

## 8回目 強いチームをチャンクダウンする チャンクダウン 2

### 「難しい」を「できそう」に変えるーチャンクダウンの力

スポーツ指導者の皆さん、いつも現場でのご尽力、本当にありがとうございます。  
今回は、指導や日常の中で感じる「不安」や「難しさ」をどう乗り越えるかー  
そのヒントとなる考え方、**チャンクダウン**をご紹介します。

#### 不安の正体は「見えないこと」

何か新しいことに取り組もうとすると、

「何をどうしていいかわからない」「やり方が見えない」ー

そんな状態だと、行動に移すまでに時間がかかったり、つい後回しにしまったりすること、ありませんか？

これは、**情報がぼんやりしていて、頭の中が“もや”に包まれている状態**です。

だからこそ、**その“もや”を晴らしてくれるのがチャンクダウン**という考え方です。

#### チャンクダウンとは？

チャンクダウンとは、「物事を分解して要素と構造を明らかにする」考え方です。

- ・ **要素**：どんな材料や部品でできているか
- ・ **構造**：それがどう組み合わさって、全体をつくっているのか

これが分かると、どんなに難しく感じていたことでも

「なるほど、こういうことか」と **安心して、シンプルに考えることができる**ようになります。

#### たとえば、ハンバーグを作る時も...

料理をしたことがない人にとって、「ハンバーグを作れ」と言われたら、不安になります。

でも、チャンクダウンしてみると...

- ・ **【要素】** 合いびき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩コショウ
- ・ **【構造】** 1. 材料を切る → 2. 混ぜる → 3. 形をつくる → 4. 焼く → 5. 蒸し焼き

といったように、「不安で複雑に感じたもの」が、**具体的な行動に分かれて、やれる気がしてくる**のです。

#### スポーツ指導に応用するなら

「チームの雰囲気をよくしたい」「キャプテンを育てたい」「選手に考える力をつけたい」

そう思っても、最初は「どこから手をつければ？」と悩むことも多いですね。

たとえば、「選手に主体性を持たせたい」という目標も、チャンクダウンすると：

- ・ **【要素】** 自主的に話す機会／選択肢を与える／対話の習慣／振り返り
- ・ **【構造】** 日常の中で「任せる→考えさせる→言葉にさせる」サイクルを組む

といったふうに、**今日からできることが見えてきます**。

#### チャンクダウンは「不安を分解して、安心を生む力」

多くの選手たちも、きっと同じような不安を抱えているはずです。

「何をしたらいいかわからない」「叱られるのが怖い」「うまくできる気がしない」

そんなときに、「**分解して教えてあげる**」ことができる指導者は、**安心感と成長の両方を与えることができます**。

#### 最後に

「複雑に見えるものを分解して、シンプルにする」ー

それがチャンクダウンの本質です。

自分の指導も、チームの課題も、選手の悩みも。

一つひとつを分解してみれば、「**できること**」が必ず見えてきます。

ぜひこの思考法を、指導の引き出しに加えてみてください。

7回目のチャンクダウンで学んだことを、今度は**現場で使ってみる番**です。

# ビッグチャンク



## ハンバーグ

ミドルチャンク

### 材料

挽肉

玉ねぎ

たまご

パン粉

### 道具

スモールチャンク

フライ  
パン

フライ  
返し

コンロ

### 調理

みじん  
切り

混ぜる

俵形

焼く



## 料理のレシピ



ハンバーグ 1人前

- 材料：ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩胡椒
- 量目：ひき肉150g、玉ねぎ1/4、パン粉大さじ1  
卵1/2、塩胡椒〇g
- 調理：混ぜて、小判形にして  
片面〇分ずつ焼く
- 道具：フライパン、ボール

## ビッグチャンク



ハンバーグ

ミドルチャンク

### 材料

挽肉

玉ねぎ

たまご

パン粉

### 道具

スモールチャンク

フライ  
パン

フライ  
返し

コンロ

### 調理

みじん  
切り

混ぜる

俵形

焼く



## ビッグチャンク



強いチーム



## ビッグチャンク



ハンバーグ

ミドルチャンク

### 材料

挽肉

玉ねぎ

たまご

パン粉

### 道具

フライ  
パン

フライ  
返し

コンロ

### 調理

みじん  
切り

混ぜる

俵形

焼く

スモールチャンク



## ビッグチャンク



強いチーム

選手が戦術を  
理解している

故障がなく  
万全

想定通りの  
メンバー

各ポジションの  
条件を備えている

闘争心が  
相手を上回る

完璧な  
選手交代

一体感がある

選手が想定通りに  
働いている

相互理解  
相互尊重が  
できている

疲労が  
回復している

適度な緊張  
感がある

気がかりな  
事がない

走り  
勝っている

主導権を  
常に握っている

正直レベル  
コミュニケー  
ション

ボール保有率が  
相手を上回る

## ビッグチャンク



### ハンバーグ

ミドルチャンク

#### 材料

挽肉

玉ねぎ

たまご

パン粉

#### 道具

スモールチャンク

フライ  
パン

フライ  
返し

コンロ

#### 調理

みじん  
切り

混ぜる

俵形

焼く



## ビッグチャンク



### 強いチーム

ミドルチャンク

#### ベスト メンバー

想定通りの  
メンバー

各ポジションの  
条件を備えている

一体感がある

相互理解  
相互尊重が  
できている

正直レベル  
コミュニケー  
ション

#### ベスト コンディション

故障がなく  
万全

闘争心が  
相手を上回る

適度な緊張  
感がある

疲労が  
回復している

気がかりな  
事がない

#### ベスト パフォーマンス

選手が想定通りに  
働いている

完璧な  
選手交代

選手が戦術を  
理解している

走り  
勝っている

主導権を  
常に握っている

ボール保有率が  
相手を上回る