

平成30年2月20日(火)

老球の細道393号

脳科学から見た育成年代の指導

会津バスケットボール協会 室井 富仁

最近ミニバスケットボールの地区大会を観戦に行くと、喜多方女子高校時代のバスケットボール部の卒業生に出あうことが多くなった。いずれも子どもがミニバスケットボールチームでプレーしているという。彼女たちが高校生の頃、結婚して子どもができれば是非バスケットボールをやらせてほしいと常日頃話していたので大変うれしい。

この子たちが今後さらに大きく成長するためには、脳科学の知見を参考にして保護者も指導者も注意深く育ててほしい。くれぐれも「勉強がだめだからバスケットボールにがんばらせる」とか、今勝つことに血眼になるのではなく、将来を見据えた指導に心をくわいてほしいと切に願う。特に教え子の子どもの成長は、私にとってこの上ない楽しみだ。

脳科学の知見を取り入れるには、「勝負脳」というコンセプトで北京オリンピックの日本水泳界にメダルのゴールドラッシュを導いた林成之氏の『脳力開発マップのススメ』(生活人新書)がとても参考になる。この本で林成之氏は次のように言い切る。

【スポーツは肉体の優秀さだけを競うものではない。心・技・体のすべての能力、つまり身体能力や運動能力の高さだけではなく、頭の良さや心のよさまで備えないと最高水準の力を発揮することはできない。ましてや、相手に勝ち、自分に勝つことなど不可能である】

勉強しない子どもは残念ながらトップアスリートにはなれない。勉強はもちろん学校の勉強だけではない幅広い勉強である。バスケットボールはとても知的なスポーツだから。

【文武両道でなければ凄い才能は発揮できない。優れたアスリートは頭もいい。運動能力と知的能力は一体である。人間の運動能力は脳の働きに基づく知的能力である。運動能力を高めたい、スポーツの才能を向上させたいと望むなら、心や思考を鍛えることなしに、いくら猛練習で体力や技術を身につけても、それは本番での実力発揮にはつながらない】

また、指導者は将来性を見据えた指導をするためにどのようなことを注意するのか。林氏は脳神経由来の本能とそれに基づく子どもたちの行動を理解して工夫するという。

【脳の神経細胞の基本的な本能には三つある。一つは生命体として「生きたい」。二つは周囲の神経細胞とつながって形を作る「仲間になりたい」。三つは情報を受け取って機能する「知りたい」。これら三つの本能にしたがって、子どもは、一つは競争したが、二つは仲間として認められたがる、三つはマネして新しいことを知りたがる、という行動をとる。だから練習メニューの中に競争や冒険(チャレンジ)といった遊びを含んだ内容を組み合わせる。そして、上手な子や下手な子など玉石混淆のチームの中でコミュニケーションをとり協力しあいながら伸び伸び育てていくことが重要である】

最後に、保護者、指導者は目先の勝敗にこだわってはいけない。ジュニア世代の目的、目標は目先の勝利ではなく将来の伸びしろを作ることである。

【「目的」とは最終的に到達したい成功のイメージで、「目標」とはその目的を達成するために具体的に何をやるかということである。目的と目標を切り分ける。すると、やるべきことが明確になり、結果でなくプロセスを重視するようになる。目の前の課題に無心で集中できるようになる。理想は無我夢中でやっていたらいつの間にか勝ってしまった】

将来ある子どもたちの凄い才能を作り育てるのは、能力開発ではなく脳力の開発である。