

5回目 2極化思考

「やるか、やらないか」だけじゃない——2極化思考から抜け出す視点

スポーツ指導者の皆さん、日々のご指導、本当にお疲れ様です。

私たちが指導の中で、無意識に陥ってしまいがちな思考のクセがあります。

それが**「2極化思考」**です。

2極化思考とは？

- やる or やらない
- できる or できない
- 厳しくする or 優しくする
- 頑張ってる or サボってる

このように、0か100か、白か黒かで物事を判断してしまう考え方を指します。

現場では、たとえばこんな場面があるのではないでしょうか？

事例：

「最近、あの選手は声が出ていない。…ということはやる気がないんだろう」

でも、実際には、部活以外の生活で悩みがあって、声を出す元気がなかっただけかもしれません。

本当は、“グラデーション”で考えることが必要です

私たちが見るべきは、「やるか、やらないか」ではなく、どんな背景があって今この状態にあるのか？という多極的な視点です。

たとえば、「自主性」と「主体性」。この2つも対立概念のように語られがちですが、実際にはこんな構造があると考えられます。

■ 依存 → 自主性 → 主体性 という発達の流れ

子どもたちは、まず誰かのサポート（依存）を受けながら、

次第に自分で決められるようになり（自主性）、

やがて**自分の意志で行動し、責任も持てる（主体性）**段階へと成長していきます。

この3つは“どれが正解か”ではなく、年齢や状況によって比率を調整することが大切です。

例：

- 小学生には「依存7：自主2：主体1」ぐらいのサポートが必要かもしれません
- 中学生になれば「依存4：自主4：主体2」のようにバランスが変わってくるでしょう
- 高校生では「依存2：自主3：主体5」くらいにして、自立への準備を進めたいですね

大谷翔平選手に見る“2極を超えた選択”

プロ野球・メジャーで活躍する大谷翔平選手も、「打者かピッチャーか、どちらを選ぶのか？」と二者択一を迫られました。

でも彼は、「どちらかではなく、両方やる」という“第3の選択”をしました。

このように、2つに絞るのではなく、もっと広い視点で選択肢を持つことが、これから指導にも求められているのではないでしょうか？

最後に

指導者の言葉は、選手の考え方の「枠」を決めてしまうことがあります。

だからこそ、「この子はできない子だ」と決めつけず、どんな可能性があるか？を多極的に考えてみてください。

「厳しさ」と「優しさ」も、「依存」と「自立」も、どちらかではなく、どう組み合わせるかが大切です。

そんな柔軟な視点が、選手の力を引き出す鍵になると思います。

自主性が良いのか？

主体性が良いのか？

問題

依存性

自主性

主体性

≈ 95%

≈ 4%

≈ 1%