

メンタルトレーニングを意識した競技力強化

妻高校ボート部の強化方法

コロナ禍の昨今、様々な大会や練習に制限がかかり思うように活動出来ない部活動が多い。そのような状況を乗り越える為に今回は妻高校ボート部のメンタル強化の実態を紹介する。

妻高校ボート部

柴田美恵監督

富山県八尾高校でボートに出会う。強豪早稲田大学漕艇部で4年間競技を継続し、4年間全日本大学選手権大会で全国連覇。平成27年より妻高校にてボート部を創部。

①「メンタルトレーニングが必要だと思ったきっかけはなんですか？」

ボート競技は後ろ向きに艇を進ませて距離を競う競技です。選手はゴールまでの距離やタイムなどが分からないまま全力を出し続けるきつい競技です。そのなか殆どが高校から始めた選手が多いボート部で、どのように全力を出し続ける選手を育成していくか考えていくなかで、「我慢強い」選手を育てる事が重要だと考えました



②「メンタルトレーニングとしてどのような事を実践していますか？」

まずはチームの目標である日本一を掲げ、そのチームに所属しているという意識をもってもらいます。そこから個人目標を決めて、そこへ向かって努力していく覚悟を持ってもらいます。

メンタルトレーニングと言うと精神的な修行のようなイメージがありますが、私がチームで取り組んだ事は特別な事はしていません。メンタルトレーニングにつながる事は各種トレーニング・フィードバック・栄養講習・トレーニング講習などの意味をしっかりと選手に落とし込む事でした。例えば練習に関して言えば、試合を想定した場面でやる場合でも試合のそれぞれの展開を強くイメージさせました。1000mの距離を4クォーターに分けて、それぞれの場面を強くイメージし

た練習内容と漕ぎの強さやレート(1分間に漕ぐ回数)を調整します。また、練習の振り返りで反省日誌に加え、大学のコーチに動画を共有してフォームチェックやフィードバックを行っています。その他に栄養講習会を行い、自分達が毎日口にする物が今後の身体を作るなどしっかりと動機付けする事によって、選手達に自分達が何の為にこのようなトレーニングや振り返りを行っているか強く考えさせました。

③「メンタルトレーニングによってチーム或いは個人にどのような変化が現れましたか？」

変化を実感したのは、新型コロナウイルスの影響で、部活動の停止や大会の中止が続いた時です。先が見通せない状況の中で各自パフォーマンスの維持が出来ていた事は驚きと喜びがありました。不安なニュースが毎日のように報道される中で、長い自粛期間が続きました。選手達と連絡をとって、各自の自主トレメニューやモチベーションの維持を考えていたのですが、モチベーションが高く、食事もアスリート食を取って、しっかりと次に対する目標を見据えていました。

また、陸上でボートが漕げるエルゴマシンを各自家に持ち帰って、水上を漕いでいる動画などをインターネットから探してトレーニングを楽しんで行っていました。また、部員同士でアプリケーションを使って、同時にトレーニングするなど大人以上にコロナ禍に対応して、楽しみを見つけてトレーニングする様子は頼もしく感じました。

その成果なのか、令和2年のインターハイ代替試合では女子ダブルスカルが全国7位に入賞するなど結果を出してくれました。様々な練習や練習を支える物事を「これだけやってきたのだからきっと大丈夫」と思えるようになった事が一番のメンタルトレーニングの成果でした。



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？」

今現在は特に考えていません。まずは日常の練習(部活)に加えて高校生は宿題など多くの仕事があります。まずは自分達が目の前で取り組んでいる内容を100%でやりきる事が大事かと思っています。



実例(それぞれの競技でも行っているものと思われませんが、内用をしっかり考えさせる事によってメンタル強化につながると考えています)

- ・練習…練習日誌や動画チェックでのフィードバック
- ・栄養講習回…普段の食事や大会前の補食など練習以外の部分
- ・血液検査…各種数値から血液の状態を知り、自分の疲労度やけが予防
- ・可動域チェック…各関節の柔らかさ等を計り身体の状態を確認
- ・トレーニング講習…トレーナーによる練習
- ・zoomを用いた動画チェックやテクニック講習

