

創刊時からさまざまなセッションを訪ね歩いたTKが、毎月指導者や選手を招き、ともに身体を動かしながら、トレーニングについてより深く語り合い、探究していく。

| Stage 10 |

経験の棚卸から自分を分析する。

布施 努 × TK



Kenji Takeya スペシャルイズド契約アドバイザー、エンデュアライフ代表。会社勤めのサラリーマンアスリートからプロに転向し、MTB (XC) の全日本選手権優勝4回。2004年アテネ五輪出場など日本を代表する選手になった理論派アスリート。引退後、2012年シーズンからはトライアスロンにも参戦し、2012年はIMハワイとエクステラ選手権の「ダブル」を完遂。2015年で4度目のコナを終え、2016年シーズンは宮古島からスタートし、IMケアンズに参戦予定。
■エンデュアライフ <http://endurelife.co.jp/>

竹谷賢二さん (TK) がコーチやトレーナーを訪ねて、より良いトレーニングを探究していくシリーズ企画。今回は本誌連載 (P85) のコラムでお馴染みの布施努先生との特別対談。対談の内容を踏まえて、布施先生の連載でも関連記事を3回〜4回に渡って掲載していく。

競技を始めるまでのいきさつ

布施 竹谷さんの連載の最後のページに、対談相手进行分析する図があるでしょう？ 僕はこれを見て「ああ、この人の強みはこれなんだな」と思ったんです。いくつもの視点をもっていて、そこから分析していく力。前回の対談 (山本淳一さん) のときにも出た「ダブルゴール」もそのひとつです。

TK ああ、あの記事を読んで僕もピンとききました。今僕はトライアスロンのレースでまさにふたつの目標を設定しているんです。上の目標はパーソナルベスト。でもそれはいつも出るものではない。一方で、アイアンマンって完走するだけで7割ぐらいはうれし



今回対談の場所をご提供いただいたのは代々木公園からすぐのボンダイカフェ。ラン後の食事やカフェの場所としても最適。

BONDI CAFE YOYOGI BEACH PARK
ボンダイカフェ 代々木ビーチパーク

AM9:00~AM2:00 (LO AM1:00)
東京都渋谷区富ヶ谷1-15-2 Barbizon55 1F TEL03-5790-9888
(千代田線 代々木公園駅、小田急線 代々木八幡駅より徒歩5分)
<http://bondicafe.net/bondi-cafe-yoyogi-beach-park/>

いんですよ。だから完走できたら70点あとは自己ベストにどれだけ近づいたかで、点数を足していくイメージ。そういう、ふたつの目盛りはもってますね。
布施 竹谷さんは主観と客観とか、スキルとフィジカルとか、必ず両面から物事を見ている。選手の多くは片面からしか見れていないんです。竹谷さんがそういういくつもの視点をもっているのは、なぜなのでしょう？

TK もともと僕はサラリーマンで、競技を始めたのも遅かった。そこからひとりで研究して試行錯誤して日本一になって、オリンピックに出て、というような道をたどってきたので……。
布施 指導者と選手の視点、両方をもちながら強くなってきたわけですね。ここで、オリンピックに行くまでの道のりを少し詳しく教えてください。

TK 僕は90年代前半からマウンテンバイクを始めて、草レースとかに出ていたんですね。その後自分なりに試行錯誤した結果実力が上がり、2000年のシドニー五輪の選考会1発目のレースで優勝しちゃったんです。それま

Keywords

ダブルゴール

最低目標と最高目標というふたつの目標をもって本番に臨むこと。これによって最後までモチベーションを保ちながらゴールできる。

4つのステージ

- ① 出会い
- ② コンフリクト状態
- ③ モデルづくり
- ④ モデルの洗練

仮説→実行→検証→再仮説

新しいものごとを試す際にたどるべき一連のサイクル。このサイクルをより多く回すことで学びや気づきは増え、経験値も上がっていく。

たて型思考とよこ型思考

自分の目標を設定し、それに向かって次々と課題をみつけて解決していくのがたて型思考。効率的に問題点を整理し生産的な行動につながる思考法。他人と比べて自己評価をするのがよこ型思考。他人というコントロールできない対象がからむため、迷いや不安を抱きやすい。

主体的リスニング力

相手の話を自分になぞらえて聞く力。「自分だったら」と考えて聞くため、単なる知識以上の、より深い理解を得ることができ、自分に役立てることができる。

ライフスキル

人生で起こるさまざまな問題や要求に建設的かつ効果的に対処する能力。

でランキング15位で代表の下馬評にも上がらなかったのに優勝しちゃったので周囲も困惑してました。結局その年は日本一になったんですが、オリンピックには行けなかったんです。

布施 それは悔しい。

TK でも自分は仕事しながらやっていたんですけどどこかで思っていたんです。でも、実際テレビでオリンピックを見ると、「あそこに行けたかもしれないんだ」って思いが湧いてきた。じゃあ、あっちへ行ってみようかな。そのとき30歳。次までの4年間、みっちりやってオリンピックへ行くと決めて、会社を辞めてプロになったんです。

2004年のときのオリンピック選考は1枠を争う一発勝負でした。でも一発勝負ってコントロールできない要素が必ず出てくる。パンクするかもしれない。であるならば、パンクしても勝てるぐらい圧倒的なタイム差をもってゴールできる実力があれば状況をコントロールできると考えたんです。パンクを直すのに2分ぐらいかかるので、3分差をつければいい。そうやって勝ちとりました。

布施 そこが竹谷さんの自信の作り方の上手なところなんです。コントロールできない部分に対して、視点を変えて対応していくという。

オリンピックに至る4つのステージ

布施 竹谷さんがオリンピックに到達するまでには、「4つのステージ」を経てきているはずなんです。それを今から探っていくこうと思います。

TK はい。

布施 最初は出会いのステージ。これ

は競技の原動力。竹谷さんが始めたときつけかけは？

TK かっこよさから入ってますね。マウンテンバイクっていうハードウェアに惹かれた。

布施 なるほど、自分の興味から始まっているのはすごくいいんですよ。親にやらされて始めた人って、本人はあんまり楽しんでなかったりするケースもある。そういう人は才能があってもオリンピックまではなかなか行けないことが多いんです。

その次のステージはいつ本気になったか。本気になるとコンフリクト状態というのが起こる。楽しいだけじゃなく、試行錯誤し始めるんです。

TK 最初に出たレースが散々で、後ろからスタートした女性にも抜かれて悔しい思いをしたときかな。それで本気になって、本や雑誌で勉強して、試行錯誤し始めたんです。

布施 結構いろいろ試しました？

TK もう、ありとあらゆることを。インターバルがいいって聞いたらやり、この機器がいいと言われたら使い……。片っ端から全部。失敗もしました。練習量を確保するために夜中に100km走りに行ったり、午前様で帰ってきてろくに寝ないで朝練に行ったり。そんなことやってもリカバリーが足りてないから強くなかなかありませんよね。

布施 見切ることも必要になってきますが、どこで見切る？

TK 成果が出たかどうか。あと、無理しないと続けられないことはだめです。無理すること自体にかなりの労力を使っちゃうので。

布施 見切る基準をもってらるんですね。迷いなく捨てられますか？

TK やれば分かれますから。トレー

ニングはいわば劇薬みたいなもので、毒にもなれば薬にもなる。やり過ぎは副作用が出てよくないし、やらなければ強くない。自分がつけた能力に関して、この薬はだめだからこっちを使おうとか。とにかく試して、選んで、残して、捨ててっていうのをどんどんやっていきましたね。特に技術系のは、感覚的な部分がよく大事なんです。同時にレースの記録、ラップタイム、同じスピードを出したときの心拍数、ペダリングのパワー、といった数値も使って、仮説を立てるんです。で、感覚的なものと数値を照らし合わせながら判断します。

布施 これって連続性が大事なんです。仮説→実行→検証→再仮説っていうサイクルをいかに早く回せるか。そこできかにたくさん悩んだかが重要。それが自分のベースの枠の大きさになっていくんです。

たて型思考とよこ型思考

布施 今のお話でもうひとつ思ったのは、たて型思考とよこ型思考の違い(P85で詳しく解説)。よこ型の思考だと他人と比べてしまう。一方のたて型思考は、なりたいた自分、たとえばオリンピック選手になる自分に向かって、一つひとつ課題をクリアしていく。竹谷さんをオリンピックに導いたのはこれだと思っんです。

TK ああ、そんな感じでした。それをやっていくと、他人のことは関係なくなってます。課題を全部クリアして、目指す能力をもち得たときには、日本一になれるだろうと。それが2000年に具現化されたわけなんです。

布施 よこ型思考の選手は、他人と比

較するのでいつも不安なんです。他人のことはコントロールできませんから。でもたて型思考は自分基準の達成なので、コントロールできる。

TK それと、技術を高めるために試行錯誤する中で、ひとつ大きなブレイクスルーがあったんです。世界チャンピオンと同じレースを走る機会があった、彼と話をしたりその走りを間近に見て、すごくインスパイアされて吸収できた感じがあつて。それを再現しようと日本で試行錯誤していたときに、「ああこれだ！」っていう何かをつかんだ瞬間があつた。それで15番から1番になれたんです。

布施 世界チャンピオンの話をどう聞いたか、というのがキーですね。これは主体的リスニング力っていうんです。普通は「すごいなー」って他人事とし

て聞いているものですが、主体的リスニングをする人は「自分だったら」って置き換えながら聞いている。これ、すごく強いスキルですよ。たて型思考をもっているとなおいい。なりたいたい自分があつて、それを実現するためにいろいろ材料が欲しい。そうするとおのずと聴き方が変わってくるんです。

第3ステージはモデルづくり。スタイルというか。ここまで色んなことを試してきて、自分のやり方みたいなものが出来上がってくる時期がある。それがこの2000年ぐらいから？

TK 確かに2000年から引退するまではひとつのモデルに沿っていたかもしれませんが。多少のマイナーチェンジはありましたけど。

布施 で、最終的な第4ステージっていうのは、そのモデルを洗練していく

段階なんです。オリンピック前後はそういう感じでした？

TK そうですね。試行錯誤して得てきたものの中から程度捨てることもして、2004年には完成形ができてきたという流れ。選考会までは思い描いた通りにできていたんです。ただ、オリンピックに行く段になって、競技とは関係のない、メディア露出とかスポンサーがらみの儀式とか、自分ではコントロールできない色んなことが出てきて、そこでフワフワした感じのまま、気がついたら終わっちゃったっていうのはあるんです。そこが悔いの残るところです。

布施 本当はね、そこは僕らサポートする側の仕事なんですよ。オリンピックでは競技以外で予測できないことが起きてしまう。それを僕らが一緒にシミュレーションしてあげて、解決法を事前に用意しておく。今まで競技の中で解決してきたことに当てはめるとか、そういうことを一緒にやっていると、一般化していくんですね。それをライフスキルっていうんですけど。

これからの指導者に求められること

布施 指導者の道を考えてことは？

TK いや、僕は自分でやりたいタイプなので。

布施 僕は竹谷さんみたいな人こそ必要だと思うんですよ。今、知識や技術を教えるのがうまいコーチはたくさんいる。でもこれからの指導者は、知識そのものよりも、それを選手が自ら身につける場をつくってあげることが大事なんです。たて型思考をつくってあげたり、主体的リスニングをさせてあげたり。フォームを指導するときだつ

て手の角度が何度かじゃない。
TK 角度の発見の仕方を見つけたらいいとだねですよ。

布施 そう、スポーツが目指すべきなのはそっち。そうすれば競技を離れても、ライフスキルとしてその後の人生に役立てられる。

TK みんな正解を知りたがるんだけど、正解なんかない。でも、正解の見つけ方を知っている人は、たとえば練習と試合で条件が違ってても、そのときなりの答えを見つけれられる。

ところで今日でスポーツ心理学のイメージが変わりました。プロファイリングのように型にはめられちゃうのかなと思つてたんですけど、むしろ逆で、自由な再構築を手伝うものなんです。

布施 スポーツ心理学者の仕事って本人がどういふふうになりたいかを引き出し、言語化してあげることなんです。
TK 今日の対談はすごく参考になりました。自分なりに整理し活用していきたいと思えます。

