

元 氣 の 源 通 信

充実した人生を送るために心・技・体を磨き続ける
共働・共育・共生社会を実現しよう

特定社労士・高齢者雇用AD 深川順次
福岡市博多区比恵町 11-7-701
深川経営労務事務所・(株)グッジョブ
TEL092-409-9257 FAX092-409-9258

(今月の言葉) 青学大躍進の秘密に迫る

- ① 規則正しい生活＝土壌づくりをおこなう
- ② 目標管理で計画的に育成する
- ③ 自ら考え行動する部員を育成する
- ④ よいと思ったことは積極的に取り入れる

2016年1月号(第154号)

「青学大圧勝の2連覇！」

今年の箱根駅伝も圧倒的な強さで青山学院大学が優勝しました。昨年は「新・山の神」となった神野大地の驚異的な走りによる優勝でしたが、今回は文字通りの総合優勝です。39年ぶりに全区間首位という偉業を達成しました。

この強さは一朝一夕につくられたものではありません。原監督の指導の下で、10年越しでつくり上げてきた成果です。ビジネスマンあがりの原監督は言います。「ビジネスにも駅伝にも共通する成功の秘訣がある」と。

今回は、この青学大陸上競技部(原監督)に学んでいきたいと思います。

青学大躍進の秘密に迫る

■規則正しい生活＝土壌づくりをおこなう■

原さんが監督となってまず行ったのが、「規則正しい生活」を徹底することでした。

それまでは寮もなく、部員たちは通いで部活動を行っていました。雨が降れば練習は休み、午後の練習が終わると酒を飲みに行く、食事はラーメンやハンバーガーなどのいわゆる「ジャンクフード」、試合が終われば打ち上げと称して酒を飲む、ゲロを吐いてトイレを詰まらせたり、朝の練習に遅刻する者もいました。茶髪の部員もいるし、新台で打つために、朝からパチンコ店に並ぶ部員もいました。

監督就任と同時に陸上部の寮もでき、奥さんと一緒に住み込んで指導に当たります。「いい練習はいい生活から」原監督は、部員たちからの反発を受けながらも、食事を管理し、ギャンブル禁止、門限10時、就寝10時15分などルールをつくりながら規則正しい生活を徹底していきました。

「耕していない土壌に、いくらいい種を撒いても芽は出てこないのです。ましてや腐った土壌だと、芽が出るどころか地中で腐ってしまうこともあります。わたしは、いい種が芽を出し、ちゃんと育っていくような土壌を作るまでに10年近く費やしました。花が咲いたのが11年目のことです」(原監督)

特に3～4年目までの土壌づくりで最も重視したのが「規則正しい生活」でした。そして11年目でついに優勝に導いたのです。

ビジネスにおいても、よい土壌づくり、よい組織風土づくりなくして成功はありません。このことを青学大は証明しています。

■目標管理で計画的に育成する■

原監督がビジネスで得た経験から導入したのが、「目標管理で計画的に育成」することでした。まずなによりもチーム目標です。例えば青学大の初期の目標は30年間実現できなかった「箱根駅伝出場」。これが実現すれば「シード権獲得」、更に「シード権常連校」―「優勝」です。

どのチームにも目標はありますが、しかし往々にして監督の頭の中だけにあるというのが陸上界でした。選手は何も考えず上の言うことを聞いて練習するだけというのが常識だったわけです。

【目標管理ミーティング】

原監督は、チーム目標を実現するために部員全員が個々に目標を設定する仕組みを導入しました。チーム目標と個人目標の両輪がなければ、チームを強くできないからです。

「目標管理ミーティング」では、目標に対する意識を高めていきました。学年、レギュラー、控え選手、故障者の区別なく5~6人がグループとなり、それぞれが設定した目標の達成のための練習計画について話し合い、より達成可能な計画に仕上げていったのです。

こうしてチームが分断されることもなく、大きな目標に向けて一体感をつくりあげていきました。

【個人目標を掲示する】

目標は、「目標管理シート」に書き出しました。書き出すことによって目標に対する意識が高まり、行動につながるからです。さらにこの「目標管理シート」を寮の廊下に張り出しました。自分の目標を表示することで、達成への意欲を高め、同時に目標を共有することでメンバー全員の頭に刷り込まれ実効性が高まるからです。

【育成プランを見える化する】

原監督は、育成プランの見える化もおこなっていきます。もっとも大切なことは新入部員に対してチームとしてのビジョンをしっかりと伝えること、彼らが自分の成長を具体的にイメージできるように示すことだといえます。例えば、箱根駅伝であれば、「2年でレギュラーをつかみ復路を走る、3年で往路を走る、4年でエース区間を走る」というように実現してもらいたい道筋を示していきました。同時に達成実現のための課題の克服と努力も明示しています。

■自ら考え行動する部員を育成する■

目標管理の目的も、この「自ら考え行動する部員の育成」にあります。

原監督は、「自分で考えられる人間になる」ことの重要性を強調しています。なぜならば指導者や上司の言いなりであれば、ある程度までは成長することができるが、それ以上の成長は望めないからです。しかも仕事や練習が楽しくない。

考えさせるために練習のやり方も工夫しています。青学大陸上競技部の1週間は、1日は完全オフ、6日間の練習日のうち3日間は監督が練習内容を決め、残りの3日間は選手自らが練習内容を決めます。差がつくのは自分で考えた練習メニューだと強調しています。

選手は目標も練習内容も自ら考え行動することによって成長しているのです。

原監督は、チームの進化には4つのステージがあると言います。

第1段階(命令型) 監督の命令でチーム全体が動く段階

第2段階(指示型) 学年長(代表者)に指示し、チームを動かす段階

第3段階(投げかけ型) 監督は方向性だけ示し、学年長と部員と一緒に考えながら動く段階

第4段階(サポーター型) 監督は部員の自主性とチームの自立を求めてサポーター役となる段階

原監督と青学大はこれらの段階を一步一步クリアしながら、強いチームをつくり上げてきたのです。

■よいと思ったことは積極的に取り入れる■

「磨き抜いた美しい走り」(読売新聞1月4日)「体幹トレーニング結実」(日経新聞1月4日)

2年前から取り入れたのが「コアトレーニング」です。専門トレーナーを招き、体幹を鍛えて「軸」をつくり、肩甲骨や股関節周辺の可動域を広げるなど独自のトレーニングを続けてきました。無理なくスピードを出せるフォームを磨いてきたのです。体幹が鍛えられるので、走っているときの体のラインが乱れなくなり、故障者も少なくなったといえます。

コアトレーニングの成果が表れるようになってからは今まで行っていた補強トレーニングをやめました。腕立て伏せ、腹筋、腕振りなどです。無駄な筋肉が付きすぎて動きが不自然になるようだと本末転倒だからです。

「新たな挑戦には新たな発見がある」「失敗したら元に戻せばいいだけ」(原監督)

見切り発車的に導入したコアトレーニングは、青学大躍進の大きな原動力となりました。