

# 大空 (生徒・保護者向け) 49号

宮崎県立宮崎西高校・宮崎県立宮崎西高等学校附属中学校 校長通信

令和3年10月21日(木)

## 自分を主語に—様々な「分人」を生きた人 原田隆史氏、大迫傑選手

### □本日の概要

- 1 原田隆史氏は、中学の陸上部顧問として日本一を13回達成し、スポーツ指導日本一、生徒指導の神様といわれた先生である。現在は人材育成会社の社長としてコーチングに取り組んでいる。
- 2 原田先生の指導方法は、目標の具現化、目標達成のためのスモールステップの具体化、前向き思考とそれを支える「素直、真面目、一生懸命」という態度の育成である。
- 3 宮崎西高校においても、同様の実践を行っている。大切なのは、受け身ではなく、主体的に取り組むことである。
- 4 大迫選手は、「結果がでなくても主体的な努力をしたことには意味がある」と語った。結果を恐れず主体的に取り組んでほしい。
- 5 本日のNFC 主体性 行動力 想像力 自他肯定力

### □スポーツ指導、生徒指導日本一の先生



写真は、原田隆史さんと言います。(HPより転載)現在は株式会社原田教育研究所の代表取締役社長で、人材育成を専門とする会社を運営しています。もともとは、大阪の公立中学校教諭から大学の講師を経て、現在の会社を起業した方です。

原田先生は、もともとは陸上競技の選手だったようですが、むしろ指導者としての資質がありました。中学校の体育の先生になりますが、自分が選手時代に苦労した体験を踏まえて、どうすれば生徒が伸びるか徹底的に研究しました。その方法を原田メソッドとしてまとめ、現在はコーチングのプロになりました。私は、原田先生の著書を読み、講演会にも参加したことがあります。写真の通り、元気な体育の先生そのものです。また、奈良出身であり、関西圏の人らしく、真面目な内容でも必ず笑いをとるポイントがあり、話が上手です。生徒指導日本一などという怖そうなイメージですが、むしろ面白い人で、講演も大変元気のでる内容でした。今日は、スポーツ選手から会社経営者という「分人」を生きた2人のアスリートを紹介します。

### □中学陸上で日本一13回達成

大阪に松虫(まつむし)中学校という公立の中学校があります。珍しい地名ですが、謡曲「松虫」にちなんだ塚があることが由来のようです。原田先生はこの中学校にかつて体育の先生として勤務していました。原田先生は、松虫中学校に20年間勤務し、陸上部を育て上げ、全日本中学陸上競技選手権大会で優勝4回、強豪ひしめく大阪大会でも男子が12連続総合優勝、男女総合の部でも5連続優勝という驚異的な記録を達成した先生です。

松虫中学校は、大阪の阿倍野区という都市部にあります。公立ですから素質のある選手をスカウトすることはできません。地元の普通の中学生在が、原田先生の指導で強くなっ

たのです。また、松虫中学校は一時期は校内の窓ガラスが殆ど割られるような荒れた中学校だったようですが、生徒指導主事としても学校を立て直しています。

原田先生は、自分の指導方法が、陸上選手や中学生の育成だけでなく、子供から大人まで、あらゆる人に応用できることに気付いたのでしょう。20年ほど前に原田先生は中学校の教員をやめ、株式会社原田教育研究所を立ち上げ、代表取締役に就任しました。現在は、日本中の多くの企業や学校などに出向き、組織作り、人材作りに取り組んでいます。

### □成功のためには、スモールステップを大事にする

原田先生は、「成功するとは、自分にとって価値あることを目標とし、それを限られた期日にまで達成すること」と定義しています。自分にとって価値あるものは人によって違うでしょう。ただ、「価値ある」ものは、多くは「手に入れるのが困難なもの」です。「手に入れる」のに、「継続的な努力」を必要とするもので、お金で買えるものではありません。

まず大切なのは、「目標」です。ただ、以前もお話したように、人生の目標設定は実は大変難しいものです。だから、とりあえず、仮目標でもいい、自分を前に進ませてくれることを目印にして進んでいけば、その過程で新たな目標との出会いがあります。目標が持てなくてもいい、大きな目標でもささやかな目標でもいい、何か自分を動かしてくれるものを模索して欲しいと思います。

### □スモールステップの具体化

原田先生は、高い目標を定め、そこに到達するためのスモールステップも可能な限り具体化しています。例えば目標が、「〇月〇日の県大会で自己ベスト〇〇秒」だったとします。すると、それを達成するためには何をしなければならぬかということを目録達成用紙に細かく記入させるのです。スモールステップの内容は具体的であり、「頑張る」「一生懸命」というような抽象的な精神論はありません。目標達成のために、「毎日腹筋を〇〇回、体幹トレーニングを〇〇回、自分のメンタルを高める言葉を〇〇回唱える」というふうに具体的に定め、一覧表に書き出し、毎日実践させるのです。

### □前向き思考=心のコップを上向きに

目標達成のためには心のエネルギー、すなわち前向き思考が必要ですが、原田先生は、その心をコップの形に例えて説明しています。心のコップが上向きなら、たとえ一滴ずつの水でも、いつかは必ず水がたまります。ところが心のコップが下向きならどうでしょう。シャワーのように水をかけても、まったく溜まりません。つまり、どんなに良い言葉や熱い思いを語ったとしても、心のコップが下向きなら伝わらないというのです。

だから、成功する人の共通点は、心のコップが上向きであること、つまり超ポジティブ思考であることです。確かに、コップの大きさには大小があるかもしれませんが、しかし、上向きなら、必ず他者からのインプットが蓄積されま

す。

## 口心のコップを上向きにする方法

それでは、心のコップを上向きにするにはどうしたら良いでしょうか。原田先生は、心のコップは不安定で、すぐにひっくり返るといいます。ひっくり返らないためには、それを支える強い支えが必要であり、継続できる人とはその支えができていない人だといえます。子供ほどその支えができていません。だから、原田先生が中学生に徹底したのは、心のコップを支える精神力の構築でした。そして、その精神力を養うのが「素直、真面目、一生懸命」という態度だといえます。また、これらは頭で理解して育つものではなく、さまざまな「良いこと」を実践し、継続する過程で育つのだといえます。

原田先生が松虫中学の陸上部員に徹底させたのは、練習とか筋力トレーニングだけでなく、「1日1回の奉仕活動」でした。それは「皿洗い」だったり、「清掃」だったりの簡単なもので、生徒は自分で決めます。ただし、たまにやるのではなく、毎日続けるのです。学校に登校する日しない日に関係なく、お正月も、部活の遠征先でも、どんなに試合で疲れていても続けるというのが約束です。また、上級生も下級生もありません。上級生でも道具の片付けや清掃を率先してやらなければなりません。だから、松虫中学の陸上部は、大会の遠征でホテルや旅館に泊まっても、やると決めた「皿洗い」を旅館の厨房でやるのです。ホテルの従業員の仕事の清掃もやるのです。松虫中学校陸上部が宿泊した旅館のスタッフは慌てるそうです。「この仕事は私たちの仕事です。皆さんは明日試合だからゆっくりして下さい。」と言っても、生徒達は決めたことは必ずやるのです。もちろん、挨拶が良く、素直、真面目、一生懸命という態度が徹底しています。このような生徒の姿に、宿泊先の旅館やホテルの人は感動します。そして、松虫中学校陸上部の応援団になります。

応援の大切さや効果については以前説明しましたが、応援団が増えるチームは強くなります。松虫中学校陸上部は、多くの人に褒められ、応援されるため、どんどん強くなりました。また、1日の例外もない奉仕作業を継続・達成しているため、生徒のメンタル面も強くなり、大きな大会でも、落ち着いて競技に臨める精神力が身についたのです。松虫中学校の地元企業の社長さんや商店街のお店の経営者なども応援団になり、部活動で差し入れをしてくれたり、資金や部活動の道具の援助もしてくれたそうです。中には、松虫中学校陸上部のために奨学金を出してくれる高校や、松虫中学校陸上部卒業生の就職を引き受ける企業まで現れたそうです。松虫中学校は、実は大阪でも経済格差の大きな地区にあるようで、経済的な面で進学を断念していた生徒が、陸上を通じて奨学金をもらい、大学に進学できたという事例もあったようです。

## 口主体性の重要性

原田先生の人材育成方法を真似た訳ではありませんが、実は本校でも同様の実践を行っています。

例えば、皆さんが持っているSTEAMBOOKは学習や生活の計画を立てるものであり、コーチングブックはまさにコーチング理論を生かし、自分の足跡を記し、自分を客観的に見つめるためのツールです。テストの前に学習計画を立てたり、自分の志望校を具体化したりするのも同様です。これは進学指導だけに効果があるわけではありません。自分の思いや、やってみたいこと、関心のあることについて、ノートに書き出したり、誰かと話すこと、つまり、自分の内面を言葉でアウトプットすることは、漠然としていた自分の思いを把握する上で有効です。教科担任の先生や担任の先生と面談をするのも、アウトプットの一つです。友だちとの雑談も大切なアウトプットです。

大切なことは、どんなことでも、誰かの指示で実行するのではなく、自分が主体となることです。本校で実施している「耕心」、すなわち清掃ですが、これだってやらされていると思えば単なる作業ですが、自分の心のコップを上向きにする力を身につける時間だと前向きに捉えれば、原田先生のいう奉仕活動になり、名前の通り「耕心」の時間になります。つまり、皆さんを取り囲む様々な事象も、自分が主体となって見つめ直してみれば、心のコップを上向きにする支えになるのです。

## 口自分を主語に一大迫傑選手の言葉

目標を定め、努力をしても、目標に達しないかもしれません。しかし、チャレンジしたことは意味があります。大迫傑（すぐる）選手は東京オリンピックのマラソンに出場し6位になりました。大迫選手は、ノートに自分の思いや状態を克明に記すという、原田先生と同様の方法で自分を高め、努力を継続しました。しかし、目標の金メダルには達しませんでした。彼は引退しますが、「目標に到達しなくても、チャレンジしたという事実が自分を支えてくれる」と語っていました。ちなみに、大迫選手は選手育成や地域活性化に取り組む株式会社「I（アイ）」を設立し代表取締役になりました。大迫選手は社名に込めた思いをこう語っています。

「I」は、「私」。いまを生きる「あなた自身」を意味します。現役中、「常識を超えている」と私の言動を受け取られることがしばしばありましたが、私の中では「超常識」な行動をとること自体が目的ではありませんでした。自分の目標をどうやったら達成できるか。辿りつきたいゴールから逆算して、シンプルに最短距離で向かおうとしたことが、結果的にいろいろな受け止め方を生みました。

目標まで最短距離で走るために大切にしていたことは、常に「自分を主語に」して、自分の頭で考えるということでした。例えば、指導者や先輩など、誰かが「こうだ」と言ったとしても、それまでの常識がそうだとすると、「自分を主語に」してシンプルに考え抜くと、違う答えが見つかりました。また、靴一足で世界各地を回りましたが、ケニアなどを訪れて感じたことは、モノこそ十分にはないかもしれないけれど、そこに暮らす人たちが幸せそうなのに対して、日本ではモノは溢れているけれど、幸福ではない人が多いということでした。

アスリートが人々を感動させるのは、余計なものを削ぎ落とし、ひたむきに努力しゴールに向かおうとしているからです。私の実体験から、モノや常識に左右されず、「自分を主語に」するだけで、幸福度が上がり、イキイキとした人生を送れるはずで、誤解して頂きたいのは、自分の人生を豊かにすることは、自己中心的に生きることではありません。自分が幸せだからこそ、周りの人の幸せも大切にできるということです。自分ファーストで世界を幸せにする。このことを多くの人たちに、愛をもってお伝えしたい。自分の人生の主人公になるお手伝いを通して、世界中に幸せをあふれさせたい。そんな思いが、社名を「I」とした理由です。

大迫選手がいう「自分を主語に」とは、本校NFCの主体性のことです。彼はマラソンで努力した経験から、主体性の大切さを痛感したのでしょう。

目標を定め、努力をするということは、結果がでなくても、人生に何かの意味を与えてくれます。心のコップを上向きにして、主体的に取り組んでみませんか。



○参考

原田隆史 「夢を絶対を実現させる方法」日経ベンチャー(2005)

大迫傑HP