

■ 第11回『SCIX スポーツ・インテリジェンス講座』

～スポーツの多様な見方、考え方——クロス・スポーツ・インテリジェンス～

第3回「強い組織を作る、もう一つの戦略～メンタルトレーニングの使い方」

講師：荒木香織 氏 （園田学園女子大学教授）

× 高崎利明 氏 （伏見工業・京都工学院ラグビー部GM）

× 平尾 剛 氏 （神戸親和女子大学准教授 元ラグビー日本代表）

日時：2017年8月26日（土）19:00～20:30

会場：神戸国際会館セミナーハウス

今期の『SCIX スポーツ・インテリジェンス講座』も早いもので最後。ラストとなる今回のテーマは「強い組織を作る、もう一つの戦略～メンタルトレーニングの使い方」。

2015 ラグビーW杯イングランド大会でエディ・ジョーンズHC率いる日本代表が、優勝候補の南アフリカを破る大金星を挙げ、世界中のファンを驚かせたことはまだ記憶に新たなところ。今回はそのラグビー日本代表でメンタルコーチを務めた荒木香織氏と、高校ラグビー界の名門・京都伏見工高（現・京都市立京都工学院高等学校）ラグビー部 GM・高崎利明氏、ラグビー元日本代表でもある神戸親和女子大学准教授・平尾剛氏を迎え、選手のより高いパフォーマンスを引き出すために、心を鍛えることがいかに重要であるか、組織強化のためにどう戦略的に活かしていけば良いかを、それぞれの知見をもとに語っていただきました。

冒頭、SCIXの前理事長である故・平尾誠二氏への哀悼の念から、挨拶の言葉を詰まらせる荒木氏。今回のセッションが実現したのは、まさに生前の平尾誠二氏の親交によるものということ、冒頭のこの場面が物語っているように思います。

続いて、荒木氏より、代表チームのメンタルコーチをするに至った経緯についてのお話がありました。当時のやりとりをリアルに再現した、ユーモアたっぷりの関西弁に参加者からも笑いが起こり、会場の空気も一気に暖まりました。冒頭の涙とノリのいいトークから荒木氏のお人柄もうかがえたように思います。



その後、話題は代表チームにおける「メンタルコーチの立ち位置や役割」に。「メンタルコーチはカウンセラーや臨床心理士ではないので、病んでいる人を治癒するのではない」「チームを鍛えて、個を引き上げる」「勝利に繋がるメンタルトレーニングを行うのがメンタルコーチの役割」「選手たちにとって気軽に話せる存在であり、いつでも話せる関係性を大事に

していた」と荒木氏。メンバー全員の前で話したのは数えるほどで、基本的にはリーダーズと呼ばれる各グループのリーダー経由で伝えることが大半だったのだとか。荒木氏本人が伝える以上に、選手と同じ立場であり、より身近な存在であるリーダーズの口から伝える方が、浸透力や団結力に繋がる効果大きいことを見込んでの意図的なアプローチは、スポーツ心理学のプロならではの。

メンバー全員の前で話した数少ない場面の一つとして、南アフリカ戦の前に話した言葉を紹介してくださいました。「せっかく W 杯メンバーに選ばれて、31 人がイングランドに行く。このメンバーに残れたことだけでも凄いことやし、W 杯を自分の経験として最大限に活かそうよ。こんなにも応援してもらえる機会なんて後にも先にももうないよ！」・・・すると「大丈夫かな？」と不穏な雰囲気になっていた選手たちが一変。「そうだ！そうだ！」と一気に士気が上がったそうです。荒木氏曰く「試合は相手あってのもの。自分たちでコントロールのできないことに時間とエネルギーを費やしても意味がない。言われればわかるけど、自分では気付いていないことに気付かせるというアプローチをした」と。日々のフィジカルトレーニングによる効果もさることながら、大一番の前に語られたこの言葉によって選手たちの士気が上がり、あの大金星に繋がったのかと思うと、メンタルコーチの重要性、そして言葉の持つ力を感じずにはられません。

続いて、高崎氏より、指導するうえで大切にしていることとして「見えない力」「見えない絆」という言葉がありました。『見える力』は、相手にそれ以上の力があれば潰される、けれど『見えない力』は潰されない。『見えない力』は仲間には見えても、相手には見えないから」「応援してくれる人や仲間を信じること。試合に出ている人は、出られない人のために頑張ること。これが大切」と高崎氏。この話をうけて、荒木氏が続けます。「不安は声に出すことが大切。自分がどれだけビビっているか、どれだけ怖いかを声に出すことで、周りがサポートしてくれるようになる。まさに、これが高崎先生のおっしゃる『見えない力』『見えない絆』ということではないか」と。実際、日本代表経験のある平尾氏も現役時代それを実感したと言います。「大事な試合を前に、ひとりで閉じこもっているとミスする自分の姿しか浮かんで来ない。けれど、周りの存在が救ってくれた。ちょっとした一言で視野が広がった」。さらに、自身の体験から「荒木さんが当時から居てくれれば（笑）」と冗談半分の口調でありながらも、メンタルコーチの存在、メンタルトレーニングの重要性を痛感する平尾氏の本音と思われる言葉も聞くことが出来ました。



伏見工業高校で故・平尾誠二氏と同期の高崎氏からは、当時から平尾氏はメンタルが強く、試合前夜緊張で眠れない高崎氏とは裏腹に、平尾氏は早々に寝入っていたというエピソードがありました。では、「メンタルの強さとは生まれもってのものなのか？どのように

すれば鍛えることができるのか？」。心理学用語で、逆境に立ち向かう力や、折れない心、回復力などといったものをレジリエンスというそうです。レジリエンスは「楽観性」や「個々の持ち味」といった「スキル」を鍛えることで向上させることができると荒木氏は言います。さらに、そのためには、指導者の言葉のチョイスが重要だと。たとえば、「ピンチやけど〇〇・・・」と前向きな言葉を掛けたつもりでも、「ピンチ」という言葉を発した時点でピンチになると。「ポジティブな言葉のチョイス」さらには、「愛情のある、威圧的ではない、情報の発信の仕方」が指導者には不可欠だと。また、荒木氏曰く「12~13歳のキックやパスを教わるジュニア世代からメンタルトレーニングもしていくことで、日本代表はもっと強くなるはず。フィジカルと同じように、メンタルも日々のトレーニングが大切。メンタルもフィジカル同様、大会に向けて調整していく必要がある」と。また、高崎氏は、フィジカル、メンタル・・・とコーチやトレーナーの分業制が社会的に認められ、職業として成立していくことが日本代表の成長に繋がるだけでなく、アスリートのセカンドキャリア問題にもいい影響を与えると提言しました。



「スポーツを通じて、その人の人生を豊かにするのが私たちの仕事。(年齢にもよるが)子どもたちのメンタルを強くしていくのは指導者」と荒木氏と言います。そして、日本のスポーツをよりよくしていくために、指導者が学ぶ姿勢を持ち続けることの必要性を強調しました。アスリートがやる気を持ち、成長していくためには、指導者がアスリートについて理解して、どれだけ質の高い練習を提供できるか、良い環境を構築できるかが重要であると指摘し、それと同時に、エディ氏の勉強家ぶりについて語りました。荒木氏をはじめ色々な方の話に耳を傾け、本を読み、その勉強量はもの凄かったそうです。

また、エディ氏が日本代表監督に就任した当初、「チームのマインドセットを変えてくれ」というリクエストがエディ氏からあったのだとか。「どうせ負ける」という思考を「自分たちにもできる！」という意識に変える必要があった。結局は、「ラグビーが楽しい！」(「代表メンバーであれ、いつまでも)上手になりたい！」と目標に向かう情熱を持ち続けられる選手が最終メンバーに選ばれたそうです。

「ラグビーは楽しくないといけない」。故・平尾誠二氏の信条でもあります。ラグビーのみならず、「スポーツは楽しくないといけない」のではないのでしょうか？そのためには、フィジカルのみならずメンタルの強さも重要。さらには、それをトレーニングする指導者の才量が重要だということ。今回の講座で実感していただけたのではないかと思います。受講者の皆さんの今後の指導に活かしていただければ幸いです。

「ラグビーは楽しくないといけない」。故・平尾誠二氏の信条でもあります。ラグビーのみならず、「スポーツは楽しくないといけない」のではないのでしょうか？そのためには、フィジカルのみならずメンタルの強さも重要。さらには、それをトレーニングする指導者の才量が重要だということ。今回の講座で実感していただけたのではないかと思います。受講者の皆さんの今後の指導に活かしていただければ幸いです。

今期最後となるインテリジェンス講座でしたが、100名超もの方々に受講いただき、また

最後の質疑応答も積極的にご質問をいただき、ありがとうございました。来期も皆さんのコーチングに役立つ講座を開催できればと思っておりますので、引き続きよろしくお願い致します。



(レポート 中野里美)

スポーツ振興くじ助成事業

