若手を腐らせるな

ラグビーの指導者の“指導者”。現在、そんなポジションにある中竹竜二氏が、
若手を育てる現場のマネジャーを人事がどう支援するのか、ともに考える。

VOL. 15　世界一練習量の多い日本が、なぜ世界一になれないのか

実戦のイメージなしに繰り返し“型”を覚える育成の仕組みを問い直す時が来ている

中竹竜二氏

日本ラグビーフットボール協会
コーチングディレクター
兼　U20日本代表監督

Nakatake Ryuji _1993年早稲田大学入学。4年時にラグビー蹴球部の主将を務め、全国大学選手権準優勝。大学卒業後、英国に留学。レスター大学大学院社会学修士課程修了。2001年三菱総合研究所入社。2006年より早稲田大学ラグビー蹴球部監督に就任。2007年度から2年連続で、全国大学選手権制覇。2010年2月退任。同年4月より日本ラグビーフットボール協会コーチングディレクター。コーチの発掘・育成・評価を軸に、日本ラグビーにおける一貫指導の統括責任者として従事。2012年1月よりU20日本代表監督。『判断と決断—不完全な僕らがリーダーであるために』（東洋経済新報社）、『人を育てる期待のかけ方』（ディスカヴァー・トゥエンティワン）など、著書多数。

Text = 入倉由理子
Photo = 刑部友康
Illustration = ノグチユミコ

僕の知る限り、高校生、大学生など日本の若手ラグビー選手の練習量は世界一である。しかし、ラグビー世界ランキングを見ると、90数カ国のうち日本は常に15位前後。決して弱いわけではないが、世界一長い時間練習しているならば、もっと強くなってもいいはずだ。

練習量の多寡は、若手選手の育成システムの差による。日本の若手ラグビー選手のほとんどは、中学や高校、大学の部活動に所属している。特に強豪校では、少なくともウィークデーは毎日練習がある。一方、海外はどうか。欧州や南半球の強豪国では、地域ごとにあるクラブチームに所属するのが一般的だ。日本でいえば、お稽古に近く、練習は週に2、3回程度である。それでもそうした国では、世界に通用する選手が育つ。

単純に考えれば「練習時間が短いほうがいいのではないか」という推論が成り立つ。それは決して的外れではない。肉体・精神ともに十分に休息し、勉強したり遊んだりしたほうが伸び伸びといい選手が育つのは、実感として正しいと思う。しかし、原因はそこだけにあるのではない。

実戦でどう使うのか
イメージして練習しているか

差を生む最も大きな要因は、練習の中身にある。最初は走る。筋トレする。パスやタックルの“型”を学ぶ。こうした基礎的な練習が毎日続き、ときどき、そこに実戦が入る。1年生はフィールドでの練習に参加することなく、声出しやフィールドの整備ばかり、という場合すらある。これが多くの部活でなされている練習だ。基礎を徹底的に学ぶのが重要であることは間違いない。しかし問題は、走ること、筋肉を増やすこと、パスやタックルの“型”を覚えることが実戦でどのように役立つか具体的にイメージされることなく、ひたすら繰り返されていることにある。

今、この動作を覚えているのは、実戦でより低い位置から相手を抜くためである。それは、低く速い展開のチーム戦略に結び付いている。徹底的に基礎を学ぶのであれば、チームの戦略に基づいて戦術を決定し、そのために必要なスキルを明らかに

して、そのスキルを高めるための基礎となる動作を練習するのが最も効率的だ。実戦をイメージできるから練習は楽しくなるし、実戦に向けた自信にもつながる。その自信は実戦での焦りや不安を払拭し、自らが学んだスキルを使うべき場面できちんと使える。逆にいえば、戦略や戦術に基づかない練習にはムダが多い。

もちろん、毎日、同じメニューをひたすら繰り返すことにも一定の効果はある。1つは、強いメンタルの土台を作る効果だ。直接試合では役立たなくても、厳しい世界のなかで耐え抜く精神は養われる。もう1つの効果は、チームの一体感の醸成である。「俺たちは一緒に、あれだけパスの練習をしたんだからパスを強みに勝てる」。そう全員が本気で思えるようになる。これは、個人よりも全体を重視してきた日本の組織の力の源であり、その重要性は否定しないが、一方でそれを得るために、膨大なムダな時間も過ごしていることには疑問が残る。ラグビー界がまさにそのタイミングなのだが、現場の人材育成が機能していないのであれば、そのやり方を振り返り、必要ならば変革すべき時なのだと思う。

世界に例を見ない全員参加の育成の基盤を活用した変革

では、海外のクラブチームで、それだけ考えられた練習をしているかというと答えは否である。日本とはまったく逆に、基礎的な“型”を学ぶことはほとんどない。あくまで実戦中心で、試合の後、試合の内容を踏まえてパスのミスが多かったらパスを学び、タックルが弱かったらその強化をする。そしてまた試合、というのが一般的だ。クラブチームは部活と違って強制力は小さいし、楽しくなければ別のクラブチームに移る自由が選手にある。だから、コーチたちは楽しく参加できる場づくりに力を注ぐ。こうして、基礎力はそれほどなくても、そのぶん実戦での経験が豊富で伸び伸びプレーする選手が育つ。そして、彼らのなかから優秀な選手を国の代表選手として選抜し、戦略、戦術に結び付いたスキルや型を徹底的に学ぶ。これが、強豪国の選手育成の基本的なモデルだ。

楽しく、伸び伸び多くの選手を育てる。選ばれた選手に対して、徹底的かつ系統的に基礎をたたき込む。この手法に日本も倣(なら)う選択肢もあるが、僕は逆の発想で若手選手を育てようとしている。部活という裾野の広い場で、戦略、戦術に基づいた基礎を中心に教える。そして、選抜した選手に実戦の機会をより多く与え、実戦に立ち向かえるメンタル、スキルを鍛える。これならば、練習の効率性を高めるという大きな変革を、日本のなかに出来上がった全員参加型の部活という、世界に例を見ない育成の基盤を壊さずに進められる。その大きな力になるのは、部活の顧問、つまり現場のマネジャーである。

基礎の練習の繰り返しは、基本的にはつまらない。しかし、戦略や戦術と練習メニューをつなげ、目的を理解し、練習によって成長を実感できれば絶対に楽しくなる。そういう話を学校の部活の顧問の先生にすると、「部活は毎日あるのだから、そんな時間はない」と言う。そして、決まって僕は答える。「だったら、活動の日数を減らせばいいじゃないですか」。実際に、弱小といわれる学校で、部活の日数を減らし、練習メニューを変えてぐんぐん強くなっているという事実がある。量よりも質。そんな原点に立ち返りたい。