

平成30年3月28日(水)

老球の細道401号

身体知を言語化する

会津バスケットボール協会 室井 富仁

レスリングの伊調馨選手に対するレスリング協会のパワハラ問題はまだ未解決である。トップレベルの情けない現実に落胆させられるが色々考えさせられた。

この問題を扱う中で、マスコミの伊調選手に対するインタビューで気になったことがあった。なぜ女子代表の練習に参加しないで、警視庁で行われている男子の練習に参加して指導を受けたかという質問があった。それに対して伊調選手は次のように答えた。

「技が決まった時にコーチから質問を投げかけられた。『今の技は相手がどのように来たから、どのように判断してかけたのか』。それに対して私は適切な言葉で適切な説明ができなかった。女子の練習においてはなんとなく投げている、それでよしとしていた。女子と男子の練習は次元が異なっていた」。

このことに関連してすぐに平昌冬季五輪で金メダルを取ったスピードスケートの小平奈緒選手とフィギュアの羽生結弦選手に関する朝日新聞の記事を思い出した。

【小平選手は、年に1度だけ、自らのスケイティング技術を仲間の前で語る日がある。「技術討論会」。小平が話す。「怒った猫のような背中を意識し、肩を上げる。筋肉の緩みができる限りなくし、柔軟性や可動域を生かした、しなやかな動きへ」。体の使い方や滑走時に意識した点などをA3用紙に2枚にまとめた配布資料とDVDを使って、技を1時間語りつくした。滑走技術を言語化して「氷と対話しながら、技術的なものを積み上げてこられた」と語る。コーチの結城氏は「滑りを自己分析し、自分の頭の整理にもなるし、聞く側のためにもなる」と、精神論ではなく言葉で指導できる人材を育成したい思いもある】

羽生選手は修正のためにミスを話すという。

【最大公約数を連想ゲームのように、小学2年のころからつけ始めた研究ノートに記録する。つまり、成功や失敗した時に体の各部分がどう動いていたかを整理し、共通点を書き出す。そして、ジャンプ成功のための絶対に見つけなきゃいけないポイントを絞っていく。だから、羽生は自分の精神状態や体の動きを、言葉で的確に言い表せる。特にミスした時ほど話す。『話すことで課題が明確に出る』と言い、『自分の言葉が書かれた記事を読み返すと、自分の考えを思い返せる。それは財産であり、研究材料。だから、しゃべる』】

最近スポーツ活動を通して、身体が学び知る「身体知」の研究が注目されている。身体知とは、練習によって身体が覚えたコツやカンのことを言い、言葉による表現が難しい暗黙知に位置付けられている。身体感覚に意識を向けるだけではなく、積極的に身体の動きや体感について、一人称の視点で言語化する試行が身体知の熟練に関係し、各スポーツのパフォーマンスの向上に影響を与えているらしい。

先日ミニバスケットと中学校のクリニックを行ったが、プレイが上手くいっても「なんとなく無意識でうまくいっている」だけで、上手くいった理由を言語で説明できない。

一流選手は例外なく「練習ノート」を記入し、長所、短所を文章でまとめる。その過程で考えが整理され、他人に話すことで記憶に定着する。練習や試合において、なかなか自分の言葉で話のできないバスケットボール選手においても、色々なスキルを言語化し、ボールと対話しながらスキルを磨けるようになってほしい。「書いて、書いて、かく」。