

7月全校集会 校長講話

令和元年7月24日

津南中等教育学校長

小林 英明

みなさん、こんにちは。

梅雨が明けて本格的な夏が到来するのもあと少しだと思いますが、明日からは夏季休業です。みなさんにとて充実した夏休みになるよう、計画を立てて、規則正しい生活を送ってください。

さて、私は去る7月5日に、北信越地区高等学校PTA連合会研究大会に参加し、記念講演をお聞きしました。その内容を是非、生徒のみなさんに伝えたいと思います。記念講演の講師は、信州大学教育学部教授で日本スケート連盟強化コーチの結城 匡啓（まさひろ）さんでした。演題は、「金メダリスト小平奈緒の成長を支えて～選手の力を最大限に引き出すコーチング～」でした。結城先生は、動きを科学的に解明する「バイオメカニクス」が専門の科学者で、スケート研究の第一人者でもあります。

結城先生の信州大学時代からの教え子である小平奈緒選手が、指導13年目にしてピョンチャン五輪の金メダリストになりました。帰国してみると、レース直後の静謐を促す“しーっ”のしぐさや、地元韓国のイ・サンファ選手との抱擁シーンが注目を集めました。どのように指導すればこういう選手を育成できるのか、と尋ねられる機会がにわかに増え、「ご両親のしつけがすばらしいのです」と即答するそうですが、小平選手本人曰く、「大学での学びが深かった」ことも彼女の成長を支えているようです。

信州大学では、科学的に裏付けられた理論を背景に、選手にはスケートの技術を共通の言語で語れるよう、勉強会を繰り返します。選手には、練習前に意識したポイントと、滑走中に感じた運動感覚を言葉で表現することを毎日求めていきます。選手にこの言語化を求めることで、自分と向き合う姿勢や、言葉で表現する力を培いたいと考えてきたそうです。

コーチングの場面では、①常に自分で考えさせる ②必要な知識・情報は与える ③最後は自分で決めさせる というように指導してきました。いつしか小平選手は結城先生の存在について「信じてはいるけど頼ってはいない」と表現するようになりました。

小平奈緒選手の金メダルへの進化の原点はピョンチャンの4年前にありました。ソチオリンピックで5位とメダルに届かず、2か月後さらなる成長を期して単身、オランダに渡りました。指導を仰いだコーチのマリアンヌ・ティメルさんが、まず小平選手に伝えたのが、オランダ語で怒った猫という意味の「BOZE KAT（ボーズカット）」。小平選手のフォームがオランダの選手と比べ、前かがみになり過ぎていて、もっと上体を起こしたほうがいいと、怒った猫に例えたのです。小平選手は、戸惑いながらもオランダ流の方法をフォームに取り入れようと、練習を重ねます。しかし、すぐに結果にはつながりません。オランダでは、自己ベストを更新することもできませんでした。

帰国した小平選手は、オランダで学んだボーズカットを下地に、結城 匡啓 先生とともに究極のフォームを模索し始めました。体に動作解析の装置を取り付け、フォームのどこに課題があるのか調べます。明らかになったウイークポイントは、カーブを回る時、骨盤が斜めに傾くことでした。そこでたどりついたのが、1枚の骨盤を左右別々に考えるという、ヒップロックという理論でした。左右別々に骨盤をコントロールすることで、傾かないよう軸を安定させ、カーブでも氷を強く押せるというのです。

一方の足を固定してもう片方の足だけを動かす、骨盤周辺の筋肉を片方ずつ鍛え上げる10種類以上のトレーニングを繰り返します。トレーニングで身につけた感覚を、氷の上で確かめ、スピードに乗って回れるようカーブワークを磨いていきました。小平選手の試行錯誤は日本の伝統文化にも及びました。取り入れたのは、歯が1本の下駄。大きさは普通の下駄の半分ほどの特注品です。リンクに上がる前に下駄を履き、骨盤回りの筋肉をピンポイントで刺激します。自らの肉体に潜む、あらゆる可能性を探り、究極のフォームを目指します。

そして迎えたオリンピックシーズン。骨盤を水平にし、安定させた力強いカーブワーク。バックストレートでもスピードを落としません。4年前のソチオリンピックと比較すると、上体が上がり頭の位置が高くなっています。小平奈緒選手は言います。「同じ体格ではないのに、オランダ人と同じポジションでやってもオランダ人には勝てないというのがあって、自己流のフォームに改善できたのかな」と。2年間のオランダ修行では更新できなかった日本記録も、およそ3年ぶりに更新。その後も記録を塗り替え続けていきます。

結城先生は競技会に向けて緊張が高まる選手たちに、「順位は周りが決めるから、自分の滑りの完成度を高めることに集中するよう」求めてきました。今回の五輪に向けても小平選手は金メダルを一度も公言しませんでした。「ただひたすら究極の滑りを磨く」という表現で滑りの出来栄えを高めることに集中していたからです。ライバルの存在は、小平選手が自分を高めようと努力するために必要な存在で、切磋琢磨できる尊敬に値する存在に位置づくのです。五輪レース直後の小平選手の行動は、そんな信念から自然にでた敬意の姿でした。

机の上でしか学ぶことのできない理論や概念。一方で、教室を飛び出し、フィールド実践の中で深まる経験知。この両者を往還する過程に学びの深まりがあり、そこに大学教育の本質があるのではないかと、結城先生は信じてきました。教え子の金メダル獲得は、自分にそのエビデンスをくれたような気がしているそうです。

私は、言語で表現する振り返りや、①常に自分で考えさせる ②必要な知識・情報は与える ③最後は自分で決めさせる というコーチングは、親や教員が指導するうえで大切であるとともに、生徒・学生が主体的に学び成長するために重要と思います。

それでは、みなさんが夏に鍛え、8月の全校集会で逞しい姿で会えることを楽しみにしています。健康に留意し、元気に夏を乗り切りましょう。