

「ナンバーカウントゲーム」の指導

ラグビー指導者育成講習会プログラム「ナンバーズ」を受講した根津盛吾氏より

1. 4人組を作らせます。3人組でも良いですが、一番理想的なのは4人組です。初対面なので、自己紹介等をしました。連携力強化のためです。

2. 1番のシートを配ります。そしてミッションを告げます。

- ①「このシートには、1から50までの番号がランダムに書いてあります」
- ②「4人で協力して、1から順に50まで見つけてください」
- ③「方法は問いません。各チームで工夫してください」
- ④「タイムを計ります。私のスタートの合図で始め、50まで終わったら教えてください」

ここでしばらく相談タイムを取ります。私が受けた研修の場合は、3分ほどでした。

さて、ここで各チームはいろいろと質問をしたくなります。

- ア「筆記用具を用いても良いか」→よい
- イ「紙に書き込んでもいいか」→よい
- ウ「四人が順番に行わないといけないのか」→それでもよいし、違ってても良い
- エ「四人が均等に同じ数の12・または13個探すのか」→それでもよいし、違ってても良い

「方法は問いません。自分たちで工夫してください」というのが基本です。

唯一のルールと言え、全員がゲームに参加することです。4人いるのに、実質3人しかゲームに参加していないということがないようにしてもらいます。

3. 一回目のナンバーカウントゲームをします。
コーチは、ストップウォッチを持ってタイムを計ります。
「よーい、スタート」それぞれのチームは、様々な方法で取り組みます。

- ①紙に十文字を書いて4人の担当エリアを決める方法
- ②一つ一つの数字を斜線で消していく方法
- ③②の際、使うペンを、一人ひとり色を変えて行うチームもあります
- ④約束を決めずに、とにかく気づいた者がカウントしていく方法
- ⑤1人〇秒と決めて、一人ずつ取り組んでいく方法

4. 全チームが終了します。タイムが出そろいます。コーチは、各チームの記録を発表していきます。その後、すべてのチームに、コーチ（教師）は、「どのように工夫してやったのか」を聞きます。このときは、1位のチームが最後になるように聞いていきます。

5. コーチは、それぞれの発表の後「再度行います。チームでやり方を相談しましょう」と告げます。チームの話し合いは、活発になります。タイムが早かったチームの方法を取り入れます。

そして、シート2番を配ります。1番と違うフォント、違う並び方をしているナンバーシートです。

「よーい、スタート」各チームとも、明らかに前回より速くなっています。
6. 終了した後、コーチは各チームのタイムを発表します。9割のチームが、タイムを縮めています。縮めたチームは、表情が明るくなり、盛り上がります。

7. ここでコーチは、新しい情報を投げ込みます。「今までにこのゲームをたくさん実施してきましたが、一番早かったチームはサッカーJリーグFC東京ユースチームのコーチでした。時間はわずか29秒でした」

高い目標を示したのです。多くのチームが色めき立ちます。「やってやろうじゃないか」という雰囲気になります。

「では、最後にもう一度行います」とコーチは告げて、シート3番を出します。

各チームとも、1秒縮めるための最後の詰めを相談しています。

8. 「よーい、スタート」
各チームの元気な「イチ！ ニイ！ サン！」という声が会場に響きます。
各チームとも、自己新記録を出します。もしかすると29秒を破るチームも出現します。（私の受けた研修では、31秒が、最短でした）

こうして、どのチームも自己記録を更新する瞬間を生み出すことができます。

9. 各チームに感想を聞きます。タイムそのものよりも、プロセスに注目した発言を聞くことができます。

10. コーチは、最後にこのように語ります。

今、みなさんが経験したことが「チームプレー」です。

- ①共通の目標（ここでは、タイムを縮めること）に向かって、
- ②方法を1から話し合い
- ③約束ややり方を決め
- ④全員で役割分担をして
- ⑤課題に没頭し、ミッションを行い
- ⑥目標を達成する

監督の言われた通りにロボットのように動くのではなくて、自分たちで工夫していくのです。目標を全員で共有し、全員で「for the team」の気持ちで、ミッションを達成していきます。

特にラグビーの場合、選手は一度ピッチに立ったら、すべて自分たちの責任でプレーを選択し、実行します。

これができるチームが、結局ラグビーでも、他のスポーツ種目でも、会社でのプロジェクトも、課題を達成していくことができるのです。

根津氏の追記

- ①ナンバーシートは、かならずA→B→C順に実施してください。
- ②シートは、A3版で行ってください。B4やA4は小さすぎてアウトです。シートの大きさも意味があります。

【木村】

このテキストに見開き2ページで掲載してA3版にするために、木村が各用紙を左右に裁断して掲載した。本来は、A3版の用紙1枚ずつに印刷して使わせたい。