

「勝ち方」を追求して到着点へ一気に駆け上がる

スポーツにおける「勝負脳」とは、人間が持っている能力・ポテンシャルを最大限に引き出す”脳力”です。

世の中には、何をやっても成功する人と、何をやらせても上手くいかない人がいるものですね。でも「できる・できない」は、生まれながらにして決まっていることでもなく、勝負脳を鍛えれば「成功する人」「勝てる人」になれると信じてほしいです。

ほとんどの人が、勝負事には勝ちたいと思っているでしょうし、やるからには成功したいと願っているでしょう。しかし、勝つために大事なことは、「勝ち負け」＝（結果）ではなく、「勝ち方」（＝プロセス）を追求すること。「どう勝つか」「どういう勝ち方をするか」にこだわるのが、最大のポイントだという考えが根底にあります。

「達成できる人」「勝つ人」は、勝負脳の法則に従って考え、行動しているものです。具体的には、①目的と目標を区別する ②具体的な達成方法と、いつまでに達成するかを明確にする ③達成するまで忘れないの3つに集約できます。

まず ①について詳しく説明しましょう。

【勝つこと】が目的で、「勝つために何をするか」が目標です。自分に何ができて何が足りないか、ありのままの姿を見て、達成するために何が必要かをハッキリさせると勝負脳はよく働くのです。体力をつける、走る、技術を磨く、性格を強くする・・・・、その子によっていろいろな要素があると思います。それらを正確につかんで克服し追求することが、「勝ち方に集中する」ことになります。

なぜ「勝ち方」が大事かというと、勝負事は、得てして負ける可能性もあるわけです。そういう、失敗する可能性のあることにこだわると、「もしかしたら失敗するんじゃないか」という自己保存の本能が働き、脳が緊張をして、本来の力を発揮できなくなってしまうんです。

②に関しては、どうしたら達成できるかの具体策とリミットを定めること。これを明らかにしないと、ただ「がんばります」という、抽象的で曖昧な姿勢になってしまい、脳は本気を出しません。とはいえ、世の中にはすぐに解決できないこともたくさんあります。ですが、忘れずにブレない心を持っていれば、いつかは達成できるもの。それが、法則③につながります。

何かを成し遂げるために大事なのは、ゴールまで一気に駆け上がることなんです。「コツコツ」「一步一步」というものは、ものすごく苦しいし忘れやすい。人間って賢いので、ゆっくりやっているうちに「もっと違う方法があるじゃないか」「こうしたほうが良いんじゃないか」と脇道にそれてしまい、途中で挫折してしまいます。それも、脳には「自己保存の本能】があるからなんです。

ホイッスルが鳴り終わるまで徹底的にやり抜くこと

コツコツと一步一步やっている人の多くは、目的地が目の前まで来ると「できた」つもりになって98%の状態だとしても、満足してしまうものです。100%完結したわけではないのにです。脳には「自己報酬神経群」があり、途中で「できた」「勝った」、あるいは「ゴール」「もうすぐ終わり」と思った途端に、その機能が低下します。そこから生まれてくると考えると、運動の機能を一体化させる心・技・体の能力も発揮できなくなる。鍛え抜いた能力も低下し、「ただの選手」になってしまうのです。最後の最後で力が抜けてしまう、いわゆる”詰めが甘い”状態ですね。これは、「勝ち方」ではなく「勝ち負け」にとらわれたことによる弊害といえるでしょう。

サッカーに例えると、せっかく良いプレーをして絶好のシュートチャンスを迎えても「ゴールだ！」と思った瞬間に「ただの選手」になってしまい、シュートを外してしまう。いわゆる、後半のアディショナルタイムに、あと一歩のところまで相手に追いつかれたり、決勝点を決められて負けてしまうのは、まさにこの状態。「もうすぐ終わりで勝てる」と思った途端に、脳の空間認知機能が働いて、体が自然に力加減を調整し、運動能力も低下してしまいます。これは脳の仕組みがそうなっているからなんです。

脳はウソをつきません。そういうときは「ここでさらに突き放すんだ」「相手は焦っていてスキがあるから、こうやって点を取ろう」など、どうやったらダメ押しができるかという発想を持つことが大事。守りに入るということは、勝つチャンスをゼロにするわけですから、よくても引き分け。「現状維持」は衰退と同じです。

ゴール前の話にしても、自己報酬神経群の仕組みからいえば、ゴールをゴール（最終到達地点）だと思ってシュートするのでなく「ゴールに到達するバー」ととらえてみてはどうでしょう。すると、「バーの内側のどこを通してゴールを決めるか」という具体的なアイデアが生まれますよね。それが、「ゴールの決め方」「プロセス」にこだわることになります。

子どもの勉強に関しても同じこと。「試験はどうだった？」と聞いたとき、返事が「だいたいできた」では具体性がないわけです。何ができて、何ができなかったかを正確に把握することで、子どもの能力がさらに伸びるんです。「このくらいでいいや」ではなく、「みんなはここで満足しているけど、自分はもっと先へ行くんだ。もっとスゴイことをやるんだ」という意識を常に持つことで、才能が磨かれということです。

実力以上の力を引き出す損得抜きの素直な性格

未だに「運動ばかりしていると頭が悪くなる」という俗説を信じている人もいるかもしれませんが、そんな話はナンセンスであり、全くの思い違い。それは、費やしている時間の割合が、勉強でなくスポーツに偏っているからでしょう。競泳の北島選手をはじめ、多くの一流プレーヤーはみんな頭が良いです。頭が良くなければ一流選手になれません。脳科学から見れば「文武両道」こそが、正しい姿だと思います。

というのも、人間の脳には、覚えたり身につけたことをパフォーマンスする「表現知能」というものがあります。この表現能力は、言語知能、理論知能、計算知能などいくつもの知能に分けられていて、それらと同列に運動知能があるんです。

スポーツでは、運動能力と思考能力がかみ合って、初めて力を発揮できます。どちらか片方が優れているだけではダメだし、両方を備えているからといって一流になれるとも限りません。実は、体を動かす能力と考える能力をつなぐものがあるのですが、それを小さい頃から磨いてほしいのです。その”つなぎ”になるのは「損得抜きの素直な性格」。ときに、実力以上の力を発揮する強い選手は、みんな素直な性格を持っています。

人間は「失敗したらどうしよう」と考えると、ドキドキして集中できません。「結果」に気をとられて「損得勘定」を考えているからです。計算高くなってしまっているともいえるでしょう。「素直」にならないと、本当の意味で勝負事に集中できないんです。

素直な性格を育むには、①前向きで明るい ②否定語を使わない ③何事も（練習でも）全力投球 の3つを普段からやることが大切です。これを心がければ、スポーツ以外の方でもスゴイ人になれますよ。確かに、若いときは損得抜きに働いていると、損することはばかりかもしれませんが。それでもメゲずにやり抜ける明るい性格ならば、将来その人は必ず光った周りに人が集まるでしょう。

子どもを叱ったり問い詰めたりしたら、「素直な性格」は養われません。前述したように、人間には自分を守る本能が備わっています。ガミガミ叱られてばかりいたり、「ダメ、ダメ」と否定されていると苦しくて辛くなります。聞いたフリをして、右から左へ受け流すか、聞かないようにジッと耐え忍ぶか。それがエスカレートすると、ウソをついたり、ごまかしたりするようになってしまいます。

「自分のためにやるんだ」という意識を促すように

それでは、保護者はどうすれば良いか？子どもが自ら考えて、自分からやってやると思わせるような、良い質問をしてあげられることです。自己報酬神経群を活性化させて能力を発揮するには、他の誰のためでもない「自分のためにやる」という意識が重要なんです。

例えば、「どうして失敗したんだろう？実は自分らも小さい頃にこんなミスをしたけど、そのときは監督にこう教わった上手くなったんだ。キミならどうする？」と、子どもに問いかけたり、促します。「ボクならこうする」と自分から考えて行動できるように、自己報酬神経群の機能を磨くことが大切です。実際にそれができたなら、ほめてあげる。そういう過程を踏むことで、子どもは「失敗をしたけれど、それを克服することによって、ボクはもっと成長できるんだ」と、身をもって学習するわけです。もちろん、子どもたちに好かれようと思って、媚を売ってばかりいても、全く意味がありません。

人は、感動したり面白いと感じると、表情が豊かになります。人と人の心が通じ合う瞬間ですね。「人心掌握術」という言葉がありますが、人の心をつかむのは決して”術”ではありません。計算なしの、ごく自然な”ありのままの人間”をさらけ出して接することで、思いが相手に伝わるのです。そもそも、人間の能力や才能は「興味を持ち、好きになる」ことで生まれるもの。赤ちゃんは、お母さんのニッコリした柔かい顔を見て、お母さんに興味を持ち、好きになる。そこから、脳の神経回路や思考回路が作られるんです。

いわゆる成果主義は、「勝ち負け」へのこだわりを形にしたもの。でも、人間の脳はそんなことを求めています。脳は「違いを認めて、ともに生きる」仕組みになっているんです。意見や考え方の違いがあっても、それを認め合いながら、ともにやっていく方法を考え編み出すのが脳の本来の姿。政治に例えれば、二大政党ではなくてユニオン。いくつかの得意分野が連合を組むことで、脳の力を引き出せるのです。

サッカーには、いろいろな個性と特徴を持った選手がひとつのチームとなって、力を合わせて戦う面白さがあります。欧米人よりも体力が劣る日本人が彼らに勝つには、まさに脳科学のノウハウを活用すべきではないでしょうか。

「達成できる人」になる！勝負脳の法則

①目的と目標を区別する

「勝つこと」は目的で、「勝つために何をするか」が目標。勝つことではなく、プロセスを重視して勝ち方にこだわってみよう。

②具体策とリミットを明確にする

どうしたら達成できるかの具体策とリミットを定めよう。ただ「がんばります」という、抽象的で曖昧な姿勢では、脳は本気をださない。

③達成するまで忘れない

ブレない心を持っていれば、いつかは達成できると信じる。できればコツコツではなく、ゴールまで一気に駆け上がることが大事。