

GW 明け 95&96 合併号★非認知能力×スポーツ★

95号でスポーツの試合に勝つため、勝ち進むためには技術や戦略以外に「非認知能力」が大きく影響するという話をしました。今号では、有名な選手＋スポーツ漫画を例に非認知能力を見ていきましょう。

◎目標設定力

□大谷 翔平 (野球)

メジャーリーグで二刀流という前人未だの挑戦を続ける大谷選手は、高い目標設定力の持ち主の代表例。高校時代、曼荼羅チャート(目標達成シート)を使って「二刀流で成功する」「ワールドシリーズで優勝する」といった明確な目標を掲げ、そのために日々の練習や調整を徹底的に行っています。彼のストイックな姿勢は、目標達成への強い意志の表れです。野球選手としてたぐいまれな能力・技術を持つだけでなく、非認知能力を意識して伸ばしているわけですね。



◎自己認識力

□高橋 藍 (バレーボール)

自身のプレイスタイルについて、「1番のエースではない」と自己分析し、その上で「今までにいなかった選手」を目指すと言っています。自分の強み(レシーブからの攻撃など)を理解し、課題(ブロックに対する打ち方など)を認識した上で、具体的な目標を設定し、努力を続けています。中国との試合後、「ブロックのシャットアウト数も含め、前日の試合に比べると(相手ブロックの)高さに対する打ち方は自分自身、よくなった感覚がありますが、勝負所のスパイクやサーブレシーブはまだまだ乱される部分も多かった」(雑誌『Number』)と冷静に試合を分析し、今後の課題を明確に捉えています。自己認識力に加えて、事後分析力・課題解決力も高い選手です。

◎レジリエンス(回復力)

□羽生 弓弦 (フィギュアスケート)

幼い頃からぜんそくもちで、アスリートとしてハンディキャップを持ったまま競技をしていました。2011年3月には練習中に東日本大震災で被災し、スケート靴を履いたまま場外に避難するような事態に見舞われました。自宅も甚大な被害を受け避難所生活も経験しました。近くのスケートリンクは閉鎖、彼は練習する場さえ失ってしまいます。そんな中で羽生選手は練習場を求めて全国を転々としながら競技生活を続けます。その過程では、震災によって多くの死者や行方不明者を出している時に、自分はスケートを継続して良いのか苦悩しました。けれど、こんな時だからこそ、被災者に元気と勇気を与えるためにもスケートを続けるべきだと意欲を取り戻し、競技生活を続行することを決意したのです。2014年の世界大会で試合直前の6分間練習で中国の選手と衝突し顎を7針と頭を3針縫う負傷をしながらも競技を続行し、銀メダルを獲得しました。どんな逆境にも屈しない羽生選手のレジリエンスは、様々な体験の中で作り出されたものだといわれています。

◎自己制御力

□ラファエル=ナダル (テニス)

ナダル選手の試合中の冷静さ、集中力、そして感情のコントロールは際立っています。不利な状況でも決して感情的にならず、常に次のポイントに集中し、粘り強く戦う姿勢は、彼の高い自己制御力の表れです。また、厳しいトレーニングにも黙々と取り組む精神力も、自己制御の賜物でしょう。また、「クレイコートの鬼」と言われるようになったのは、彼自身、「自分のプレイスタイルの特徴は粘り強さ」と理解しているからです。自身の特性・長所(プレイスタイル、粘り強さ)を理解しそれを伸ばしていったわけです。



□イチロー (野球)

イチローさんは自身が感情にされやすいということを誰よりも認識していました。その面で自己認識力も高かったと言えます。試合中の集中力や、感情に左右されない冷静さは特筆すべき点です。ヘッドスライディングをしないのも「けがのリスクが高い」から。どんな状況でも自分のルーティンを崩さず、常に最高のパフォーマンスを発揮しようとする彼の姿勢は、高い自己制御力の賜物でしょう。第2回WBCで調子が出ず苦しみました。決勝で決勝タイムリーを打つレジリエンス、精神力も彼の特徴です。

◎粘り強さ

□三苫 薫 (サッカー)

世界で通用するテクニックを持っている三苫選手ですが、彼のもう一つの特徴である「粘り強さ」を紹介します。彼は試合で思うようなプレーができなかった時や、厳しいマークに遭う状況でも、決して諦めることなく、打開策を探し続ける粘り強さを持っています。「三苫の1ミリ」と言われた2022年ワールドカップのような大舞台でも、諦めず最後までボールを追う姿勢はまさにそれですね。他にも、夢や目標から逆算して今何をすべきかを考える重要性を説いています。また、試合後には必ず自身のプレーを振り返り、良かった点や改善点を分析する習慣を持っている自己分析力、追求心も持っています。



◎共感性

□アンドレス=イニエスタ (サッカー)

元スペイン代表の彼は、卓越した技術だけでなく、チームメイトへの深い理解と尊重を持つ選手として知られていました。彼の献身的なプレーや、味方を活かすパス、そして常にチームの勝利を最優先に考える姿勢は、高い共感性の表れと言えるでしょう。

◎コミュニケーション能力とリーダーシップ:

□河村 勇輝 (バスケットボール)

コート内外で積極的にチームメイトとコミュニケーションを取り、チームを鼓舞する姿が見られます。日本代表においては、ベテラン選手が多い中で、臆することなく自分の意見を言い、チームを引っ張るリーダーシップを発揮しています。

★非認知能力×スポーツ漫画★スラムダンク&ハイキュー!!

スラムダンク編

漫画だからと侮ることなかれ！漫画『SLAM DUNK(スラムダンク)』『ハイキュー!!』の登場人物を例に、非認知能力を見ていこう！

◎目標設定力

□桜木花道…バスケ初心者だった桜木は、「赤木晴子さんにモテたい」という動機からバスケを始めますが、物語が進むにつれて「全国制覇」という明確な目標を持つようになります。海南大附属や山王工業といった強豪校との試合を通して、彼は自身の成長を強く意識し、具体的な課題を見つけて克服しようとします。彼の成長の原動力には、目標設定の変化と、それに向かう情熱的な姿勢があります。

◎自己認識力

□流川楓…流川は、自身のバスケットボールの才能を自覚しており、「日本一の選手になる」という高い目標を持っています。彼は自分のプレイスタイルや得意なプレーを理解しており、試合中にそれを最大限に活かそうとします。一方で、チームプレーの重要性や自身の未熟な部分も徐々に認識していくようになります。

◎自己制御力・リーダーシップ

□赤木剛憲…湘北バスケ部キャプテンの赤木は、チームを全国へ導くという強い意志を持ち、そのために厳しい練習を部員に課します。彼は、感情的になりやすい桜木や宮城を叱咤激励し、チームをまとめようとします。山王工業戦での怪我にも、最後まで諦めずにコートに立ち続ける彼の姿は、強い自己制御力の表れです。

◎粘り強さ (GRIT)

□三井寿…中学時代 MVP だった三井は、挫折とブランクを経てバスケ部に戻ります。体力的なハンデや過去の過ちを背負いながらも、彼は再びチームの戦力になるために必死に努力します。安西先生やチームメイトの支えもあり、彼は持ち前のシュート力を武器に、最後まで諦めずに戦い抜く強い精神力を取り戻します。山王戦はまさに彼のグリッドの真骨頂。

◎楽観性・レジリエンス

□宮城リョータ…身長は低いながらも、スピードとトリッキーなプレーでチームを盛り上げる宮城は、明るく前向きな性格の持ち主です。困難な状況でも、持ち前のユーモアでチームを鼓舞したり、積極的にプレーしたりすることで、チームに活気を与えます。彼の楽観的な姿勢は、チームの雰囲気明るく保つ上で重要な役割を果たしています。映画『THE First SLAMDUNK』を観た人は、自身の過去から一皮むけた彼の成長、すなわちレジリエンスを感じたと思います。

◎共感性

□小暮公延…副キャプテンの小暮は、控え選手ながらも常にチームを支え、温かい眼差しで仲間たちを見守っています。特に、問題児だった三井が復帰する際には、彼の気持ちを理解し、チームに受け入れるよう働きかけました。彼の共感性の高さは、チームの絆を深める上で不可欠な要素となっています。

ハイキュー!!編

◎目標設定力

□日向翔陽…身長は低いながらも、「小さな巨人」を目指し、全国大会に出場するという明確な目標を持っています。そのため、人一倍練習に励み、どんな困難にも立ち向かう強い意志を持っています。目標達成のために、自分の足りない部分を認識し、貪欲に技術を吸収しようとする姿勢は、彼の成長の大きな原動力です。

◎自己認識力

□影山飛雄…天才的なセッターである影山は、自身の高い技術を自覚していますが、当初はチームワークを軽視する傾向がありました。しかし、烏野高校での仲間との出会いや試合を通して、自分の強みだけでなく、チームの中でどのように自分の力が活かされるかを理解し、変化していきます。自分の未熟さを受け入れ、成長しようとする姿勢、コミュニケーションが苦手な彼がチームの司令塔（セッター）としてチームメイトに声をかけていこうという姿勢は、彼の自己認識力の高まりを示しています。

◎自己制御力・リーダーシップ

□澤村大地…烏野高校排球部の頼れる大黒柱である澤村は、キャプテンとしてチームをまとめ、困難な状況でも冷静さを保ちます。感情的になりやすい部員たちを諭し、チームの規律を保つ彼の姿は、強い自己制御力の表れです。また、プレッシャーのかかる場面でも動揺せず、チームを鼓舞する精神的な強さも持ち合わせています。

◎粘り強さ (GRIT)

□西谷夕…烏野の「守護神」と呼ばれるリベロの西谷は、どんなボールにも諦めずに食らいつく粘り強さを持っています。たとえ相手の強烈なスパイクであろうと、最後までボールを追いかけ、拾い上げる彼の姿勢と前向きにチームを鼓舞する姿は、チームに勇気を与えます。また、過去の挫折を乗り越え、再びチームのために戦う彼の姿は、GRITの象徴と言えるでしょう。

◎楽観性・レジリエンス

□田中龍之介…攻撃的なプレイスタイルと、どんな時でも明るく前向きな性格が魅力の田中は、チームのムードメーカーです。ミスをした仲間を励まし、劣勢な状況でも決して諦めず、何度止められてもボールを呼ぶ彼の姿勢は、チームに活気を与えます。彼の楽観性とレジリエンスは、チームの精神的な支柱の一つとなっています。「平凡な俺」という自己認識からの努力もすごい。

◎共感性

□菅原孝支…控えセッターながら、チームのことを第一に考え、常に周りを気遣う菅原は、チームにとってなくてはならない存在です。影山の才能を認めつつ、彼の未熟な部分を理解し、チームに溶け込めるようサポートします。彼の共感性の高さは、チームの絆を深め、円滑なコミュニケーションを生み出す上で重要な役割を果たしています。彼の視野の広さも付け加えておこう。



“漫画”ならではの誇張された表現もありますが、それぞれのキャラクターが持つ魅力的な非認知能力が、チームの成長や個人の成長に大きく影響していることがわかります。勝負に挑む前南生、「飛べ！」