

## 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？

こんな問いを考えると、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？

こうした問いこそ、**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「マンガラート」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（マンガラート）」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、段階的に育て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”の考え方を、

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。

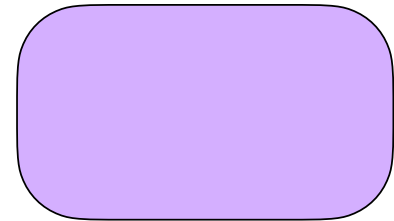
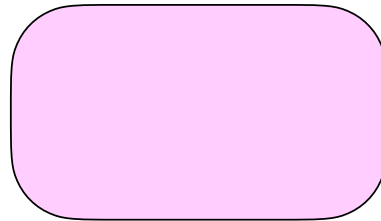


**チャンクダウンを  
料理編で考えましょう**

# ビッグチャンク



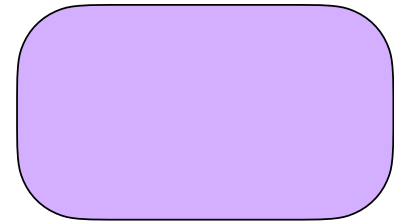
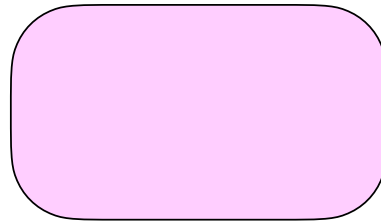
## ミドルチャンク



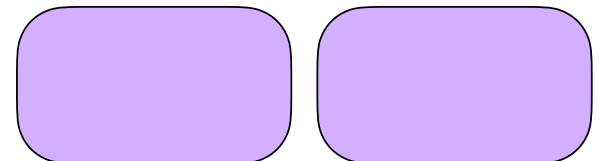
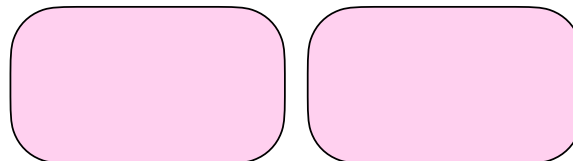
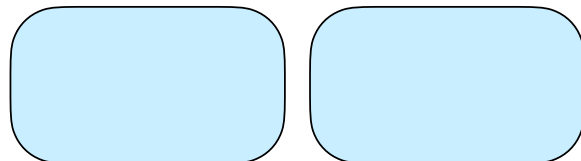
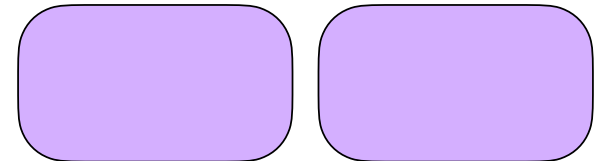
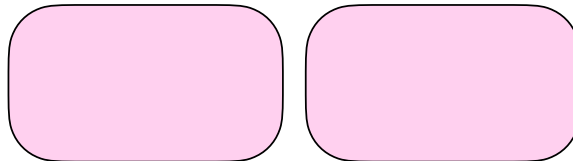
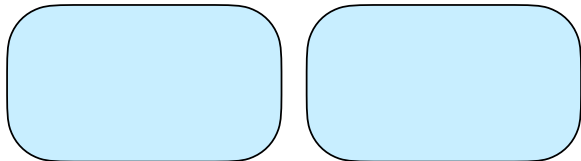
# ビッグチャンク



## ミドルチャンク



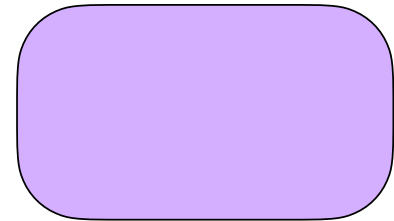
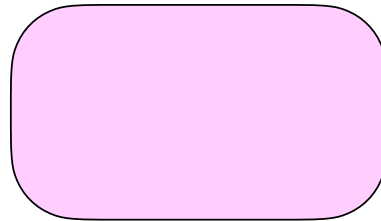
## スモールチャンク



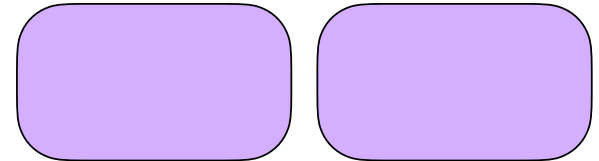
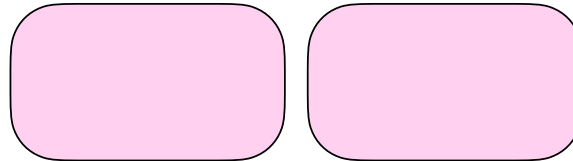
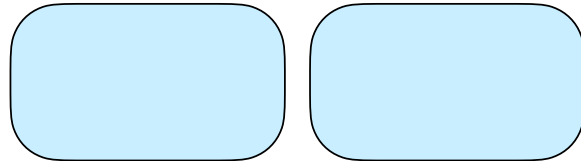
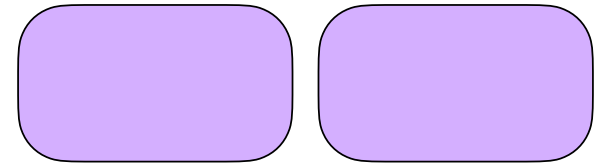
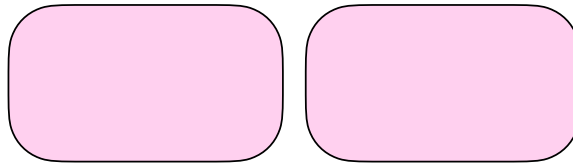
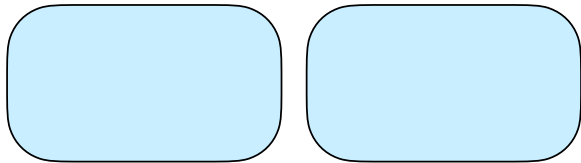
# ビッグチャンク



## 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
