

# PLAYING WITH NUMBERS

＜数字をどう扱うか＞

【質を念頭に置いて結果に結びつける計画を】



ジョン・パネピント博士

臨床心理学で博士号、カウンセリングで修士号を持つ。30年以上の指導歴を持ち、PTRのプロフェッショナルとして、ノースカロライナ州ケアリーのキルディアファームズ・ラケット&スイムで指導をしている。専門の心理学の分野で、いくつかのスポーツの競技者に対し、適切なパフォーマンスと臨床的問題について関わって来ている。全人格を包括的に観察するアプローチを基にした、心理学とその応用に関する記事を心理学関連書籍に多数寄稿している。彼の著書”Above the Court”と”Above the field of Play”は、DrJohnPanepinto.comから購入可能。

\* 翻訳・監修: 鈴木真一 <PTR国際ショナル・マスタープロフェッショナル / 国際ショナル・クリニシャン>

テクノロジーの進歩により、パフォーマンスに関する様々なデータを見つけることは容易くなりました。その範囲は、個人ベースのものからメディアの広範な討論内容にまで及びます。起きたことに関してのハイライトや順位付けや、スイングスピードや回転量といったパフォーマンスに関してより絞り込んだ内容が見られます。しかし、プレーの質やどうしてあるパフォーマンスがなされたのかについての検証はまだ不十分です。パフォーマンスの定量的な部分に関しては幅広く研究されてきており、かなり突っ込んだ内容に反響を得ています。この傾向は暫く続くことでしょう。

違うスポーツに関してそのような定量的分析を行っている例ですが、アメリカンフットボールのNFLのカンサスシティ・チーフスとテネシー・タイタンズの試合の状況をリアルタイムで分析し「勝利の可能性」を追っているアプリを例に上げたいと思います。画面からは、ポイントや傾向や結果の対比が分かりやすく読み取れます。カンサスシティはゲームを終始リードしており、勝利の確率は95%以上で、この数分前には99%の確率でした。しかし、ご覧の通りに負けてしまったのです。



テニスにおいても同様なことがありました。2019年のニッソー・ATPファイナルのナダルとメドヴェージェフの試合で、ファイナルセット5-1でリードされ、マッチポイントを握られていたところからのナダルの大逆転劇です。その時点での勝利の確率はもちろん表示されていたわけで、その時点までのデータ分析の流れから結果を予想していました(DataGenetics.com参照)。テニスにおける「勝利の可能性」は、取得ポイント、取得ゲーム、取得セットやタイブレークの結果などからはじき出されます。しかし、計算式には、正しい結果を導き出す上で必要な要素である「人」という要素が含まれていません。プレーの全体像を見る上での過程の幅広い分野の中でこの部分が抜けているのです。人間に関わる複雑な部分を除いて可能性を算出するために、以下のような条件が設けられました(カッコ内は、私の解釈です)：

- ・ 『可能性は算出されたとおり』 (試合中のモメンタム<流れ>の変動や、それぞれのプレーヤーのプレーのレベルの状況は考慮されない)
- ・ 『疲労やスタミナの問題は考慮しない』 (身体の準備、栄養状態、様々な場面でのストレスの影響、全般的な体調は考慮されない)
- ・ 『修正される要素は考慮しない』 (プレーヤーの学習と調整力は考慮されない)
- ・ 『サーブの優位性は考慮しない』 (プレーヤーのスキルの可能性や経験は考慮されない)
- ・ 『心理的なプレッシャーは考慮しない』 (プレーヤーの気持ちの持ち方や経験値は考慮されない)

端的に言えば、ナダルはこれらのこれらの条件を無視することなく、「生の」要素を盛り込んでプレーをしたのです。この核心の部分は、定量的部分と資質、もしくは、過程と産物の基本的な差異について考えるときに少しはつきりしてくるかもしれません。言い換えれば、機械的でない要素を含めた場合に比べて、閉鎖的で測定可能な時計仕掛けのようなシステムから得られるものは、様々な可能性を持つ、生の複雑なシステムのごく一部に焦点を当てて極端に単純化されたものでしかないということです。

データや測定可能な数値自体は、パフォーマンスの一つの評価方法の必要性から生まれたもので決して悪いことではありません。しかしながら、それを基にして計画を立てる時、期待や向上や願望や成長や課題の設定や可能性や責任などの要素も同様に重要なものです。計画を立てる場合には、上記のカッコ内にコメントした事柄などを含めて、幅広い内容を考慮することが必要です。でないと、結果を出すための方法と理由といった、動機づけに必要な部分が欠落しかねません。

また、集中の仕方にも違いが起きます。データを基にした計画は「何に取り組むか」を教えてくださいます。その質を高めるのが、結果を出すための方法と理由です。そうすると、次のことが言えます。

**物事をすすめる上での質は、出来栄の質に直接関係する。**

実行することは100%過程(現在形の動詞)であり、その結果が出来栄(目的であり、固定的なもの、もうこれ以上の過程はないもの、公式や分類や定義から導き出されたもの)です。

成果の判定は、ある過程の最後かその過程の特定の時期になされるので、結果を出すことだけを考えた計画は、パフォーマンスの質とプレーヤーの成長を結びつける大切な機会を失することになります。結果を目標とすることは、多くの場合、コーチや親や、他との比較や過去のデータから得られた何らかの基準や、組織やシステムの上からの指示など、「押し付けられた」感があります。「勝ちさえすれば...」とか、「トロフィーを目指す...」といった計画設定は、そのストレスや負けることへの恐れがパフォーマンスに大きな影響を与えます。

大切なことは、取得ポイント・取得ゲーム・取得セットといった「目標」となる項目のために、そもそも自分には関係のない「何か失うものがある」という感覚が生じます。資質や全体像や過程のごく一部を抜き出したに過ぎないことに影響された考え方は、処理の仕方や制御すべきこと(望むべき結果を得る)に密接に影響します。しかし、始めから出来栄や結果の評価などはないわけですから、調整の必要などないのです。こういった考え方が落とし穴を生みます。「負けたら...」という恐れの中核を生むのです。

データや結果を気にすることによって何となくよく感じることは、気にしていること以外に何があるのだろうかということです。成果を求める姿勢からは、制御している感が得られるかもしれません。しかし、このことはあらゆる動機づけの中心となる「生きている」感覚を否定してしまいます。「生きている」とは、プレーや試合をしている実感、その時の流れに存在している感覚、もしくは、今行っていることが本当に楽しくて意味があることだと思えることです。フェデラーの練習はまさにこのことを体現しています。この気持ちが欠けてしまうと、子どもたちはテニスをやめてしまったり、押し付けられているという気持ちになってきます。別の味方をすれば、楽しむことなく結果を出したり、目標に近づいている人たちの話を聞くと、結果を出すためには我慢するしかないんだという慰めに思えてきます。優勝できなかった人が落後者と感じてしまうのはなぜでしょうか。

質を重視した過程を計画することで、気持ちが引き上げられ、コーチやプレーヤーや計画自体に改善と展開を感じさせてくれます。過程に重きをおくことは、我々が成長し改善し、力量を高めるために

**“Playing with Numbers”  
-Dr. Panepinto  
TennisPro Mag/June, 2020**

基本的に必要な気持ちが高める「動機付け」の源に直結します。心の一番深いところで求められるものの表れであり、即時の自己投資となる「熱意」を呼び覚まします。

## 数字をどう扱うか

このことは、計画立案の段階で考えるべきことです。以下の事柄を考えてみましょう。

- これから考える過程の目指すところは何か？どの部分で、考えたり実行する質を改善すべきなのか？
- どういった質が将来への気持ちを引き上げ、自分の気力を高めてくれるのか？
- 実践と改善の過程の経験をどのように具体化させたら良いのか？
- 実行していく中で、どの部分に流動感を感じ、また感じないのか？
- 練習しているときには何に集中するのか？練習しているときに何を目指しているのかの説明ができるか？その経験は、活気があり、オープンで、楽しく、没頭できるものであるか？
- 過程を重視した計画の立案に障害となるものは？
- 実行する上での気持ちの持ち方のどこを変えたり、伸ばしていかなければならないか？

何かをするにあたって、より高いレベルで行ったり、より高いレベルで考えたりしないで向上することはできないし、能力を高め熟練にいたることはできません。そして、競い合うことで、プレー中のこれらの質が明らかになります。このプロセスは徐々に育っていくもので、今まで色々なレベルのスポーツの世界を見てきた経験によるところが大きいです。かつて限界と感じてしまったものが、自分たちを引っ張る力となり、自分自身の中に無限を発見することにつながっていきます。

参考：

<http://datagenetics.com/blog/august12018/index.html>

ESPN app, 11/17/2019 Kansas City Chiefs versus Tennessee Titans

## PAQ (Position Analysis Questionnaire - 職位分析質問紙法)

### - コミュニケーションのコツ -

#### 3番めのコツ <質問>

言葉で納得させようとするよりも、質問を投げかけたほうが遥かに効果的です。誘導質問をして答えさせる方法は、その情報を記憶を助けるだけでなく、自分で物事を解決できるということに気づかせる効果もあります。また、「心理的安全性」、つまり、コーチとプレーヤーの信頼関係の構築にも役立ちます。何かうまくできなかつたときに、なぜそうなったかを質問するだけで、プレーヤーを問題の根源に気づかせ、目標を理解させ、そのための方策を見いださせることに繋がります。

以下、簡単な質問の例です。

コーチ: なんで失敗したのかな？

生徒: ラケット面が開いて、持ち上げてしまったから。

コーチ: そうか。でも、どうしてそうなったのかな？



生徒: 打ち遅れたから。

コーチ: なんで遅れたの？

生徒: 足が動いてなかったからかな。(これは、本人は正しいと思っているよくある返答です)

コーチ: ん～、足はよく動いていたと思うよ。他にになにか考えられないかな？

生徒: ボールに近すぎたかな。

コーチ: そうか。どうしてかな？

生徒: 準備が遅れていたんだ！

コーチ: そのとおり！足は動いていたのに、準備が遅かったんだね。そこを練習しよう。

この場面での、フットワーク以外の最初の問題点は、ストロークがうまく行かなかった直接的な問題でした。しかし、そのことだけを気をつけても問題の解決には至らないと考えたわけです。生徒に問題の根源を考えさせることで、生徒自身に問題を解決させ、次のレッスンの課題が「早い準備をすること」になるのかをはっきりと認識させることにつながったのです。もちろん、コーチの側からすると、誘導質問をしても生徒が正しい反応ができるようになっていのかどうかを見極める時間が必要ではあります。

皆さんは「ソクラテス式問答法」についてご存知だと思います。個人間で、批判的思考ができるような質問のやり取りをすることで考えを引き出すようにする協力的な対話方式のことです。ソクラテスとその方法は、学習と理解を深めるこういった対話法を勧めるだけでなく、彼はへりくだりの達人でもありました。謙虚な人はより知識を深めようとしますが、何でもわかっているという態度の人は新しいことを学ぶことができません。多くのトッププレーヤーたちにこのことを気づかせたことで有名なスイス人は、次の言葉をモットーとしています。

「できることだけをやっていては、現状維持だけにしかならない。」

ダニエル・コイルの「タレント・コード」(<http://danielcoyle.com/the-talent-code/>)という本を読むことをおすすめします。本には、言葉の2つのリストを用いたの簡単な練習が紹介されています。一つのリストにある言葉は、全て正しく書かれています。もう一方のリストには、めちゃくちゃに書かれています。練習内容は、まず、それぞれのリストに目を通してもらい、次のページではできるだけ多くの言葉を記憶してもらいます。殆どの場合には、脳はめちゃくちゃに書かれた言葉を記憶します。それは、脳はそれぞれの言葉が果たしてどういう言葉なのかを解明しようと務めるからです。無理をしようとする行為は、目の前の問題に少し長く時間をかけて、実際に解決します。そして、我々の記憶に即座に結果を残します。こうした批判的思考を伴う会話を生徒と交わすことによって、彼らの学習効率は高まるのです。

我々が関わる生徒は、それぞれに異なった学習形態と理解力を持っています。私は、私の指導の直接的結果として、彼らが理解し、学び、向上することを見ることはこの上ない喜びです。そういった結果にならなかった場合に簡単なのは、彼らの能力不足のせいにするのですが、私は、生徒がどうであれ、彼らを成功に導くためには、我々のコミュニケーション力をそれぞれに合わせるべきだと考えます。私が指導において楽しみを見出すのは、こういった問題解決の過程です。PAQは私に向いています。皆さんにも向いていることを祈ります。

「プレーヤーがどうであれ、コミュニケーション方法を調整して彼らを成功に導くことができるかどうかは、我々にかかっています。」 - マーゴット・カーター