

プロローグ

日本のスポーツ界では頑張って練習すると、結果はともあれ評価されます。

『あいつはいつも頑張って練習しているから、競技能力は大して高くないが試合に出してやろう!』

このように言って選手としての能力は大して高くないが一生懸命頑張って練習する選手をレギュラーにする指導者が結構います。

逆に能力が高くてあまり練習しない選手は『あいつは他の選手の手本にならない!』と言って試合に出さない指導者がいます。

頑張って練習しない選手より頑張って練習する選手を使いたくなる気持ちは分かりますが、はたして頑張って練習すると競技能力は向上するのでしょうか？

筆者は選手の競技能力を向上させることを仕事としている運動指導者で、これまでに様々な競技のたくさんのアスリートを指導してきました。

その中で頑張って練習した場合とあまり頑張らずに練習した場合とでどちらの方が選手の能力が高くなるかを比較したことがありますが、意外にも頑張って練習した場合よりもあまり頑張らずに練習した場合の方が競技能力が高くなる傾向がありました。

頑張って練習すると多くの指導者は『よくやった!』とほめてくれますが、体はその行為をほめてくれるどころか拒絶し受け入れてはくれません。

頑張って練習する行為に対して体は『この人は危険なことをする人だから、怪我をしないように動きに(プレイに)制御をかけなければならない!』と判断し、本人の意思に反して発揮出来る能力を低くコントロールしてしまいます。

(たいていの選手は能力が低くなると、もっと頑張って練習しますが、そうすると体は更に強い制御をかけて能力は更に低くなります。)

スポーツを教育ととらえている指導者にこのようなことを言うと怒られてしまいそうですが、強度的にも量的にも「頑張らずに練習する」ことが競技能力を向上させる秘訣だと言えます。

これ以外でもスポーツ界では一般的に行われているが競技能力を向上させる上ではやらない方がいいことや、逆にスポーツ界ではほとんど行われていないが競技能力を向上させる為にはやった方がいいことがいくつかあります。

筆者は本書で競技能力を向上させる秘訣をまとめてみましたので、自己満足の為に練習を行っているのではなく、競技能力を向上させる為に練習を行っている選手の方は是非読んでみて下さい。

選手の競技能力をしっかり向上させたいと考えている運動指導者の方や体のしくみに興味を持たれている方も本書を是非読んでみて下さい。

目次

プロローグ	3
第1章 一生懸命頑張って練習すると競技能力は向上しない！	9
1項 全力で練習しないと能力が向上しないと考えている選手や指導者	9
コラム①	
『死に物狂いで練習を行い、限界に達したら更に頑張って限界を超えてみせます!』と言っている選手を時々みかけますが、・・・!	12
2項 選手にたくさん練習させないと不安になる指導者	13
コラム②	
日本のスポーツ選手のほとんどがオーバーワークに陥っている!	14
3項 人の体は能力向上よりも種族存続を優先する	16
コラム③	
多くの人が『頑張って（全力でたくさん）練習すれば、レベルアップ出来る』と勘違いしていますが、・・・!	16
4項 余裕が無いプレイからはリズムは生まれない	17
5項 リズム練習やリズムトレーニングで習得したリズム（感）は競技では役に立たない	18
コラム④	
リズムを自然には生むことが出来ず、反復練習により丸覚えする日本のダンサー	19
6項 頑張る練習をどうしても組み込む場合	20
コーヒータイム1	
スポーツはアメリカ人にとっては遊びで日本人にとっては修業!	22
コーヒータイム2	

あまり練習しないから高いパフォーマンスを発揮することが出来る！	22
コーヒータイム 3	
減量を行う時や筋力トレーニングを行う時も自己防衛本能による制御がかかる！	23
第2章 基本を習得するとダメになる！	29
1項 基本の習得こそが選手の能力の向上を制限している最大の要因！	29
2項 人の体は何も意識しないで動いたら（プレイしたら）、自然に合理的な動きを選択する！	30
コラム⑤	
バットを肩に担いで構えたら高打率を誇ったが、監督から構え方を変えるよう言われた！	30
コラム⑥	
両足を大きく開いて腰を低く落として構えると、・・・！	32
3項 基本は習得しないで、何も意識しないでプレイするのがベスト！	34
コーヒータイム 4	
メジャーリーグの野球選手のほとんどが日本で指導されている基本とは異なる動きを・・・！	35
第3章 積み上げ式の練習は自己満足！	36
1項 積み上げ式の練習を行うとしっかり練習した気になる	36
2項 積み上げ式の練習では合理的な動きが選択されない	36
コラム⑦	
流れるようにプレイすることが出来ない日本のスポーツ選手	41
コーヒータイム 5	
日本では勉強でも積み上げ式が行われる	42

第4章	反復練習を繰り返し行い、動きを覚えることが向上ではない！	44
1項	同じ動きを何回も反復して行い、動きを丸覚えようとする選手たち	44
2項	丸覚えした動きを繰り返すだけでは応用が利かなくなる！	45
3項	同じ動き（連続動作）は極力行わないで練習する	46
第5章	動作改善やフォーム作りを行うとダメになる！	48
1項	バイオメカニクスを使って、動作改善を行う人が増えてきているが！	48
2項	発揮することが出来るパフォーマンスの高さは動きによって決まることはない！	48
第6章	練習やトレーニングは強化のために行うのではなく、試合に向けた調整のために行い、試合で能力を向上させる！	51
1項	シーズン中でも強化目的で練習を行う日本のスポーツチーム！	51
2項	シーズン中は練習やトレーニングは強化の目的で行わず、試合に向けた調整の目的で行うのがベスト	51
	コラム⑧	
	トップ選手のトレーニングシーン	53
	コラム⑨	
	練習でがんばると試合で動けない	54
第7章	余計な練習やトレーニングは行わない	56
1項	条件付きゲームなど実戦とは異なる練習が好きな日本の指導者	56
2項	実際の試合とは異なる条件での練習（練習試合）はマ	

	イナスにしか働かない！	56
3 項	筋力トレーニングにより競技能力が向上するのは重心の位置が悪い選手だけ！	57
	コラム⑩	
	重心の位置が最適ではない人に限って、筋力トレーニングによりパフォーマンスがわずかに向上する！	58
	コーヒータイム 6	
	誰も調査しないトレーニングが競技能力に与える影響(効果)！	59
第 8 章	感性で動く	61
1 項	動きの調整は感覚で行われる	61
2 項	感性（感覚）で調整されても最適な調整が行われなければ、高いパフォーマンスを発揮することは出来ない	62
	コラム⑪	
	感性が低い選手はたくさん練習しないと、きちんとプレイすることが出来ない！	63
3 項	考えない	64
4 項	感じない	65
	コーヒータイム 7	
	考え過ぎたり感じ過ぎたりする選手は本番に弱い！	66
	コーヒータイム 8	
	運動指導者（コーチやトレーナー）と選手は両立出来ない！	67
語 注	115