



SHINICHIRO SAKAI

頭を使う力を鍛えないと、日本のアスリートが世界で勝てなくなる、

こういう状況が確実に起きているわけです。

そのために必要なのが、競技座学なのです。

私は、様々な競技や世代のアスリートに対して、「アスリートが頭を使って競技成績を向上させる方法」をご指導するような仕事をしています。筋肉をトレーニングするわけでもないし、技術の、例えば野球であれば素振りをするわけでもなく、椅子に腰かけて頭を使うことでアスリートの競技成績を高めようとしているのです。

まず、今のアスリートの競技力向上につながる【競技座学】の現状をお伝えさせていただきます。競技座学を受けるアスリート、これは確実に増加しています。とはいえ、まだ小さいマーケットですので、何か客観的な調査会社の数字というのはいませんが、ご参考までに当社の実績数字の変化をご覧ください。

2011年から競技座学を掲げてやってる中で、最初はお客様が3人しかいなかったんですね。お客様が3人で講座回数が3回、つまり、1対1のご指導を3回やったと。このあたりはスキーのジャンプとか、あとは野球選手とかがお客様でした。

ところが、みるみる数字は増えていきまして、現在2017年11月15日現在、既に年間で1,220人の競技座学を担当しております、6年間で、人数で言いますとこの数何と406倍、回数で言うと24倍に増えていると、こういう事実があります。

どんなところが増えているのかといいますが、個人ではなくて企業・組織から依頼されるお仕事です。最初の企業・組織のお客様はプロ野球球団でした。その2年後に別の球団、そして、また別の球団です。この2016年からプロ野球球団以外のスポーツ競技団体からもお仕事をいただくようになりました。野球以外では大体年間に25回程度、本当に様々な競技団体の方に対して、頭を使って競技成績を上げるにはどうしたらいいのか、ということをご指導しています。2017年は、また新たな競技団体ともう1球団がお客様に加わりまして、今現在、2018年に向けて新たに4つの競技団体・チームとの商談も進んでいます。

何が起きているかといいますが、たとえば「体幹トレーニング」というものが今、アスリートにおいてはとても常識的なトレーニングなんですね。ですが、私はずっとテニスをやっていましたが、30年さかのぼるとアスリートが体幹を鍛えるという発想はなかったし、そういうことを提唱している人もいなかった。でも、今や体幹、体の軸がしっかりとコントロールできるということがアスリートの競技者としての非常に大事な要素になっている。

この競技座学に取り組むと、主には競技活動に有用な知識を増やし、それらを組み合わせると仮説を生むための考え方を身につけるのですが、そうすると、選手が育ち始める。すると、おのずとそこ戦うライバル選手やチームは、我々はその相手に勝つために努力をしているのに、その相手が先んじてやっていることを我々はやらなくて良いのか？となる。当然ながらそのライバル選手やチームも座学を取り入れて、頭を使って戦える選手を育てていかないと勝てないということが起こるんですね。世の中というのは、どこかで何か変化が始まると、その変化にちゃんとついていかないと脱落してしまうという現実があるので、例えばプロ野球を例に挙げればもう既に12球団中4球団が我々のお客様になっていて、他のプロ野球のチームや選手たちも座学を求め、なんらか始めているということが起きています。

では、具体的にどのようなことをしているのですか？と聞かれることが多いのですが、なかなか、我々がやっていることはクローズドなんですね。どの組織やチームがどういう競技座学をしているのかというのは、我々がこういうところで公にすることはできないんです。

プログラムを作り、提供している私たちとしては、競技座学実施の有無、そのメニューや質がライバルとの致命的な差になりかねない。だから、どんな競技であってもすぐに取り入れていかなきゃいけない。恐らく3年後、5年後には、体幹トレーニングのように、もう知力を鍛えるアスリートというのがポピュラーになっているだろうと、私たちはこのように考えています。

少し話の角度を変えます。国立情報学研究所社会共有知研究センターというところが人工知能と関連

して様々な研究をされています。その中の1つで、日本の中高生を対象に行った読解力テストのようなものがあります。こちらのWEBサイトをご覧ください。ここにまとめられている情報を見ると、日本の学生の読解力がどの程度かと言う現実がわかります。ひとことで言えば、日本人の読解力が低下傾向にあるという。

これはアスリートにも同様の傾向が見られていまして、今まで日本の文化というのは、「相手には理解力」がある、もしくは「文化なり価値観の共有がある」という前提に立って多くのコミュニケーションが行われていたんですが、その前提が怪しくなっているぞと、「あうん」ではもう何も伝わらない。「わかってね」では何も教えられない。個性尊重の傾向が加速する中で、読解力が低下していることによって、指導者と選手の間で最も重要なコミュニケーションそのものがうまくいけなくなり始めている。いやもうすでにいまいくっていないのかもしれない。当たり前のコミュニケーションがスポーツの現場でできなくなってきているので、私たちに、指導者と選手双方に対してのコミュニケーショントレーニングを実施してほしいというリクエストが増えてきています。同様の時代の変化という意味では、体罰や過負荷の禁止ということがスポーツ界でもどんどん広がっています。20年前のアスリートよりも練習時間はきっと減っていると思います。体を動かさない間、頭を鍛えましょう、この流れも今確実に強くなっています。さらには、グローバル化、スポーツのビジネス化、SNSの発達等々が、アスリートと不祥事の距離を劇的に近づけていることがあります。どんなところにリスクがあって、何をすると選手生命を失うのか、そういったことをちゃんとアスリートに理解させておかないと、アスリート生命が絶たれるだけではなく、そのチームや競技団体さらには親会社やスポンサー企業にまで影響が及ぶ。こういった面での座学のニーズというのも非常に高まっています。競技座学のニーズには、こんな時代変化の影響もあるのです。

ここまでお話ししたような理由によって、アスリートは知力を高めるトレーニング、すなわち競技座学を取り入れることが必要だという時代になってきたんですが、なかなかこれを蓄積して提供している会社がない。現状では、我々がほぼ唯一のプレーヤーになっているようではありますが、マーケットの拡大にはライバルとの切磋琢磨が絶対不可欠ですので、早く私たちと同じような考え方を持つ企業や組織が出てきてくれることを願っています。

最後に、私がアスリートに競技座学を行うときに、なぜ体や技術だけではなく、頭を鍛えることが必要なのかというのを第一に納得してもらう必要がある。その際、私はけん玉を使って説明をしています。剣先に玉を入れるという課題に、けん玉の初心者が取り組むとき、がむしゃらに何度か何度も練習してその課題を達成しようとする、どうしてもそれなりの時間を要する。でも、玉を地面と水平に高速で回転させると、遠心力が働いて縦軸が安定し、玉が剣先に入りやすくなるというコツがある。これは物理のノウハウなんですよ。これを知っていることによって、課題をクリアできるまでに要する時間を大幅に短縮できるのだという現実を、わかりやすくアスリートの目の前で見せてしまう。それによって、知識を持ち、それを使うことが、アスリートの宝とも言える時間を効率的に使うことに直結しているんだということを理解し、我々が語りかける言葉を聞いてくれると、こういう状況が出来上がります。

今日の私のお話は、ビジネスのお話で、かなり理屈っぽいお話ではありましたが、これからもひとりでも多くのアスリートがいい成績を上げられるように、座学提供をしっかりと続けていきたいと考えております。