぜなら顔色やうかがい、子どもはどんな機嫌が悪い状態へと導かれていきます。すると、どちらのパフォーマンスの質が下がります」

——確かに機嫌というか、気分がのつたい状態トレーニングをすれば高いパフォーマンスを発揮できますし、たくさんのかかとを吸収できるようになります。

辻先生「人間は心が揺らいでとられて、機嫌が悪いノンフロアの状態では何かをやる、自分以外のことがばかり気にしてしまします。天気が悪い、あの時ゴールを入れられなかった、あいつがミスをした……。そうするとストレスの海に溺れてしまい、自身に目が向けられなくなります。そうすると、心の状態が後回しになってしまします。だから、人間の原理原則を理解した上で、自分の中でフロアを価値化することが重要だと伝えていきます。コーチがフロアを価値化することができれば、指導パフォーマンスの質が上がるから、同時に選手のプレーパフォーマンスが上がるのです。テレビで長友佑都選手が話しているシーンを見たのですが、長友選手は自分のフロアの

価値化を『視野の広さ』ということにおいているようでした。なぜなら、機嫌が悪い状態になると余裕がなくなると視野が狭くなること、余裕がなくなると、視野が狭くなることに自らで気づき、そこを意識して揺らぐとられず機嫌がいい状態、つまり自分でフロアの状態を作れたからあらゆる質が向上し、あそこまでの選手になれたのだと思います。もちろん個人的な分析ですが、長友選手をはじめ、世界で結果を出す選手たちがメンタルトレーニングを大切にしているのは間違いないことです」

——フローな状態を保ちながら何かをやり続けることは難しいように思います。

辻先生「私は単に『機嫌よく昼寝していきましよう』と言っているのはありません。基本的に立ち返ってください。人間のパフォーマンスを作っているのは『何を』『どんな心でやるのか』という2つの要素です。多くの人は機嫌よくやりましようといえ、パフォーマンスの質を上げるための『何を』という要素をおさげにしています。『何を』をやらす、それから逃げて機嫌よくなくてもそれは偽物で、何も達成で

を見てもできないことです。一連のプレーというか、前後を含めて一人ひとりにずっと目を配り続けていないとできません。

辻先生「子どもはその時、その瞬間だけを見られていろいろ指示されても苦しくなる一方です。結果が良ければいいですが、悪ければモチベーションは下がるばかりです。だから、時間の幅を持って見てあげて支援をしてあげることが大切です。『この間より良くなったね』、『もう少しでやれる可能性があったよね』と。子どもの成長と可能性を見通してあげられるのも支援の一つ。見通すことは明確に具体的な指示が送る材料を増やすことにもつながります。優秀なコーチはサッカーを知っているだけでなく、人間をよく知っているから言葉が具体的にわかりやすく、子どもの心と頭の中に入っていくのです。そういう人は『オレだった』で物事を考えず、人間の行動の仕組みを理解した上で言葉を発することができま

すし、子どもの育成には競技以外のことが重要だと勉強をしているはずですよ」

——優秀なコーチの指導を受けている子どもたちは常にモチベーションが高いです。

辻先生「やる気というよりは本気でサッカー

ーに向き合っているからではないでしょうか。やる気を出すということは外発的なものが作用していることがありますが、本気を出すのは内発的なものです。外発的なものに自分がかんばれるエネルギーの源泉はありませんが、内発的なものは自分の心にエネルギーの源泉があります。だから、結果が出たからかんばるのではなく、好きだから、一生懸命が楽しいから、成長が嬉しいからかんばれたらやる気は自然に沸き起こるものだと思います。大人になっても本気になって成長できる人は、子どもの頃に『いかに一生懸命が楽しいか』『いかに成長できる喜びが大切か』を伝えられていて『好きでやっていることを誰も邪魔できない』ということを知っているかです」

——スラムダンクに登場する桜木花道は途中からバスケットが好きだと気づき、特にシュート練習のときは成長に喜びを感じて自発的に練習をしていました。

辻先生「人は本気になった時に成長するし、パフォーマンスの質が上がります。私はトレーニングや試合の後に、コーチには『今日できたかどうか』『今日やれたかどうか』『より、もっと』『何が変わったか』『どんなことが

——指示と支援についてもっと具体的に教えてもらえますか?」

辻先生「たとえば『シュートを入れる』『がんばれ』などという抽象的な指示は押し付けだし、何度繰り返しても曖昧だから子どもはどうすればいいかわかりません。だから、思うように動かない。シュートが入らないのも、がんばれないのもその子たちのその時だけを切り取って発言しているから。子どもたちにも言い分があるから『なぜそう言ったのか』を聞き、それを『わかってあげる』支援が大事です。子どもの感情や意見を受け止め、それを理解して認めてあげることが支援なのです。子どもたちとの間に支援する関係性が高まると『コーチは僕のいうことを受け止めてくれる』と信頼関係が高まります。そこから明確に具体的に指示をすれば子どものパフォーマンスは上がるのです。指示と支援は両方がバランスよく必要になります」

結果よりも過程に価値を見出す すると心がエネルギーの源に!

——指示も支援も結果やプレーの瞬間だけ

成長したか』を子どもたちとやりとりして欲しいと思っています。そもそもしながら『サッカーの何が好きな?』をテーマに話し合いをさせて欲しい。『あっちのチームよりも絶対にオレたちのチームの方がサッカーが好きだよ』というだけで本気にあふれた環境を作れるはずですよ。好きを源泉にサッカーをやっている子どもは本気度が高いから達成の喜びだけでなく、充実の喜びでも動けます。そういうことをコーチが大切にしている、そういう言葉がけをすることが大事です。『今日は前より成長できてナイス!』といえば、子どもは自らで成長しようと思えます」

——結果よりも過程を大切にしていることを子どもに言葉で伝えることは大事です。

辻先生「私は『言葉がけは心がけていないとできないことだ』と思っています。たとえば、一生懸命や成長を心がけているのであればフロアの価値が一生懸命や成長だからという言葉がけをする。コーチの言葉がけは自分の価値の中にある素材以外に存在しません。だからこそ、どんなスポーツのコーチも自らが関わるスポーツと人間の両方を知る努力が求められるのです」

