

自己・プレー分析って何?!! メンタル強化って本当に必要なの?

延岡星雲ラグビー部式に迫る!!

文責: 県北地区 調査研究委員



延岡星雲高校ラグビー部

池田晋一監督(保健体育科教諭)

延岡東高校出身。日本体育大学出身。
都城泉ヶ丘高校で指導をされ、延岡星雲高校へ。
第96回全国高校ラグビー宮崎大会では決勝へ進出。教え子の中には社会人トップリーグへも輩出。



池田監督に質問

質問1 自己分析やプレー分析を取り入れたきつかけを教えてください。

「練習量には自信がありました。ただ、それが成長や結果に直結しているのか?と疑問を持った事。そして、一つ勝ちきる為に「メンタル」の強化も必要だと感じたか



質問2 具体的にどのよう
な取り組みですか?

今から6年前に、私の個人的な繋がりにから、外部のメンタルコーチを招聘しました。ラグビーだけでなく、色々なスポーツに関わっており、プロとして活動されている方です。長崎県在住ですので、お願いした期間に来ていただくという形を取っていましたが、今では主流となってきていますが、当時から遠隔で選手個人のサポートもしてもらっていました。私自身のサポートもしてもらい、一度は中間地点の熊本県で待ち合わせし、面談を行ってもらった事もあります。



質問3 取り入れて何年目ですか? 生徒の変化やパフォーマンスが変化した具体例などあれば教えてください。

現在は、コロナの影響で行っていませんが、5年間を行いました。振り返る事の大切さを学びました。毎日のトレーニング、ゲームでもとにかく振り返る。トレーニングの合間にもその時間を入れて行っています。そのときに、出てこない事だけにフォーカスするのはなく、出来ている事にもフォーカスする事を実践するよう指導を受けました。いわゆる「出来ているところ探し」です。最初は違和感を感じていましたが、選手の発する言葉が前向きになり、ミスを引きずらなくなった場面が増えてきました。

質問4 取り入れて苦
労したことがあれば
教えてください。

厳しい指導とトレーニングが全てだと思っていた中で、このメンタルトレーニングは少し路線が違います。正直、最初は戸惑いを受けました。私の場合はすぐに慣れたと思いますが、かなり時間がかかる指導者もいるとお聞きしました。



取り組みには様々な種類がある

質問5 取り組んでみて良かった点を教えてください。

選手だけでなく、私自身も変わったのかなと感じました。選手だけに要求するのではなく、自分自身も変わらないといけない部分があると感じて いました。



メンターグループ活動の様子

新しい取り組みも増えました。メンターグループをつくり、それぞれの役割を全うさせました。その中で一番効果的だったのが、ミーティングが自走しだした事です。互いの持ち場を責任を持って行うことで、自覚が生まれた事は間違いありません。どうしても指導者主導だったミーティングが、選手主導で動きだした事で、トレーニング中の発する言葉、振り返りの質が大きく変わった事が良かったです。

決勝の舞台へ進出!