教え子に夢を与える理想の指導者像

栢野忠夫（モーションコーディネーター）

長年、プロスポーツ選手やオリンピック出場者をはじめ、さまざまな運動選手のコーチングに携わっている栢野忠夫氏。身体操作の感覚機能を向上させる「体幹内操法」という独自の理論を基に、骨格連動による自然と調和した動作によって導き出されるスキルアップの方法を伝え、結果も残してきた。弊社より『動く骨（コツ）』を刊行するなど小誌の特集でもたびたび技術的な内容を紐解いてくれてきたが、今回は「指導」をテーマに話をしてもらった。

指導者は憧れられる存在であって欲しい

スポーツ全般のコーチングに携わっていますが、どんな種目であろうと元になっているのは人間の動きです。もともと動きの感性が鋭い方が多いので、気づきを与えることで問題が解決することも少なくありません。しかし一般的にはその人の元になっている動き自体が不自然であることが多いのも事実です。無理な動作をしてしまうことで腰痛や膝痛をまねいたり、思い描くような動作ができなかったり、それが心身の悩みにつながってしまったりということが現代人には多く見られます。不自然な動きを自然に戻す一番の方法は、重力と調和した自然な歩行を会得することだと思っています。自然な歩行があらゆる動作の基本となるので、できるようになれば、心身一如のごとく、心の自然さを取り戻し、感性も高まっていきます。

人よりも自然に動ける動物は、時に人知の及ばぬような危険察知能力を発揮して人間を驚かせたりもします。本来は人間にも備わっていた感性だと思いますし、相手と対峙する剣道においては、まさに危険察知能力は不可欠なものであるといえます。とくに生死を賭した剣術の世界では、「気配を読む」「空気を読む」「心を読む」「状況を読む」「相手の力を読む」といった能力を、日々の修行で高めていったに違いありません。そんな流れを汲む剣道も、相手と対峙すればそうした能力が欠かせませんし、それらが備われば、「機転がきく人」「空気が読める人」「配慮ができる人」「気配りができる人」といった現代ではプラスにとらえられる人間性にも直結します。それも剣道が人間形成の道であることの一端かも知れませんし、それを成すためには「克己心」「平常心」「不動心」といった自身の内面との対峙も自然とついてまわってきます。

心身を磨き高めた強き剣士は、憧れの存在にもなります。とくに指導者という存在は、私は憧れられる存在であることが理想だとずっと感じてきました。私自身の体験ではありますが、中学時代の剣道部の恩師に抱いた憧れは強烈なものでした。岡山のT中学校は当時、弱小剣道部。小5で剣道を始めた私も弱い存在でしたが、赴任されたばかりの国士舘大学ご出身の先生の剣道のかっこよさに惚れ込み、上段のお姿も中学生ながら真似たりしました。稽古は厳しく三が日しか休みがない部活動を経て、我々も徐々に試合で勝てるようになると、それまで運動場の片隅が稽古場だったのが体育館の一部を使わせてもらえるようになり、2年生の頃には週1回のみの使用だった体育館を毎日使わせてもらえるようになりました。ほぼ1回戦負けだったチームが、



（かやの・ただお）
昭和39年岡山県生まれ。愛知県豊田市在住。トヨタ自動車（株）退社後、2000年から動理探究に努め、自身の身体動作感覚を「体幹内操法」としてまとめる。現在は本来の自然な動きに導くコーチングをはじめ、それに伴うトレーニング器具の開発・販売を手がける。TriMind代表。

3年目にはついにT市で優勝。私が大将として勝って優勝し、初めて県大会出場を果たしました。あのときの緊張感は今でも忘れられません。

ご指導いただいた恩師への憧れと剣道への思いは、その後の人生を歩むうえでも大きな指針になりました。中学のたった3年間とはいえ、そのときの熱量は一生分だったのかも知れません。それは恩師の情熱とその情熱にほだされた我々のエネルギーが何乗にも増幅されたものだったのかも知れません。それほど多大な影響力を指導者は持っています。だからこそ、憧れの存在であって欲しいと、実感をこめて思うわけです。私自身は高い段位も試合実績もありませんが、剣道に対して恩返しがしたいという思いは還暦になっても持ち続けています。

真似ができ、手本を示せるような指導者が理想

憧れると言えば、私がかつてトライアスロンを始めたきっかけとなったのも、その道の第一人者であるIさんへの憧れです。トライアスロンで日本人で初めてプロになった方で、ナショナルチームにも関与しておられます。トライアスロンのテレビ放映でその存在を知って憧れて、トライアスロンをやってみたいと思わせてくれたのがIさんでした。まったく泳げなかった自分ですが、憧れの力で泳ぐ努力もしてしまえるから不思議なものです。のちに直接お会いするきっかけがあり、どういう経緯だったか「栢野くん、今度、我々のチームの合宿に参加してみないか？」とお誘いをいただきました。

修善寺のサイクルスポーツセンターでの合宿でしたが、私はアマチュア。プロである方々との生活はとても刺激的でした。プロという存在が日常どんなことをしているのか、どんな会話をしているのか、どんな食事をとっているのか。3人部屋でのプロたちの会話も興味深かったですが、衝撃を受けたのは夕食のときでした。大好きなカキフライに喜び勇んでいると、誰一人としてすぐに食べようとしません。何をしているかと思えば、皆がカキフライの衣を取っていたのです。無駄な油を摂取せず、なかのカキだけを食べる。以来、自分はプロではないけれども、プロがすることの真似はできると思い、自分も油抜きなどプロに倣った食生活に変えていきました。

Iさんには、トヨタ自動車を辞めるにあたり、相談させていただいたこともありました。Iさんも前職からプロへの転身をされています。そして、こんなアドバイスをいただきました。

「栢野くん、辞めるときに応援するよって言ってくれた人たちも、きっと離れていく。それは覚悟しておいた方がいい。一人になると誰も助けてくれんぞ」

憧れの人からの助言に、私も覚悟を決められました。憧れて、真似をして、をくり返してきましたが、良い指導者は真似をするのもうまい、というのも昔から感じてきたことです。真似ができるのは動きの感覚が鋭い証でもあります。

例えば、いろいろな運動理論などを稽古に取り込まれている傾向があるなか、その理論を読んだり、講習会に参加したりした内容を身体感覚で納得せず、理屈だけを頭に入れて持ち帰り、「言って聞かせ」るだけでご自分が体現せず、やらせようとする指導者の姿をあらゆる種目の現場で目にします。憧れではありませんが、「これはいい理論だ」と感じたら、自分で真似て実践し、その良さを体を通して納得し感動して、そのうえで自身が「やって見せ」て伝えることができる指導者が理想と感じています。山本五十六ではないですが、「やって見せ、言ってきかせて、させて見て、褒めてやらねば人は育たず」だと思います。

良い指導者は自身が手本を示し、何がいいのかを分析し、適確に大事なポイントを伝えることができるはず。言葉ばかりで身体で表現しない指導者は、できない自分をさらけ出すのを恐れている可能性もあります。保身の指導では教え子の成長を促すことはできませんし、自分をさらけ出す勇気がないのは自分の育成ができないというに等しく、他人の育成などできないという話にもなります。

教わる側は、憧れの存在を見つけたならばその人に「なりきってみる」というのも技術向上のコツです。私もあるスイマーになりきって泳いでみたとき、過去最高タイムで泳げたという経験をしたことがありました。「なりきり力」は奇跡を生む方法で、それは「夢」も同じ。夢を描いた上で、「自分はこうなった」となりきることが実現への一歩にもなります。夢の現実化をうながすのもまた、指導者の大事な役割です。そのためには、指導者自身が憧れ（理想）を持って、夢を諦めず追いかけること。

かく言う私も、人生の道の途中。つねに「初心」（習う心）と、「我以外皆師也」（学ぶ心）を心に据え、「剣道の理念」と「剣道修錬の心構え」を人生の道を歩む指標として、自分と向き合い省み、先を見据えて歩んでおります。



オンデマンド版
動く骨（コツ）
栢野忠夫 著 A5判 288ページ
価格2,640円（税込）（本体価格2,400円）
（初版2006年・オンデマンド版2023年発行）

取材・撮影／月岡洋光