

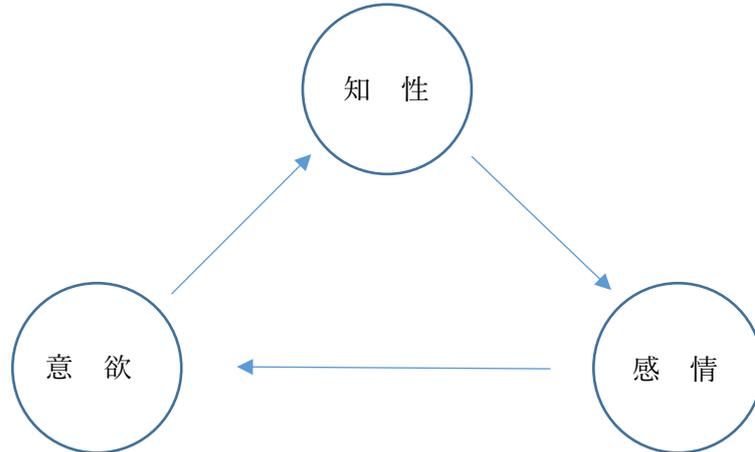
# 心を正しく回す

保健体育科 新開 剛

令和元年12月7日に鹿児島県高野連の指導者講習会が開かれた。講演の内容や、講師に随行させていただいて学んだことを記したい。

## 1. 心の動き

何が変われば心が変わるのかは解らないが、心がどのような動きをするのかが解ってきた。



心は上の図のように循環している。正しい心の循環を回してあげる事が大切である。解るようになる（知性）と嬉しくなる（感情）するとやる気が出てくる（意欲）。

→もっと知りたくなる（知性）

逆に負の循環は、解らない（知性）→おもしろくない（感情）→やる気が出ない（意欲）となる。

どこから循環させても良いのだが、コツとしては一つ前を上げてやると良い。知性を上げたければ意欲を高める。意欲を高めたければ感情を上げるという感じである。

ちなみに知性にも感情にも意欲にも受信と発信があり、これが心のバランスを保っている。

知性は知識と知恵。感情は感覚情動と情動反応。意欲は欲求と行動である。

## 2. 能力を発揮させるための身体の使い方

### (1) 正しく見る

目は左右に二つ付いているので物を見る時に左右の目からの距離を同じにすることが大事なポイントだ。医者は両目の中心（A）と左右の肩で二等辺三角形をつくり、肩を結んだ直線を軸にして（A）の位置を動かして手術を行うと聞いたことがある。その位置が人間が一番失敗をしない位置なのだそうだ。小学生の頃に教わった書くときの姿勢はこの通りだと思う。基本と応用といわれるが、基本の前に基礎があるはず。スポーツにおける基礎は見るということだ。

### (2) 正しく聴く

目と一緒に耳は顔の両側に付いているので正しく見ることと同様、顔の中心で音を追わなければ正しく理解することはできない。

### (3) 実力を発揮する

#### 【メンタルの公式】

$$\text{実力発揮（精神エネルギー）} = \frac{\text{顕在能力（ポテンシャル）}}{\text{心の抵抗} \times \text{身体の抵抗}}$$

身体の抵抗は健康なときは1。心の抵抗が1の状態は集中している状態である。心の状態は0.9, 0.8…というようにもなる。すると自分の持っている実力を100%以上発揮することができる。火事場のくそ力やゾーンといわれる状態のことだ。

### 3. 細分化と優先順位決定法

情報が多すぎて、悩んでいる生徒や先生方を多く見る。頭の中がスッキリした状態をどうやって作るのか。まずは頭の中から外に書き出す。それを細かく分けていく（細分化）。細分化されたものを比較して（2個比較）解決する優先順位を決定する。

### 4. チームワークはリズムと同調

チームワークはできていくものだ。チームワークを良くするためには全体のリズムを合わせるとよい。講演ではテニスボールを使ったボール回しを行った。このボール回しには、集中すること、失敗した過去を後悔しないためのルーティーン、全体のリズムが合う、他人の責任にしない、気持ちが揃ってくるなどチームワークを良くするための要素がたくさん詰まっている。

### 5. ターゲットは外に

野球の実技などうまくいかない場合に自分の身体の使い方など自分の中に意識がいくことが多いが、自分の中に意識がいてもなかなかうまくいかない。それよりは、自分の外にターゲットを持っていき意識を集中する方がよい。

実際、野球部の生徒に実技指導をしていただいた。野球部のなかにイップスと呼ばれる状態の生徒がいたが、ターゲットを外に持って行き、リズムを変えて練習をしたことで、スムーズに投球を行えるようになった。

最後に、講師の先生と多くの時間を一緒にさせて頂き現在の教育の難しさを感じたが、物事の本質を理解することができれば対応していけると実感できた。教職について約20年経つが、これからも学び続けたいといけぬ。自分のやらなければいけない事をぶれずにやり続けていく勇気を頂いた。