

為末 大さん 元・プロ陸上選手

「イメージしながら体で覚える」 スポーツを通じた経験は コミュニケーション力や 考える力を育ててくれる

為末大さんは、陸上競技400mハードルの日本記録保持者で、3度のオリンピック出場経験をもつ元プロの陸上選手。コーチをつけず、自らの理論に基づいた練習方法を取るなど、独自の道を貫く潔さから「侍ハードラー」「走る哲学者」などと呼ばれてきました。昨年の現役引退後からは、子供たちに向けて、運動はもちろんコミュニケーション力の育成を目的にした、新たな活動を始めています。自らの経験から子供たちに伝えていきたい思いをお聞きしました。



＜プロフィール＞1978年広島県生まれ。全日本中学校選手権100m・200mで二冠、ジュニアオリンピックでは当時の日本記録を更新。以降、インターハイ、国体、世界ジュニア選手権などで短距離の新記録をマーク。法政大学時代は日本学生選手権400mハードル3連覇。シドニー、アテネ、北京五輪に出場。世界選手権では2度のメダリストに輝く。2001年エドモントン大会、2005年ヘルシンキ大会3位入賞。トラック競技で日本人初のメダリストとなる。著書に『走りながら考える』（ダイヤモンド社）、『子どもの足を速くする』（扶桑社）など。

あきらめなくて立ち上がった経験が 勝利よりも自信につながる

選手時代の経験から感じるのは、本番に強い人ほど「ありのままの自分を受け入れている」ということ。自己肯定感がとても高いのだと思います。一方で、普段から強気に見える選手でも、自分を等身大で受け入れることができていると、いざとなった時にプレ始め、動揺や緊張が隠せなくなるのです。

自分もコンプレックスや悩みが人並みにありましたが、「自分は大丈夫」という自信は持っていたように思います。それはどんな時に生まれてきたかと振り返ってみると、勝負に勝ったことの積み重ねよりも「転んだのに立ち上がった」「逃げなかった」という経験によるものと気づきました。

勝負には本人の強さに加え、運不運もつきものなのですが、「立ち上がる」ことは本人の意志のみ。自分で切り開いたぞ、という記憶はいざという時にとても強い味方になります。「自分の意志の力」というのは思った以上にすごいパワーなのです。

その疑似体験をしてもらうために、子供たちにハードルを指導する時、あえて高さをまちまちにして、自分で選んだ高さのハードルを跳んでもらっています。目標を自分で設定して、チャレンジする。失敗して転んでも、もう一度、ひるまずに「跳んでみよう」という気持ちを持つことが前進につながると思うからです。高すぎる目標に挑めば、たくさんの努力が必要だということにも気づく。跳べたとしてもそれでゴールではなくて、さらに挑

んで失敗してもまた立ちあがる。そういう体感を日常的にたくさんするなかで、自分を肯定する感覚が磨かれてくるのだと思っています。

海外での経験で感じた 議論や対話の必要性

プロの選手として、海外での試合やカンファレンスに多く参加するようになって驚いたことは、選手と大会スタッフたちとの対話の多さでした。例えば、自分の主張次第で走るコースの良し悪しも決まってしまう。国内では全くなかった経験で、日本人の議論ベタを痛感した瞬間でした。

日本独特の奥ゆかしさや相手を慮る文化というのは、とても素晴らしいものだと思います。ただ、世界の人たちと一緒に何かをしていこうということになると、対話が絶対に必要です。すぐには馴染まないかもしれないけれど、少しずつ日本にも主張する文化を根付かせていくことが必要で、子供たちには物おじせずに世界に出ていけるスキルとして身につけておいてほしいと感じました。



とはいえ、いきなり議論を戦わせるのはハードルが高い。まずは「僕はこう思う」「私はこう思う」と自分の意見をオープンにするところから始めてみてはどうか。それを具現化できる場として始めたのが「為末大学」という活動です。最初は、簡単なルールを決めることで意見を言いやすくしたり、次のステージでは、相手との違いに気づき、それを肯定する、日常的に考えをオープンにしていく…とステップアップしていく。どうすべきかより先に、上手に感情を出していき、感じたことをアウトプットする練習を徐々にしていくといいと思います。自分の気持ちを話すということにはみんな嘘はないと思うので、全て正解。否定はありません。



ためすえ

「国際化」というのは「英語」と思われがちですが、「対話」できることも重要。学びの中にどんどん取り入れてほしいと思います。日常にどんどん取り入れていけたらいいと思います。それは指導の場面においても言えることで、日本では、先生(コーチ)＝「教える人」、生徒(選手)＝「指導を受ける人」という一方的な関係性で長くやってきました。これは技術の習得において成果が出てくる面もあるのですが、一方で限界もある。海外ではコーチと対話していくのが当たり前です。フォームを改善するという場面の中にも、「なぜそのフォームにする必要があるか」ということを理解させていく。双方向で対話する姿勢をもっていけば、問答無用の状況で起きやすい体罰などの問題もなくなってくるのではないのでしょうか。

コミュニケーションを高める力は 体感を通して身につけていく

多くの大人が気づいているように、社会に出てみると、自分の頭で考え、自分の意見を言ったりする場面が多くなります。学校では教えてくれなかったなあ、思ったりしますよね。コンピューターが人間の頭脳と勝負をする進化を遂げてきていますが、人間の機能というのは、もっと複雑なものです。周りを察して意見をするとか、目標値の設定であるとか、人間の持っている素晴らしいセンスは“体感”の中でこそ高めたいけるものだと思うのです。

「超えられるハードルの高さは？」「どこでだれにパスをすればいい？」「どんな声をかけるといいか？」など、スポーツの体験のなかには自ら考え、コミュニケーションを磨く機会があるのです。子供のころの経験は「癖」と

なって成長しても引き継がれます。失敗も含めて、たくさんの体感をこの時期に積んで、それが子供たちの自信につながっていかけてくれることを願っています。



レポート 「為末大学 食育学部」の授業が開催されました

為末さんと日本製粉株式会社との共同企画「為末大学 食育学部」。杉並区の桃井第一小学校で、体力づくり(成功体験)と話し合い(多様性を認める)、食の大切さを伝える授業が行われました。6年生全員が、自分の設定した高さのハードルを跳ぶ体験をした後、自分が叶えたいと思う夢を発表し、互いの夢を共有する時間をもちました。授業の後は保護者向けの食育の話として、栄養士さんをお招きし、為末さんのアスリート時代の食生活の話や、学力や体力をサポートする食の大切さについてアドバイスをもらいました。子どもたちが自分で考え、それをアウトプットするということを、体感と座学を通して学べるプログラムでした。



1時間目
【自分へのチャレンジ・体育の時間】



2時間目
【多様性を認める・話し合いの時間】



3時間目
【明日の体を作る・食育の時間】



日本製粉株式会社 主催
公認スポーツ栄養士こばたてるみさんとの食育アドバイス。

主催：日本製粉株式会社 問合せ：(株)エンパシージャパン 03-6721-1588

制作：一般社団法人「まなびの天才畑」(取材・文 高秀章子 写真・水谷絵里子) 写真提供：(株)エンパシージャパン