平成２８年度全国高等学校体育連盟ボート専門部

中地区指導者講習会兼公認スポーツ指導者養成研修　実施報告書

日　時　　　　平成２８年１１月２７日（土）１３時３０分～２８日（日）１２時

会　場　　　　石川県地場産業振興センタ－（金沢市鞍月２丁目１番地）

参加者　　　　３０名

内　容

講義１「今どきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」

　　　飯山　晄朗　氏　（一般社団法人人財開発フォーラム理事長）

　　　経営指導とともに高校部活動の指導にも携わり、大きな成果をあげられている飯山氏から、メンタルトレーニングの実践法に関して、その要点を学んだ。

　　　成功とは：成功するまでやり続けた人

　　　　　　　　　（失敗とは成功するまでやらなかった人をいう）

　　　　　　　　　　↑

　　　　　　　　成功を信ずる力（思えただけで夢や目標は実現する）

　　　　　　　　目指すものをつくらせるのが指導者の役割

　やる気に火をつけさせるために

　　～感情を伴ったイメージは忘れない～

○ワクワクする夢や目標を持つ

　　・入力と出力で強化

　　　　入力　→　脳　→　出力

　　　　思い　　　　　　　言葉

　　　　イメージ　　　　　動作

　　　　　　　　　　　　　表情

　　　　脳は出力を信じる→出力を変える

　　　　（脳は口にしたことを実現する）

　　　　　　　　出力の大切さ　どんな人と会っているか。

　　　　　　　　　　　　　　　どんな言葉を交わしているか。

　　　　　　　　　　　　　　　肯定してくれる人と話すと実現できると信じることができる。

　　　　プラス言葉･･･うれしい　　楽しい　　幸せだ　　大好き　　ついている

　　ありがとう　　感謝しています

　　　　　　　　マイナス言葉･･･イヤだ　　疲れた　　難しい　　苦しい　　不幸だ　　忙しい

　　　　　　　　　　　　できない　　つまらない　　面倒だ

○夢を語り合う友をもつ

　　・思いより言葉をかえる･･･スローガンの大切さ

　　　　　　　　　　　　　　　「笑」を含んだ標語の事例が紹介された

　　・さらに言葉より動作・表情の効果が大きい

　　　　　　　　　　　　　　　ＮＯ１ポーズなど

○夢を支え続けてくれる人を持つ。

　　・“自分のためだけ”の夢や目標は限界を早くする

　　・“誰かのために”の夢や目標は限界を超える力になる　→　壁をのりこえる

　　　　　　喜ぶ人が見えると人はやる気になる

　　　　　　　　例　リオ五輪リレー水泳「松田さんにメダルを！」

　さらに詳しくは、飯山氏の著書「今どきの子のやる気に火をつけるメンタルトレーニング」（秀和システム）をお読みください。

講義２「選手として指導者に求めていたもの」

　　　岩本　亜希子　氏　（アイリスオ－ヤマ）

　　オリンピック４回出場をはじめとした輝かしい２０年間

の選手生活を振り返り、各時代、特に指導者から教えられ

たことを中心にお話ししていただいた。

　　○競技のきっかけ

　　　　　　バルセロナのときの岩崎恭子･･･かがやけるもの

を求めるようになった。

　　○指導者に求めるもの

　　　　　　選手の可能性をひろげる

　　　　・高校時代

鮮明に覚えているコーチの言葉「世界を目指してみないか」→意識が変わる

　　　　・大学時代

　　　　　　　負けたときのコーチから発せられた言葉→自分は決して強い人間ではない。

まわりの人への感謝の心が養われる。

　　　　・大学院時代

　　　　　　いろいろな試みをする。

　　　　　　すべて自分で決めなければならないことの厳しさを知る。

　　　　・アイリスオーヤマ時代

　　　　　　所属チームの大切さを知る。

　　○競技を長く続けられた理由

　　　　・高校、大学時代にベースができる。モチベーションの高め方など。

　　　　・自分の課題を理解していた。

　　　　・所属コーチとナショナルコーチに指導のずれがなかった。

　　最後に東京オリンピックに向けた日本ボート界の取り組みについて抱負が述べられた。

講義３「私の人生とボート

競技者として、指導者として」

　　　村井　啓介　氏　（シドニーオリンピック出場、自営業）

　　ボート競技を通じて学んだこと、またボートの指導に関して村井氏の考えを語っていただいた。

○私の競技人生

　　　　・挫折の繰り返し　　高校のとき、国体に出場できず

　　　　・大学４年のときのコーチからの一言

「やっとボート選手らしくなった」

　　　　　　　　　　　↓

　　　　　　翌年全日本優勝（はじめての全国優勝）

　　　　・好きな言葉「疾風に勁草（くんそう）を知る」

（試練は超えられるものにしか与えられない）

　　　　　　　　　・勝利を目指さなければ意味がない

　　　　　　　　　・スポーツは勇気を学ぶ場

　　　　　　　　　・自分で判断する力の大切さ

　　　　・コーチから学んだこと

　　　　　　　　「一流に触れ、一流に学べ」

　　　　　　　　「よきアスリートの前に、よき生徒（学生）であり、よき社会人であれ」

　　　　　　　　「ワイルドに漕げ」

　　　　　　　　　　　　　（野性味を持て、チャンピオンはクレージー）

○指導者として思うこと

　　　　・考える力の大切さ

　　　　・信頼関係

　　　　・正しい方向に最大出力

　　　　・一緒に悩み、一緒に戦う

最後に、地域スポーツクラブの活動について、将来の抱負が語られた。