



BNI 三重リージョン ニュースレター

【2018年2月号】

【BNI公式ポッドキャストより】

ネットワーキングとウインド・スプリント

By Dr.Ivan Misner

今日の話のタイトル、「ネットワーキングとウインド・スプリント」。この二つのつながりは「？」ですね。ウインド・スプリントというのは、スリーポイント・スタンスで構えて—初めて知ったのがアメリカンフットボールだったので—コーチが笛を吹きますよね。で、10ヤードあるいは50ヤードの往復とか、そのくらいを走らされる。短距離をダッシュするトレーニングです。アメフトの基礎トレーニングですが、もう少ししたら、これがどうネットワーキングに結びつくのかをお話しします。

ひとつ、皆さんに体験談を聞いて欲しいと思います。ずっと昔の話ですが、高校生の時にアメフトを通じて得たとても大事なレッスンがあります。成功するために必要な基礎についての話です。高校2年の時、かなりいいチームができていました。16歳で迎えた学年です。他のメンバーのほとんどは私と同じ2年生でした。その次の年、メンバーのほとんどは3年生になり、チームは周囲の期待を集めるようになりました。3年生にもなれば力がついてきますから。ティーンエイジャーでそういった期待がかかるのは珍しいことかもしれません。それゆえ、チームは自信過剰気味でした。

シーズンが始まりましたが、自分たちが熟練したプレーヤーのような気がして、天狗になっていました。アメフトには「地獄の一週間」と呼ばれる過酷な通過儀式があります。「地獄の一週間」と呼ばれる理由は他にもありません。その間の体力トレーニングが地獄のように厳しいからです。訓練、練習の他にはほとんど何もしません。

筋トレ、短距離を全力で走るウインド・スプリント、タックルバッグ、ダミーを使った練習、フォーメーション練習、タッチダウンの練習、階段昇降、スレッドマシーン。鉄でできた、巨大なスレッドマシーンがありました。アルミじゃなくてね、鉄です。で、あらゆる人間の中で一番太ったコーチ二人がやってきて、それに乗るわけです。それにぶつか

っていったって、押し返さなくちゃいけない。それで、ウインド・スプリントの話はしましたっけ？ 何度も何度もウインド・スプリントです。繰り返し、繰り返しね。

それが何日も続きます。ボールには全く触れません。ボールが出てくるのは、走るのが遅いといってコーチが背中にぶつけるボールくらいです。他には触るチャンスがありません。ゲームもありません。自分たちのチームが強いということは誰しも承知でしたし、こんなつまらないことばかりやっている必要はないと思っていました。タックル練習ばかりするのはやめて、走り回って、ボールを使ってゲームがしたいと。で、素晴らしいアイデアを思いついたわけです。コーチと話をする、というアイデアです。ウインド・スプリントはもうやりたくありません。体力トレーニングにはうんざり。ゲームをしたい、と。

さて、私の経験から、気に食わないことを言われたコーチの答えはだいたい 2 つしかありません。最初の一つは「ノー」。二つ目は「ノーだ。ノーのどこが疑問か、言ってみろ」。コーチのところへ行って、もうやりたくありません、と言ったわけですが、帰ってきた答えは予想外のものでした。「よし、分かった。でも、条件がある。明日、1 時間早く来なさい。バスで出かける。その後、帰って来てから、少し話をする。それで体力トレーニングを辞めたければ、いつでも辞めていい」。「本当ですか？バスで出かける？ウインド・スプリントはなし？行きます、行きます！」

で、次の日はみんな早く集まりました。バスに乗って、南カリフォルニアにある州立大学に行きました。私は南カリフォルニアで育ったのでね。その頃、州立大学はロサンゼルス・ラムズの練習場でした。当時のロサンゼルス・ラムズです。ラムズの練習が生で見られる。全員、興奮を抑え切れませんでした。恐れ多いと言ってもいいほどのチャンスです。

フットボールスタジアムに入って、フィールドを見下ろすのも一興です。でも、フィールドに入るのは、全く次元の異なる経験です。その日は、フィールドに立ちました。フィールドがものすごく大きく見えました。それに、選手は一ギアで固めたフットボール選手を間近で見たことがありますか？巨大です。このポッドキャストを聴いている皆さん、ちょっと部屋を見回してみてください。ドアにドアフレームがありますね。ちょうどドアフレームみたいに巨大な人間が、巨大なヘルメットをかぶっているわけです。禍々しい歯を見せて、頭の真ん中に一つだけの目を光らせてね。恐ろしく大きいです。そして、錚々たるメンバーがいました。

ロージー・グリアー、マーリン・オルセン、ジャック・ヤングブラッド。当時のヒーローです。いずれも信じられないほど素晴らしいプレーヤーでした。私たちが見ている目の前で、その憧れのプレーヤーがフィールドに出てきました。巨体が地面を鳴らしてフィー

ルドに出てきて、その後 2 時間、延々とウインド・スプリントをするのを畏怖の念で見つめていたわけです。ダミーでタックルの練習をして、タックルバッグを使って、腿上げ、スレッドマシーン。そして、延々とウインド・スプリントです。

何よりも驚いたのは、その体力トレーニングが自分たちのしているものと同じだったというだけではありません。全く同じトレーニングを、全く同じ順番でやっていたのです。高校のヘッドコーチが、大学の時にラムズのアシスタントコーチのルームメイトだったことが分かりました。ラムズのトレーニングメニューを譲り受けたわけです。それが我々のやっていたトレーニングだったと。

実際にはラムズのトレーニングの簡易版だったと思いますが、同じプログラムです。学校に戻ると、コーチはメンバーにグラウンドに出るよう指示し、半円形に座らせました。コーチは我々を見渡すと、こう言いました。「ポップワナーフットボール（子供向けのフットボールプログラム）でも、高校のフットボールでも、プロフットボールでも、あるいは人生でも同じことだ。基礎を完璧にできるようにすること。必要な体力トレーニングをしっかりとこなすこと。それをしなければ、チャンピオンになることはできない。フットボールでも、勉強でも、仕事でも一緒だ。高校を卒業して大学に行ったら、人生で成功するために基礎を学んで訓練を積まないといけな。社会に出たら、仕事で成功するために身につけなければいけない基礎があることが分かる。心身の両面で必要なトレーニングを喜んでこなし、基礎をしっかりと身につけた人だけが成功を手にする。それを選ぶのは自分次第だ。誰かに選んでもらうものではない。どんなチームにしたいかは、自分で決めなさい。」

そして、こう言われたのが忘れられません。「押し付けることはできない。嫌がっている人に無理やりやってもらうものではない。自分でやる気にならないとだめだ。私の話はこれで終わりだ。後は自分たちで話し合っ決めて決めなさい。どうしていきたくないか、多数決で決めるといいだろう。」そして、コーチは行ってしまいました。

多数決でどうなったと思いますか？そう、ウインド・スプリントをすることになったわけですね。数秒もかかりませんでした。コーチのおかげで、みんなそろって興奮していましたから。まんまとやられたわけです。「ウインド・スプリントだ！」と。ウインド・スプリント、大嫌いなのですけどね。「そうだ、ウインド・スプリントだ。ウインド・スプリントをするぞ！」とね。凄いなレッスンでした。素晴らしいシーズンでしたが、何よりも人生でとても大事なレッスンを学んだシーズンでした。

基礎を完璧にこなし、必要な体力トレーニングを喜んで行う人にだけ成功は訪れる。訓練をし、学び、さらに訓練をする人だけが成功を手にする。努力をしないで成功する秘密

は、いつまでたっても秘密でしかありません。

これが、ネットワーキングとウインド・スプリントの接点です。チャプターを訪ねて、ミーティングを見ることがあります。ミーティングのメニューを、一つあげてみましょうか。ミーティングで毎回、繰り返し行われていることと言えば何ですか？全員がすることです。例えば、自己紹介ですね。自己紹介を見ていると、ウインド・スプリントを軽く流している人を見かけることがあります。前の人と話している時に、自分が言うことを考えている人がいますね。あるいは、その場で考えて話している人。まさにウインド・スプリントをジョギングで流しているような感じです。

その一方で、準備してくる人がいます。自分のしていること、リファーマルを出す方法について、メンバーに学んでもらうミニレッスンのプランを考えてきています。この準備が決定的な差を与えます。これが、私が話している体力トレーニングです。これが、BNIでのネットワーキングにおけるウインド・スプリントです。ジョギングで軽く流すのではなく、やるべきことをしっかりやっている。BNIのプログラムで成功したければ、欠かせないことです。

そうです。皆さん、どうするかは自分次第です。体力トレーニングは誰にでもできることです。スポーツに限ったことではありません。必要な体力トレーニングをするか、ジョギングで軽く流すか。でも、聞いてください。（記事を書いた当時では）31年以上BNIを運営して来ましたが、いつもより少しだけ頑張ることで、全く違った結果が出たことが何度もあります。一度や二度ではありません。今日の話はここまでです。

【BNI 三重リージョンニュース】

BNI キャンドルチャプターが説明会期間中です。定例会をストップし、ビジター招待に集中することにより短期間でメンバー数を増やそうという戦略です。皆様のお知り合いで鈴鹿市内の事業者がみえれば、生川ディレクターか坪井まで是非ご紹介お願い致します。

【編集者より】

今回のコーチの言葉は、BNIだけでなく人生全てに通ずるとても素敵なものでしたね。ここ数日、冬季オリンピックでも日本人選手が素晴らしい結果を出しています。彼らの成功までの道のりを特集した番組を見ると、その輝かしい成功の裏に地道な努力があることが分かります。サボることも、少しだけ頑張ることも出来る。基礎トレーニングは本当に地味でつまらないですが、博士も仰っているように少しの頑張りが全く違う結果をもたら

してくれるのであれば、少しだけ頑張ってみるのは決して無駄な経験ではないですね。私ももう一度、自分の生活の【基礎】を見直してみようと思います。