

## 辻 秀一

つじ・しゅういち ●1961年生まれ。北海道大学医学部卒。スポーツ医学とスポーツ心理学をもとにスポーツチームや企業のメンタルトレーニングを行う。エミネクロス代表。(http://www.eminecross.com)



東京大学漕艇部のメンタルトレーニングを二〇〇六年から引き受けています。私自身はボートの経験はまったくありませんが、漕艇部の花である「エイト」のクルーメンバーを約六〇人の全員とは別に焦点を当ててサポートしてきました。八人の漕手と一人のコックスでチームを作り、二〇〇〇メートルの距離を一艇のボートでスピードを競うスポーツです。一つひとつの動作は単純でその繰り返しのように見えますが、各選手とチーム全体にメンタル面の要素が要求される素晴らしいスポーツだということで、漕艇のほんの入口くらいをこの一年で私も垣間見させてもらいました。

ボート競技に携わる選手の力量を客観的に測るための道具としてエルゴメーターがあります。水の上、艇の上ではなく、ボートの漕ぐ動作を陸上で行うマシンです。これのベストタイムが選手の能力を示す絶対的な指標です。どの選手も、このタイムを上げることを一つの目標に日夜ウエイトレトレーニングなどの練習に励んでいるのです。

ところが、チームの代表格であるエイトのクルーが、このエルゴメーターによるデータ

### 連載④

## 一艇ありて一人なし



東大漕艇部のエイトチーム

のベストタイム八人が選出されるのかというと必ずしもそうではないらしいのです。まず一つ目に大事なポイントとして、八人の漕手それぞれがポジションにおける役割があつて、ただ早く力強く漕げるだけではメンバーとして相応しくないのです。エンジンとなる馬力をもった選手も必要だけれども、漕ぐペースをキープすることに優れた者や、他のメンバーたちの調子を感じつつそれに合わせてい

る者も必要で、八人の漕手に八つの役割があり、それがうまく噛み合わない限り、艇はベストのスピードを出せないらしいのです。一人早すぎれば、チーム全体のペースが狂い、結局パテてしまうというケースもあるわけです。八人の役割がばっちりハマりスピードに乗った瞬間は何事にもかえがたい至福の喜びといいます。八人の役割が一つになって艇を進める——この喜びを追求しているといっても過言ではないという選手もいます。

## チームでの結果は一つだけ

いま一つ大事なことは、まさにもう一つの「一艇ありて一人なし」にあたる部分です。艇こそ、どんなクルーたちがそれぞれの理由で乗っているようが、チームでの結果は一つ。俺は勝ったけど、俺は負けたというような人数分の結果は決してやってこない。だから一艇のゴールこそが自分たちの一人ひとりのゴールなのであると心から理解し合っているチーム作りを目指すべきなのです。もちろん、その一艇が得るゴールとは別に、選手一人ひとりにも目標とするゴールはあるかもしれませんが、しかしながら、まずは艇のゴールありき！そんなチーム環境が最高の成績を生み出すことを知っている漕艇チームはその環境づくりに努力を惜しみません。

私がコンサルティンクしている企業各社を見ていても、「一艇ありて一人なし」という企業チームの環境作りを注ぎ、コミュニケーションを惜しまず、成果を出している企業がスポーツチームに比べて少ないのはなぜかと思うことがしばしばあります。その一方で、チームといえは滅私奉公の状態で企業環境を作ってしまったケースも少なくありません。企業もチームとして考えるのなら、個と集団のバランスを役割の認識や目標の共有化などのコミュニケーションに時間とエネルギーを投資していくべきなのではないでしょうか。企業も人の集まり、つまり心の集まりなのでから。