

7回目 チャンクダウン 1

優れた指導は、「分解」から始まる – チャンクダウンのすすめ

スポーツ指導者の皆さん、日々のご指導お疲れ様です。

今回は、「チャンクダウン（分解思考）」という考え方をご紹介します。

これは、優れた指導者が自然と使っている思考法でもあります。

料理本に学ぶ：レシピは“分解の知恵”

料理の本を開くと、レシピが書かれています。

レシピ通りに作れば、ある程度おいしい料理は誰でも作れますよね。

しかもそこに、自分なりのアレンジ（創意工夫）を加えることもできます。

レシピとはつまり、料理という全体像を「材料」「順序」「調理法」といった要素に分解し、整理したものです。

この「分解して優先順位をつける」考え方が、チャンクダウンです。

スポーツ指導にも“分解”が必要です

では、スポーツ指導ではどうでしょうか？

こんな問い合わせるとき、いきなり全体から始めると漠然としすぎて、何をすればよいかわからなくなってしまいます。

- ・ 優秀な指導者とはどんな要素でできているのか？
- ・ 強いチームを作るには、どんな視点が必要か？
- ・ 選手に“人生力”を育むためには、どんな指導を心がけるべきか？

こうした問い合わせ、一度バラして考える（チャンクダウン）ことがカギです。

大谷翔平選手の「マンダラート」はその代表例

皆さんご存知の大谷翔平選手の「目標達成シート（マンダラート）」も、まさにこの発想です。

彼は「8球団からドラフト1位指名される」という大目標を、以下のように細分化していました。

- ・ 筋力アップ・食事改善・コントロール・メンタル強化・チームプレーの意識
- …など、目標達成に必要な要素を“見える化”し、それぞれに具体的な行動を落とし込んでいたのです。

チャンクダウンを、指導にどう活かすか？

たとえば、こんなふうに使えます。

<例1> 「3割打者を育てたい」と思ったら…

- ・ 技術：バッティングフォーム、タイミング、スイング軌道
- ・ 認知：球種の見極め、配球予測
- ・ メンタル：打席での集中力、リカバリー思考
- ・ フィジカル：柔軟性、瞬発力、体幹

それぞれに分けて考えることで、「今、何に取り組むべきか？」が明確になります。

<例2> 「自立した選手を育てたい」と思ったら…

- ・ 自己決定の場を増やす
 - ・ 対話で考える力を伸ばす
 - ・ チーム内での役割責任を経験させる
 - ・ 振り返りの習慣をつける
- など、目指す姿を構成する小さな要素に分けて、段階的に育っていくことができます。

最後に：現場で“分解して考える”習慣を

指導の現場では、つい目の前の課題に反応してしまいがちですが、

一歩立ち止まって「これは、どんな要素からできているのか？」と分解してみると、

次にすべきことが自然と見えてくるものです。

ぜひこの“チャンクダウン”的考え方を、

ご自身の指導やチーム作り、選手の育成に役立ててみてください。

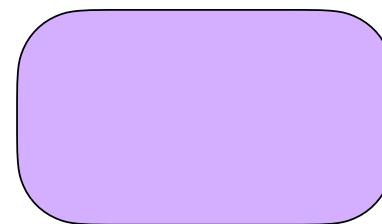
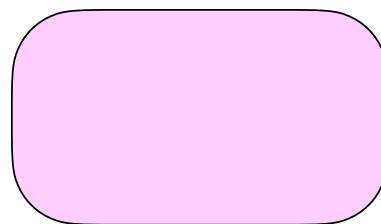
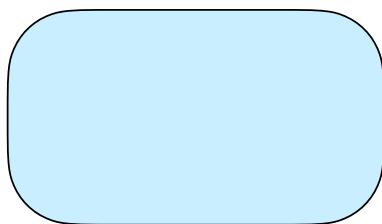


チャンクダウンを
料理編で考えましょう

ビッグチャンク



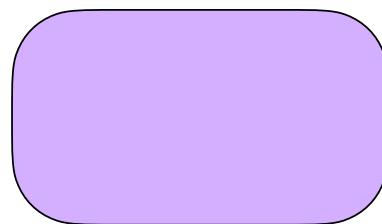
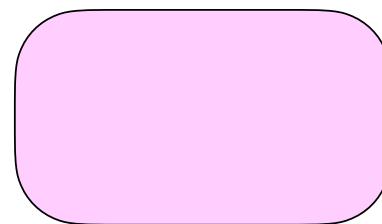
ミドルチャンク



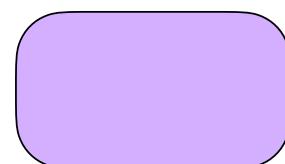
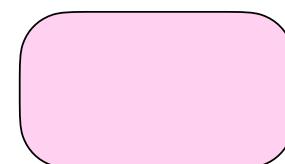
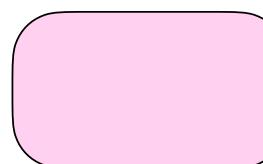
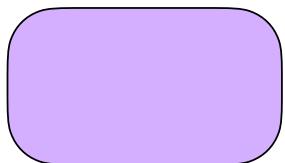
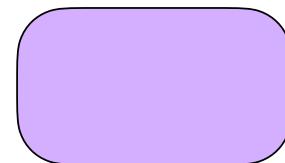
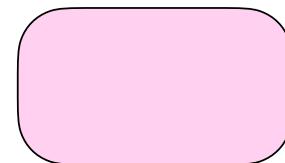
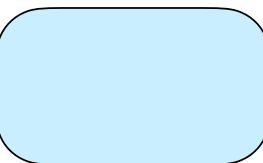
ビッグチャンク



ミドルチャンク



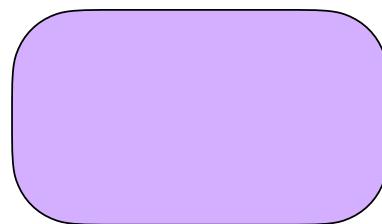
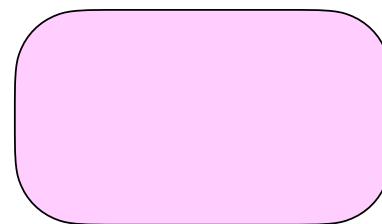
スモールチャンク



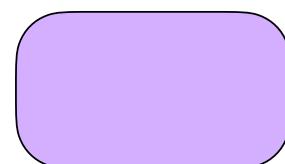
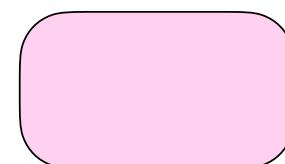
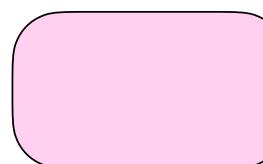
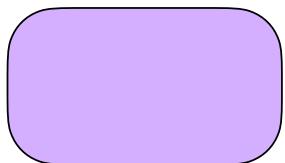
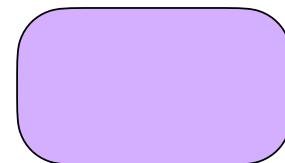
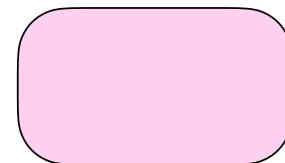
ビッグチャンク



ミドルチャンク



スモールチャンク



ビッグチャンク



ミドルチャンク

材料

道具

調理

スモールチャンク

挽肉

玉葱

フライパン

ボール

微塵切り

混ぜる

卵

パン
粉

フライ
返し

お皿

俵形

焼く

料理のレシピ



ハンバーグ 1人前

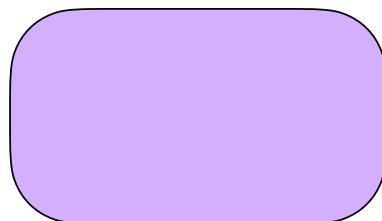
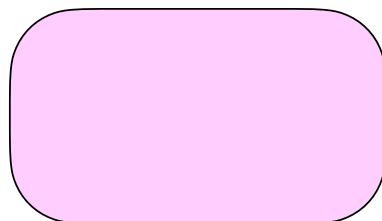
- **材料**：ひき肉、玉ねぎ、卵、パン粉、塩胡椒
- **量目**：ひき肉150g、玉ねぎ $\frac{1}{4}$ 、パン粉大さじ1
卵 $\frac{1}{2}$ 、塩胡椒○g
- **調理**：混せて、小判形にして
片面○分づつ焼く
- **道具**：フライパン、ボール

ビッグチャンク



ハンバーグの
代わりに
目標達成能力
を置く

ミドルチャンク



スモールチャンク

