

メンタルコーチの指導で目指すは日本一！

個々の特性を生かし、最高のパフォーマンスを発揮

これまで宮崎県では敵なしの都城工業高校自転車競技部。全国でも常勝軍団になるべく、厳しいトレーニングで自分を追い込み、メンタルコントロールでさらなるレベルUPを目指す！

都城工業高校自転車競技部

創部昭和47年 県高校総体総合42連覇中。今夏のインターハイは男子団体5位の史上最高成績
個人では過去日本一を2人輩出
監督
大庭伸也 宮城県仙台市出身
仙台商業（サンドイッチマンと同じ）
⇒日本大学 都城工業11年目

①「専門家によるメンタルトレーニングはいつからはじめ、必要だと思っただきっかけはなんですか？」

3年前、自転車競技の知り合いの紹介で願いするようになりました。その方はスポーツトレーナーをされていて、当初は私自身が自転車をこぐときの身体の使い方やフォームチェックの際に色々アドバイスをもらいたく紹介していただきました。出会って色々な話になり、チームの状況などを話していくうちにメンタルトレーニングの話になり、メンタルの指導もしていただくようになりました。自転車競技というのは自分を追い込む必要があり、レースは相手だけでなく自分との戦いでもあるので技術や駆け引き、体力や筋力トレーニングだけでなくメンタル面の強化も必要だと感じています。

②「チームの状況」とは具体的に？

当時、ポテンシャルは高く練習はやるのだけど、心の浮き沈みの激しい選手がいて、生活面にもそれが表れ学校生活でもうまくいかず悪循環に陥るような選手がいました。その選手はジュニアから競技をしていて、入学後も漠然と「勝ちたい」とは思っていたのですが、もっと目標意識を定める重要性を説いていただき、シート等を利用して、計画的に具体的な目標設定をさせたことにより、より練習に打ち込めるようになり、生活面でも落ち着いてくようなになりました。顧問から同じような指導はしてきたのですが、外部の指導者からのアプローチのお陰で、より効果があったと感じています。

③「コーチの指導歴や簡単な紹介をお願いします」

福岡大サッカー部出身の小林智幸氏。大学卒業後サラリーマンを経て、理学療法士の資格を取得し、病院、施設等でリハビリ業務に携わっています。2019年より宮崎県自転車競技連盟トレーナーとしてフィジカル及びメンタルトレーニングに携わっていただいています。



④「コーチの指導内容や指導の特徴を具体的に教えてください」

自転車競技は本番では3種目に出場するため、精神的に追い込まれてしまいます。そのためネガティブ嗜好になる選手が多い傾向があります。コーチは練習の際や合宿時の全体での目標設定だけでなく、試合帯同時の全体指導に加え、個別相談によるメンタルコントロールをしていただいています。そこでは決してコーチの方針や考えを押しつけるのではなく、選手の個に依りて、不安要素を取り除き、あくまで練習してきたことをベースに、それを出し切るようポジティブに考えさせるようにしています。



⑤「コーチの指導を受けて選手に何か変容はありましたか？」

自転車競技の場合は基本的には個人競技なので、それぞれ個人差があります。コーチの雰囲気に関わらない者、自らなかなか心を開かない者も少なくありません。それでも、目標設定が具体的にになったり、試合前のルーティンを作る選手がいたりと少しずつ変化は出てきていると感じています。また、トレーナーと指導者の情報交換をして、選手の気持ち（メンタル）がどのような状態かを知ることが非常に有効で、選手への声かけや練習内容に活かしています。



⑥「今後に向けての課題や予定を教えてください」

多種多様な選手がいますので、トレーナーと連携を図って、対応していけるようにしていくことが課題です。そしてそれぞれの選手全員が最高のパフォーマンスを発揮できるように努めていきたいと思っています。

