

「ハードワーク」を活用したメンタル面の鍛え方

筋力トレーニングによるメンタル向上の方法に迫る！

ハードワークを活用したメンタル面の鍛え方

インターハイをはじめ全国で活躍されている小林秀峰高校ウエイトリフティング部監督の才田吉弘先生は、「ハードワーク」を活用したメンタル面強化を取り入れているとのことで、今回、調査研究委員の佐々木（小林高）と河野（飯野高）が、その秘密に迫り取材させていただきました。

▽才田吉弘先生（小林秀峰高校ウエイトリフティング部）▽

競技実績：【H15】全国高校選抜大会 53kg 級優勝（当時、スナッチ＝ジュニア日本新記録・日本高校新記録）、【H16】全国高校総体 56kg 級優勝など、全国大会でご活躍！

指導歴：日本大学卒業⇒佐土原高校勤務⇒小林秀峰高校勤務

指導実績：【R1】全国高校総体 73kg 級個人 6 位・96kg 級個人 4 位【R3】全国高校総体 67kg 級個人 2 位・89kg 級個人 5 位・学校対抗団体 7 位 など、全国入賞多数！

【佐々木】

こんにちは。まずは、このたびのインターハイ、お疲れ様でした。本日は取材を引き受けていただき、ありがとうございます。

早速ですが・・・今回は才田先生がメンタル面を鍛えるために「ハードワーク」を活用されているということをお聞きしたいのですが、具体的などのようなトレーニングをされているのでしょうか？ねらいや方法をお聞かせください。

【才田先生】

このトレーニングは、練習の最後の疲れている時にあえて行うことで精神的に追い込みます。疲れているからこそ、体の動きを意識できるといふねらいもあります。選手は体が動かないことでより意識して体を動かそうとします。

具体的な内容としては、練習参加人数分の種目をローテーションでおこなうサーキットトレーニングになります。期分けの状況にもよりますが、強化期と試合期で時間を調整します。試合期は短め、強化期は長めといった具合で、長い時間でトータル20分（3セット）、平均的には15分（2セット）おこないます。1種目20秒〜30秒、REST10秒〜20秒を繰り返します。

【河野】

筋力トレーニングはどの競技でも取り入れているところが多いので、それをメンタル向上までつなげることはどの競技でも活かせるですね！ハードワークを取り入れている時に気をつけていることや注意点はありますか？

【才田先生】

基本的なことですが実施前に体調の観察や水分補給（かなり汗をかいたので）を行い、実施中には表情を確認し、熱中症等にも気をつけています。また、実施する時の姿勢で筋力強化できるポイントが変わるので、正しい姿勢でおこなわせます。

【佐々木】

単に追い込むのではなく、万全な体調と正しい姿勢が質を上げるのですね。指導者の細かい観察や声かけも大切ですが、トレーニング中に選手にかけられる才田先生の声で感じられます。

具体的に試合のどのような場面でトレーニングの成果を発揮できた！と感じられた瞬間がありましたか？

【才田先生】

試合中にセコンドの生徒の口から「練習でやってきたから大丈夫」や「きついこと乗り越えたから」という選手同士の前向きな言葉がけや会話が生まれるようになりました。

また、試技の時間の間隔が詰まったときに、息が上がらずに試技が出来るようにもなりました。

【河野】

サーキットトレーニング中は選手同士の励ましの声かけが絶えず続いていますね！どの競技にもそのような励ましや苦しい場面が様々な形であると思います。選手だけでなくチームの自信にもなりますね。

長期的には選手のメンタル面の成長や変化をどのように感じられていますか？

【才田先生】

ウエイトリフティングは、個人競技ですが、チーム全体で取り組むことで「励まし」が自然と増えていきました。また、この選手には負けない、この先輩についていけない、この前向きな心の成長を感じています。

【佐々木】

最後に2人からの質問となるのですが、才田先生が指導をされている中で、どのような時にメンタル面の強化の必要性や課題を感じますか？

【才田先生】

学年が上がるにつれて、きつい練習（トレーニング）をこなしている中で、自信を持った試合運びが年々できるようになります。試合の勝負所での成功の向上や試合を優位に進めることにもつながっていますので、試合の勝負所にメンタル面の強さは必要です。時間内での腕立て伏せの回数が増えた等の練習（トレーニング）で身につけた数値的にも明確な自信は力となります。

課題としては、低学年はやらされているという気持ちの選手が多いという点です。高学年や競技力の高い選手のように、「自ら強くなる」という意識にどのように変化をさせるかを考えます。

【佐々木】

確かに、それらはどの競技でも通じるものがあるかもしれません。先生が取り入れられているハードワークを活用したメンタル面の強化は、様々な競技の自信付けにつながりますね！筋力トレーニングをサーキット形式でおこなうことがポイントですね。

私も現在指導している女子駅伝部員

の練習に取り入れてみたいですね！

【河野】

私も現在指導をしている陸上競技に早速取り入れてみます！選手のパフォーマンスがどのよう向上するのかが楽しみです！

【佐々木】

才田先生、ありがとうございます。先生をはじめ小林秀峰高校ウエイトリフティング部の皆様の更なる活躍をお祈りし、応援しています。また機会がありましたら、生徒の競技力向上のために情報交換等ができれば幸いです。以上で取材を終了させていただきます。



【所感】

取材をしてみて、小林秀峰高校ウエイトリフティング部では、ウエイトトレーニングの「ハードワーク」をサーキット形式で取り入れていた。チーム全体で一緒に取り組むことによって、自然とお互いを鼓舞するような言葉がけが生まれ、個人だけでなく、チームのメンタル面も強化しているような秘訣があった。

少人数のチームであっても、ウエイトトレーニングであれば、競技の枠を越えて、他の部活動と合同で取り組むことができるなど、「ハードワーク」を各チームの状況に応じて、メンタル面の向上に活用することもできそうだ。