第26号
堺すずめ踊り
仲囲巣連（なかいすれん）
円陣 ENGINE
平成30年　4月 3日発行

【本番に強いチームになろう】

本番に強い人と、弱い人ってありますよね。
準備しているところなんか見たことないのに、
本番ではいつも成功している「本番に強い人」。
普段から努力していてがんばっているのに、
なぜか上手くいかない「本番に弱い人」。
本当なら逆の結果が出てもいいはずなのに、
世の中って不思議ですね。
では、両者を隔てているのはいったい、
何なのでしょう？

本番に強い人と本番に弱い人、ここが違う。

本番に強い人と、弱い人の違いは「こころの持ちよう」です。天性でも練習の量でもありません。
それでは心理学的な視点で、本番に強い人と弱い人の「こころの持ちよう」の違いを見てみましょう。

1：軌道修正が苦手な完璧主義者とイレギュラーでも柔軟に対応できる人

本番に弱い人の多くはこだわりが強い人です。言い換えれば「完璧」を目指す人かもしれません。
この世に「完璧」などありませんので、ありもしない幻想にとらわれている人が「完璧主義者」です。
このタイプは他人と協力して何かを作り上げることが苦手で、自分の決めた手順でないとものごとを進められない傾向があります。どんなに事前準備をしても、本番一発勝負の場で力が出せない人がこのタイプです。
何か予期せぬ出来事が起きた時、軌道修正ができない人ほど本番に弱いタイプと言えるでしょう。
逆にルーズと言うかアバウトに見える人ほど、どんなにイレギュラーな状況下でも、柔軟に波を乗りこなすように落としどころを見つけにかかります。だから、予想外なことにも動揺しません。踊りでも一つ一つの部分にこだわる人は、要注意です。

2：「失敗できない」と考える人と、「ダメ元。うまく行けばラッキー」と考える人。

失敗やミスを極端に怖れ、どちらかといえば回避行動をとってしまうのは、本番に弱い人です。「失敗したらどうしよう…」と始まる前からネガティブな印象に囚われてしまう人って、いますよね。当然そうした人は成功のイメージができていない。だから、本番で上手くいかないのです。
この「負のスパイラル」から抜け出せないと、チャレンジすることすら遠のいてしまいますよ。
片やここ一番を得意とするタイプは、本番を特別視しているでしょうか？「普段通りの自分でいい。失敗したらそれまで」くらいにか思っていないのかもしれません。逆に「この場面をものにできたら…」と、チャンスと捉える前向きさがあるのかもしれません。

3：他人に弱みを見せることができない人と、開き直って弱みをパワーに変える人

どうしても肝心な場面で力が発揮できない人には、「カッコ悪い自分を見られたくない」など、他人の目を気にする傾向があります。つまり、自分としっかり向き合えず、自分をさらけ出すことに抵抗を感じているはずです。
最後の一歩が踏み出せないのは、どこかで「守り」の姿勢に入っているからと思われます。
これが自分のカッコ悪さすらも正直に見せて、それが自分の個性やキャラクターだと言い切れるくらいポジティブ発想のある人はどうでしょう。弱みを見せることで、パワーに変えられる。この「開き直り」が彼らに力を与えていると思われます。

仲囲巣連　事務局発行
編集者　大塚

本番に強いナイスの秘訣。それは川邊さんのキーワードが答えです。

　これまでナイスは本番に強いと言われてきました。それは練習の中に、本番に強い仲間を育てるプログラムが組み込まれているからです。そのキーワードは「笑顔」、「アイコンタクト」、そして「女優」です。
みなさんは練習の中でこれらの言葉を、川邊さんが口にするのを聞いた記憶がありませんか？
それではここで、これらのキーワードが持つ魔法の力を解説してみます。

1：団体演舞は調和することが大事で、調和する演舞は楽しくて、美しいのです。
　川邊さんが練習で良く口にされる言葉があります。「笑顔」と「アイコンタクト」ですね。
「笑顔」は楽しんでいることのサインであることに加えて、「大丈夫だよ」と言う安心のサインでもあります。
そしてなにより大事なのは「アイコンタクト」です。お互いが目で相手への気遣いを送ることで、常に「相手と自分」を意識できます。自分一人で踊っているのではありませんね。だからあるはずのない完璧さを追い求めるのではなく、踊る仲間やお囃子の仲間との調和（ハーモニー）をとることが大事だと言うことです。

2：他人の目（評価）は気にしない。でも「見られる意識をもつ」こと
　もうひとつ川邊さんの言葉を思い出してみましょう。それは「女優よ。女優になるのよ。」です。
「意識」に働きかけるだけで誰もが持つ「自ら美しくなる力」を引き出すことができるのが女優の美容法、
それが「人に見られる」という意識です。この意識が身についているか、いないかで美しさへの変化、
はたまた習慣化が目に見えて異なってきます。
　内側から溢れるオーラと、外見の美しさ。両方に働きかけていきましょう。
「人に見られる意識を持つ」ことと「人にどう思われるか気にする」ことは異なります。
「人にどう思われるか気にする」ことは、他人からの評価を基準に行動することになります。
良い美のスパイラルを巻き起こすには、他人目線ではなく、あくまで自分目線が大事です。
人にどう思われるかでは無く、「自分がどう在りたいか」、「自分がどう美しく在りたいか」なのです。
さらには「自分をどう見（魅）せたいか」という表現力にも繋がってきますね。
在りたい自分の様々な魅せ方を身につけていきましょう。これが出来れば本番は特別なものではなくなります。

意識が変われば行動が変わる
　行動が変われば習慣が変わる
　　習慣が変われば人格が変わる
　　人格が変われば人生が変わる
（ウィリアム・ジェームズ）

3：やり遂げるという覚悟をもつ
　他人に悪く見られたくない、自分の醜態をさらしたくない、これらは「覚悟のない人の思考」です。
みなさんは「かっこ良い自分」を見せることが本番の目的なのですか？
なぜ、あなたは本番に挑むのか？それは達成したい目標や、みんなで味わいたい喜びがあるからです。
つまりそこだけにフォーカスすれば、他人の評価や緊張なんて「どうでも良いこと」に気づくはずです。
あなたが達成したい、チームとしての目標を明確化してください。自問自答し、紙に書き出してみてください。明確な使命感があれば、くだらないことに思考は及ばなくなります。
これを繰り返すことで、緊張への耐性がつき、本番に強い性格になっていきます。

4：自分に向かう矢印から、他人に向かう矢印にする
　完璧主義、ネガティブな自己評価の人は、意識が「自分に向かう矢印」になっています。これを「他人に向かう矢印」に切り変える思考にしてください。
「相手への奉仕」に意識を向けるのです。相手が求めていることを満たしてあげるためには、自分はどうすれば良いのかだけを考えてください。
そうすることで、自分に意識を向ける余裕がなくなり、緊張から開放されます。

　私たちナイスの練習では、踊りの所作よりも心の持ちようを大事にします。「楽しく練習する」そして「笑顔を忘れない」、でもどこのチームよりも一人一人が真剣に練習するチーム。それがナイスです。

仲囲巣連　事務局発行
編集者　大塚