



福岡ソフトバンクホークス
小川 2軍監督

イップス先生

小川 一夫 (おがわ・かずお)
1954年4月16日生まれ (58歳)。福岡県出身。地元ホークスで選手として6シーズンを過ごし、78年引退。その後、チームでスカウト、コーチなどのキャリアを積み、昨季から2軍監督を務める。若手の台頭が目立つ福岡ソフトバンクホークスの“育成”を担う。

河野 昭典 (こうの・あきのり)
1958年7月11日生まれ (54歳)。山口県出身。横浜催眠心理研究所・イップス研究所所長。心の迷いなどから生じる「イップス」のケアを中心に、野球少年からプロ野球選手などあらゆる選手たちのメンタルトレーニングを担う心の専門家。愛称はイップス先生。

夏の特別対談

“これから”の新しい時代に～ メンタルケアのすすめ

野球選手を「育てる」ということ。
これは、すべての指導者が取り組む目標であり、また課題でもあります。
未来ある“これから”の選手たちを、どう指導し、どう接していくのか——。
そのよりよい方法とは何かを、プロの舞台で育成を担うホークス・小川監督と、
心の専門家・イップス先生に聞きました。

“いまどき”の子どもに合った指導法

——選手を育てるということにおいて、最近なにか感じることはありますか？

小川監督 (以下敬称略) プロ野球の世界にいても思うのは、やはり最近の子どもたちは昔とは違うなということですね。私は2軍監督になる前はスカウトを務めていましたが、高校野球の現場を見ても、選手たちの気質というか、雰囲気というのは、年々変わってきていると感じています。

河野先生 (以下敬称略) 育つ環境がガラッと変わったからでしょうね。私たちが小さいころは大家族で兄弟も多いというのが当たり前でしたが、最近では一人っ子が増えました。甘やかされているとまでは言いませんが、さまざまな要因もあり、メンタル的に弱い子が増えてきていると感じています。

小川 そうですね。いわゆる“いまどき”の子どもというのが、野球界でも増えてきているなと感じますよ。

——そんな子どもたちが増えている中、どんな方針で指導をしていくのがいいのでしょうか？

小川 これは最近に限らないと思いますが、選手個々と向き合うということがより重要になってきた気がしますね。昔のように、選手を頭ごなしに怒って管理するような指導は、いまの子たちには合わないと感じます。河野先生も言った通り、メンタル的に弱いというか、怒られるとシュンとしてしまう選手のほうが多いですね。

河野 そうですね。怒られて思いつめてしまったり、心理的にトラウマのような症状を抱えてしまう子がいまの時代は非常に多いです。私のところにくるクライアントさんでも、イップスなどの原因を探っていくと、一度の失敗や説教されたことを引きずって思うようにプレーできなくなってしまっている方が少なくありません。ですから、そういった古い指導法ではなく、より選手個々のことを理解して、子どもそれぞれに合った指導をしていく。もちろん、ときには怒ることも必要ですが、なにより選手と「向き合う」こと、これが一番重要だと思いますよ。

河野 やはり普段から会話をするというのは絶対ですよ。部員が多いチームなどは、なかなか全員と会話をするのは難しいかもしれませんが、少しでもいいので声をかけ会話する。当たり前のことと思われるかもしれませんが、大切なことです。

小川 会話は大事ですよ。私も選手とは積極的に会話をするようにしています。私はプロ野球の世界にいますので、すべてが子ども相手ではありませんが、相手がどんな年齢であってもやはり、会話をすると選手たちのことが分かってくるよ。

——どんなことを話すのですか？

小川 野球に限らず、色んなことを話しますよ。プライベートなこととかもね。そういった話ができる間柄になっていくことで、選手も本音で向き合ってくれるようになる。真の指導ってというのは、そういった関係がないと、できないんじゃないかなと感じます。

河野 そうですよ。会話がないと、選手が結果を出せない時期が続いたときなどに、指導者としてはどうしても技術面ばかりの指導をしてしまいがちです。「結果をあせて身体が開いてるぞ」とか、「カんでスイングが波をうってる」とかですね。もちろん、技術面の課題を直してあげるのも指導です。しかし、中にはメンタルの部分で何かを抱えてしまっていて、悩んでいることがプレーに影響してしまっているという例も多いんですよ。

小川 結果がすべてといわれるプロ野球の世界でも、そういった例は決して少なくありません。プレーに集中することがプロとしての義務ともいえますが、集中できる環境を作ってあげるのもまた、指導者の仕事だと思います。ですから、練習前、試合前に選手と向き合って、元気がない選手がいたら「何かあったか？」なんて声をかけます。プレー以外のことで悩んでいるのであれば、その要素は解決、もしくは軽減させてあげたいですからね。高校野球でいえば、限られた時間のなかで甲子園を目指して練習していかなければいけません。プロも永遠にそこでプレーできるわけはありませんから、悔いのないように、プレーできる環境を作ってあげたいと思っています。

河野 そうですね。あとは、選手に選択肢を与えてあげる指導をするということでしょうか。選手にはそれぞれタイプがありますし、またいろんな可能性を秘めています。それを、固定概念で押しつけて、型にはめるような指導は好ましくないですね。

小川 わかります。私は2軍を任せられているので、時として、チームの状況から短期的な結果だけを求めれば1軍に上げられる選手がいることもあります。例えば左のワンポイントとか、第3の捕手とか、守備固めとかですね。もちろん、そういった場面で結果を残して1軍に定着していく選手もいますが、その一方で視野が狭まってしまい、結果を急いだために技術的にも進歩のないまま選手生活が終わってしまう選手も少なくありません。大きな可能性をもった選手たちが、実力を発揮できないまま終わってしまうのは指導者として悔しいですから、選手個人と話をして、どうなりたいかを共有し、それをまた球団としては将来のビジョンを見据えた上で判断して、起用法などを考えてやっていますよ。

河野 使えればいい、というわけではないですからね。可能性を十分に考慮した上で、選択肢を与え、選手が実力を存分に発揮できるような方法を、選手と向き合いながらお互いに探っていくのが、いまの時代に合った指導といえるでしょう。選手が持っている可能性は無限とまではいわなくても、ひとつではありませんから。選手が大きくなるようにケアしてあげるのが指導者のすべきことだと思います。

新しいメンタルケアのすすめ

河野 選手としっかり向き合うことで、力を発揮できる環境を整え、選択肢を与えてあげる。「指導」だからといって、技術だけを教えるようでは結果が出ない選手も少なくないでしょう。やはりメンタルの部分もしっかりケアしてあげるのがいまの時代には必要です。

小川 メンタルケアというのは、日本の特にスポーツの分野では本当に遅れていると感じる部分でもありますからね。メジャーリーグなんかでは、一流選手に数人のメンタルトレーナーが付いていたりします。昔はメンタルの部分なんて、本人が乗り越えるべきものとされていましたが、そういう人間の弱さみたいなものも、いまは認めてあげることが必要な時代なのかもしれませんね。

河野 まさにそうだと思います。イップスで

いうと、実は技術的に優れた選手が陥ってしまいうケースが多いのです。メンタルの部分など気にもしてなかった“できる”選手たちが、さまざまなキッカケで実力が発揮できなくなってしまい、メンタル的に立ち直れなくなってドツボにはまってしまいうんですね。もろい部分もあるというところを、しっかり理解した上で、ケアして行ってほしいと思います。

——未来の野球界のさらなる発展のために、指導者の方たちも変わってほしいですね。

河野 私も一野球人として、それを強く望んでいます。ですから、野球界のさらなる発展のためにも、多くの若い選手が結果を残しているホークスのような指導を、ぜひしてほしいものですよ(笑)。

小川 結果を残せているかは僕は分かりませんが(笑)、野球選手が伸び伸びと育つよい環境を、指導者の皆さんに作っていただければと思います。

■オフィス
イップス研究所・横浜催眠心理研究所
■所在地
〒222-0036
神奈川県横浜市港北区小机町128-1
サングレイス小机501号
■TEL/FAX
045-475-0840
■Email
info@yokohama-shinri.com
■URL
イップス研究所 <http://www.yips.jp>
横浜催眠心理研究所 <http://yokohama-shinri.com/>
■料金システム
1時間無料相談 初診3時間 30,000円 (2回目以降2時間 10,000円 (トレーニングを含む))
■診療時間 AM 10:00 ~ PM 8:00 (最終予約時間)
※予約制となっておりますので、お電話・メールでご予約願います。
■診療日 月~日 (基本的に毎日検診を行っています)
※不定期休診日がありますので、HPにてご確認ください。
■アクセス
電車/JR横浜線・小机駅より、徒歩12分(約1km)
車/第三京浜港北インターチェンジより約2分(駐車場完備)



河野先生からのお知らせ

2012年7月14日、イップスのさらなる認知と理解を得るため、日本イップス協会を設立いたしました。スポーツ界のさらなるレベルアップに繋げるべく、努力していく所存でございます。イップスにお悩みのかた、またそのケアにご興味のある方は、ぜひ一度、お声がけください。



選手と「向き合う」ということ

——選手と向き合うというのは、具体的にどういうことを指すのでしょうか？

選択肢のある指導を

——環境づくりのほかに、どんなことが重要となるのでしょうか？