

「いい記録を出すためには何が必要なのか？」

私たちは運動をしていく上で、主観と客観のずれを経験することがよくある。講義内では短距離走について扱っていた。短距離走で結果を残しているスポーツ選手は脚の振り戻し速度が速いことがわかったので、「振り戻し速度を速くしよう」という主観的な意識で練習すると「タイムはむしろ遅くなった」という客観的な結果になってしまった。これは振り戻し速度を意識するあまり、他の動作にも影響がでてしまい振り戻し速度も遅くなってしまっているのである。これが主観と客観のずれである。これはどんな競技でも生じるもので、例えばゴルフでは、遠くに飛ばそうとして力強くスイングしようとするともしろ力でボールに対してまっすぐに当たらずむしろ力が弱くなってしまふのである。このように、主観と客観にずれがあるとそれは私たちの運動に大きな影響を与えるのである。それでは主観と客観のずれをなくせば良い記録が得られるのだろうか？

結論としてはそもそも主観と客観のずれをなくすこと自体が不可能なのである。人間の脳には容量がある。そのため得られる情報全てを正確に受け取っていたなら容量オーバーしてしまうのである。そのため人間の脳は外界からの情報を都合のいいように改ざんして記憶しているのである。これを人間の意識によって変えようとすることはできない。それでは良い記録を出すためにはどうしたらいいのだろうか？

そこで主観と客観のずれを利用した練習をすることが効果的である。主観と客観のずれは私たちの運動に大きな影響を与えると述べたがそれは悪い影響だけではないのである。講義内では走り幅跳びの例を用いて解説していた。走り幅跳びは10～20度で跳ぶのが理想的である。しかし、その角度で跳ぼうと意識すると跳躍距離は低下してしまう。むしろ高く跳ぼうと意識したほうが良い結果に繋がりやすい。そこでひとみちゃんというものを跳んだ先の上の方に設置しておき、跳ぶ時にこれを見るように意識する。こうすれば視線が上を向き、そして上体が上を向き、振り上げ足が高く上がる結果、跳躍角度が高くなる。これは「ひとみちゃんを見る」という主観的な意識の結果「跳躍角度が高くなる」という客観的な結果になっている。さらに空中フォームではさわろうくんというものを置いておき、これを触ろうと意識する。そうすることで両腕を上へ上げ、両腕を前から下ろし足が前方に伸び、結果として跳躍距離が伸びることに繋がっている。これらは何か1つに意識を集中させることで体が自然に別の動作にも影響がでていることを利用している。このように主観的な意識を変えることで客観的な結果を良くするという練習方法を使って実際に記録が良くなったというデータも出ている。実際に私もそのような経験がある。バスケットのシュートフォームについて、上手い選手の動きを見ていると頭の上から手首をスナップさせてシ

シュートを打っていた。そこで私もそれを意識してシュートを打ってみると、全くリングに届かなかった。さらにリングに届くようにしようと、頭の上から精一杯力強く打ってみるとシュートフォームがとても汚くなった。するとコーチから、「シュートは手首で打つのではない。体全体を使って流れの中で打つものだ。」と指導を受けた。その言葉を聞いて体全体を使うことを意識して打つと、力いっぱい出しているわけでもないのに簡単にリングに届いた。今考えると、おそらく指導を受ける前は手首に集中しすぎて膝を全く使えていなかったのを体全体を流れの中で使おうと意識した結果、自然と膝を曲げてうまく使えるようになったのだ。

このようにいい記録を出すためには主観的な意識を変えるうまく変えて客観的な結果に繋げることを述べた。客観的に見て、「あの選手はこのようにしてるから真似しよう」と考えた後に、それを主観的にどのようにしたらいいのかを考えられる選手がいい選手であり、指導できる指導者がいい指導者なのだと言える。また、主観と客観のずれはスポーツに限ることではない。生活や仕事の場でもこの主観と客観のずれは様々な場所で生じているのだと思う。このずれをうまく感じ取り、自分なりの主観に変えて考えることができる人が仕事ができる人間なのである。どんなことでもこの主観と客観のずれの問題は避けては通れないので、まず自分がこのずれに関してよく理解しておくことが重要である。そのため、人に指導する立場の人は人一倍にこのずれを理解しておく必要がある。指導者がずれを理解せずに客観的な指導ばかりをしてしまっても意味がない。これからの時代は今までのように根性論で練習するのではなく、これまでのデータから得られる客観から主観的にどうしたらよいかを考える練習をすることでよりいい記録を出すことができる。