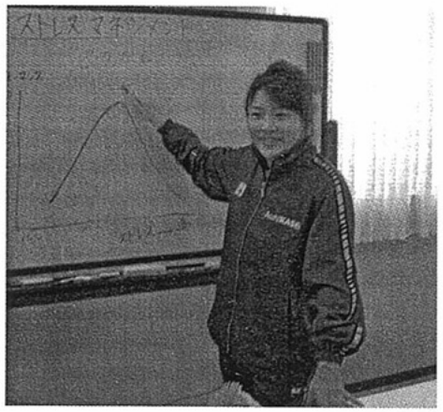
私達も応援しています

メンタルトレーニングのEAP総研

強靭な精神力が要求される長距離ランナーの育成を目指して、旭化成健康保険組合の協力で2005年5月より選手、コーチを対象にEAP総研を招いてのメンタルトレーニングがスタートした。セッションは月に一度の割合で陸上部クラブハウスで行われる。内容はグループワークから、個人カウンセリングに至るまでバラエティーに富んでおり、プロのノウハウが惜しげもなく投入される。メンタルトレーナー陣は全員(若い?)女性で、選手の中には、セッションを楽しみにしている者も多い。今回、ニューイヤー駅伝2位浮上に伴い、これまで選手と一緒に苦労を分かち合ったトレーナーの皆さんに話を伺った。

選手の皆さんへのメンタルトレーニング及びストレスケアという仕事を承り、お引き受け致しました。

一番懸念していた事は、指導スタッフに受け入れられるかどうか？これが大きな課題でもありましたが、宗監督をはじめとする指導スタッフは皆様私達の心理学をベースとしたスペシャリティを尊重し、意見を聞いて下さいました。なかなか出来る事ではありません。そこから私達のマラソンが始まりました。



実際選手と共に走るわけではないのですが、優勝という目標を決め、問題点を洗い出し、ケアのプロセスを考えながら日々成長し、常に新しい悩みを抱えている選手の心の調整をするという作業ですので、傍らで共に走っている気にさえなっていったのです。

働く場の環境(会社側のサポート、監督をはじめとする指導陣のお心配り)が大きかったのも、私達が力を出し切れた要因の一つです。

2007年、ニューイヤー駅伝での準優勝時、前橋での懇親会で身にあまる光栄がありました。それは、後援会の皆様の前での私達の紹介です。陰で支えるメンタルチームを取り上げて下さり心の内を話すチャンスを与えて下さりました。チームの一員になったのだという一体感と、次年度の優勝へのサポートを固く心に決めました。ストレスマネジメントのテクニックは、日々の生活でも活用出来ますので後援会の皆様も、是非参考になさって下さい。

【EAP総研株式会社　代表取締役社長　川西 由美子】

メンタルトレーナーとして、「今、何を考えているのか？」「何に悩んでいるのか？」「力を発揮するためには、何が必要なのか？」など、1人1人選手の皆さんと一緒に取り組んで来ました。

選手として最高のパフォーマンスを上げるためには、よい緊張感が必要です。緊張感は時にストレスとなりますが、ストレスは無ければよいものではありません。全くストレスがない状態では、力を発揮することができません。また、大きすぎるストレスも悪影響です。選手にとって大事なことは、「ストレスをいかに良い緊張感に変え、力を最大限に発揮するか」ということで、そのやり方をストレスマネジメントと呼びます。選手は一人一人異なるストレスを抱えているので、それぞれのストレスマネジメントを作りました。

ニューイヤー駅伝での皆の走りは、自信に溢れ、堂々としたものでした。1年間の練習の中では、時に自信をなくし、時に走ることの意味を考え、時に陸上部の一員として悩んだ選手もいましたが、皆、自分の問題点と向き合い、足りないものを補い、変化を恐れず、自身のストレスマネジメントを行い、自分の目標に向け再び日々の練習を積み上げた成果が、この結果に繋がったのだと思います。選手の皆さんの人間としての成長が見え、メンタルトレーナーとしてこんなに嬉しいことはありません。今回のこの成果を、これからの目標達成への一歩として、一つ一つ積み重ねて行けることを願っています。最後に、1年の始めから私たちにこんな嬉しい思いをさせてくれたみんな、ありがとう。

【錦織 ひとみ】

ニューイヤー駅伝当日、私達は文字通り手に汗握りながら応援していました。沿道から見る選手は皆、まっすぐ前をみて、熱意に溢れていました。今まで走りに自信をもてなかったり、故障などで落ち込んだりした選手達が、自信に溢れ、最後の最後まで粘った走りをしているその姿に、駅伝開始から2位でゴールするまで、感動しっぱなしの元旦でした。

メンタルトレーナーとして選手達とかかわりあいを持ち始めたとき、選手達の中では「メンタルってなんだろう？」「本当に役立つのかな」という疑問が多々あったことと思います。メンタルトレーニングというと、精神面のみ扱うのかと思われがちですが、私達は食事の指導、体の調子など自分達の生活習慣や競技以外の日常生活に関するヒアリングを行うことから始めました。そして一人一人にあった目標設定、コミュニケーションスキルやストレスマネジメントスキル、イメージトレーニングを行っていきました。

疑問や不信があったに違いない中、毎月面接に来て、私達と誠実にお話して下さった選手の皆さんに、心から感謝しています。選手の皆さん全員、今回2位という素晴らしいチーム結果を残した自分達の実力を信じて、これをバネに益々力を発揮してくださいね。いつもどこでも心から応援しています！

【佐俣 友佳子】

川西リーダーの号令の下、サポートに携って参りました。月毎のテーマに応じて、時に笑い、戸惑い、得心がいったりいかなかったり…選手それぞれの個性豊かな表情は今も印象的です。その全力で向かう貪欲さこそ、旭化成の真骨頂ですね。私は感動するばかりでした。

ある選手が私に「ライバル実業団を凌駕するには、選手全体で底上がることが必要」と話してくれたことがあります。今大会の成績は、出場選手はもとより、出場していない選手の方々も共に押し上がった成果だと私は確信しています。皆さんのパワーに惜しみない賞賛をお贈りします、そして皆さんと出会えたことが私の誇りです。

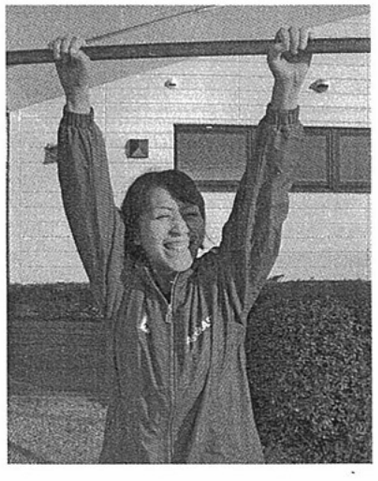
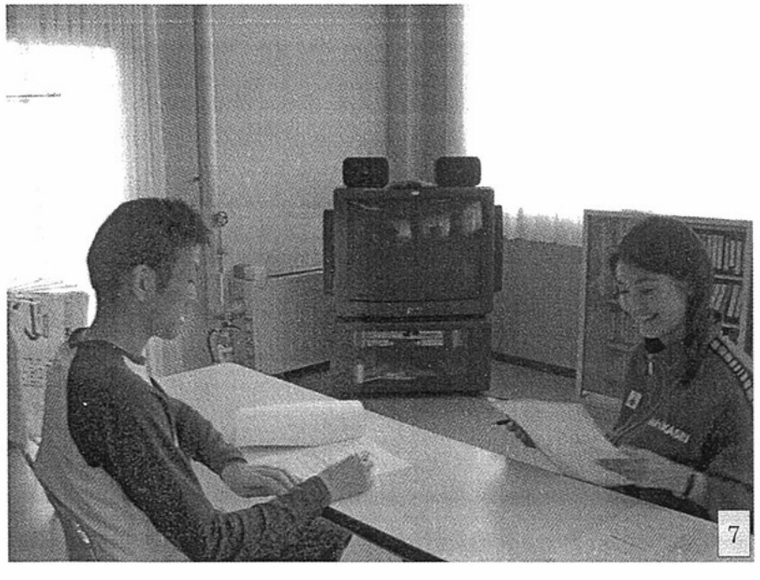
【福田 香】

最後に、2008年度ニューイヤー駅伝に優勝に向けて応援エールを送りたいと思います。

選手一人一人は、一人一人違った目標を持っています。その中でも大きなチームレースであるニューイヤー駅伝をどう迎えるかで、次の大きなステップが決まると思います。頭でわかっていても実行はなかなか難しい。

今回の7人の精鋭達は厳しい節制をし、見事な成績を収められました。目標を作る能力、こなす自信は小さな成功体験から作られます。

宗監督が決める一つの練習には数十年のノウハウに裏付けされた理由があります。練習を大切にこなし自信に変えて、明日の自分を作って下さい。その中に『2008年度優勝』があります。これを、自分の目標づくりのプロセスと考え、力を入れ過ぎず良い緊張感で練習をして下さい。そうすればきっときっとぶっちぎり優勝間違いありません!!

【メンタルチーム全員より】

メンタルトレーニングは本年度も継続されます。選手の精神力がますますパワーアップされることを期待しております。メンタルトレーナーの方々よろしくお願いします！