

ポジティブ思考が良き未来つくる

今泉清氏 パフォーマンスコンサルタント

昨年ワールドカップ(W杯)イングランド大会で強豪南アフリカを打ち破り、世界中を熱狂させた日本ラグビー。勝利の裏にはエディー・ジョーンズ監督の巧みなチーム作りがあった。その秘訣を元日本代表として活躍した今泉清氏が解説した。

アスリートの良いパフォーマンス(Performance)を引き出すには、自信(Self-Confidence)を持つことが重要で、そのためには自己イメージ(Self-Image)を高める必要があります。公式にすると $P = SC = SI$ であり、これら3つは同時に鍛えなければなりません。

皆さんも、たとえばゴルフをしていて「ここでフックしてしまったら池ポチャでOBだな」と考えながら打ったら、不安が的中して見事に池ポチャといった経験があると思います。頭の中に残ったイメージ通りにミスをしてしまうわけです。逆に良いパフォーマンスをするには良いイメージが欠かせません。ですから、アスリートは練習の際に成功イメージを擦り込むことを心がけ、パフォーマンスを向上させられるように努めます。

自分で「きっと駄目だ」と思っているようではパフォーマンスが上がるはずがない。同じように周囲から駄目出しされてもパフォーマンスは上がりません。私自身も褒められて伸びるタイプですが、認めて伸ばすことは重要です。

リーダーシップと聞いて、われわれの世代であれば「ぐいぐい引っ張る」「カリスマ性」「率先垂範」などといった言葉を思い浮かべますが、今の若者は違います。700人以上の新卒者に「リーダーシップがある人物とは？」と尋ねたところ、「サポートしてくれる人」「助けてくれる人」がその答えでした。ですから、たとえばあなたが上司として「頑張れよ」と言った瞬間に、彼らは絶望してしまう。あなたから突き放され、見放されたと感じてしまうのです。本物のボスとは、寄り添って支援してくれる者だと

考えている彼らは、褒めて支えて伸ばしてあげることが大切です。

目標から逆算して戦略練る

コミュニケーションとは「伝える」ことだと思っ
ていませんか。実はそうではないのです。コミュニケーションの本質は伝達ではなく共有です。考え方をシェアできるのが重要なのです。リーダーやキャプテンは「いいか、こうしろ」で終わってしまいがちですが、それでは不十分です。

これはある外国人コーチの話ですが、練習内容をひととおり説明して、質問はないかと尋ねる。日本人選手は「はい」と答えるので練習を始めると、説明したとおりにできない。そこでもう一度説明し、選手がわかったと言うので練習を再開するとまたできない。最後は「なぜ、こいつらははいとイエスしか言わないのだ」と通訳に八つ当たりしていました。

日本代表を率いたエディー・ジョーンズも最初は戸惑ったようですが、その後、コミュニケーションの方法を変えました。説明がわかったかと念を押された選手が「はい」と答えると、「それでは、私が言ったことをもう一度君が説明してくれ」と求める。そこで選手は「すみません、わかっていませんでした」となることが多い。結果、選手も自分が納得してわかるまで質問する、コーチの話を細かくメモを取って聞くといった習慣が定着しました。

エディーの口癖は「練習のための練習でなく、試合のための練習をやれ」でした。練習は試合に勝つための明確な目標を設定して行う。英語のコーチ

(Coach)には、もともと馬車という意味があります。人を乗せて目的地へ連れていくのが馬車です。アスリートのコーチも同様で、目的地が明確でなくては選手を率いることはできません。

南アフリカ戦での日本の勝利は、前年に対戦が決まった時点で「日本が勝ちます」とエディーが宣言したことに始まりました。最初は選手を含め周りの多くが大風呂敷だと感じたし、南アフリカももちろん日本に負けるとは思っていない。しかし、エディーだけは勝つと宣言し、その目標から逆算して戦略を練りました。

まず、日本と南アフリカでは体格差がある。ならば南アフリカの選手1人に日本人3人がかかればいい。そのためには相手より3倍多く走れば勝てる。そう言って、早朝5時半から始まる1日5回の猛練習を課しました。もちろん、猛練習をしても選手が壊れてしまわないよう体調管理にも万全を尽くしました。すると、「勝てない」と思っていた選手たちも半年後には「勝てそうだ」、1年後には「勝てるでしょ」に変わったのです。

ポジティブ思考のすすめ

天気も味方に付けました。試合会場のブライトンの試合日の天気を過去10年間にわたって調べ上げ、晴天率が高いとわかると、晴れの日用の戦術に賭けました。ラグビーは晴れと雨とでは戦術が大きく変わります。また、16人目のプレーヤーとしてレフェリーを味方に付けるため、誰が南アフリカ戦の笛を吹くかを予想し、そのレフェリングの癖を分析して本番に臨みました。エディーは「勝つ」と宣言し、そこから勝つための方法を逆算して、段階を踏んで一つひとつ練習と準備を重ねることで勝利を手にしたわけです。

ただし、南アフリカ戦では選手たちがエディーの想定を超えました。試合の最終盤に相手の反則で得た最後のチャンスにエディーは同点狙いのペナルティーキックを指示したものの、選手は誰一人としてキックを選択しようとせず、トライによる勝利を目指したのです。選手の話では、全員が「歴史を変えるのは誰だ。俺たちだ」と言って最後のスクラムを組んだそうです。



Profile

いまいずみ・きよし ● 1967年東京都生まれ。小学生時にラグビーを始め、大分舞鶴高校、早稲田大学、サントリーのラグビー部で活躍。95年W杯南アフリカ大会の日本代表選出。7人制日本代表・10人制日本代表を経験して2001年現役引退後、早稲田やサントリーフーズのラグビー部コーチを務める。選手とコーチの両方で日本一を経験。05年早稲田大学大学院進学、07年卒業。09年から現職。

子供の頃は、誰しも夢を思い描いていたと思います。しかし、途中であきらめる人が大半です。「夢」を辞書で引くと「はかないもの」という意味も出てきます。「はかない」は「儂い」と書き、「人」が「夢」を、はかなくさせているのです。一方、英語の辞書で引くと「つかみ取るもの」という意味が出てきます。

たとえば、イチロー選手は自分の夢を人に左右されることのないようにしました。周りの誰もが、少年イチローがプロ野球選手になり、ましてや大リーグを代表するような名選手になるとは決して思わなかった。それでも少年イチローは、ただ1人イチローの夢を信じた父親と共に練習に励み夢を実現させました。

何かを達成しようとするなら、できない理由ではなく、できる理由を探すべきです。エディー・ジョーンズは1%の勝利の可能性を見いだして、それを可能にする方法を考え、実現しました。われわれも、いま一度原点に戻り、自分が何を成して何に貢献できるのかポジティブに考えることが、経済や社会を良い方向に変えていくことにつながっていくのだと思います。