

生涯學習情報誌

Life Learning

6 2022
Jun.
NO.382



祝

2021年2月 東京大学博士号(教育学)取得

民内利昭さん(取得時59歳)

歩行の質向上の教育可能性に関する研究——地面を蹴らない歩行指導を通して——

日本人もウサイン・ボルトのように走れる。その技術解析と指導法

■約10年、がんばれたのは財団支援のおかげ

民内利昭さんは陸上10種競技の選手だった。大学卒業後は競技は引退し、高校教師に。1991年の東京世界陸上を観ていた。世界のトップスプリンターは自分が習ったのとは違う走り方をしている。その気づきが研究を始めるきっかけだった。

自主研究や学校での指導を続けながら、2008年、東京大学の修士課程に入学。佐藤学氏(当財団主催シンポジウムにも登壇)の「学びの共同体」に共感し、そういう場で研究してみたいと考えた。実際東大は、データを見るのに邪念がない。他の大学ではこの研究は認められなかったかもしれないという。

2010年に博士課程に進学。本支援事業の対象者に選ばれたのは翌2011年だった。休学も挟んで10年。ついに博士号取得が叶った。支援決定から博士号取得まで、これまで最長となる粘り強さ。

「同期で入学した社会人の多くの方は、断念しました。働きながら最後までがんばれたのは、財団の支援と励ましを受けたおかげです」

■ウサイン・ボルトは蹴っていない

民内さんや日本の多くの短距離ランナーが指導された走り方は、前傾姿勢で前足の高さを高く上げ、後ろ足を伸ばして地面を強く蹴る走り。1964東京オリンピック陸上競技のピクトグラムのイメージだ。スタート直後のこのフォームをいかに最後まで続けられるかが鍵と教えられた。しかし、スロー映像を見ると、カール・ルイスも、ウサイン・ボルトも、女子の世界記録保持者フローレンス・ジョイナ

ーも、そんな走りはしていない。体は起きて揺れている。足は後方に伸び切らない。ももは高く上げない。なのに中盤から体がスイスイと前に進む。

実は日本の速く走る理論と指導方法は、大げさでなく100年前のものなのだ。西洋式の走り方を日本に紹介した一人が、当財団前理事長松田妙子の大叔父・大森兵蔵だった。論文の参考文献にも「オリンピック式陸上競技運動法」(1912、運動世界社)が挙げられている。指導現場でさまざまな試行錯誤がされるが、理論化されなかったり、研究成果が実践で生かされなかったり、また外国人コーチの言葉が間違っていて伝わったりと、残念な経緯があるようだ。

■筋力に頼らずラクに速く走れる技術を検証

民内さんが東大で行った研究は、効率よく高いパフォーマンスを発揮する運動の仕方や指導の仕方。



現在は定時制高校勤務のため選手を直接指導する機会は少ないが、全国の指導者から呼ばれて指導法を普及する。

修士過程では効率的に「走る」動作を検証。博士論文では、あらゆる運動の原点になる歩行運動に焦点を当てた。検証には特殊なトレッドミルを用いた。左右別々に地面反力や筋電図が計測できる。

①被験者が従来からしていた歩き方 ②蹴る歩行(接地した足が体の下にきたら後方に蹴ることを意識) ③蹴らない歩行(胸で体を引っ張り、接地した足が体の下にきたらと思った瞬間に反対の足を腕振りと共に前に持つて行くことを意識)

結果は③蹴らない歩行が最もラクという被験者の感想とともに、データの最も効率よく速い速度で歩くことができることを証明した。

世界のトップスプリンターの走りを合理的に分析すると、胸で体を引っ張るイメージで、接地した瞬間に反対の足を腕とともに前に持つていく意識を持つこと。

■指導した若者が続々と結果を

民内さんは、全国各地の指導者に呼ばれて、効率の良い体の使い方を普及してきた。3月に大阪で行われた2022日本室内陸上には、指導した選手が7人出場して、全員がB決勝以上に進出した。全国大会で優勝した複数名のハードル選手。体格は普通の小学生女子が、公認大会ではないが100メートルを12秒3の学童新で走った。ハンマー投げで大学進学後も記録を伸ばし続ける大学生。

楽に効率よく体を動かす技術は、競技力向上だけでなく、学校体育や生涯スポーツにおいてケガを減らせるといった効果もあるという。

人生100年時代 プレイフルで行こう！

UEDA
NOBUYUKIYAMAZAKI
KAZUHIKOKARIYADO
TOSHIBUMI

2022年3月19日 オンライン開催

■ 講演者

上田 信行

(同志社女子大学名誉教授、ネオミュージアム館長)

ハーバード大学教育大学院で学ぶ (Ed.D. 教育学博士)。専門は教育工学。プレイフルラーニングをキーワードに、学習環境デザインとラーニングアートの先進的かつ独創的な学びの場づくりを数多く実施。1996-1997 ハーバード大学教育大学院客員研究員、2010-2011 MIT メディアラボ客員教授。著書は、『プレイフルラーニング：ワークショップの源流と学びの未来』(2013、共著、三省堂)、『プレイフルシンキング決定版：働く人と場を楽しくする思考法』(2020、宣伝会議)、など多数。

山崎 和彦

(武蔵野美術大学教授、Xデザイン学校共同代表)

京都工芸繊維大学卒業後、クリナップ工業(株)、日本IBM(株) UX デザインセンターマネージャー(技術理事)、千葉工業大学デザイン科学科/ 知能メディア工学科教授を経て現職。日本デザイン学会理事、日本インダストリアルデザイナー協会理事、グッドデザイン賞選定委員、経済産業省デザイン思考活用推進委員会座長、人間中心設計機構副理事長など歴任。神戸芸術工科大学・博士(芸術工学) 授与。著書多数。デザインの実践・研究・教育とコンサルティングに従事。

刈宿 俊文

(青山学院大学社会情報学部教授、Ph.D. (Ed))

青山学院大学社会情報学部教授。Ph.D. (Ed) ワークショップに代表される協働的な学習を実践的に研究している。特に学校教育で展開されているアート系ワークショップの調査研究をしている。専門は、学習コミュニティデザイン論、学習環境デザイン論、教育工学。リアルコミュニケーションツール [Vitamin Happy ビタハピ] や [逆転時間ワークショップ] などグッドデザイン賞やキッズデザイン賞を受賞。著書には『ワークショップと学び』(編) [全3巻] (東京大学出版会) など多数。

●共催：青山学院大学 社会情報学部/青山学院大学 学習コミュニティデザイン研究所

●協力：青山学院大学 社会情報学部ワークショップデザイナー育成プログラム事務局

「人生100年時代」と言われながらも、なぜか閉塞感漂う日本。その空気をぶち破るために、プレイフルな生き方や働き方を実践する、上田信行氏、山崎和彦氏、刈宿俊文氏の3氏の考察や提言を聞き、考える機会とした。

「プレイフル」提唱者の上田氏は、本シンポジウム第16回(2018年)においてもワークショップを実施してください。そのときは、ダンスで脳を活性化させながらブロックをより高く積み上げるグループワークで、大いに盛り上がった。今回も、一切シナリオがないジャムセッションという設定で、シンポジウムが始まった。

■ 国際会議で枕投げ？

上田 ●今日はシナリオなしで何が起きるかわかりません。わくわくドキドキで行きた

いと思います。私が「プレイフル」を使い始めたのは1999年。ある企業に対して、会議は退屈だからワークショップにしようという提案しました。ちょうど「PLAY」がテーマのオランダの学会に出たところ、やたらみんなが「Playful」を連発するのです。登壇する私も、手芸や飾りに使われるモールドを千人分持ち込んで1本ずつ配っておきました。座席にはすでにお土産として、蛍光インクでPLAYと書かれた枕が置いてありました。

少し会議が硬直したタイミングで私が「Do you want a play?」と声掛けすると、オーっ！と反応があったので、モールドワークを始めました。そのうち興奮した1人が枕を投げたところ、会場のみんなが枕投げを始めました。雪のように舞う枕

(笑)。ワークショップの面白さは共通体験にあります。その後会議は活性化され、言葉の壁を越えて学会をほぐしてくれたと感謝されました。それが始まりでした。

山崎 ●アキレ・カストロニというイタリ

アのデザイナーが、「すべてのデザインはプレイフルであるべきだ」と言っています。子供がおもちゃを楽しむようにものをデザインするべきと主張し、実践しているのです。たとえば、スタンド照明のスイッチを押すと、小鳥のさえずりとともに点灯するような遊び心あふれるデザインです。

■ 経験のフロアとメタ認知のフロア

上田 ●韓国出身のBTSのメンバーがあるインタビューで、「かっこいいと思うときは？」という質問に「メタ認知を上手に使えたとき」と答えて、メタ認知という言葉がすごく広がっているんです。今日のポスターにもある「プレイフルで行こう！」はマジックキーワードです。会議でもどこでも使える元気が出る言葉です。ぜひ、日常のいろいろなところに埋め込んで、かっこよく使っていたらいいですね。



上田信行氏



山崎和彦氏



荻宿俊文氏

荻宿 ● 以前は、人を巻き込む力が大事と思っていたのですが、むしろ巻き込まれる力が大事ということを上田先生から学びました。巻き込まれることを考えるときにメタ的に自分を捉える力が育っていくので、自分の大切な時間を使って上田先生に巻き込まれてみる。すると、私たちが課せられているさまざまなことを、解決しないまでも半歩出るきっかけになるはずです。

上田 ● いま大学の演習室にいて、2階から1階のフロアを見下ろしています。1階は経験のフロアで、2階はメタフロアなんです。ワークショップで巻き込まれながら体験をして、2階が上がって再構成をする。1階を俯瞰することで身体と認知をリンクさせるのです。

山崎 ● オランダのデルフト工科大学のデザイン学科は建物の1階が全部作業スペースで、上階の研究室からいつも見えています。ぼくもムサビで3年前に新学科を立ち上げたとき、上は概念とかメタ認知を考える階、中間はものづくりをする階、その下に付け加えたのが無印良品の店舗と市民との共創スペース。ワークショップで作ったものを展示や販売ができるのです。優れたデザイナーは、よく途中で立つと言われる。主観から離れてメタ的に考えるためには身体的な切り替えも必要なのです。

■ プレイフル・クラッシュを起こす

上田 ● ラーニング・スケープと呼んでいますが、人によってイメージする学びの風景が違います。それをSで始まる5つのステ



↑同志社女子大学の演習室で、2階のメタフロアから1階の体験のフロアを俯瞰する。



←ライブが好きと、自ら歌う動画を披露し盛り上げてくれた上田氏。

1.0 スクール（従来の学校型）

2.0 スタジオ（ワークショップを通して意味をメイクするのはスタジオ）

3.0 ステージ（人を刺激して育てる場所。ステージが上がると質もアップ）

4.0 ストリート（広い世界に出ていくとプレイフル・クラッシュ意見がぶつかって新しいもの生まれる。クラッシュはC i a s h、噛み合うともいえる）

5.0 スカイ（無限の可能性。ラーニングスルー プレイ。遊びを通して学ぶ）

自分流の6.0や言葉を開拓してほしい。

荻宿 ● 1.0から5.0への到達を目指すという話ではないんですね。自分が今までやってきたことの中で、1.0でもいいから何を残していくのか、生かしていくのか考える中で、意外と5.0にもつながってるぞという、未来

につながるグラデーションをイメージされると良いと思います。もし、思い通りにならないときも、自分がやってきたことをリスペクトしつつ、いろんな人から気づきを得ていただければと思います。

山崎 ● 異なる人や文化をつなぐのは体験しかない、私も思います。最近よく「デザインなんてやったことないけどどうすれば？」と相談されますが、どんな職種にもデザインの面はあるので、自分のやってきたことを棚卸して、メタに見てみることをおすすめしています。

Q & Aから

★PLAYの解釈が海外と日本で違う気がするが、適切な日本語でいうと？

上田 ● プレイフル新しいものに取り組み超えていく、リスクを取る。チャレンジとか冒険というニュアンス。

山崎 ● 子供がおもちゃで遊ぶのは、学びでも実験でもある。そのイメージ。

荻宿 ● おもしろがる。試行錯誤。挑戦して失敗しても経験になると思えること。

★結果がわからないプレイフルに飛び込むことを躊躇することはありますか？

上田 ● 今日は面白いことにいっしょにチャレンジしませんかと巻き込んで、みんなで責任を取る。実験的に飛び込む。

荻宿 ● 冒頭での上田先生の「今日はどうしようか。心配なんですよ」というおどおど感は常套手段。吊り橋効果で共感。

山崎 ● 失敗しても大丈夫だという場所を、上田先生は上手につくられている。

鬼の学び

作家／出版プロデューサー／劇団主宰

16

鬼塚忠のアンテナエッセイ

中学2年でホテルマンデビュー

トヨタといえば世界の誰もが認める日本の自動車メーカー。2021年、自動車販売台数において、ドイツのフォルクスワーゲンとデッドヒートを演じ、1050万台を販売し、2年連続で世界一の自動車メーカーとなった。しかし、ここ自動車業界において、あらゆる不確定要素が噴出してきている。コロナとそれに伴う半導体不足、ウクライナ戦争、気候変動による石油燃料に頼らないEVカーへの転換。世界一のトヨタであっても、けっ

トヨタのおもてなし

して美しい未来は描かれているわけではない。

そんな中、最近、そのトヨタが経営するホテル「テラス蓼科リゾート&スパ」の支配人まで上り詰めた後に退職をし、その経験をもとに、トヨタを新しい「おもてなし」の側面から描いた書籍『レクサスオーナーに愛されるホテルで学んだ 究極のおもてなし』（KADOKAWA）を上梓した馬淵博臣氏に話を聞いた。

鬼塚 馬淵さん、このたびは、今まで誰も書いてこなかった「おもてなし」という観点からトヨタを論じた書籍を上梓されましたね。おめでとうございます。まずは軽く略歴などを教えてください。

馬淵 はい。地元は名古屋で、中学2年に接客業に足を踏み入れました。14歳の時に、名古屋駅近くのホテルやまむら（現パレスホテル名古屋）で働き始めたのがサービス業との出会いです。日本最年少ホテルマンデビューと自称しています。そのホテルで3年間働いた後、高校2年生の時に串揚げシヨットバーで、22歳で大学と掛け

持ちで寿司屋、26歳でホテルマンとして働き始めました。そして、2005年3月よりテラス蓼科リゾート&スパの運営会社である株式会社トヨタエンタプライズに入社。スタッフのおもてなし教育、VIP顧客対応、料飲部門を主に担当。セールス&マーケティング担当支配人となりました。

トヨタにとって、車はあくまで手段

鬼塚 トヨタのホテルに行きつくまでにかんがりの経験を積んでいますね。それが若くして支配人を務めるまでになった理由でしょうか。さて、トヨタはもちろん車のメーカーですが、馬淵さんの目に映るサービス業としてのトヨタという会社はどういうふうに見えていますか？

馬淵 もちろんトヨタは自動車メーカーです。いわゆる製造業で、サービス業とは一見、真逆の企業のように見えます。しかし、実は、製造業であってもサービス業であっても根本は同じで、何をやるにせよ、トヨタの名を掲げて商売するのであれば、顧客ファーストの哲学が徹



馬淵博臣

（まぶち・ひろおみ）元株式会社トヨタエンタプライズ・テラス蓼科リゾート&スパ支配人（マーケティング戦略担当）。1973年愛知県名古屋市生まれ。14歳にして地元ホテルで“日本最年少ホテルマン”デビュー。2005年のテラス蓼科開業当初よりスーパーバイザーとしてスタッフ教育などを主に担当。2021年2月、株式会社トヨタエンタプライズ退社。現在、ホスピタリティソリューションカンパニー、株式会社Minaera代表取締役。トヨタウェイKAIZEN視点でおもてなしを分析するYouTube「OH!!motenashi チャンネル」主宰。

レクサスオーナーに愛されるホテルで学んだ 究極のおもてなし



『レクサスオーナーに愛されるホテルで学んだ 究極のおもてなし』（KADOKAWA）

「なぜを5回」はサービス業でも最強の武器！トヨタグループが経営する長野蓼科高原のホテル「テラス蓼科リゾート&スパ」元支配人が、その全手法を初公開！

- 地元発のPBブランドもひたすら「カイゼン」
- 大クレームこそ顧客をファンに変えるチャンス！
- 目指すは「脱ホテル」。アツと驚く人材採用とは？

底されています。とにかく顧客満足度にこだわるのがトヨタです。

トヨタ車に抱くイメージ「性能がいい」「信頼性が高い」「快適だ」「燃費がいい」、これは長年努力し、トヨタが社会から勝ち取ったイメージですが、サービス業においても同じことを目標としています。

例えばトヨタのホテルであるテラス蓼科のレストランのワインリストは一部海外のワインを除いて、生産者や生産現場に担当者が赴かないとリスト化しないという原則をつくりました。食材もとにかく生産者を訪ねる。生産されている現場を確認する。そのままでは採用不採用を決定する。そこまで顧客の事を思って行動するからこそ、顧客へ「おもてなし」をしているという実感がホテルマンに湧き、徹底した顧客目線を買けるのです。2005年当初ホテル業において、これだけ現場に足を運んでいるホテルはなかったと思います。トヨタのおもてなしの自負があったからこそ、現場とにかく行っって現地現物をするのが許されました。運営会社である株式会社トヨタエンタプライズの役員はみなトヨタマンですし、お客さまもみな現役のトヨタ自動車の役員、社員、トヨタグループの一員で、この仕事に関わる人の全てにその哲学は共有されています。

「トヨタの車」であろうと、「トヨタのおもてなし」であろうと顧客に満足してもらおう。同じことです。

鬼塚 トヨタのおもてなしって簡単にいうとどういうものですか？

馬淵 顧客へのおもてなしの心を養うということでしょうか。創業以来、努力の甲斐あって、テラス蓼科の評判も高まってきました。開業後数年して、トヨタやレクサス車を販売する際に、テラス蓼科の宿泊券を、購入動機の一環としてオーナーにプレゼントするトヨタ販売店が出てきました。トヨタはいい自動車を製造販売する会社であるとともに、顧客を満足させるサービス業でもあると顧客に感じてもらうためにです。おかげさまで、テラス蓼科宿泊券付きで新車のプロモーションをすると、新車販売の新記録を達成したことがあります。結局のところ、車はあくまで手段なので、目標は、顧客がいかに快適に過ごせるかが大事なわけです。

究極のおもてなしと顧客ファースト

鬼塚 今後のトヨタはどうなりますか？

馬淵 もちろん自動車メーカーであり続けるのでしようが、自動車メーカーであるとともにサービス業でもある

と思います。つまりは、いずれも顧客満足度を高める。同じことです。トヨタが顧客ファーストと向上心を忘れない限り、車の形態が「走るスマホ」になろうと、EVになろうと、トヨタは世界の顧客に、文化や宗教、国籍、人種を超えて、満足を届け、トヨタであり続けると思っています。

そのためには向上し続ける気持が必要です。トヨタ用語でいうカイゼンです。こんなことがありました。トヨタの黄金期を築き上げたトヨタ自動車のOB会64の会（1964年入社組、通称ムシの会）のあるエンジニアの方がこんなことを言いました。「日本ワインは欧州のワインの質に随分近づいたみたいだけど、トヨタを含めた日本車はまだまだ欧州の車の足元にも及ばないよ」と言っておられました。5月11日に発表された2022年3月の決算は純利益が26・9%増の2兆8501億円で過去最高になりましたが、それでもなおトヨタはまだまだと向上し続けるのだらうとトヨタの強さを思いました。

豊田章男社長の米国バブソン大学卒業式のスピーチにもあったように「謙虚こそがトヨタウェイの真髄である」と言っていることも向上心を養っているのだと思います。

鬼塚 最後に一言。

馬淵 これはトヨタのおもてなしについて書いた本ですが、当然のこと、トヨタの宣伝が目的ではない。トヨタが経営するテラス蓼科で得た経験をもとに私が考える「究極のおもてなし」を書いたもので、「顧客ファースト」の考え方は、読んで参考になるはず。少しでも皆様の役に立つことができれば幸いです。

● 著者プロフィール

鬼塚忠（おにつか ただし）1965年鹿児島市生まれ。鹿児島大学卒業。大学卒業後、2年間かけて、アジア・オセアニア、中近東、アフリカ、ヨーロッパなど世界40か国を放浪。ヨーロッパでお金が底をつき、シベリア鉄道で帰国。帰国時、所持金は1万円を切っていた。1997年より2001年6月まで海外書籍の版權エージェント会社「イングリッシュ・エージェンシー」に勤務。映画の原作、ビジネス書、スポーツ関連書籍など年間60点ほどの翻訳書籍を手掛ける。次に海外の作家ではなく、日本人作家のエージェントをしたいと思います。2001年10月にアップルシード・エージェンシーを設立。現在では作家のエージェント会社の経営者であるとともに、作家、脚本家、劇団もしも主宰でもある。

著書『風の色』（講談社）2018年映画化。『花戦さ』（角川書店）2017年映画化。日本アカデミー賞優秀作品賞受賞。『Little DJ』（ポプラ社）2007年映画化。『カルテット!』（河出書房新社）2012年映画化。『海峡を渡るバイオリン』（河出書房新社）2004年フジテレビ45周年記念ドラマ化。文化庁芸術祭優秀賞受賞。『恋文讃歌』（河出書房新社）、『僕たちのプレイボール』（幻冬舎）2012年映画化など多数。

