

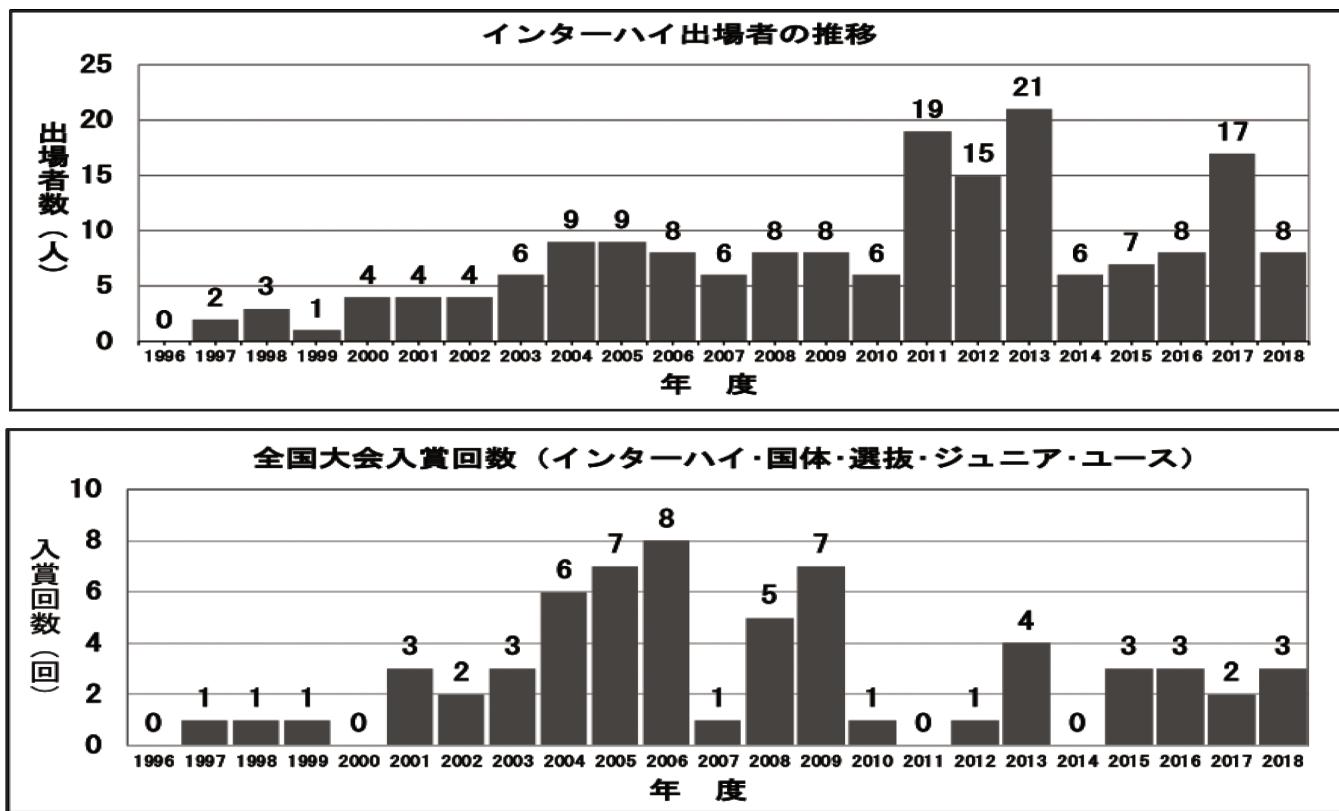
雪国のハンデを克服し世界へ挑戦

～心技体向上による自立型人間形成を目指した取り組み～

北海道帯広農業高等学校
西山 修一

1. はじめに

本研究は、北海道帯広農業高等学校陸上競技部における競技力向上の取り組みについての報告である。北海道の陸上競技者が全国大会の舞台で勝負するには雪国のハンデを克服することが求められ、それに向けて日々指導者は創意工夫を重ねている。私の指導者としてのターニングポイントは、2002年のメンタルトレーニングとの出会いである。翌年全国高校総体で入賞が有力視されていた選手が全道大会で失敗し、その後メンタルトレーニングの心理的スキルによって秋季国体で全国制覇したことによりメンタルトレーニングの効果、必要性を実感してトレーニングに取り入れる。2004年から日本のメンタルトレーニングの第一人者である東海大学教授の高妻容一先生から、生徒と一緒に指導を受けるようになった。それからチーム力が高まり競技実績だけでなく、選手が自主的にトレーニングするようになり、人間的に成長が感じられるようになった。本校在籍23年間で全国大会8名(延べ11回)優勝、23名が入賞(延べ62回入賞)し、卒業生2名が陸上競技から他競技にトランスファーしてオリンピックに出場している。

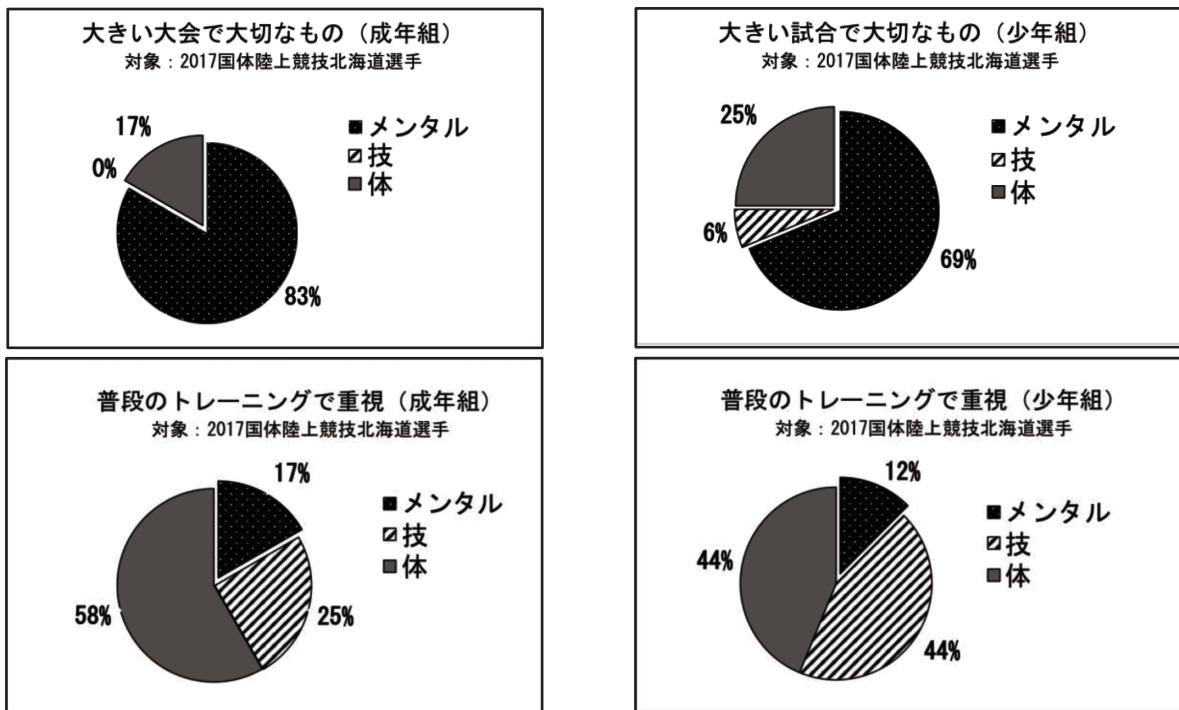


2. 概要と指導方法

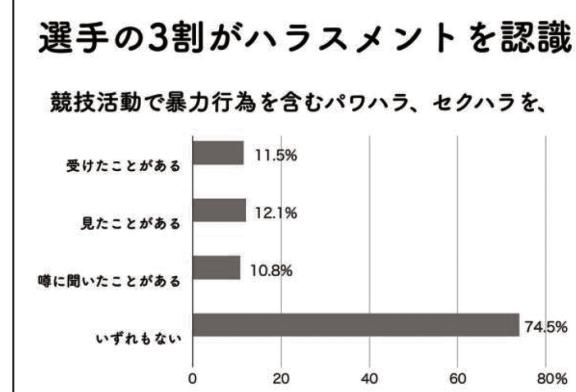
北海道は11月から4月までの半年間、降雪と厳寒で屋外グラウンドが使えない。また農業高校は放課後の時間外実習など練習時間が十分確保できないなど、自然環境と時間的なハンデを抱えて陸上競技を行なっている。また私立高校のように優秀な選手を勧誘できないなど、優秀なタレントを集められない現状がある。その様な不利な環境条件と時間的なハンデを克服するために選手が自主的に効率的に活動できる取り組みと技術トレーニングの工夫を進めている。指導方法はメンタルトレーニングを積極的に実践。技術トレーニングは発想力で創意工夫。人間的な成長を選手育成の軸として活動している。

3. 研究調査に当たって

スポーツの競技力向上に必要な要因として「心技体」という言葉がよく使われる。スポーツ選手に「心・技・体の中で、試合で大切なのは何ですか?」と聞くと、ほとんどの選手が、心が一番と答える。では「毎日の練習で重要視しているトレーニングはどれですか?」と問うと、技・体が多く・心の順番と答える選手が殆どである。それには選手がメンタル面の高め方を理解していない。また、指導者側もメンタルトレーニングをしっかり指導できていないといった課題があると思われる。2017年国体陸上競技北海道選手に上記の内容でアンケートを実施すると、成年組では重要な試合ではメンタル面が80%以上大切な要素であると答えている。しかし、普段の練習で重視している割合は体力、技術トレーニングの順番で成年組・少年組とも20%に満たない結果となっている。



私も2002年まで、技術・体力トレーニングしか指導していなかった。メンタルトレーニングが日本に入ってきたのが1985年。その後日本体育協会のスポーツ医科学研究において様々な研究が行われる。このような歴史的背景から日本はメンタルトレーニングの指導が遅れ、現在50歳以上の指導者は、メンタルトレーニングを学生時代に学んでこなかった世代と言える。「辛い練習をすればメンタル面が高まる」、スバルタ主義や根性論でトレーニングしている部活動が存在し、パワハラや暴力などの社会問題が発生している。2013年の日本オリンピック委員会(JOC)による「暴力行為を含むパワハラ、セクハラについてのアンケート調査」の結果、選手の約11.5%が「暴力やパワハラなどを受けた経験がある」と回答している。メンタルトレーニングの指導手法と上記指導とは真逆である。また他競技にトランクスファーした時やスポーツ引退後、社会でた際に個々の能力を發揮し、夢や目標を実現させるのがメンタルトレーニングである。



4. メンタルトレーニングの指導内容

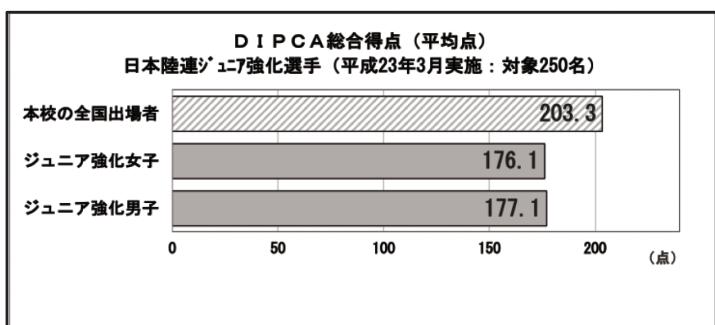
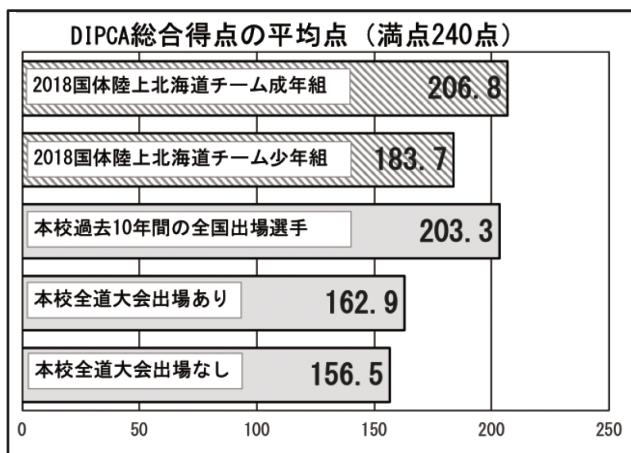
いきなり「メンタルトレーニングをやるぞ」「メンタルは必要だから」と高校生に言っても、メンタルトレーニングの目的や方法が分からなければ効果が低いだけでなく長続きしない。そこで毎年4月と12月に、東海大学体育学部の高妻容一教授を招いてメンタルトレーニング講習会を開催し、メンタルトレーニングについて専門家から直接指導を受けている。4月の講習会では初級編、12月は初級編から中級編を行う。



講習会では最初にDIPCA.3（心理的競技能力診断検査）を実施し、そのデータを基に選手のメンタル面の特徴（長所短所）を把握し指導に活かす。選手は自分のメンタル面が「強い」か「弱い」か、メンタル面の特徴を理解できる。自分の心の状態を知ることによりメンタル面を高め、心をコントロールできるようになる。

(1) 自己分析 (DIPCA.3: 心理的競技能力診断検査)

DIPCA.3では、メンタル面を忍耐力、闘争心、自己実現意欲、勝利意欲、リラックス能力、集中力、自己コントロール能力、自信、決断力、予想力、判断力、協調性の12尺度で点数化でき、メンタル面の強化ポイントを明確化することができる。総合得点の目安として200点が、メンタル面が強いかどうかの分かれ目と言われている。



そこで、本校の選手のメンタルトレーニング成果を知るために、2018年度国体陸上競技北海道チームと比較すると、少年組の平均が183.7点、成年組が206.8点で、成年組と本校過去10年間の全国大会出場者の平均がほぼ同じ得点を示している。少年組については、年齢が若くこれからメンタル面が成長することを考えると、将来200点以上の得点になると考えられる。また、平成23年3月に三重県伊勢市で開催された日本陸連ジュニア強化合宿の高校トップレベル選手データ（日本陸上学会第10回大会記念講演発表データ「東海大学体育学部教授:高妻容一調査」）と比較すると、本校全国出場者は日本ジュニア強化選手より高い得点となっている。普段のメンタルトレーニングの効果が表れていると推察される。しかし、本校全道大会出場レベルの選手については160点前後で、他と比べると低い得点となっている。

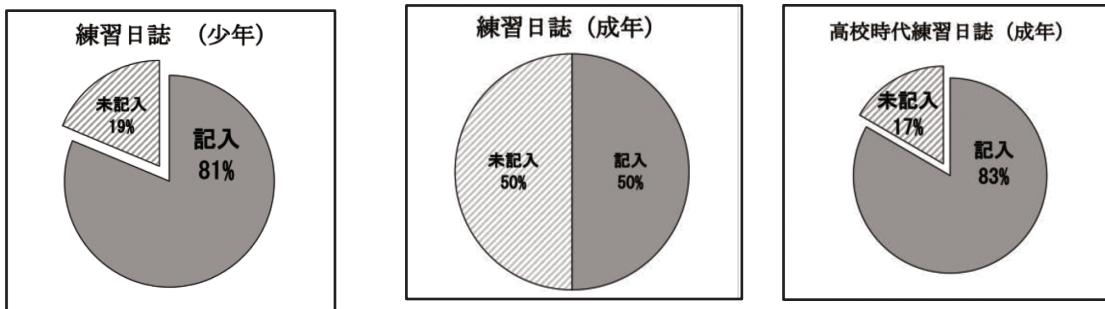
(2) 目標設定と毎日のルーティン

目標設定はやる気を高め、これからやる事を鮮明にできる。試合やトレーニングなどの目標設定やルーティンを月1回用紙に記入し、やる気を高め、いつまで何を高めるか、その為に毎日何をやるのか、日々の練習を自分の目標から逆算して決める。

三段跳びで日本一になった選手の期日目標		三段跳び選手の毎日ルーティン
【期日目標】いつまでにやると決めてやる行動	期 日	【毎日ルーティン】毎日継続する行動（朝練自主練メニュー） 重要順
(1) MDボール (4K) 投げ 前16m 後17m	平成28年2月1日	(1) 立五段跳び 3本
(2) 立五段跳び 15m70	平成28年2月1日	(2) 骨盤ドリル
(3) クリーン 105kg	平成28年2月1日	(3) リハビリメニュー
(4) 腹下助走バウンディング30m 7歩	平成28年2月1日	(4) 腹筋100回
(5) 腹下30m往復加速走 3秒5台以内全部	平成28年2月23日	(5) ハムストレーニング
(6) 300m 35秒00	平成28年2月23日	(6) 跳上げ 100回
(7) クリーン 110kg	平成28年4月10日	(7) MB投げ フロント・バック・上投げ各10本
(8) MDボール (4K) 投げ 前17m 後18m	平成28年4月10日	(8) 毎朝 体重測定
(9) 100m 10秒9	平成28年5月7日	(9) 練習後のプロテイン
(10) 立五段跳び 16m50	平成28年5月7日	(10) ご飯 2杯食べる ※必ず月に1回以上見直しをかける

(3) 練習日誌

目標設定やルーティンを機能させるために練習日誌がある。また、イメージトレーニングや選手とのコミュニケーションをとる手段となるなどの効果もあり、指導手段の根幹をなしている。多くの学校が練習日誌を実施しているが、平成29年度の国体陸上北海道チーム選手27名にアンケート調査を実施し、その結果、北海道のトップ選手の8割以上が高校時代に練習日誌を記入していることが分かった。



本校の練習日誌の記入方法は、毎日必ず長期目標・短期目標をノートの上に記入する。測定タイムやウエイトトレーニングの重量・回数・セットなどのデータは必ず記入し、文章はプラス思考で記入する。その日の反省は頭の中で行い、どうなれば成長できるかポジティブに記入する。日記のようにやった事を中心に書くよりも明日以降のこと、これからのこと記入する。未来のことを多く記入する理由は、過去の事は変えられないが未来の事はこれから成長させることができるからである。自分がコントロールできることに集中して行うのがメンタルトレーニングである。

(4) 音楽の活用したトレーニング（ビートランニング）

五感から感じる要素はメンタル面に影響を与える。その中で最も大きな要素が音である。テンポの良いリズムはメンタル面を高揚させやすい。1分間に何回音が鳴るかのテンポを表す指標をBPMと言うが、トレーニングではBPM90～140の曲を選曲して使用するとパフォーマンスに良い影響を与える。生徒へのアンケート調査でも「一番好きなトレーニングを答えなさい」という質問に対して90%以上の生徒がビートランニングと答えています。特にスプリントトレーニング、ジャンプトレーニングでは動きにキレがでてくる。またトレーニング量（本数）についても疲労感が少なく、質と量の両方を高める練習ができる。さらに気持ちの切り替えに使用するなど使い道は多く効果がある。



(5) 心理的スキルトレーニングの指導

プレッシャーのかかる場面でのリラクセーション、試合やきつい練習での気持ちの切り替えや闘志を高めるためのサイキングアップを日頃の練習から行なっている。またヘッズアップ、セルフマッサージ、あくび、笑う、呼吸法、漸進的筋弛緩法などを積極的に練習に取り入れている。集中力では、集中の性質や方法を学んでパフォーマンスルーティンやフォーカルポイントを実践し効果を上げている選手もいる。チームとしてはプラス思考（常にプラスの言葉を発する）を心がけている。チーム内でマイナス思考の言動があった場合には、プラス思考ビームを送るなど、ゲーム感覚で気づかせてプラス思考の集団になるように心がけている。やる気を高めたい時には自作のモチベーションDVDを見せる。過去の大会の活躍場面やインターハイ会場の映像などに音楽を入れながら編集したものである。

5. トレーニング施設設備の工夫

北海道は冬季間、積雪のためグラウンドが使用できない。積雪がない地域の人からみれば、北海道の冬はトレーニング環境が不利と考えられがちであるが、様々な工夫をすればトレーニング効果を上げることが可能である。投てき練習は、砲丸投げであれば1時間に約40本、円盤投げやハンマー投げでは約20本投げるのが限界である。その時間の殆どが投てき物を拾いに行く時間である。拾いに行く時間をなくして、練習効率を上げるためにネットスローの施設が効果を上げている。砲丸投げで約2.5倍、円盤投げやハンマー投げでは約5倍以上の投てき練習ができるようになっている。また、本校は冬季になると使わなくなる農業屋内施設がある。その施設に夏場グランドで使用していた投てきネットを吊るし、投てき練習ができるように工夫している。狭い場所での練習は、選手の動きに対して指導者の目が行き届き、選手は自分の動きに集中できるなど技術習得に効果を上げている。



6. 選手育成とタレント発掘

競技力向上には学校単位では限界がある。そこで、陸協や帯広市スポーツ財団、総合型スポーツクラブと連携し普及強化を図っている。投てきを学ぶ会では、北海道陸協強化コーチや日本のトップ指導者を招いて講習会を開催している。十勝地方陸協では月一度の投てき練習会、冬季間に三重陸協と合同合宿を行い、選手と指導が交流しながら高め合っている。また、投てきクリニックでは、外部コーチを招いて最新の技術や練習方法を学び競技力向上に努めている。これらの事業により中学時代に育成した選手達が高校で活躍するようになった。さらにタレント発掘事業として総合型地域スポーツクラブと連携して小学生対象の投てき陸上教室を開催している。高校生が指導者になり小学生に投てき競技の奥深さや楽しさを伝えている。小学生のイメージで「ハンマー投げは大声を出す競技」と思っている児童が多いことにびっくりしている。このような陸上教室は、タレント発掘と高校生の指導力を高め人間力の養成に効果を上げている。



7. 今後の課題と実践

引き続き DIPCA データを継続収集、調査を実施するとともに、選手個々がメンタル面の長所短所を理解して積極的にメンタルトレーニングできる指導方法の研究を進めたい。「教育は人なり」「競技力向上は指導者なり」である。優秀な指導者を育てることが部活動や地域スポーツの競技力向上に必要不可欠と考える。本校の陸上部で全国入賞した卒業生 23 名のうち 19 名が社会人になり、約半数の 11 名が現在スポーツ現場や学校現場で指導者になっている。メンタルトレーニングを学んだ卒業生が、メンタル面の指導を取り入れ活躍するのを期待している。若いこれから指導者に多方面から支え、北海道スポーツの発展に貢献したいと考えている。



8. まとめ

過去、世界大会等で日本選手が海外選手と重要な試合で競い負けるというイメージが多かった。しかし、最近日本選手は自分の力を發揮し、また、ここ一番で逆転勝利する場面が多くなったと感じている。メンタルトレーニングがトップアスリートに普及し強化してきたことも一つの要因と思われる。しかし、学校においてメンタルトレーニングが全ての部活動で普及していない。また今後どのような指導手法が良いのか手探り状態である。教え子 2 名がオリンピックに出場したこと、これはまさしくメンタルトレーニングの効果である。バンクーバーオリンピックのボブスレーに出場した宮内優選手は、2003 年に一緒に講習会に参加した生徒である。リオデジャネイロオリンピックのラクビーに出場した桑井亜乃選手は、3 年間メンタルトレーニングを実践した選手である。メンタルトレーニングを学ぶ前は「どうしていつもできることが試合でできないんだ」と説教をし、怒り、選手の責任にして言い訳をして諦めていた。メンタルトレーニングを学んでから言い訳が減り、選手ができないのは自分が未熟。どんな困難にも目標も持つて計画的に取り組めるようになった。選手と指導者が自立型人間になることがメンタル面を強くし、試合で自分の力を發揮できる。メンタルトレーニングは選手と指導者の両者を成長させてくれる生涯トレーニングである。

