

プロフェッショナル

[対談] 柘植陽一郎 一般社団法人 フィールド・フロー代表、スポーツメンタルコーチ

選手自身の気づきを引き出す 「スポーツメンタルコーチング」

インタビューア：大関信武 一般社団法人日本スポーツ医学検定機構代表理事、東京医科歯科大学再生医療研究センター
(企画：日本スポーツ医学検定機構)

スポーツメンタルコーチングとは？

大関：今回はスポーツメンタルコーチングで活躍されている柘植陽一郎さんにお話をうかがいます。まず柘植さんが行っている「スポーツメンタルコーチング」というのはどのようなものなのでしょうか？

柘植：はい。一言で言うと、選手や指導者、チームの成長を加速させるためのお手伝いなのですが、どういう関わりでお手伝いをするかという2つあります。1つはメンタルの質を高めていくお手伝い、そしてもう1つはコミュニケーションの質を高めていくお手伝いです。その2つの質が高められるように関わって、選手、指導者も含めて、チームの成長を加速するような、そういうものを体系立てた手法のことを指しています。

大関：具体的にどういう競技やチームをサポートされてきましたか？

柘植：この仕事を始めたのは12年前なのですが、当初は手探りでいろいろな方に会ってきました。そのなかでオリンピックを目指してチャレンジしているトップアスリートとの出会いもあり、選手と1対1で、その選手のもっている可能性を引き出すことをメインとしてスタートしました。

大関：選手のそうした可能性を引き出すには、いろんなアプローチやスキルがあると思いますが、たとえばどのようなアプローチをされるのでしょうか？

柘植：そもそも何を扱うのかというところ

もさまざまです。モチベーションの波をなんとかしたいという選手や毎日の練習の質を高めるためにどのような工夫ができるかとか、本番で力を発揮しきるためにはどうしたらいいのかといった選手自身が明確にしているものであったり、もしくは選手自身がうすうす感じているけれど、まだ言語化できていないものを一緒に探して、次のチャレンジを見出し、引き出していくこともあります。それは対話のなかから、自己との対話をより深めるアプローチをしたり、単に言葉だけではなく、身体を動かしてみるようなことも行います。

大関：身体を動かすというのはどういうことでしょうか。

柘植：私たちは「身体知」という言葉を使いますが、身体が知っているところから新しい気づきを引き出します。たとえば、うまくいっていた試合、うまくいかなかった試合の違いは頭の中で考えてもなかなかわかりません。気づきを見出すためには、その試合にタイムマシンで戻ったくらいの臨場感をもって振り返り、そのときに何を見て、何を聞いていて、身体感覚、リズム感、重心の位置はどうだったのか、よかったときはこうだった、一方で悪かったときはどうだったかをもう一度実際に身体を動かしてみます。そして対戦相手やグラウンドはどういう感じで、風はどうだったか、見えているもの、聞こえているもの、頭の中に流れている言葉、身体感覚は何だっ



つげ・よういちろう

1968年生まれ。大学卒業後、今のKDDI、当時のDDI(第二電電)に就職しコーチングに出会う。コーチングを本格的に学び、2006年現職。

スポーツメンタルコーチングを用いて2008年北京オリンピック・2012年ロンドンオリンピックで金メダリストや指導者をサポート。2011～2014年までJOC強化スタッフ(医・科学スタッフ)。2014年ソチオリンピックでは3つのメダルを獲得したスノーボードナショナルチームをメンタルコーチとしてサポート。また、2014年からラグビートップリーグ「HondaHEAT」のメンタルコーチを務め、トップリーグ昇格やチーム史上最高位の結果にも貢献。

その他、ラグロス男子日本代表チーム、慶應義塾高校アメリカンフットボール部、サッカー(日本代表選手)、プロ野球選手、ライフル射撃(日本代表選手)、体操(日本代表コーチ・選手)、などのメンタルコーチを歴任。

著書：『最強の選手・チームを育てるスポーツメンタルコーチング』(洋泉社)、『成長のための答えは、選手の中にある』(洋泉社)。

たのか、臨場感をもって立ち返ってみるわけです。そして、その2つを俯瞰してみて、

何が違うのかをみてみます。すると、頭の中に流れている言葉がまったく違うとか、視野が全然違うとか、もしくは身体の感覚、力が入っているところと抜けているところがこんなに違う、ということに気づくと、より確率を高めるためのうまくいくパターンを見い出せます。どういう試合の入りをしたらいいのか、もしくは今日はよくないと思ったときにどういう切り替えスイッチをつくったらよいか、本人が気づいていきます。そして、見える形にする作業です。まずは付箋に書き出してみる。付箋1つに対して1つ気になっていることを書き出してみる。書き出したうえで、グルーピングして分ける作業を行います。そして、優先順位をつけたり、物理的に空間を使って時間軸上にどのタイミングで何をするかを整理します。さらにそのときに誰に相談できそうか一人ひとり付箋に名前を具体的に書き出して、課題となっているところに紐づけていきます。そういう作業を行っていくことで、頭の中でワサワサとなって乱れていたことが1つずつ整理されて心も整っていきます。

大関：説明だけではなかなか難しいですが、先日私はスポーツメンタルコーチングの養成講座を見学させていただきました。そのとき時間軸（タイムライン）を床に作って、自分の達成目標を付箋に書いて時間軸に沿って置いていく作業を拝見しました（写真1）。次の大事な試合のために何をやればいいのか、言語化・見える化していました。そしてその時間軸の上を実際に歩いたり戻ったりするなかで、そのときの自分を思い浮かべ、何が大事なのかを引き出していましたね。

柘植：選手は自分のなかでは、いつまでにどうしたいのかということやうすうすわかっているのですが、言葉で明確にいつどうしたいのかを空間を使って置いていくことや時間軸上を歩きながら感情を味わったりすることで、そこに対する自分の思いにも改めてアクセスすることができます。しかし思いがあるだけでは実現しません。ど

ういうアクションをすればいいのか、いつまでに何を手に入れたらいいのか、ということや頭の中やノートといった小さい空間で展開するのではなく、大きくマスを使って書き出して、貼ってみて、歩いてみて、選手自身がそこで気づくことが大切です。私たちがこうしなさいと言うのではなく、選手自身が何かを手に入れたいと思っている気持ちを刺激して引き出してあげる、答えを提供するのではなく選手が答えを見出すための刺激を提供する。そうした関わり方だと思っています。

大関：タイムラインでは一番大事な大会をゴールに設定する人もいれば、人生という軸を設定する人もいましたね。そのなかで自分の競技をどう捉え、場合によってはその先のセカンドキャリアのことも思い描きながら、自分の歩んでいく道、今必要なことを引き出していく方もいました。こうしたアプローチはチームに関わっていく場合はどうされるのでしょうか？

柘植：いろいろなやり方があります。たとえば私が一人で全体の場づくりをして誘導させていただくという場合もあります。ここで言う“誘導”は答えを誘導するのではなく、「今は〇〇について考える時間にしましょう」「今は未来に行ってみましょう」というような誘導のことです。

先日、あるサッカーチームのサポートに行き、中学1年から中学3年の選手40人と保護者40人が参加されました。そこでまず、自分の親ではない人とペアになってもらいました。親子ではお互いに先入観なしに話ができませんか。そして大きなタイムラインを引いて、「今はここです」と示します。次に未来はどうなりたいか、高校1年での目標なのか高校3年での目標なのか、大学なのか、もしくはプロなのか、好きなようにどんなふうになりたいのか考えてもらいます。そして選手が行きたい未来の場所に移動して付箋に書き出すのをペアになった親御さんに見守ってもらいます。「優勝」という言葉ひとつにも、メダルやトロフィーの絵が書きたかったら書い

てもいいのです。そしてそのときにどんなパフォーマンスができたらいいかも書きます。そして、未来に目標が実現できている自分から、今の自分を振り返って、どんなアドバイスができるか振り返ります。それを親御さんが聞いてあげる。そうすると私ですべて1対1で関わらなくても、それぞれの親御さんがスポーツメンタルコーチになり得るのです。チーム全体に関わるというの、そういう場づくりをするなど、いろいろな工夫ができます。

大関：自分たちだけでは照れが入って正直に書けないことも、スポーツメンタルコーチにリードしてもらえることで、いいセッションができるようになりますね。客観的に自分自身やチームを見ることができるとは、大きなプラスになりますね。

医療従事者と スポーツメンタルコーチング

大関：私たち医療従事者はケガをして練習や試合ができない選手と関わることも多いです。たとえば柘植さんがサポートしている選手がケガをして、思い描いていたタイムラインが変わってしまう場合、どのように対応されますか？

柘植：私がコーチングで一番大事にしているのは、今、何が起きていて、本当はどうなりたいのか、そして今の自分にできることは何かという問いかけです。今と未来をもっともっと素敵なものにしていくという関わりをすることが私たちが考えるコーチングです。

ケガをした選手の場合、もともと予定していたプランとは少し違うけれど、今ここから未来をつくるとしたら、何が起きていて、今の自分に何ができるのか、というようなことを整理します。ケガをした選手は、「今、できない」「今、ライバル選手に差をつけられている」というように「今」にしか目がいていない選手が多いので、なるべく広く、先々まで捉えられるようなアプローチというのを意識的に行っています。

たとえばラグビーでサポートしていた



写真1 アスリートのサポートでの様子。タイムライン上に、いつ、どうなりたいのかを付箋で示していく

トップリーグチームの選手がケガをして、別メニューになっていました。するとどんどんあせりが募ってくるようでした。そのとき私は、広い空間、グラウンドがせっかく目の前にあるのだからと、それをタイムラインに見立ててイメージをしてもらうことにしました。

今はここに自分がある。しかし、いつかジャージを脱がなければいけないときがある。本当に自分がやりきったと思ってジャージを脱ぐところは、グラウンド上でのどの辺だと思うかと聞いてみました。選手がああ辺と考えたところに、「自分がやりきったと思ってジャージを脱ぐ自分があるとイメージしよう」と言います。そして、そこまでどんなことがあったら、本当に満足していけるのか聞いたら、「“マン・オブ・ザ・マッチ”を取れば、自分は達成感を得られると思う」という返答がありました。タイムライン上のどこかにそれがあるとして、それを経て先に行くことになる。「じゃあ、ちょっと向こうの未来の自分に行ってみよう」と言って、みんなが練習している横を歩いてグラウンドをぐるっと回って歩くのです。ケガした選手は視野が狭くなっているので、そこに行って、「あそこで“マン・オブ・ザ・マッチ”を取ったよね」とちょっと振り返ってみる。そして今、満足をもってジャージを脱ごうとしている自分がある。そして「向こう端にいる今の自分に何かアドバイスをしてあげるとどんなアドバイスがあるか？」と聞くことで、視野が広がるのです。もちろんそれ

ですべてがクリアにならないにしても、「もう少し落ち着いて治したほうがいい」というような言葉が出てきます。もちろん全員が全員、そうした答えが出るわけではありませんが、いきなりアドバイスをするよりも、広い視野をもって本人が自分でみつけると、受け取

り方が違ってくるのです。ですからなるべく視覚的に広く、心地よいような場所で話をするということが大事です。

逆に会議室のような小さな空間に籠もって話をするのでは思考も狭くなってしまい、マイナスに働きかねません。我々のスキルが試される場所ですが、私は選手自身が環境の力を借りて可能性にアクセスできるような場をうまく活用するようなことは行います。

大関：自分で歩いてみるとか、振り返ってみるとか、頭の中だけで処理しないということは大事ですね。

ケガをしている選手がタイムラインを思い描くにも、私たちメディカルの役割は大事ですね。正しい診断はもちろんですが、復帰までに何をしておく、何をしておくべきかを明確に言ってあげること。アスレチックトレーナーや理学療法士はトレーニングやリハビリの役割になりますが、選手のためにどのようなメニューを組んで、それを実際に選手にモチベーションをもってやらせるのかは大切ですね。

チームとの連携

柘植：そういう意味では、私もやり切れていないことが多いですが、連動することはすごく大事なことだと思っています。

スノーボードのナショナルチームにいたときも、トレーナーのケア部屋に同席して、そこで治療している選手と一緒にいて、そこで話を聞くといったことを行っていました。そこはトレーナーとの信頼関係がない

と、その空間は選手にとって心地よい空間になり得ないので、トレーナーとメンタルコーチが信頼関係を築いたうえで、選手にとって居心地のいい場所にする、何か気になったことがあれば身体のケアをしてもらいながら話せる場をつくることは、すごく大事なことだと思います。

大関：チームの監督や指導者とはどのように接しているのでしょうか？

柘植：これも指導者によって全然違っていて、指導者がどういうチームをつくりたいのかに合わせて対応しています。たとえば私たちがほとんどチームに見えない存在としているという場合もあります。それはヘッドコーチや監督が、「私の後方からサポートしてもらいたい」という場合です。要するに自分の考えや気持ちの整理のためにいてもらいたいとか、もしくは新しい何か関わり方のアイデア出しみたいなものを手伝ってもらいたいという場合もあります。その場合は、ヘッドコーチや監督とはすごく近いのですが、その先にいるチームの皆さんとの距離は結構遠かったりすることもあります。

逆にもっと専門家にどんどん入ってもらいたいという場合は、専門家として入って行って選手と直接ガッツリ関わります。その場合、指導者からしてみると専門家に任せたいと言いつつも何が起きているかというのは把握しておきたい。そこは選手と、どの情報は指導者と共有していいものなのかというルールを最初に握ったうえで、必要だと思われることに関してはなるべく細かく指導者の方にフィードバックします。そしてその次の関わりについて、どういうことをこの選手には求めているのかということを知りたいと、それを実現するためのサポートを行います。私はやはり監督さんやヘッドコーチが作りたいチームをお手伝いするところを超えてはいけなないと思っています。その距離が遠くないことというのが非常に大事なことと思っています。

これからの スポーツメンタルコーチング

大関：スポーツメンタルコーチングは今は黎明期なのかと思いますが、選手や指導者によっては、そんなのいらないという人もいないのではないかと思います。今後のスポーツメンタルコーチングの展望や課題などあればお聞かせいただけますか？

柘植：スポーツメンタルコーチングと言われてもパッとイメージできる人は、ほとんどいっしょららないと思います。そこをいかに多くの方々に理解していただけるようになるかというのが、一番大きなところだと思います。

私たちは、1対1の関わり、チーム全体への関わり、またファシリテーション的にグループに関わるということもできます。今、メンタルに関するサポートの範囲はすごく幅が広く、指導者がもっているイメージはさまざまです。「本番でブレないためにメンタルを強くする人ですよ」と言われるほうが多いです。

もちろんそれも大事で行いますが、それだけではありません。すごくシンプルに言うと2つあると思っています。今ここの自分の意識状態をコントロールできるということと、もう少し中期的に自分をマネジメントできるということです。両方のアプローチがアスリートとしては大事だと思っていて、その質を高めるお手伝いができるというのが1つです。加えてコミュニケーションの質も高められます。これは選手同士もそうですし、指導者と選手もそうです。もう1つはチームとしての場づくりです。創造性に富んだチームの雰囲気づくりやミーティング、練習の間でどんなコミュニケーションが取れるかということもお手伝いができます。そこまで最初にパッとイメージできる方は少ないので、そこをお伝えしていくということが、まず大事なのかなと思っています。

今後の取り組むべき大きな課題として、スポーツメンタルコーチングができる人たちを増やしていくということです。しかし、

現状では全国47都道府県にスポーツメンタルコーチングができる人がまだまだ少ないです。今後、質の高いサポートができる人柄とスキルの両方を備えた人を増やしていけるかがすごく大事なポイントです(写真2)。結局、直接会って肌で感じることなので、近くにそういう存在の人がいるのは大事なことだと思います。

大関：柘植さんは韓国のプロ野球もサポートされていますね。

柘植：韓国の選手や指導者も参加していたいて、すごく勢いがあります。日本もさらに頑張らないと、と思います。日本とは違ったところで手法を磨くことは、日本のものをより広めるためのヒントにもなるので、相乗効果を起させたいと思っています。

大関：スポーツのメディカルに関わる人に伝えたいことはありますか？

柘植：スポーツメンタルコーチにならずとも、相手のなかから引き出し見える形にする、空間を使って気づいてもらう、といった手法をメディカルの方たちがちょっと取り入れるだけで、選手との関わりが全然違ってくと思います。選手の周りにそうした関わりをする人が増えていくことで、私たちが直接行かずとも、選手にとってすごくプラスになります。専門書籍もありますので、何かプラスαになるものを手に入れていただければうれしいです。

2020オリンピック・パラリンピック に向けて

大関：最後に2020オリンピック・パラリンピック東京大会に向けて、一言お願いします。

柘植：日本は、夏季・冬季合わせて4回目のオリンピックになるわけですが、4回目を開催する国として「日本のスポーツって



写真2 47都道府県すべてでスポーツメンタルコーチングを受けられる環境づくりを

素敵でしょ」と、世界に向けて胸を張れるような現場にしていければいいと思います。東京大会はいろいろな意味でスポーツにとって、またスポーツを越えて行われる大きなイベントです。自分としてそこまでに何ができるのか、どんな日本でいたいのか、どんなスポーツ現場・スポーツ文化をもった日本でいられるのかチャレンジしていきたいと思っています。トップアスリートが結果を出すだけでなく、部活やクラブチームといったすべてのスポーツ現場がもっともっと素敵な場になっていくよう、思いが近い人たちと一緒にチャレンジしていけたらと思っています。

それこそメディカルの方々とも連携して、どうやったらケガをもっと減らせるのか、どうやったらケガから早く立ち直れるのか、そしてスポーツの楽しみを少しでも長く味わうことができるのか、そんなことを一緒に取り組んでいけるとうれいです。

大関：是非とも、これからもよろしくお願ひします。今日は長い時間ありがとうございました。

おおげき・のぶたけ 1976年生まれ。兵庫県川西市出身。2002年3月 滋賀医科大学医学部医学科卒業。2014年3月 横浜市立大学大学院修了(医学博士)、2015年3月 より東京医科歯科大学再生医療研究センタープロジェクト助教。現在、東京医科歯科大学スポーツ医学診療センター、八王子スポーツ整形外科非常勤医師としても勤務。整形外科専門医、日本体育協会公認スポーツドクター。日本障がい者スポーツ協会公認障がい者スポーツ医。2015年12月「一般社団法人日本スポーツ医学検定機構」を設立し、代表理事を務める。