

スポリハニュース

特集!!

主観と客観

52号

平成24年7月発行

ときどきスタッフAは、自分のトレーニングと気分転換を兼ねて、体育館やスポーツクラブに行きます。

しかし、みなさんと違って、少しでもトレーニングをしたくない困ったタイプの人間ですので調子がいい時は、あっという間に時間は過ぎていきますが、ほとんどの日が長く感じます。そんな時は決まって周りが気になり始めます。

「トレーニングやめたい」～「周りが気になる」～「集中力がさらに続かない」といった負の連鎖です。（だめなトレーニング指導者です（笑））

「周囲が気になる」のは素敵な女性に見とれるとか、人の視線が気になるというわけではありません。トレーニングをしている人のフォームや、方法、おもりの重さ、スピード、時間などがとても気になってしまうのです。

人それぞれ、目的があり、それに沿った方法がいろいろあるのでそれがどうのこうの、偉そうに言うつもりはありません。

まして「あのトレーニングは間違ってる！」などとはまったく思いません。

「では何が気になるか？」

それはその人がやろうとしていること（例えばトレーニングフォーム）が客観的なのかと言うことですか？？？？少し難しくなってきました。（すみません）

もう少しわかりやすく言いますね。例えば本人は腕を伸ばすトレーニングをしたいと思いやっているとします。これを主観的とします。ではそれを見ている人には腕を伸ばしているように見えているのかと言うことです。これを客観的ということにします。

もっと簡単に言うと『自分は伸ばしているつもりだけど、本当に伸びているのか』

『自分の感覚と実際が合っているのか否か』ということですか。

腕を伸ばすトレーニングなのに実際は伸びていないとなれば、トレーニングの目的が達成されないことになりますよね。

では自分の感覚と実際の差を埋めるためにはどうしたらいいのでしょうか。

それはとても嫌だけれども自分の動きを録画して試してみると言うことです。しかし撮ってもらう相手がいなかったり、機械が無いかもしれません。そして録画を見てもわからないかもしれません。

ではどうしたらよいか。感覚と実際の違いを知るためには、『わかっている人』に見てもらおうということですか。

Aも定期的にお金を払ってフォームなどを見てもらっています。

誰もが、クセや、弱点などによって自分の感覚と実際がずれてくるのです。

トレーニング以外でも思い当たることはありませんか。

こんなことを考えながらトレーニングしているので集中できないはずですよ（笑）

みなさんもトレーニングの主観と客観の差を埋めるためにスタッフにどんどん聞いてください。

今回は少し難しい話になりましたが、よくわからない方はスポリハで…

お盆休みのお知らせ 8月14日(火) 18時まで 15日(水) 休館 16日(木) 18時まで