

# 部員2人からどのようにして、部員40人超えのチームに?!

『本庄高校サッカー部のメンタル強化方法。そのルーティンとは。』

～ どのようにして、人が集まりだしたのか。本庄高校サッカー部の極意に迫る ～

文責：宮崎市・東諸県地域の調査研究委員

令和2年度高校サッカー選手権にて



## ①「なぜ、本庄高校サッカー部は人が集まるようになったのですか？」

「特別変わった事はしていません。地域にグッと入って行って、地域と一緒に、地域に根差した学校づくりを行う。という事をしただけです。」と答えられる。前田先生を見ていると、仕事が多岐に渡り、常に動かれている。地域のジュニアや女子サッカーのスクール、中高連携、指導者ライセンス指導、サッカー協会や高校サッカーの専門部の仕事。もちろん、学校の方も重要な仕事をされている。



前田先生がされているサッカースクールの様子。地域の小学校チームに高校生が指導者役として行く場合も。

## ②「本庄高校のサッカー部のルーティンとは？」

「内発的動機と外発的動機。」

取材を続けていく中で、それらを大事にされている印象を受けた。選手達が自分達で考え、自発的に動いているからである。本庄高校サッカー部は様々な事を取り組まれているようだ。各種トレーニングはもちろんの事、フィードバックのための『夢デザインノート』と言われる手帳を活用した日誌記入・栄養士を招いての栄養講習・地域のボランティア活動・学校の清掃活動など、サッカーの練習だけではないのが分かる。

一番強く感じたことは選手に様々な人と合わせる事だ。積極的に外部と交流し、様々な経験を積み、その結果、生徒のメンタル面の強化へとつながり、サッカー部としての組織となっていくようだ。



### ③ 「サッカー部からの取り組みで波及効果?!」

本庄高校は近年、部活動がさかんになってきたようである。最近の成績は馬術部が令和3年度のインターハイ個人で全国3位。フェンシング部が男子団体で十数年ぶりにインターハイ出場。剣道部が1年生大会準優勝。野球部が12年振りに夏の大会勝利。これは偶然ではないようである。サッカー部から広がり、今ではすっかり伝染し、波及効果が生まれていったと感じる。日々の朝の清掃でも、今ではサッカー部だけではなく、たくさんの運動部が取り組んでいるようである。その中でも興味を引くのは、合同フィジカルトレーニングと称して、運動部で取り組む時間があるようである。前田先生に話を伺うと「チーム本庄ですよ。」と返ってきた。

ここにも本庄サッカー部に人が集まってきた要因があるのかもしれないと感じる。



定期的に取り組んでいる栄養講習会。サッカー部だけではなく、運動部で共有。



合同フィジカルトレーニングの様子

### ④ 「メンタルトレーニングの他に取り入れようと思っているものはありますか？」

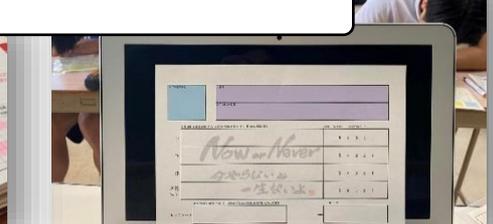
「特別な事はないかなと思います。日々の自己管理。生活習慣を整える。ブレない自分を作る。これがメンタル強化のベースだと思います。特に、本校の子達は特にですね。」と答えられた。本庄高校サッカー部が2人の部員から40人超えのチームになっていたのはこのような所に秘密が隠されているのかもしれない。

#### 本庄高校サッカー部の主な取り組み

モットー 『 **NOW Or NEVER** 』（訳：※今やらないと、一生ないよ。）

- ・練習…練習日誌や動画チェックでのフィードバック
- ・栄養講習会…普段の食事や大会前の補食など練習以外の部分
- ・トレーニング講習…トレーナーによるフィジカルトレ
- ・ミーティングでは毎回、リズム良く拍手をして、心を揃えて終わる

#### やってみようコーナー (本庄高校サッカー部が取り組まれている夢デザインノート)



『 目標がその日その日を支配する 』

あなたも自分の夢をデザインしてみませんか？