

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



本庄高校サッカー部

前田茂樹監督（保健体育科教員）

綾町出身で綾町在住。宮崎大宮高校から福岡大学でサッカーを学ばれる。

初任校は飯野中学校。その後、妻高校～宮崎大宮高校～本庄高校へ。本庄高校の指導のみならず、地域のサッカースクールや指導者のライセンス指導もされている。

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。地域の中にグッと入って行って、地域と一緒にやって、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。」と謙遜されながら、答えられる。前田先生を見てみると、忙しいながらも、どこか余裕がある。だが、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。その仕事は本当に多岐に渡る。毎日、次から次へと携帯が鳴り、何かをされながら、電話を一日中されているという事も少なくない。もちろん、学校の方もしっかりと重要な仕事をされている。

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。それは、練習で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くの活動など、サッカーの練習だけではなくの活動などが分かる。そして、一番強く感じたことは選手に様々な人と会わせる事だ。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。



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。

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、部活動がさかになってきたようである。ここ最近の成績は馬術部が今年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



栄養講習会。サッカー部だけではなく、運動部で共有。

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、本校の生徒は特にですね。」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。



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、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。

～ 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…定期的なトレーナーによるフィジカルトレ
- ・練習前は円になり、部員全員でハイタッチをしてから始まる
- ・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

前田先生、ありがとうございました。