

ON THE SPOT

現場から

●メンタルトレーニング

最前線から学ぶ メンタルトレーニング

競技力を高めるために、必要な要素はいくつもある。そのなかで、「心技体」と評されるように、大きな割合を占めるのが「心」。選手の競技力向上につながるメンタルサポートとは何か。去る8月18日、大阪体育大学にて、「スポーツメンタルトレーニング研修会」（主催／スポーツメンタルトレーニング指導士会関西）が開催され、さまざまな競技現場で指導やメンタルサポートにあたる参加者が全国各地から集った。ここでは当日行われたプログラムから、抜粋して内容を紹介する。

まず豊田一成氏（聖泉大学・滋賀大学名誉教授）のレクチャーでは、「日本代表選手・プロスポーツ選手に対するメンタルトレーニング～心身統一的観点から～」と題し、豊田

氏が実際に現場の指導で得た経験にまつわる話が披露された。

豊田氏曰く「心技体の『心』は、戦術的要素を多く含むメンタル面。サポートする人間は、表面だけでなくもっと奥まで『心』を見なければならぬ。たとえば、「頑張らなければいけないことはわかっているけれど、頑張れない」のか、それとも「ここは頑張れるけれど、こちらは頑張れない」なのか、「頑張ることができない」なのか。単純に「頑張らなければダメ」というのではなく、何がその原因であり、本質となっているかを見抜くことが、メンタルサポートの第一歩なのだという。

一流と言われる選手は、これらを自身で理解している選手が多く、「イチローは努力することのできる天才。自分の武器が何かということを知っている選手は強い」と豊田氏。かつて豊田氏がメンタル指導にあっていた選手のなかに、数年後

の「なりたい自分」を描き、そのために何が必要で何をしなければならぬのかという目標を立てて臨み、その目標通りに進んだ選手がいた。周りから見れば、目標を達成したという成果が際立って見えるが、本人は「自分が立てた目標をこんなに早く達成してしまって、それが怖い」と訴えてきたという。そこで豊田氏が「まずは達成できたことを誉めてあげればいいんだよ」と諭したところ、安心した表情を浮かべ、次の目標を目指すことができたのだそうだ。

これらの例に加え、現場のコーチ陣が「メンタルトレーニング」というものを、どのように捉えているか。豊田氏がメンタル指導を担当する横浜F・マリノスのコーチ陣からそれぞれ語られたビデオインタビューが披露された。岡田武史監督からは「誰かがやってくれると思うのではなく、チームのために自分が何ができるかを自分で考えられる選手になるために、メンタルはベースになる不可欠要素」と述べられた。さまざまな観点からの意見や、自身の経験を踏まえ、最後に豊田氏はメンタルトレーニングを行う際に気をつけなければならないこととして「自分のテクニックを振り回すのではなく、モラルを持って相手へ真摯に対応すること。インストラクターではなく、エディケーターでなければならない」と締めくくった。

続いて行われたのは「メンタルトレーニングプログラムの作成」（講師／荒井弘和氏・大阪人間科学大学、東山明子氏・畿央大学）「リラクゼーショントレーニング」（講師／管



事例から話し合う実践スタイルで開催されたメンタルトレーニング研修会

生貴之氏・大阪体育大学)「受傷選手に対する心理的サポート」(講師/直井愛里氏・近畿大学)と題した3つのテーマによる分科会。

どれも大きな意味を持ち、不可欠要素であることに変わりないが、参加者からも「日本でこのようなテーマで語られること自体が画期的であり、喜ばしいこと」と評されたのが直井氏による「受傷選手に対して、どんなメンタルサポートをすべきか」というテーマである。自身も競技者としての経験を持つ直井氏は、冒頭で「アメリカではトレーナーを目指す学生が必ず受講するテーマ。ただ『頑張り』とは言えない時期に、どんなサポートをするのが効果的か。それぞれ考えてほしい」と述べ、受傷した選手がどのような心理反応を示すのか、カウンセリング方法はどのようなべきかと順を追って説いた。

たとえば、アスリートの反応をどう見極めるかということ。単にやる気がないのか、それとも軽度の抑うつ症状なのか。ここを履き違えては、大きなミスにもなりかねない。そこで直井氏は、参加者に対してこんな例を挙げた。「ケガをした選手が『前のように競技ができる自信がない。思いきりやったらまたケガをし

そうで怖い』と言ってきたら、どんなカウンセリングをしますか?」

参加者も実際のケースを想定しながら話し合い、それぞれの考えを述べる。それら1つ1つに対応しながら、直井氏は「相手の言葉を聞き返し、相手に考えさせて、話をさせる。傾聴することでより深部まで聞き入ることにつながっていくのではないかと」カウンセリングスキルの一例を挙げた。

その後も、ネガティブな発言を繰り返す選手に対して、前向きな言葉や文を探し、その言葉を受け入れ、変容していくための能力を身につけさせるための認知トレーニングなど、現場で求められるメンタルサポートに関するさまざまな事例とともに講義を展開した。

肉体を鍛えるトレーニングに正解が1つではないように、心を鍛え、支えるメンタルトレーニングも「これだけが正しい」という正解はない。だからこそ、今の状況から少しでも前向きに、上向きになれるよう導いてくれるメンタル指導が必要であり、専門家が求められる。実践に基づいた今回の講習のように、さまざまな取り組みが、現場にフィードバックされることが、多くの競技者のパフ

ォーマンス向上にもつながることだろう。

●ピラティス

スポーツ傷害とピラティス

日本では美容系プログラムや、フィットネスプログラムの1つとして紹介されることの多いピラティス。しかし、アメリカでは理学療法と同等のリハビリ効用としての価値が置かれているという。実際に、どのような方法で、どんなプログラムが実施されているのか。アメリカで実際に行われている方法や、日本でも取り入れられているプログラムの実践の場として、去る8月24日に、DMJボディバランス東京スタジオ(東京都港区)にて、「メディカルピラティス」をテーマにした講習会が行われた。

講師を務めたのは、ネバダ州立大学ダンス学部教授のドリー・ケラベス氏。30年以上にわたり、プロダンサーとして活躍したケラベス氏が、ピラティス資格を取得したのは1987年。それから10年後の1997年には、彼女独自のピラティスメソッドを確立し、多くの病院やフィジカ



ケラベス氏によるピラティス講義(写真左)など、例を交えながら進められたピラティスセミナー

ON THE SPOT

ルセラピークリニックなどで指導にあたり、スポーツ傷害へも対応している。実際に、アメリカでは多くのアスリートがケガ予防や、軸トレーニングとしてピラティスを取り入れているのだそうだ。

今回の講習も、ピラティスインストラクターだけでなく、理学療法士やアスレティックトレーナーなど、参加者の顔ぶれもさまざま。それぞれの現場で、メディカルピラティスを導入しようという参加者の意識は高い。しかし、せっかくの有用な動きも、基本ができていなければ、効果は半減してしまう。そこで、まずはケラベス氏から、ピラティスの基礎となるプログラムが紹介され、参加者も一緒に取り組んだ。

そのなかでも、ベースとなるのが骨盤の位置がどこにあるかということ。前傾しすぎず、また、後傾しすぎないニュートラルポジションを、ケラベス氏は「Cカーブ」と表現。英語の「C」が描くゆるいカーブのように、骨盤の位置をフラットに保ち、そこから呼吸とともに動き始めるということを強く意識づけた。

約2時間にわたり、ピラティスのベースとなる動作の説明、実践を行ったケラベス氏だが、印象的であったのは実施中も常に笑顔であったこと。参加者からも「楽しく動くことが、まずは一番。そこからリラックスが生まれるといわれ、肩の力が抜けた」という意見が挙げられていた。

ケラベス氏のピラティス講座に続いて行われたのは、中嶋正明氏（吉備国際大学）による「変形性関節症の運動療法」と題した講義。理学療法士でもある中嶋氏は、講義内容を膝関節に絞り、どんな状況で発生し、受傷後の治療法、回復率、運動療法の効果について述べた。

とくに受傷後の対応に関しては、

さまざまな方法が述べられているなかで、中嶋氏は実験を通して「関節運動により、関節液を攪拌し、周期的な過重負荷をかけた運動療法を行うことが効果的」と得られた結果を述べた。関節を固定して、動かすのではなく、機械が一定のリズムで与えるような刺激を加えながら、関節周囲の筋群にアプローチをかける。「変形性関節症に関して、運動療法が効果的であることがわかった。そのために、ピラティスの動きが適しているのではないか」と中嶋氏は述べ、講義に引き続き、実際のメディカルピラティスの実技紹介へと移行した。

中嶋氏からは、複数のプログラムが紹介されたが、なかでもベースになるというのが「クワド・セッティング」という大腿四頭筋を強化するためのプログラム。実施者は、膝の下にバスタオルを丸めて入れ、背臥位をとる。そこから息を吸って、吐きながら、膝蓋骨を引き上げ、膝下のバスタオルを押しつぶし、同時にかかとで床を押しながら反対側の脚を挙上する。わずか5秒、10回程度の動きではあるが、「ハムストリングスと大腿四頭筋の共同収縮が促され、膝関節の安定性が向上される」（中嶋氏）。前十字靭帯損傷患者に対して、手術後に取り組むプログラムでもあるそうだ。

さらに痛みの程度がひどい場合などは、「ヒール・スライディング」というプログラムも有用だと言う。これも背臥位で片膝を立てた状態から、息を吸って吐きながら、屈曲していた膝関節を伸ばし、同時に伸展していた一方の膝関節を屈曲する。吸う、吐くをそれぞれ2回繰り返しながら脚を動かす。関節軟骨に負担をかけずに行うことができるため、痛みがあっても比較的实施しやすい

プログラムなのだそうだ。

上記の2つだけでなく、下肢に対して有用と考えられるプログラムの数々を紹介した後、最後に中嶋氏は「運動療法で変形性関節症患者を2割減らしたい。そのために、ピラティスはとても有用なプログラムであると思うので、みなさんも痛みを苦しむ方を助けてあげてください」と述べた。

講義・実技を終えた受講者には、ケラベス氏から受講証明書が1人1人に手渡された。今回と同様の内容が10月には大阪で開催が予定されている。

●スポーツ栄養・トレーニング

第1回JISS栄養・トレーニンググループセッション開催

去る8月26日、国立スポーツ科学センター（JISS）会議室およびトレーニング体育館にて、第1回JISS栄養・トレーニンググループセッションが開催され、柔道、トライアスロン、カーリングなどさまざまな競技から14名の参加があった。

栄養とトレーニングの分野において、並行して4つ、計8つの講義が行われた。午前中に行われた栄養分野では「アスリートの食事の基本」（講師／辰田和佳子氏）と「アスリートの水分補給」（海老久美子氏）が行われ、そしてトレーニングでは「ウォーミングアップの意義と実践」（前田規久子氏）と「爆発的筋力発揮のためのトレーニング」（岡野憲一氏）が行われた。

「アスリートの食事の基本」では、なぜ食べることが必要なのかについて、またアスリートにとってふさわしいものかどうかについて辰田氏が講義。「どれくらいの量を食べるべきかは体重変動を目安にする。また



自重負荷を用いたトレーニングの体験や、ご飯の盛り付けの目安についての実習が行われた栄養セミナーの様子

外食であってもコンビニで買うにしても主食・主菜・副菜・乳製品・果物の5つを摂取することで、基本形を目指した工夫をするとよい」と話した。さらに、見えないエネルギー摂取についても取り上げ、「たとえばポテトチップスは軽いからといってたくさん食べると、そこに含まれる油脂分が多く、その後の食事に影響する可能性が高い」と話して、見た目の軽さでは選べないことを示した。最後に「栄養は身体づくりやコンディショニングの基礎となり、適切なトレーニングをして競技力を伸ばす土台となるもの。まずは自分の身体をよく知る必要がある」とまとめた。

「爆発的筋力発揮のためのトレーニング」では、岡野氏が力とスピードの関係性について、スキージャンプを例にしながらスピードに応じた筋出力と身体の使い方について話した。そして、参加者がそれぞれスクワットジャンプのパワーを測定し、筋活動の様式の違い、競技特性、反動動作のあるなしによってどのような差が出るかを体験した。このほか、メディسنボールを使ったトレーニングメニューを競技特性に合わせる試みをしたり、立ち幅跳びの測定値をトレーニング効果の指標に用いら

れる可能性について示した。岡野氏は「普段は基礎的なトレーニングを段階的に行い、試合期を前に3～5週間を爆発的筋力を発揮するトレーニングにあてると、より競技特異的なコンディショニングができる」とまとめた。

午後は、栄養分野では応用編として「自分に必要な食事選び（お弁当箱を使った実習）」（亀井明子氏）および「試合時の栄養補給」（横田由香里氏）について、トレーニング分野では「バランス能力向上のためのトレーニング」（福田崇氏）、「自重負荷を用いたトレーニング」（守田誠氏）という内容だった。

参加者は昼食をJISS内のレストランで摂ったが、この栄養チェックシステムによって、必要な量が計算されるようになっていて、そのデータが栄養の講義でも活用された。「自分に必要な食事選び」で亀井氏は、そのデータをもとに、お弁当箱をどうつくるかについて講義。主食（ご飯）：主菜：副菜の割合が、3：1：2となる「3・1・2弁当箱法」を紹介した。さらに、弁当の容積(ml)がほぼ同じカロリー(kcal)であることを示し、実際にどれくらいのご飯の量が必要であるかを算出し、それを確認するために、実習形式でご

飯を茶碗に盛り付け、計量。亀井氏は「これは普段の食事の目安として最低限これだけは摂るようにして下さい」と話した。

「自重負荷を用いたトレーニング」では、守田氏が自重を負荷とするメニューの数々を紹介。ボックスや階段などの段差を使うトレーニング、ランジやバックランジ、ランジウォークなどの種目、両肩と片脚で体重を支持しながら上げた脚を振り子のように動かしたりアルファベットを書くなど、それぞれ基礎的な種目からだんだんと強度を上げていくバリエーションを紹介していった。下肢だけでなく、上肢も腕立て伏せの姿勢を基本としてさまざまな種目を紹介。参加者からは悲鳴も聞こえるようなメニューとなった。守田氏は最後に「合宿時や遠征など、器具や設備がない状態でもできるトレーニングを紹介しました。ポイントは画的に美しいこと。姿勢を意識することで効率のよいトレーニングになります」とまとめた。

JISSでは、これまでさまざまなセミナーを開催してきたが、セッション形式での少人数の講義はおそらく初の試みだという。講師の1人、海老氏は「実習形式も多く、よいもののできるのではないかと思う」と

語った。JISSでは、このような競技団体加盟選手を対象としたグループセッションを今後も行っていく予定だそうだ。

●子どもとスポーツ

bjリーグが公認バスケットボールスクールを開校

3年目を迎えたbjリーグが、スポーツと保育を通じて子どもの育成に取り組む「バディスポーツ幼稚園」、(株)バスインターナショナルと業務提携を発表し、9月6日からバディスポーツ幼稚園はるひ野校にて、5～12歳の子どもたちを対象に、bjリーグから講師を派遣し、スクールカリキュラムを提供する公認バスケットボールスクールを開校する。

今回のスクール開校は、ミニバスケットボール以前の子どもたちも含め、長期的な育成を実現するカリキュラム開発を視野に入れている。「地域に根ざし、愛されるチーム、リーグづくり」を掲げるbjリーグにとっては、今回の公認スクール開校を機に、その根をより深く根ざしたいところだ。

さらに、育成という観点だけでな

く、こうしたスクールを開校することによって、プロバスケットボールに関わるスタッフの雇用、選手のセカンドキャリア拡大についても考慮しており、今後の展開次第ではさらに広がりを見せていくこともありそうだ。

幼児を対象としたキッズクラス、小学校1～3年生対象のジュニア①クラス、小学校4～6年生を対象にしたジュニア②クラスと3つのコースからなり、毎週木・金各日に3コマを開催する。チーフインストラクターは元埼玉ブロンコスヘッドコーチの山根謙二氏が務める。これまでも新たな取り組みに着手してきたbjリーグが、公認スクールをどのように展開していくのか。開校後の様子は追って報告したい。

●野球のコンディショニング

理にかなった身体の使い方とは

去る8月5日、JSスポーツ・コンディショニング・センター（東京都豊島区）にて、野球指導者講習会が開催された。とくに少年野球から高校野球における指導者を対象とし

たもので、今年で4年目となる。若手指導者ほか、30～40代の野球に関わる指導者が参加した。

まず最初に、「野球のコンディショニング概要」について解説した。たとえばピリオダイゼーションの概念、ウォーミングアップ、クールダウン、コンディショニングの方法のほか、応急処置についても具体的な方法の紹介が行われた。野球においてどのようなケガが起こりやすいのか、また現場で気をつけて実施してほしいことについて説明した。

そして、身振り手振りを交えながら「理にかなった投球動作」について語られた。ここではキーワードとして「肩甲骨面」と「ゼロポジション」の2つが紹介された。

同様に「理にかなった打撃動作」についても、「腰を入れる」というのはどういうことか、あるいは「体重移動」について詳しく解説された。具体的には、肩、あるいは股関節の使い方について、指導者からの視点ではなく、スポーツ医学的な立場からの解説となった。

「選手のこうした投球や打撃の動作について、指導者が見極める必要がある。指導者の側が選手の身体の使い方での悪いところを見抜く目をもつことが必要」と話し、打撃および投球動作におけるチェックポイントを示しながら、どのような練習方法によって修正していくかを実践した。

今回のセミナーは、「スポーツ医学研究から導かれた情報を、スポーツ健康分野の現場に普及啓蒙すること」を目的としたジェイ・スピリットでの取り組みの中で、野球に特化した部分。今後、野球に限らず、いろいろな種目、年代に特化した形でスポーツ医学的な知識を伝えていきたいとしている。

【bjリーグ公認バスケットボールスクール詳細】

- スクール名称 bjリーグ公認バスケットボールスクール バディはるひ野校
- スーパーバイザー 河内敏光
- チーフインストラクター 山根謙二（元埼玉ブロンコスヘッドコーチ）
- 運営 (株)バスインターナショナル／(株)バディ企画研究所
- 協力 bjリーグ
- コース内容 ①キッズ 幼児（年中～）
②ジュニア1 小学校1～3年生
③ジュニア2 小学校4～6年生
- 開催場所 バディはるひ野若葉台体育館（神奈川県川崎市麻生区はるひ野4-3-2）
- 曜日／時間 木・金の各日に週1回クラスを3コマ開催
- 料金（税込み） 入会金 10000円
年会費 12000円（保険料、通信費、振り込み手数料に充当）
月会費 キッズ 6300円
ジュニア 8400円
- 申し込み／問い合わせ バディはるひ野
TEL：044-819-4601（月～金 9時～18時）
バディ本部
TEL:03-3302-3128（月～金 9時～18時）