

## 講演

# スポーツ指導による競技力・人間力向上 ～子どもの可能性を最大限に～

2000年経営学部卒，ラグビー元日本代表 齊藤 祐也

○司会者 では、時間になりましたので、講演に移りたいと思います。講演の司会は、教職課程の藤井が務めます。よろしくお願いします。

まず、講演に先立ちまして、講師の齊藤様の紹介ビデオを流したいと思います。現役のラグビー部員時代、そして現在のスポーツ指導者としての姿をご覧いただきたいと思いません。

(ビデオ上映)

○司会者 ビデオを見ていただきました。このビデオを見ていただいただけで、講師の齊藤様のラグビー選手時代、そして現在の指導者としての姿を十分お分かりいただけたのではないかと思います。

では、ここで講演に移りたいと思います。講師のプロフィールにつきましては、ご本人からなさるということですので、ここでは簡単に明治大学ラグビー部OB、そして元ラグビー日本代表でありました齊藤祐也様を講師としてお迎えしたいと思いません。皆さん、拍手でお迎えください。

(満場拍手)

## 1 はじめに

○齊藤 皆さん、こんにちは。1999年度卒の齊藤祐也と申します。学生の皆さんにとっては先輩にあたります。よろしくお願いします。

ラグビーをしている映像と子供たちを指導している映像を見ていただきましたが、この二つの映像を見て、何か違うなと思いませんか？ 私も自分がラグビーをしている映像と指導している映像を見るのですが、明らかに顔が違うなと思っています。ラグビーをしているときは、本当にふてぶてしいというか、生意気な顔をしています。私は明治大学でラグビーをさせていただきましたけれども、先輩もおまえはどうしようもないなといわれるくらい、本当に生意気だったと思いません。そこまで気持ちを入れてラグビーをしていました。

そして、ラグビーを引退してから子供のスポーツ指導をするにあたって、3歳児から高齢の方まで触れ合うようになり、少しずつ性格も顔付きも変わり、人間として大きく変わってきたなと思っています。

今日はそのような経験を通して、「スポーツ指導による競技力・人間力向上～子どもの可能性を最大限に～」というテーマでお話しをさせていただきます。

まず、プロフィールを紹介させていただきます。私は、幼少期からいろいろなスポーツをしていました。高校生のときにラグビーに出会い、そして、ここ明治大学に入学させていただき、4年間、ラグビーを通していろいろなことを学んできました。4年次にはキャプテンを務めさせていただきました。当時のラグビー部は、若い方は分からないかもしれないのですが、北島忠治監督が私の1年の時にお亡くなりになり、激動期でした。その中で4年間過ごして、キャプテンとして、常にコーチもいるわけでもない中、ラグビーをさせていただいたわけです。本当にいろいろな経験をさせていただいたと思います。

明治大学を卒業後はサントリーに入社しました。サントリーでは、仕事をしながらラグビーをしました。仕事とスポーツの両立です。今ではラグビーに専念できるプロ契約が増えてきていますが、当時はそのような制度がまだなくて、仕事、具体的には営業をしながらラグビーをしていました。

そして、その2年後に退職しました。幼少期からいろいろなスポーツをする中で、私にはプロスポーツ選手になりたいという目標、夢があったからです。その夢を叶えるためには今しかないということで、サントリーの上司に相談して退職させていただき、フランスのプロリーグに移籍することにしました。

当然、プロになりたいとってプロになれる甘い世界ではありません。フランスに渡ってから1ヵ月間はトライアウトを受け、本当に厳しいテストを受けて合格するわけです。そこから私のプロラグビー選手としての経歴がスタートしました。

フランスからの帰国後は、先ほどの映像にもありました神戸製鋼コベルコスティーラーズで3年間プレイしました。その後、豊田自動織機で5年間プレイして、35歳で引退しました。

ところでいま私は何歳に見えますか。指導している子供に「何歳に見える」と聞いたら、「60歳」と言われました(笑)。そのような年齢差の中で、子供と触れ合いながら、スポーツ指導をしているのですが、実は引退してすぐにスポーツ指導にあたったわけではありません。

引退直後は、いろいろな事業をしている友人に誘われて、LEDの販売会社をつくったのです。営業はサントリーのときにしていたのですが、サントリーの2年間で営業のノウハウが分かるわけがありません。そのくらいの経験で、自分が会社をつくってLEDを営業したのですから、なかなかうまくいくはずはありません。

しかし、学校に行ったり、スポーツ施設に行ったり、いろいろなところを営業で訪問すると、私のことを知っている方から「齊藤君、君は何をしているの」と言われたのです。「君はラグビーで実績を上げて、一生懸命スポーツをやっていたのだったら、それを子供に教えたらいかがだ」と言われました。その一言が、スポーツ指導を始めるきっかけになりました。

## 2 スポーツ教室

私は幼少期からサッカー、野球、剣道、水泳といろいろなスポーツをやっていたので、実は心の奥底では、いろいろなスポーツを子供に教えたいと考えていたのです。この言葉があって、子供のスポーツ指導の道に入ることになりました。

まず、スポーツ指導者としての大きなテーマは子供の可能性を伸ばしていくということです。具体的には、競技選択の幅を広げるといっていますが、このことは私が今までいろいろなスポーツを経験したことが生きています。

現在は、かけっこ教室、ダンス教室、そしてボールパークという球技教室を開催しています。さらに教室に通う子供たちに、野球、サッカー、アメフト、ラグビーなどを教えています。

かけっこ教室といますが、ただ走るだけではありません。走るにしても、短い距離もあれば長い距離もあり、またサーキット系のトレーニングを行ったり、さらにボールを使ってバランスをとって走ったりといろいろなことをします。

ダンス教室も、音楽に合わせてダンスをするだけではありません。走るという基本を取り入れたり、バランスを取る動きを取り入れたりします。先ほどの映像にもありましたが、コーディネーション能力といういろいろな動きを教えながら、運動する楽しさを伝えることを目的にしています。

これらの教室の目的は以下の三つです。競技力の向上、人間力向上、コミュニケーション力の向上です。コーディネーション系のいろいろな動作を覚えると、競技力は自然と伸びていきます。さらに子供はどんどん体が大きくなって、筋肉もついてきますから、記録は伸びていくのです。

私はいま、この三項目の中で何を大事にしているかという、人間力の向上とコミュニケーション力の向上です。人間力向上とは、子供自身が自分で考えて行動することだと私は思っています。どのように指導したら、子供が自分で考えて行動できるようになるかという、後ほどお話ししますが、考えて行動する訓練を積むことだと思っています。

まず、コミュニケーション力の向上です。実は、明治大学的时候は特にそうだったのですが、私はコミュニケーションをとることが苦手でした。ボールをもって走ることは得意だったのですが、周りとのコミュニケーションをとっていくことが苦手だったのです。その意味で、私がこうして皆さんの前で話ができることがいまでも不思議です。こうして話ができるようになったことはラグビーの経験があったり、子供と触れ合ったりしていることの結果だと思っています。

さて、コミュニケーション力をどのようにつけさせていくかです。私がコミュニケーション力をつけさせるために何をしているかという、とにかく対話です。先ほどの映像にもありましたように、「ボールを落としてしまったんだね」と、常に顔を見ながら対話することにしています。ちゃんと向き合って話をすると子どもは安心するということがわかりました。

小さい子供と接するときって、この大きな身体の私がどんどん近づいて行くと怖がりま

すよね。でも、私が笑っていたり、優しい声で話しかけたりすると、子供は安心するわけです。さらに、目線を合わせて話をすると、本当に子供は安心して、「この人は仲間だ」と思うわけです。つまり、安心させることによって、この人は大丈夫だ、同じ仲間だと思ってもらえて指導しやすくなるのです。

そうすると何が起こるかという、幼児クラスでも、「こうじゃないの」とか、どんどん発言が出てくるのです。本当にびっくりするぐらいです。つまり、小さい子どもでもしっかりと自分の意見を持つようになって、対話ができるようになるのです。

### 3 指導のポイント

次に指導のポイントですが、楽しむ、楽しませる、一生懸命チャレンジさせる、考えさせる、集中力を切らさないようにすることです。

まず「楽しむ」です。皆さん、スポーツは好きですか。いまスポーツをやっている方はどれくらいいますか。(手が挙がる)結構いらっしゃいますね。何をやっていきますか。(前に座っている学生を指名する)

○男性 陸上です。

○齊藤 陸上をやっていますか。となりの女性の方は何をしていますか。

○女性 弓道と水泳をやっています。

○齊藤 弓道と水泳ですか。どうして長く続けられましたか？

○女性 負けたくないと思ってやっていました。

○齊藤 強いですね(笑)。陸上をどうして続けられましたか？

○女性 ずっと同じ指導者の方とかかわって実力が伸びたからです。

○齊藤 実力が伸びて、楽しくなって、うれしくなった。そうですね。誰でも楽しくないと長続きしないのではないかと思います。特に子供は楽しみがなければ長続きしません。だからといって、何のルールもなくして自由に走り回るだけでは絶対だめだと思います。ルールの中で楽しませるように促すことが大事だと私は思っています。

次に、「一生懸命にチャレンジする」です。一生懸命になるということは、私が一番好きな言葉なのですが、やはり一つのことに集中して何かをするという集中力はすごく大事だと思っています。この点については、スポーツ教室で小さい子供がどれくらい一生懸命になれるのかということを実践したら、この写真に写っている子供たちも(パワーポイントの写真を示す)一生懸命になる楽しさを身に付けることができた実感しています。

この写真で前の方にいるちょっと太っている子供ですけれども、彼は教室にきて1年たつのですが、当初は太っていますから運動能力が低かったり、また性格がちょっとシャイで余りしゃべらなかつたりしたのです。それが教室で一生懸命活動して、1年後にどうなったかという、自分より小さい子供に話しかけたりとか、リーダーシップがとれたりするようになったのです。具体的には、先生がこのようなことを言っているとか、周りの子供たちに伝えてくれるようになったのです。

「集中力」についてです。あるとき、「集合」と声をかけても、大きい男の子が一人で

走り回っているのです。最終的に集まったときに、私は「君は集中していないんじゃないの、先生の声は聞こえた？」と質問したのです。そうしたら「私は集中していないんじゃない。先生の声は聞こえている。」と答えたのです。スポーツの世界だとよく「集中しなさい」といわれますよね。集中力って聞かれたら何て答えます？

○男性 没頭する。

○齊藤 隣の方。

○男性 一つのことを考える。

○齊藤 そうですよ。余計なことを考えないとか、一生懸命頑張るとか、そういう答えが多いと思います。

私も集中力についていろいろ考えました。私は準備することがすごく好きなので、準備する時間も集中力ではないのとか、そんなことを考えていたのです。しかし、そんなことを幼児クラスで言っても全くわかりません。

そこで、この大きい男の子に「集中力って何だったかな」と聞いたのです。そうしたら「落ちつくこと」と答えたのです。本当に単純明快で、わかりやすい言葉ですね。確かに落ちつくことだと思います。落ちつくことによって、話を聞くことができますし、考える時間もできます。このように子供というのは、しっかりと自分の意見を持っていて、人の話をちゃんと理解しているのです。ただ、「集合」と声をかけても、集まらないから「集中力がないなあ」なんて言ったら絶対だめなのです。自分の意見を持っていて、しっかりと理解できることが大事だということがわかりました。

#### 4 私 の 指 導 方 針

さて、「指導方針」のお話をしたいと思います。私のスポーツ教室の指導方針は、「強制的な指導は行わない」、そして「褒めて伸ばす」、最後に「強みを生み出す」ということをあげています。

私は現在40歳ですが、小さいころからスポーツの世界では強制的な指導しか味わってきませんでした。たとえば「こうしろ」「ああしろ」「こうしなければだめだ」、それどころかもっとひどいのは、「ボールを持ったらここへ行け」というのです。

明治大学のポスターに「前へ」という言葉がありますが、ラグビーでみんなボールをもったら、前しか行かないのでは絶対だめですよ。ラグビーは、スペースがあるところにボールを運んでトライするスポーツなのですけれども、明治には大きい選手がいっぱいいましたから、ボールを持つと真っすぐしか走らない。でも、昔は強かったのです（笑）。

余談ですけども、私が1年生のときの1996年度は全国優勝しているのです。それから21年たっていますが優勝していません。きょう明治のラグビー部は、帝京大学との大一番の試合をやっています。さきほどネットで見たらいい試合をやっていました。明治大学ラグビー部を復活させるために、皆さんもグラウンドに行ってお応援してあげてください。ぜひよろしくお願ひします。脱線してしまいました。

「強制的な指導を行わない」ということなのですけれども、子供はああしなさい、こう

しなさいという、その通り動くのです。

ただしそれで何が問題になるかという、子供が自分で考えて答えを出すことができなくなるのです。発想だとか自主性とか行動力ということを学ぶには、やはり自分で考えて行動して、失敗を繰り返さなければいけません。私はいまでも失敗とかミスを繰り返しています。もちろん、それで落ち込むことはあります。しかし、落ち込んで、ずっとひきずるようなことをしていたら時間の無駄だと思っています。

私はこれまでのラグビーの経験から、ミスや失敗をして落ち込んでいたら絶対にレギュラーにはなれない、日本代表にもなれない、当然、世界と戦えないと思っています。それよりも、なぜミスをしたのか考えて、気持ちを切りかえることが大事なのです。

そしてさらに大事なことは、同じミスはしないことなのです。今日のお話でも、恐らく伝わりにくい話し方をしたり、ミスや失敗を多くしたりしていると思います。そのようなミスを反省してすぐに切りかえて、いいものをつくっていく。こういう切り替えがすごく大事だと思います。これは、強制的な指導ばかり受けているとなかなか身に付かないと思います。保護者の中には、強制的にああしろ、こうしろと言ってもらった方がよいかもしれない、そして性格的にもっと強くなってほしいという方もいらっしゃると思います。でも、私は決してそのような指導をしません。時間がかかってでも、自分で考えて何かをするような指導を行いたいと考えています。また、先ほどお話した「楽しむ」ことにもつながります。自分で考えて行動すればどんどん楽しくなって、さらに自分で考えて何かをするという行動力に結びつくと思っています。

そして、二つ目の「褒めて伸ばす」です。これは、本当に大好きな言葉です。私もラグビーをやっているときは褒めてもらわないとだめでした。やはり褒められるとうれしいですよ。これは、大人も子供も一緒なのです。

私は、高齢の方を教えることもあります。年齢が上の方だと65歳ぐらいの方にラグビーを教えることがあるのですけれども、何か一つ成功したことを褒めると、どんどん練習するわけです。そして、「努力することってこんなに楽しいのだ」とある女性の方が言っていたのですけれども、そういう感覚は子供と一緒になのです。やはり褒めて伸ばしてあげるとスポーツをしている人も純粋に楽しいですし、自分で考えて努力をし始める。これは、年齢を問わず大事なことだと思っています。

そして最後の「強みを生み出す」です。個人によって強みはそれぞれ違いますよね。スポーツ教室でいうと、足が速い子もいれば、遅い子もいます。太っている子もいれば、痩せている子、小さい子もいます。その中で、どうやって個人の強みを生み出すかという、私はある簡単なスポーツテストを行ってもらっています。他人と比べるものではなくて、自分自身の強みを見出すためのスポーツテストです。そのスポーツテストで、なにか一つ強みを見つけてあげる。それが自信につながり、前向きになる力を生み出していくのです。

運動能力が低くて、ふだんから余り話ができない女の子がいました。しかしその女の子は、走るフォームがきれいだったのです。いつもラダーを置いてフォームを矯正するような練習をするのですけれども、その女の子が一番きれいにできたのです。そこで女の子を

みんなの前に出してデモンストレーションしてもらいました。そうすると、その子は自信たっぷりにみんなの前できれいなフォームで走ってくれました。そして、みんなに「すごいね」と言われて拍手喝采を浴びたのです。

その後、その女の子の保護者の方から聞いた話では、娘さんに「ラダーを買ってほしい」と言われたらしいのです。そしてラダーを買ってあげたら、学校の帰りに毎日、公園へ行って走る練習をしていると教えてくれました。

何が起こったかという、自分に自信がついたのです。その自信がやる気につながって、うまくなりたいとか、強くなりたいとか、そういう気持ちが強くなっていくわけです。その子はその後、自信を持ってスポーツ教室に来て、前向きに参加するようになりました。それくらい性格は変わるのです。そして、スポーツ教室にいるときにも笑わない子だったのですけれども、家で笑うようになったと言って、お母さんは涙を流していました。普段、笑わない子が笑うようになった。こんなうれしいことはないですよ。

運動を通して、自信とかやる気とかが出てくれば、もちろん笑顔になるだけではなくて、勉強をやるようになったとか、ほかのものにも興味を持つようになったとか、そういう効果があらわれるようになります。

## 5 一番がすべてではない

さらに「効果」という点では、真の楽しさや自信を追求すると、自発的な行動をとるなど自主性が生まれ、また相乗効果が見られるようになります。そして、感動や向上力、チーム力などという結果もあらわれます。

「真の楽しさの追究」ですが、楽しさを追求するって皆さんどのようなことだと思いますか？「楽しさ」ってもちろん人それぞれだと思います。私が思う真の楽しさというのは、努力の末に得られた向上心を抱いて、目標や夢に向けて行動することだと思っています。ラグビーでいうと、「楽しんで勝つ」とか、「自分勝手なプレーをする」ことではありません。たとえば、スポーツ教室に来ているぼっちゃりした女の子に、「きょうは長距離を走ろうか」と言うと嫌がるのです。嫌がるのですけれども、その子は短い距離を走ることが大好きで、走るたびに記録が伸びて自信を持ってきました。ですから、短い距離をだんだん長くしていくと、「長い距離を走ろう」と言っても、頑張るようになるのです。その女の子は、頑張れば、本当の楽しさがあるのだということに気づいたのです。

私はラグビーを通してですが、真の楽しさをいろいろ経験しました。自分よりも強い国、海外のチームと戦うときも本当に楽しいのです。明らかに負けるような相手、例えばニュージーランドとかそういう強い敵と戦う。でも負けるとわかっていて試合をしたら、絶対つまらないですよ。そこで勝つために自分には何ができるか、また、チームでどうやって努力していくか、一つにまとまるかを考えるという楽しさがあるのです。

楽しさというのは、勝利が全てではないのです。試合ですから、優勝するかもしれない、もしくは最下位になるかもしれない。ただし、最下位のチームになったからといって楽しくないかという、そんなことはないのです。チームが一つになって、目標や夢に向かっ

てみんなが努力したら、楽しさというのは絶対にあるわけです。

先ほど見ていただいた私の経歴をみると、誰もが驚くような経歴でしょう。日本代表の経験があったりとか、海外でプロになったりとか……。しかし、そういう経歴の中でも、私はいろいろな挫折を味わってきました。しかし、本当の楽しさを知っているのだから、またすぐに気持ちを切り替えて努力をし始めたのです。

皆さんも失敗やミスというのは当然あると思います。では、どのようにしたら楽しめるのかなと考えませんか？ この話をすると、「おかしいんじゃないか」と言われてしまうのですけれども、私は常にトラブルになることが楽しいのです。トラブルがあったときに自分がどう対処するか。その力を身に付けたいと思っているのです。だからといって、常にトラブルを探しているわけではありません（笑）。トラブルが起こったときに、自分を何をしなければいけないか、そのための準備をしておこうと考えています。

そして、自信の追求、自発的な行動、自主性ですが、これは先ほども申し上げており、子供が頑張ることによって、コミュニケーション力がついてきたり、発言力がついて、自分で考えて行動したりするようになっていくと考えています。

そして、最後に「相乗効果」です。先ほどもお話しさせていただきましたが、保護者の方から、「みんなで協力するようになった」とか、「笑顔になれた」など、いろいろなお話を伺います。指導者としては本当に喜ばしいことなのですが、保護者の方に私が常に言うのは「1番になることが全てではない」ということです。「2番じゃダメなのですか」という声が聞こえてきそうですね（笑）。

一番になるのは当然いいことなのですが、たとえば、いつも一番後ろを走っていた子が真ん中で走れるようになった、それだけでも涙を流すお母さんもいるわけです。結果的に1位になろうが、最下位になろうが、そんなのはどうでもいいわけです。そうやって子供が一生懸命になっていることがお母さんにとってはうれしいのです。私は、一番が全てではないと言い続けています。ですから、このスポーツ教室に来たら、保護者には「こういうやり方でやります」ということを理解してもらって、子供たちに頑張ってもらっているわけです。

そして、「感動」です。感動は人それぞれで違うという話を先ほどしましたけれども、子供にとっては、成功体験が自信ややる気につながる。また、達成感が向上心につながる。そして、チームワーク、ワン・フォー・オール、オール・フォー・ワンが理解できるようになるわけです。ラグビーの言葉で、一人はみんなのために、みんなは一人のためにという言葉がありますが、実際に何かを成功したらうれしいですね。

成功体験についてですが、みんなが6秒で走れるわけではありませんから、その子の特性を知って指導していくことが大事だと思っています。その子は、何が「強み」なのかということを知ってあげることです。

そして私がよくすることは、意図的に成功させることです。一人一人に、その子の成功体験をつくってあげることによって、自信ややる気につながるのです。子供はそういった自信ややる気をつけることによって、もっとこうしたい、もっと伸びたい、もっとうまく



なりたいという前向きな気持ちが生まれてきます。

そういった達成感が向上心につながるわけですが、それが全てではありません。ゴールまでボールを運ぶことが全てではないです。例えば途中で転んで倒れたとしても、その子が100%自分の力を出し切ることができれば自信がつくのです。ですから、目標が達成できなくても、自分自身で自分の力をやり切った、出し切ったということをお子にもわかってもらうようにします。そうすると、子供自身も私はここまでできるのだ。次はもっと頑張ろうという気持ちになるのです。そのように促したり、成功体験をつくったりしてあげる。そうすることによって、子供はモチベーションを持つものだと私は思っています。

最後に、チームワーク、ワン・フォー・オール、オール・フォー・ワンについてです。これらはラグビーの言葉ですけれども、この精神を身に付けさせようと、かけっこ教室だとかダンス教室などにもチーム競技を取り入れて、チームワーク、チーム対抗で競い合わせたりしています。かけっこやダンスの中でチームをつくって何が起きるかという、自然とリーダーが生まれて、また、リーダーをサポートする子供があらわれるのです。チームの中でどうしたらいいのかという話し合いが始まり、どんどんコミュニケーションがとれるようになってくるのです。もちろん、その中でチームが勝てば喜ぶのですけれども、逆に負けたチームは何で負けたのかという話もできるようになっていくのです。そのようなチームワークだけでなく、やはり10人いれば、10人全員が足が速いわけではないので、足が遅い子がいても、別に気にしなくていいよとか、みんなでフォローしようとかそういう優しい心が持てるようになるのです。

以上のように、一つの教室の中でもいろいろな要素を取り込むことによって、それぞれの子供たちが持つ能力を生かすこと、そしてみんながハッピーになることが大事だと私は思っています。

余談ですけれども、2015年のワールドカップで、日本代表が南アフリカに勝ってジャイアントキリングを成し遂げた勇姿は、皆さんもニュースでご覧になった方もいると思います。これはエディー・ジョーンズヘッドコーチの指導のたまものだと思うのですが、こんな話を聞きました。エディー・ジョーンズは、桜のマークが入ったジグソーパズルをつくって、ピースを選手だけではなくて、スタッフ全員に渡すのだそうです。何をするかというと、試合の準備ができた人から自分のピースを埋めていくらしいのです。最後に、キャプテンのリーチ・マイケルが真ん中にどんと自分のピースを置いて、よし、戦いに行くぞと試合に向かうらしいのです。

これは本当にすごいなと思いました。自分の準備、体やコンディション、メンタルなどを100%準備できたら行けと言っているわけですが。そうすると、なかなか自分のパズルを置けないですね。でも、それくらい自分に責任をもたせるようにプレッシャーを与えたのです。

何が起こるかを想像するとですよ。パズルを置いたということは、自信をもって戦える準備ができていると自分で思い込むだけでなく、周りに宣言することです。これは本当にすごいことです。そして、ジグソーパズルですから一人一人の自信が一つになっていく。

そしてエディ・ジョーンズは、「我々はワンチームだ」と言っていたそうです。ラグビーは球技の中でも最も人数の多いスポーツですから、チームが一つにならないと勝てないのです。一人一人が勝手な方を見ていたら、絶対に勝てるスポーツではないので、ワンチームになるためにこういったことを考案してやっていたわけです。

2019年にここ日本でラグビーワールドカップがあります。ラグビー文化というのはとてもおもしろいものがありますので、皆さんにもぜひ参観して欲しいと思います。たとえば「ノーサイド」という言葉です。この間、フランスの試合の映像を見たのですが、試合終了まで乱闘になって殴り合いをしていたのです。ところが、「ピー」、「ノーサイド」となった瞬間にいきなり抱き合って、握手し始めたのです。これがノーサイドの精神、つまり試合終了後は敵味方関係ないのです。もちろんスポーツですから殴ったらだめなのですけれども、ラグビーはコンタクトスポーツなので、やはり体をぶつけるスポーツは興奮してしまいます。殴り合うシーンも出てきてしまうのですけれども、このような「ノーサイド」の精神にのっとったエピソードがあることを思い出しながら、ぜひ2019年、ラグビーワールドカップを生でご覧になっていただけたらと思います。

## 6 指導者の心得

そして、最後のテーマになります。指導者の心得です。指導者として私が心にとめていることは、向上心、準備、そして一生懸命です。

向上心というのは、私がラグビーを引退した理由に関係があります。なぜ現役を引退したかという、もちろん体力が低下したこともあります。一番大きかったのはモチベーションが下がったことです。たとえば今日は疲れたからと、試合の準備をちょっと怠る。ラグビーは個人競技ではないですから、そうするとチームに迷惑をかけてしまう。これはもう引退するしかないわけです。

ですから私は、指導者としても向上心がなければ現場に立つ資格はないと感じています。今日はこのように熱く語っていますが、いずれ体力が低下して、語れなくなる、現場に立てなくなる、そして向上心がなくなってしまう。そうしたら、指導者としても現場に立つ資格がない。これはあくまでも私の意見ですが、そのように考えています。

次に準備ですが、私が「準備が終わった」と考えるのは、200%の準備が終わったときだと思っています。100%は当然です。例えばテストに向けて100%の試験勉強はしますよね。しかし、予期しないことに対応できるように余分に100%の準備をしなければいけないと思っています。

たとえば年間のプログラムや当日のメニューを遂行するだけが全てではありません。子供たちが、予想外の行動をとったり予期しない出来事があっても、逆に、楽しませるようなメニューがあったりとか、トークがあったりとか、雰囲気であったりというものが必要だと思っています。そのために、プラス100%の準備が必要だと感じています。

そして、一生懸命です。私が常に子供と100%向き合って、一生懸命な自分の姿を見せるということです。最近感じることもなのですが、子供は大人の、指導者の姿勢を見

抜きます。この人は嘘を言っているとか、この人は今日は本気でやっていないとか、本当に見抜いてしまう。ですから、本気で現場に立つ。考えることも、一生懸命になることも、気持ちも、指導の内容もそうです。ちゃんと準備して一生懸命やらないと、子供は私に向き合ってくれないなと感じています。

この会場には、教員を目指す学生の皆さんが多いわけですが、そのような方たちを私は本当に尊敬したいと思っています。私はスポーツ指導者ということで、3歳児から中学生、高校生をみたりするのですが、楽ではありませんし、本当に厳しい。人に自分の経験だけを伝えるのは簡単です。しかし、私の経験を伝えたところで、生徒たちは同じことなんて絶対できませんから、内容もちろん大事ですが、話し方であったりとか、姿勢であったりとか、自分なりの正攻法の教え方をみつけることが大事だと私は思っています。

例えば私の周りにアスリートの指導者はたくさんいますが、私が幼児クラスでうまく指導をしても、他の指導者が同じような指導をしても必ずうまくいくとは限らないのです。表情、話し方、声の高さや速さなど、やはり指導者もそれぞれのやり方、正攻法があるのではないかと思います。

今日皆さんに話してきた指導の内容などは、これは4年間の私の経験から出てきた話です。ですから来年、話をするときは、全く違うことを言っているかもしれません。たとえばトレーニングの方法です。昔と今ではトレーニングの方法は全然違います。ですから、常に指導者というのは進化し続けなければいけないし、当然勉強もしなければいけない。アンテナを張って、情報も入れなければいけない。指導者は自分の中で常に新しいもの、進化をし続けるという気持ちをもてば、勉強もし続けるだろうし、自分なりの正攻法の教え方をみつけるだろうと思います。

生徒は指導者を選べますよね。この学校に行きたいと目指せます。でも、皮肉なことに指導者は生徒を選べないのです。そして、子供たち一人ひとりの性格も違うし、体の大きさももちろん違うわけですから、毎回指導法は変わるものだと私は思っています。

このような理由で、常に情報を得ながら勉強し続けるよう、私も頑張りたいと思います。子供の指導についてはもっと改善できると考えております。私も頑張りますので、学生の皆さん、自分なりの正攻法の教え方を身に付けて、ぜひ教育の現場に立って進化しながら、自分なりの理想の教員になってほしいと思います。頑張ってください。

これでお話は終わりたいと思います。ありがとうございました（拍手）。

## 7 質疑応答

○司会者 ありがとうございました。まだ少し時間があるので、質問の時間にしたいと思います。質問のある方は手を挙げてください。係が席までマイクを持っていきます。質問の際、学生さんならば学部と学年、そして名前を言っていただければと思います。どうぞ積極的に手を挙げてください。

○齊藤 答えられる範囲ですが、ぜひ何でも聞いてください。

○学生A 法学部2年のAと申します。本日は大変ありがとうございました。

スポーツ教育が持っているが、座学にないものは何でしょうか。

○齊藤 難しい質問です(笑)。やはり運動のよさというのは、もちろん運動能力向上もありますし、健康増進だったりとか、脳を活性化したりすることがあげられるでしょう。勉強する前にちょっと走って汗をかくだけで、頭がクリアになってリフレッシュして勉強しやすくなります。私は、余り勉強してこなかったですけども、そのように勉強してきました(笑)。

座学と運動は何が違うかという、先ほども申し上げたとおり、運動を通していろいろな能力や気持ちが向上することでしょう。その意味で、運動のよさというのは、運動する楽しさを学び、様々な能力を開発するので、小さいお子さんから高齢の方までができることだと私は思っています。

○学生A ありがとうございます。

○司会者 ほかにありますか。

○学生B 政治経済学部3年のBと申します。本日はありがとうございました。

教育とは全然関係ないのですけれども、プロの時代のときに集中しなければならないときて結構あったと思うのです。そのようなとき、このようにやったら集中できるような秘訣はありますか。

○齊藤 五郎丸みたいなものですか(笑)。

○学生B 五郎丸みたいなのでなくてもいいです。

○齊藤 私の現役時代もそういうルーチンとか、こうしなければならないということを試しました。自分自身も格好つけて何かやろうと思ったのです。例えばトライしたら何かやろうとか。でもダメでした。

実は、悪いプレーのことは覚えているのですけれども、いいプレーのことは余り覚えていなかったりします。それってすごく集中しているからです。別に頭を打ったとかではなくて、自分がラグビーに夢中になって入っていくと、そういう状態になっていきます。そのため、秘訣というのは見つからなかった気がします。

○学生B ありがとうございます。

○司会者 ほかにありますか。

○学生C お話ありがとうございました。来年度以降、私自身が部活動の顧問として生徒を指導していく立場になるのですけれども、今後の部活動のあり方について、何かご意見がありましたら教えてください。

○齊藤 最近では、先生は教えることがすごく多いですから、どうしても時間がなくなってしまいますよね。何か運動をやっているらっしゃるのですか。

○学生C はい。

○齊藤 運動をやっていない方が部活動を任されると、なかなか難しかったりしますよね。サッカーですか。

○学生C 野球です。

○齊藤 野球の経験を持って指導の現場に立つのであれば、いまお話ししたように100%、200%の準備をして指導してほしいというのが私の希望です。

少し話は変わりますが、最近の問題として、余り野球が好きでない人が野球部の顧問にさせられるという話を聞きます。教えられる立場にとっては、こんなに厳しいことはないですね。ですから、今後はやはり外部コーチ、専門のコーチを招かなければならないと私は思っています。私は、セカンドキャリアとして、こうして子供のスポーツ教室を立ち上げてやっていますが、いまプロスポーツ選手はたくさんいますよね。ラグビーだけではなくて、サッカー、野球ももちろんいます。そういう方たちが引退したあと何をしているか。スポーツ選手時代のスキルを活かした仕事をしている人は少数だと思います。たとえば30歳とか40歳くらいまでスポーツをしていれば、スポーツを子供に教えていくスキルは絶対に持っていると思うのです。ですから、学校スポーツに外部コーチを招くということが今後でくると、スポーツ選手のセカンドキャリアの問題を解消していくのではないかと思っています。

話は元に戻りますが、顧問として野球指導の現場に立つということは本当に大変だと思います。いろいろな問題も出てくるとは思いますが、頑張ってください。

○学生C ありがとうございます。

○司会者 ほかにありますか。

○学生D 理工学部3年、物理学科のDです。励みになる講演、ありがとうございました。

3歳児にラグビーを教えていて、集中とは落ちつくことという返事が返ってきて、とても納得されたということだったのですけれども、齊藤さんが選手時代に試合の中で集中するということは落ちつくことなのだなと感じたエピソードはありますか。

○齊藤 自分が集中しているなと感じたことですか。

○学生D 集中しながら落ちつくことが私にはまだよくわかっていないのです。

○齊藤 集中力ってどのように考えています？

○学生D 一生懸命になる。

○齊藤 そうですね。その子が落ちつくことと言ったのですけれども、落ちつくこと、イコール、先生の話が聞けるようになるという意味だと思います。

○学生D 難しいです。

○齊藤 もちろんです。

○会員E 今日はどうもありがとうございました。都立F高等学校のEと申します。

齊藤さんが生涯の友と呼べるような方はいらっしゃいますか。なぜ質問したかということ、自分が大きく成長する上で大切な存在ではないかなと思うからです。

○齊藤 わかりました。まず、影響を受けた人や生涯の友といえるのは、ラグビーと一緒にしていた仲間です。今日もラグビー部の一つ上の先輩がいらっしゃっていますが、ラグビーの仲間って本当にかげがえのないものです。なぜかというと、先ほども申し上げたとおり、ラグビーというのは最も人数の多いスポーツですし、またコンタクトプレーがあり、厳しくて痛いスポーツです。やはりそういう経験を共有した人たちはかけがえのない

仲間であると思います。当然プレーなどで、自分にはできるが友人にはできないとか、その反対のこともできます。しかし、お互いがしっかりとわかり合っている仲間だと、そのようなお互いのできることやできないことは影響しあいます。そういう人たちとは今でも交流もありますし、影響を受けています。ラグビーつながりの話ですけれども。

○会員E ありがとうございます。

○学生G 本日は貴重なお話，ありがとうございます。文学部4年のGと申します。

私の周りにはいる、自分がすごく優秀だと思うような友人たちも、実はスポーツを一生懸命やってきた人たちだったので、スポーツ指導の重要性を裏づけしていただいたようなお話で、感銘を受けました。

そこで、一方で少し気になったのですけれども、周りにもスポーツをこれまでやったことがなくて、一生懸命になるということを余りやってこなかった人たちや失敗することを非常に恐れている人たちもいると思うのです。そういう状態の大人が、これからどうやって変わっていくことができるのかという点について、もしお考えがあれば教えてください。

○齊藤 これは、アスリートも同じだし、もちろんスポーツを知らない方も同じだと思います。トップアスリートといわれるプロ選手でも、やはり失敗を恐れる選手もいますし、ミスをして引込んでしまう選手もいるわけです。ただ運動というのは、いろいろな理由で始める方がいます。たとえば2015年にラグビーが活躍したときに、それがきっかけになってスポーツをしたくなった大人の方がたくさん出てきたのです。「今まで運動をしたことがないです。」という60歳ぐらいの女性の方まで教室に来ました。

その方たちは、やはり意欲のある方だとは思いますが、初めてボールにさわりますとか、余り運動しませんでしたという方たちが多かったので、子供と同じように指導したのです。たとえばお話ししたように、その方が本当に楽しむようにしたりとか、成功体験をつくってあげることによってスポーツへの意欲が持てるように工夫しました。失敗ももちろんします。失敗した方には、どのように切りかえてもらうかを考えました。具体的には、もう一回チャレンジする楽しさというものも教えたのです。そうすると、先ほどもいいましたが、努力することを思い出すことができるようになったのです。

また、いまの質問のように、若い方の中にも失敗を恐れて何もできない、行動ができない方ももちろんいらっしゃいます。私自身は、スポーツ選手としての経験もあるので、一度ミスや失敗をしたときに、一回頭をクリアにして、同じミスをしないためにどうすればいいか考えることにしています。ミスというのは絶対悪いわけではありません。同じミスをしないために、また勉強することが必要なのです。

ただし、皆さんに一言アドバイスしたいのは、ミスや失敗を一瞬忘れることです。ずっと忘れてしまったらまた同じことをしてしまうのでダメですが、気持ちの切りかえのために、ミスを一回クリアにして冷静になり、自分なりのやり方に戻すことができれば、強い人間になれると思います。わかりづらいかもしれませんが、お答えになりましたでしょうか？

○学生G ありがとうございます。

○司会者 では、ちょうど時間になりましたので、このへんでご講演を終わりにしたいと思います。齊藤様、長い間本当にありがとうございました。

○齊藤 ありがとうございました。頑張ってください（拍手）。

○司会者 司会が言うことではないのですが、何回かお話の中で笑えるところがあったのですが、聞き手の皆様が、笑わなくて残念だったと思われたかもしれません。それは真剣に聞き過ぎて笑えなかったのです。皆さん、相当メモをとっていましたから。

○齊藤 いえいえ、私こそところどころミスや失敗がありました（笑）。ですから、そのミスは忘れていただき、また機会をいただけたら頑張りたいと思います。

## 8 まとめにかえて

最後に、私は皆さんと同じように、明治大学に通わせていただきました。本当にいい学校だと思います。卒業してからもう20年近くたちますが、やはり明治大学というのは、卒業や引退した後でもつながりがすごくあります。私は明治大学に行っていたのだという自信をしっかりと持って、これからも頑張ってもらいたいと思います。そういう「いいプライド」を心の中で持ち続けてほしいと思います。

今日、母校である明治大学でこのような機会をいただきまして、本当にありがとうございました（拍手）。

○司会者 では、これで齊藤様の講演を終わりにしたいと思います。ご講演ありがとうございました（拍手）。