

技術、体、 とともに 心も鍛えよ。

『スラムダンク勝利学』の
著者・スポーツドクター
辻秀一氏が語る

勝つ メンタル

文◎伊藤寿学 Hisanori Ito
写真◎編集部 Editors / Getty Images

昨今のスポーツの現場で結果を掴み取るアスリートに共通するのはメンタルの強さだ。
SNSなどを通じてあらゆる情報が飛び込んでくるなか、
情報に左右されず、メンタルで優位に立つための方法論とは何か。
大ベストセラー『スラムダンク勝利学』の著者、スポーツドクターの辻秀一氏に話を聞いた。

今春に開催された平昌五輪で、日本は冬季五輪過去最多の13個のメダルを獲得した。金メダルを獲得した男子フィギュアの羽生結弦、女子スピードスケートの小平奈緒らのパフォーマンスは、国民に大きな勇気を与えた。彼らの凛とした佇まいはアスリートとしての価値を高めるとともに、大舞台へ挑む「心」の姿勢もクローズアップされた。1センチの感覚、コンマ1秒以下の世界を争う個人競技は、メンタルマネジメントが重要な意味を持つ。オリンピックという舞台での彼らの成熟した言動は、心技体の真骨頂と言えた。

サッカーは今年6月、4年に一度の祭典・ワールドカップがロシアで開催される。サッカー選手は、欧州や南米の文化背景からかブーイングが一つのカルチャーとして広く世界に受け入れられている。Jリーグでも、ふがいないプレーをみせたチームにブーイングが浴びせられることも日常茶飯事。近年はSNSの発展により、サポーターの怒りや不満はネット上に渦巻き、ときには選手のツイートを炎上することも

ある。サッカー選手は、注目を集める一方で、重圧や批判にさらされる

「因果な職業」とも言える。サッカークラブは、個の集合体。メンタル面の強化は、個に委ねられているケースが多い。Jリーグ25周年を迎えて、フィジカルコーチは、どのチームにも置かれているがメンタルコーチの存在はほとんど聞かない。Jリーガーをはじめ多くのアスリートのメンタル指導を行うスポーツドクターの辻秀一氏に、サッカーとメンタルについて聞いた。

一流こそ重視するメンタル

——今、アスリートはメンタルの意識が高まっています。

「平昌五輪に出場したフィギュアの羽生くんやスピードスケートの小平さんなど、一流アスリートの多くは心が鍛えられています。心が安定しない状態で、良いパフォーマンスをするのは人間学的に難しいんです。仕事もそうですけど、働き方改革が叫ばれている中で量よりも質が求められる。質を高めるために

は、心のマネジメントをすることが大切になっています。プレッシャーを課して、行動する時代は終わっています。多くのアスリートはプレーの質を高めるために、メンタルを重視しています」

——10年前とメンタルの捉え方が変わってきました。

「以前はメンタルをやっていることを隠していて、決して公にすることはなかったと思いますが、いまはアスリートが『メンタルを受けてきました!』と自ら発信してくれる選手もいます。以前はメンタルと聞くと『心が弱い』というイメージになってしまいがちでした。それは病んだ心をカウンセリングする『メンタルケア』のイメージがあったと思います」

——メンタルとメンタルケアは違う?

「メンタルは心を強くするための練習。体を鍛えるのと同じように、心を強くするための脳のトレーニングと考えてもらえば良いと思います。人間の行動のすべては脳からの発信です。脳の習慣付けを行い、心の状態を自分の力でマネジメントする

る力やスキルを養うことで、能力を最大限に発揮できるようになっていきます」

——辻氏がメンタル指導をしているJリーガーは?

「コンサドーレ札幌の都倉賢選手、川崎フロンターレの齋藤学選手です。都倉選手の場合は、彼が高校生のときに初めて会い、その後川崎フロンターレからザスパ草津(現ザスパクサツ群馬)へ期限付き移籍したときからサポーターしています。彼は慶應大に在籍しながらJリーグでプレーしていて、ちょうど選手としての転機だったと思います。彼自身の努力もあり、その後大きな成長を遂げたことはJリーグファンであれば知っていると思います」

——齋藤学選手(川崎)は?

「学は、去年の夏に初めて会いました。マリノスで悩んでいた時期だと思っています。ある人の紹介で僕のことを知って、訪ねてきました。3回くらいメンタルをやったことになってきました。そのあとに前十字をケガしてしまいましたが、リハビリしながらメンタルをしました。年末に

は移籍の相談も受けましたね。僕は『どこに行っても自分で決めてやろう!』とだけ伝えました。あとは自分で考えて移籍を決断したのでしょう。サッカー以外は、プロ野球・阪神タイガースの秋山拓巳投手、テニス日本代表・杉田祐一選手、アーテミスなど。多くの会社のサポーターも担当しています」

——Jリーグクラブも担当しているそうですね。

「チームとしてはラクロスやチアなど多くの大学チームを指導していますが、プロクラブとしてはV・ファーレン長崎です。長崎の高田明社長(ジャパネットたかた創業者)とは、20年以上前からの長い付き合いでジャパネット社のメンタル指導をさせてもらっています。長崎の社長になられたときに、高田社長に『出番だよ!』と声をかけてもらい、チーム全体のメンタルを担当させてもらっています」

——長崎はその後、J1へ昇格しました。

「昨年の夏に初めて長崎へ行ったのですが、それ以降、無敗でしたね(笑)。メンタルだけで勝つことはな

技術、体、とともに
心も鍛えよ。
勝つメンタル



昨夏、胸中揺れる齋藤学は辻氏の下を訪れ、メンタルトレーニングに励んでいた。

いのですが、オーナーが代わってクラブの経営問題が解消されたことで、選手たちがプレーに集中できるようになったと思います」

——長崎では何が起こったのでしょうか？

「高田社長がメントレを理解していて、フロントも前向きでした。高木琢也監督も、広島や日本代表時代にメントレの経験があり重要性を知っていました。私がどれだけ一生懸命にやっただとしてもその価値を重んじてくれないと、効果はありません。長崎はメントレを受け入れるための土壌がありました。具体的にはチームに『メンタル班』を作って、4、5人くらいの選手に直接LINEをしていきます。メンタル班の選手は、私の言葉をチーム内に浸透させる役割をしてもらっています。高木監督とも連絡を取り合って、チームの状態を把握するようにしています」

——チームで最初にやったことは？

「メントレは、自分自身のマネジメントなので、まずは脳や心の仕組みを理解しなければいけません。そして次は、知識を意識化する作業が必要になってきます。人間は、放って

おくと過去と未来に意識が傾く『タイムワンダリング』という『仕組み』があります。過去は変えられないですし、どうなるか分からない未来に頭を突っ込むと、緊張や不安や焦りがてんこもりにやっけてきます」

——どうすればいいのでしょうか？

「心の仕組みを知っておけば、意識的に心をリセットすることが出来ます。ミスを引きずって過去に頭が行ってしまえば、パフォーマンスが落ちてしまいます。それまではハーフタイムや失点後にリセットしていたようですが、チームとして瞬間でリセットする習慣をつけていくと常に心をマネジメントできるようになっていきます。サッカーは1試合90分ですが、秒換算すれば5400秒。1秒ごとにリセットすれば、5400回切り替えることができます。得点しようが、失点しようが、ミスをしようがその瞬間でリセットしながら、今やるべきことをやる、これに尽きます」

サッカーは失敗のスポーツだからこそメンタルの重要性が高い

——メントレとはプラス思考のことですか？

「『ポジティブシンキング』という方法が知られていますが、ポジティブ思考には限界があります。ポジティブシンキングは、『嫌なことがあってもプラスに考えよう』とか『ピンチをチャンスと思え！』とか、すべてを強制的にポジティブに変えていく方法です。本田圭佑選手は、ポジティブシンカーの傾向がみえますね。否定はしませんが、『黒を白と思え』など、自分にウソをついてまですべてを強制変換するのは疲れますし、逆にストレスになるケースがあります」

——どのような思考がいいのでしょうか？

「『フロー理論』という考えがあります。フローとは、『パフォーマンスを最適、最大、最良に発揮できる心の状態』です。私は、心が機嫌の良い状態』と言い換えています。目の前のやるべきことを機嫌良くやるというのが一番良いパフォーマンスを生み出します。脳は放っておけば、過去と未来を連想して暴走

してしまいます。「今こそ自分」と思考し、フローな状態を自ら作り出すことを習慣化しておけば自分自身のマネジメントをすることが出来ます」

——「ゾーン」という言葉があります。

「サッカー選手が『ボールが止まってみえた』『スローモーションのようだった』という説明をするプレーがあります。それがゾーンです。ある条件が揃ったときに生まれるプレーで、意図的に作り出すのは難しいんです。みんなゾーンにとらわれすぎていますが、究極まで毎回持つていくのは無理です。目の前のプレーだけに集中していればおのずとゾーンになる可能性が増えます。ゾーンの延長にゾーンがあると考えるのがいいでしょう」

——サッカーはメンタルスポーツと考えられます。

「私はバスケットをやっていたのでバスケットの比較になりますが、バスケットは1試合に90点以上を取ることが多いので成功のスポーツなん

です。サッカーは1試合に1、2点がほとんどで、1点も入らない試合があります。バスケットは対照的に、失敗のスポーツなんです。だからこそメンタル部分が大切になります」

ミスしたら1点が入ってゲームが終わってしまう可能性がありますが、ミスの緊張感が違うんです。バスケットは成功のスポーツでミスが許される、サッカーはミスのスポーツなんですけどミスが許されません。ストレスの大きさは当然、違っています。サッカーではメンタルの重要性が高い気がします」

——ストレスをどう回避すればいいのでしょうか？

「『ノパサナーダ』というスペイン語の言葉があります。『何も起こっていない』『心配することはない』という意味なんです。フットサル日本代表のミゲル元監督（現タイ代表監督）も子どもたちにこの言葉を使って指導していました。要は、すべてのミスや失敗は単なる一つのプレーなんです。人間はそれに対して、『もったいないプレー』や『あのプレーが……』などと勝手に意味付けしてしまっているんです」

——意味付けとは？

「V・ファーレン長崎の昇格がかかった試合は『大事な一戦』と表現されますが、試合自体はただの1試合で、人間が『大事な』という意味



都倉賢はまだ慶応大生だった頃からメンタルの重要性を認識し、心を鍛えるトレーニングを始めていた。

技術、体、とともに
心も鍛えよ。
勝つメンタル



辻氏は昨夏、V・ファーレン長崎のメンタルアドバイザーに就任。クラブの高田明社長とは20年以上の付き合いで、メンタルトレーニングへの理解が深いことも助けとなり、チームへの導入はスムーズだった。

日本はメンタルへの 取り組みが遅れている

——その点で世界の状況はどうなんでしょう？

「アメリカの大リーグや英国のプレミアリーグもメンコがいます。プレミアはユースからやっているチームもあると聞いています。思考の習慣は、技術の習得と同じ。若い選手の方が技術を身につけるのが早いものと同じで、小さいうちからメントレをやれば効果は当然上がります。日本はその部分では遅れていると言えるでしょう。メンタルマネジメントは一つのスキル。技術と同じで若い世代から取り組まなければいけません。V・ファーレン長崎のアカデミーのメントレはこれから始まります。日本のスポーツはまだ気合いと根性に頼っている指導者が多いのが現状です。それでは世界との差は縮まりません」

——メンタルの部分で日本は遅れていると。

「意味付け、結果エンタリ、過去未来の暴走。選手たちを苦しめるのは、だいたいこの3つです。これ

付けをしているだけです。『痛恨の敗戦』も、『痛恨』は意味付けで単なる敗戦です。『ピンチ』や『チャンス』も意味付けによる概念です。その状態がそこに存在しているだけです。プレーヤーはときに、意味付けがプレッシャーになり、パフォーマンスが低下することがあります。大事なものは、目の前の試合、目の前のプレーを機嫌良くやっていくこと。野球のピッチャーで言えば、白いボールを投げるだけ。サッカーで言えば、丸いボールを蹴る、ただそれだけです」

——練習と試合のパフォーマンスが違う選手がいます。

「町内会の試合より、オリンピックの試合の方がストレスはかかります。それは意味付けが発生するからです。練習と試合の関係も同じです。どんな状況でも、フローな気持ちでプレーすることが重要です。いまはフィジカルトレーニングを指導するフィジコがいるのは普通になりましたが、練習からメンタルを指導するメンタルコーチもいないとおかしいんです」

の価値とは？

「スポーツは文化です。カルチャーの語源はフランス語系ラテン語でカルティベイティブ、『人として耕され心が豊かになる活動』とあります。日本はまだスポーツが文化になっていません。世界の文献をみますと、スポーツの持つ医療性、芸術性、コミュニケーション性、教育性が、文化としての社会的価値なんです。分かりやすく説明すると『元氣』『感動』『仲間』『成長』というのがスポーツの社会的価値と言えるでしょう」

——アスリートの役割とは？

「スポーツを通じて『元氣』『感動』『仲間』『成長』を与えるのがソーシャルパフォーマンスです。競技だけやっていけばいいと考えている選手は、大間違いです。結果だけではなく社会的価値をどれだけ与えたかがアスリートの価値です。プロ選手であれば、それに対する対価が報酬となります。プレーは、自分自身の表現なので、心技体を高めなければ表現力は高まりません。選手は、スポーツの持つ力と価値を理解しなければいけない。観る側は、選手の社会的価値を理解した上で、勇気を与える応援をしてほしいと思います」



辻秀一（つじ・しゅういち）

1961年東京都生まれ。スポーツドクター・産業医・株式会社エミネクロス代表。北海道大医学部卒業後、慶大病院内科、慶大スポーツ医学研究センターを経て独立。スポーツドクターとしてアスリートや経営者らを指導。著書「スラムダンク勝利学」（集英社インターナショナル）は38万部のベストセラー。その他、著書多数。

はアスリートだけではなく、ビジネスマンも学生も同じです。人間の構造は同じ。車の運転をするのに、教習所で車の構造を教えるもらって運転の習慣付けを行います。心の仕組を知らずに試合に出ると、みんな事故に遭ってしまいます」

——メンタルがよりクローズアップされる大舞台、4年に一度のサッカーの祭典、ワールドカップが迫っています。

「大舞台で様々なストレスがかかってくると思いますが、代表に選ばれた選手には今、ここでやるべきことだけにフォーカスしてほしいと思います。ただ、ワールドカップはメントレだけでは勝てません。選手選考、戦略、戦術が整った上でのメントレです。『何をどんな心でやるかが大切。何がおかしかったら、どんなに良いメントレをしても結果はついてきません』

——ワールドカップの正しい見方は？

「観る側が、勝敗しか興味がなければSNSで文句をツイートしてしまします。ワールドカップが世界中で

技術、体、とともに 心も鍛えよ。 勝つメンタル