

「競技力の発信源は『心』から」

3年 森田 大河

「人間力」と「競技力」の関係を考えると中で、日本のスポーツなどの競技の基本的考えとして、「心」「技」「体」という言葉が根強く影響している印象がある。「メンタルの強さが大事」とか「心技体のバランスが大切」などといった話を聞く機会も多い。「心」はメンタルや精神力、「技」は技術やテクニク、「体」はフィジカルや筋力、持久力などの体力と考えられ、これらの3要素の総和がパフォーマンスであり、足りない部分を補うために鍛えていくというような考え方があられる。しかし、心技体の3要素はバラバラに存在するのではなく、繋がっているものであり、心技体を分けて考えることはできない。この点から、競技力を高めるための人間力とは何かについて考えてみる。

人間力について検索すると「人間としての総合的な魅力」「人間のあらゆる能力のうちの本質的部分、すなわち人間の本質力」であり、人間力の構成要素には「知的能力的要素」「社会・対人関係力的要素」「自己制御的要素」があると説明されている。それは学校教育などの基礎学力、探究的に学び継続的に高めていく力や応用力が知的能力的要素になる。競技力を高めていくためには自己研鑽が必要になるが、技術の鍛錬だけでなく、体づくりの基本にある身体の構造や機能、生理学などの専門的知識について継続的に実践や評価をして高めていく力が必要となり、人間力につながると考える。また人間力に最も重要なものは社会・対人的要素ではないだろうか。コミュニケーションスキルやリーダーシップも大切だが、他者を認め尊重する姿勢や協調性、互いに切磋琢磨しながら高め合っていくことが競技力を高めるうえで重要な人間力になると考える。さらに、自己を客観的に評価しながら己を知り、自分らしさを対人関係の中に融合させる力や忍耐力、感謝する気持ちなどが自己制御的要素になると考える。競技における心技体とは、人間力を構成する3要素が核となり、心、「人となり」を形成し、心と体が双方に関連しあって技術を向上していくものになる。競技を通じて心が育まれると、さらに高いレベルの競技力に発展していくものと考えられる。これらのことから、国際的競技の中でよい結果を残すための選手育成に必要なことは、練習における物理的環境はもちろんだが、最も大切なことは人間力育成への環境づくりではないだろうか。古典的な根性や忍耐の指導に偏らず、身体・心理・社会の側面から選手育成をする継続的指導が必要不可欠だと考える。トップアスリートの更なる戦略的な支援プログラムも重要だが、これからの可能性を秘めているジュニア期の支援は最重要の課題と言える。トップレベルへと導いていくためには、成長特性や発達段階を踏まえた指導が大事であり、個別の状況に合わせた活動と休息のバランスをとりながら怪我を予防することも大切になるだろう。

オリンピックなどの国際大会において、よりよい成績、より多くのメダルを獲

得するには、年単位の中・長期的に選手を育成する継続的なプログラム構築が必要だと考える。加えて、日本が得意としてきた種目は日本の強みになるので、得意種目のメダル獲得率を高めるための支援強化も大切だと考える。

オリンピックは特別な大会であり、観戦や応援する国民に誇りと喜び、夢や感動をもたらしてくれるものである。出場する選手は国民の大きな期待を背負って戦っているに違いない。選手がこれまでの練習の成果を最大限に発揮していい成果を出せるよう、節度とマナーを守って応援する姿勢が求められるだろう。国民のポジティブな応援が大きな力となり、いい成績の後押しとなることもあるだろう。選手のモチベーションの向上やプラスのエネルギーにつながるように、私自身も社会の一員と自覚しモラルを守りながら応援することができるよう、自己の人間力を磨いていきたいと改めて考える。