

部活動で磨く「一生モノの力」



～「指示を待つ人」から、「自分で決めて動く人」へ～

今号は、元バレーボール日本代表の大山加奈氏と、サッカーの長友佑都選手をはじめ多くのプロを育てた神川明彦監督の対談(SPODUCTION インタビュー)をヒントに、皆さんが部活動を通じてどのような能力を意識し、成長していくべきかについて考えてみましょう。(編集 教頭)

1. 指示を待たない「主体性」と「自由という責任」

練習中に先生や先輩の指示をひたすら待っている人はいますか？指示通りに動くことは楽かもしれませんが、それでは主体性や考えて動く力は身につけません。対談の中で、大山氏は自身の学生時代を振り返り、こう語っています。



「自分たちで工夫して考えていかないと、上手くなって結果を残せない環境でした。だからこそ、考える力がすごく身に付きましたね。一方で、『怒ってくれたほうが楽だな』と思う時もありましたね。」(大山加奈氏)

指導者に怒られないようにビクビクしながらプレーするのではなく、自分で考えて工夫する「自由」を持つこと。しかし、神川監督は「自由を獲得できると、その分責任も発生」と指摘します。ミスを誰かのせいにせず、次の課題を自分で見つける自立の姿勢(自責思考)が皆さんを大きく成長させます。

2. 「規律」を部員たち自身で維持するコツ

顧問の先生や先輩が見ているときだけ真面目にやる、というのは本当の規律ではありません。

では、部員同士で高いレベルの規律を保つにはどうすればよいのでしょうか。神川監督は、明治大学サッカー部を強豪へと変革させた際の経験から、次のようなヒントを語っています。

「…(略)…『人間的成長』と『大学サッカー界のトップに君臨すること』をチームの目標として掲げ、部員ごとにバラバラだった目標を統一しました。しかし当時は単位が取れないことを、部活動で授業に行けないせいにする部員も少なくありませんでした。そこで導入したのが朝練です。(中略)自分で時間をコントロールできるようにして、1限スタートの子が言い訳できないような仕組みを作ったのです。」(神川明彦監督)

部員間で規律を保つ最大のコツは、「全員が納得できる共通の目標（仕組み）を作り、言い訳ができない環境を自分たちで共有すること」です。

精神論で「遅刻するな」「真面目にやれ」と声を掛け合うだけでは、関係がギクシャクする原因にもなります。そうではなく、チームの目標達成のために「なぜこのルールが必要なのか」の目的をすり合わせ、生活のリズムや練習の枠組みという「仕組み」として定着させることが、部員主導で規律を維持する鍵となります。



3. 今後の人生を支えてくれる「自己管理」と「気づき」の力

高校生活は多忙です。神川監督は「これから世界を生き抜く子達には、3つも4つも同時にやれるぐらいの人間に育つ仕組みが必要。24時間をどうコントロールしながら目標を達成していくか」が大切だと語ります。タイムマネジメントを意識し、限られた時間の中で最大の集中力を発揮する自己管理能力を培いましょう。

また、本当の実力は、自分自身で「こうすれば上手くいくかも」【探究でいう仮説だね！】と試行錯誤し、自問自答するプロセスの中から生まれます。部活動で上手くいかない時、その苦しい時期こそが「自分と向き合い、気づきを得るチャンス」です。ややもすると単調な基礎練習も、「なぜそれをやるのか」「これをやるとどんな効果があるのか」を頭で考え理解し自分自身に落とし込んでやることが継続につながり、実を結びます。自分でやると決めて乗り越えた経験は、一生の原動力になります。

4 まとめ～主体性を磨け！～

部活動は、社会に出るための最高の「予行練習」の場です。集団行動の中で身につけた礼儀や規範意識、チームで協働し、目標に向かって努力すること、マネジメントすることなどは社会に出た時大いに役立ちます。

「組織の中で自分の役割は何なのか、どういう役割が自分に一番合うのか」などを考えることで、社会と個のあり方、自分の立ち位置や役割、適性を発見できます。生徒主体で規律ある、効果のある集団が作れたなら、それに属していた人は社会に出てからも「主体性」と「責任」の大切さを理解して行動できるはず。ルールを守らされるのではなく、自分たちで高い規律をコントロールし、「自分で考え、時間を管理し、困難を乗り越える力」を意識して、今日の活動に主体的に取り組んでいきましょう！

(引用・参考：SPODUCATION インタビュー 神川明彦×大山加奈「スポーツから培われる自己管理能力」より)

【校長より】試合では、プレー一つ一つに監督からの指示を仰ぐ時間はありません。また、練習と全く同じ状況となることもありません。自分で状況を見極め、瞬時の判断で、自分の考える最高のプレーをする力が必要です。それは、自分の人生を納得いくものとするためにも必要な力ですよね。(中澤政幸)