

## 練習考

2011. 12・25～

浅田匡子さん（スケート浅田真央選手のお母さん）が12月9日亡くなった。浅田選手は海外の試合を急遽キャンセルして日本へ帰国。しかし、成田へ着いた時にメールで亡くなったことを知った。真央選手を育てたお母さんいわく、「勝ちたいんだったら、それを口に出して言いなさい」。夢を実現する第一歩だと思うのです。勝ちたいんだったら口に出して言う。そこで一皮むけて次へ進める。勝つためにはどうするのか？自分はどうしたいのか？それで勝てるのか？なる疑問が次から次へと出てくる。最初に目標を口に出す。そして具体的にどうすれば勝てるのかに考えは移っていく。自分の頭はそれだけはっきりして行く。それだけ目標が明確になってくるからだ。

同じようなことをサッカーの岡田監督もいっておられた。

「私、「妄想」もするんです。妄想というのは実際の戦いを詳細にイメージして、そこから逆算して目標をより具体化するような感じです。試合の流れを読むことや局面の予想はもちろん、もし、あの選手がケガをしたら、代わりにどの選手を入れるか。その不測の事態は勝っているときに起きたのか、それとも負けているときに起きたのか。前半に起きたのか、後半に起きたのか。後半だとしたら残りの時間はどれくらいか。味方の疲労度はどれくらいか。敵のプレーの質はどうか。など自分が想定できる場面、事態、状況、それらを論理立てて考えているんだけど、そのうち考える必要もないことや考えてもしかたのないことまで・・・」

言葉とか方法、表現は違うにしても、目標をより具体的にしていくということは同じである。私は勝ちたい。ならばこうしよう。ここはこうしよう。など具体的な事柄が明確になってくる。その事柄を一つひとつ噛み砕いて実行していけばきっと目標とすることが見えてくるのだろう。目標にたどりつけなくても、何故たどりつけないのか。修正案が見つかりやすくなる。そしてまた、目標に一步近づく。

イメージしたことに対して、より具体化してここではこうしよう。ここで誰を使おう。そこでタイムをとってこういう指示を出そう。などそれらを実施することによってイメージどおりに物事が展開する。これらはより具体化するという事で共通している。人間は何か目標を持って行動している。具体化していないときはただ何となくただらだら生きている。だらしがないというか、時間が過ぎてもその時のことが何もならない。とくにアスリートであればその時間の無駄使いが競技の成績に影響する。無駄な時間を過ごさないように、いらぬことは省くようにしていかなければならない。

私は常々「飛び込み練習が日常的な行動に入り込んで、そこから選手としてスタートするほうが一流選手になるためには時間がかからない。その分、他の練習に時間を充てるこ

とができる。」というようなことを示していた。

これだ、という本がある。「宇城憲治師に学ぶ心技体の鍛え方」(小林真也著 草思社文庫)

今のスポーツではまたスポーツ指導ではある程度のところまでしかいけない。なぜなら意識して物事を処理しているからだ。これではだめで無意識に行動する。無意識に行動できる身体になって本物である。

宇城師の武術的な発想だが、飛び込み競技の場合、わずか1.8秒程度の時間に演技することが要求される。そのわずかな時間を有効に能率よく使うために我々は無意識の身体づくりをしなければならない。時間にして0.2秒この差が勝敗を決めるといってよいと思う。0.2秒のずれが失敗演技に影響してくる。0.5秒以降は意識の世界である。では0.3秒は何か?これも無意識の世界である。「表層無意識の世界」、前者の0.2秒これを「深層無意識の世界」というのだそうだ。

我々の飛び込み競技のトレーニングはまず演技に意識してつくる。それを繰り返すことによって無意識に演技ができるようにする。つまりこれが体が覚えている状態なのだ。この身体をつくることこそトレーニングの目的なのである。

私が宮本基一郎選手に109Cを飛ばせたときに10mの台から何秒かかるかを計った。実際に何秒かかったかは定かに覚えていないが1.8からその秒数を引いた数、それが飛び出して体が浮いた数X。飛び出しから台の水平延長までに約2回宙返りがほしい。とするとXを2で割ると宙返り1回分に費やす時間がでてくる。当時県内では陸上トレーニングがろうじてできる範囲であったのでマット運動で前転を限りなく(X÷2)秒でやらせた。そういう意識でやらせた。入水までの体の調整に約3mは残しておきたい。確か0.24秒ではなかったかと思う。そんなトレーニングをして109Cはできたのだ。

こういうやり方があっているとか、間違っているとかいう問題ではない。「目標を持て。」とほとんどの人がいわれていると思う。しかし、何を、どうやって行けばよいのかがわかっていない選手・ジュニア選手が多すぎはしないか。それをしっかり意識して行う。無意識にできるほど意識して行う。これが練習である。(2012. 1. 5)