

平成 20 年 10 月 31 日(土)

## 「一流と二流を分ける思考スキル」

福岡大学スポーツ科学部

山口幸生

本講義では、思考レベルにおける一流と二流以下の違いを示すことにより、世界のトップレベルを目指すために何が必要であるかをジュニア選手に啓蒙することを目的とした。

### <概要>

強調した点は「素直さ」「仮説検証力」「行動変容スキル」である。別に言うことを聞かせたくて「素直になれ」と言っているわけではない。優れた選手や指導者、ビジネスマン、研究者と話しをしていると、ほとんど例外なく「素直」であることが多いようである。いやそんなわけがない、一流ほど自信家でプライドが高く素直でないはずだ、と思われる方もいるかもしれない。しかし、トップクラスの選手を指導する指導者達も口を揃えて同じことを言う。人間は「感情の生き物」なので、普通は「好き嫌い」や自分にとって「心地よい」かどうかで、物事を判断する傾向がある。あの人は嫌いだからあの人の言うことは聞かない、信じない、または、あの人は好きだから、あの人の言っていることは正しい、などである。しかし、どんなに優れた人間でも間違えるし、大嫌いな人でも正しいこと言うことがある。ここで言う「素直」とは、感情に流されず、まずは相手の話をじっくり聞ける、そして偏った目で物事を判断しない、と言う意味である。ある研究者はコミュニケーションにおける行動変容プロセスを「注目」「理解」「納得」「意図」「実行」に区分した。これらのプロセスがうまくいけばコミュニケーションが円滑になり、適切な行動変容が起こりやすいことになる。特に最初の「注目」「理解」のプロセスが適切であれば、「よくわかりました。やってみます。」となるか「よくわかりました。でも〇〇という理由でやりません。」「よくわかりません。〇〇はどういう意味ですか?」となる。しかし不適切だと「なんとなく聞く気にならない」「よくわからないので、もう聞かない」「だいたいこういうことですね(誤解)、でも・・・」となってしまう。これでは、せつかくの助言も無駄になる。ここに一流と二流以下との違いがあるというわけである。

「仮説検証力」については、客観的に世の中や人間を観察し、常に頭の中で「問い」をたてながら、行動・プレーし、「問い」が正しいかどうか細かく検証していく、このような思考プロセスが重要であることを強調した。

その他に「志」を持ち続けること、「目標設定」「行動の見通し感覚」「良い変化への注目」「積極的な対処」「気持ちの切り替え」などの行動変容スキルについて説明し、世の中で成功している人ほど、これらのスキルが高いことについて説明した。

どん欲に助言を求め、自分のものにしたうえで、自ら思考して努力し続ける。これが一流につながる道となる、と言えるであろう。

## 一流と二流を分ける思考スキル

中牟田杯教育プログラム

2008年11月1日(土)

山口 幸生(福岡大学スポーツ科学部)

## 最も重要なことは？

それは、

# 志

そして、いつまでも志を持ち続けられること！

## 成功の基本プロセス

今の自分を振り返る

↓  
具体的目標を決める

↓  
達成度を評価する

## なぜ為末選手は世界陸上で銅メダルを取れたのか？

レースの3時間ほど前から、雷のごう音とともに雨がトラックをたたきつける。約2時間の中断の後に競技は再開されたが、いったんは中止の情報も流れた。若い選手たちは荷物をまとめたり、アップを始めたりと明らかに動揺していた。

「メダルを狙えるかも」。かすかな希望が頭をよぎった。「最終的に若い選手はアップのタイミングも僕とサンチェスを見て決めていた」。さらに為末は、わざとアップの時間を遅らせて揺さぶりを図った。

「この状況の中でラッキーと思ってるのは私だけでしょうね」と為末。



スポーツナビより Photo:薬田純/アフロスポーツ

## 世界4位を倒した圭の判断力

圭の適応力はすごかった。圭は試合に勝つためにはどうすればいいのかを良く理解していた。相手の調子が上がってきた4セットめを完全に捨て、体力回復に心がけた。そしてファイナルセットに入ったときに、インジュリータイムを取る。  
この判断が素晴らしかった・・・

それで相手のペースを崩し、試合の流れを変え、気持ちを切り替えて戦うことができたのだと思う。

(テニスジャーナル11月号、一部改変、松岡修造)



テニス365より

## ではなぜ為末・錦織選手はそのような判断ができたのだろうか？

↓  
彼らは世の中を知っていた。人間を知っていた。

↓  
客観的に世の中を観察し、鋭い分析ができ、質の高いコミュニケーションを取れた！

ではなぜ、彼らはそれができたの  
だろう？



いつも仮の答え考え、確かめてい  
たからでは？



**仮説検証力の重要性**

### なぜナダルは喜んでいないのか？

不思議なハンブルグのマスターズで  
した。トロフィーを受ける優勝者が浮  
かない顔をしています。ぎこちない笑  
顔です。この決勝戦の勝敗を決定した  
のは、第1セットのナダルのインジャ  
リー・タイムアウトです。



インジャリー・タイムアウトの後の結果はご承知の通りで  
す。突然コントロールを失ったフェデラーは、連続29ポイ  
ントをナダルに譲ってしまいました。ケガをしている対戦相  
手をサイドに振ったり、ドロップショットをしたりできな  
かったフェデラーに痛く同情します。

Tennisnakama in New Yorkさんのブログ（2008年5月18日）より一部改変

### なぜナダルは喜んでいないのか？

これ、かなり願望が入っていませんか？表彰式で暗い顔を  
しているナダルはkakoさんもおっしゃっているように今回が  
初めてではありません。昨年のRGもとても暗い顔をしていま  
した。それからナダルに気を遣って攻めなかったとお考えの  
ようですが、それは王者フェデラーに対して失礼ではないか  
と？

ハンブルグはクレイですが、ナダルではなくフェデラーさ  
んの庭です。ずっと負けなされたわけですから、その決勝  
に負けることがどんなに悔しいかナダルは十分すぎるほどわ  
かっているのに控えめにしていただけだと私は思います。  
(投稿者 BB)

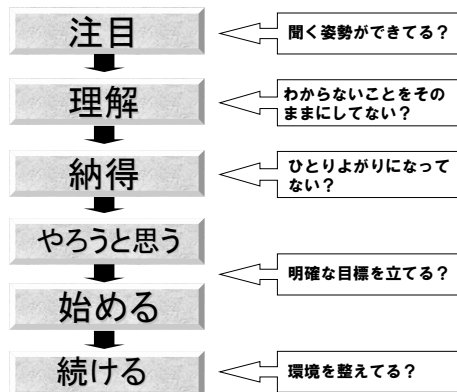
Tennisnakama in New Yorkさんのブログ（2008年5月18日）より一部改変

### 伸びる子は何が違うの？

#### 【トップ指導者の声】

- ・物事に取り組む姿勢、態度が  
素直でまじめ、積極的である
- ・一言、素直である
- ・やり抜く力がある

### どこで違いが生まれるのか？



### 重要なスキル

- 1 目標の決め方がうまい
- 2 行動の見通し感覚が良い
- 3 良い変化に注目できる
- 4 積極的な対処ができる
- 5 気持ちの切り替えが上手