

「ハードワーク」を活用したメンタル強化

インターハイをはじめ全国で活躍されている小林秀峰高校ウエイトリフティング部監督の才田吉弘先生に「ハードワーク」を活用したメンタル強化について、お話を伺いました。

①疲れている時こそ絶好のチャンス！？

「練習最後の疲れている時にあえて行うことで精神的に追い込みます。疲れているからこそ、体の動きを意識できるというねらいもあり、選手は体が動かないことでより意識して体を動かそうとします。」



疲れている体を
どう動かすか…



あれだけきついこと
を乗り越えたんだ！



②メンタルの課題は個人だけではない！？

チームとしてのメンタル強化！！

「試合中にセコンドの生徒の口から「練習でやってきたから大丈夫」や「きついこと乗り越えたから…」という選手同士の前向きな言葉がけや会話が生まれるようになりました。また、試技の時間の間隔が詰まった時にも、息が上がらずに試技が出来るようになり、逆境的な状況でも高いパフォーマンスを発揮できるようになりました。」



「ウエイトリフティングは、個人競技ですがチーム全体で取り組むことで「励まし」が自然と増えていきました。また、「この選手には負けない」、「この先輩についていけないといけない」等の前向きな心の成長を感じています。」

お互いを励まし、鼓舞し合うことができる取り組みこそが強さの秘訣！

③全国レベルのハードワークの方法に迫る！！

「具体的な内容としては、練習参加人数分の種目をローテーションでおこなうサーキットトレーニングになります。強化期と試合期で時間を調整し、試合期は短め、強化期は長めといった具合で、長い時でトータル20分（3セット）、平均的には15分（2セット）おこないます。1種目20秒～30秒、REST10秒～20秒を繰り返します。」

×「やらされている」



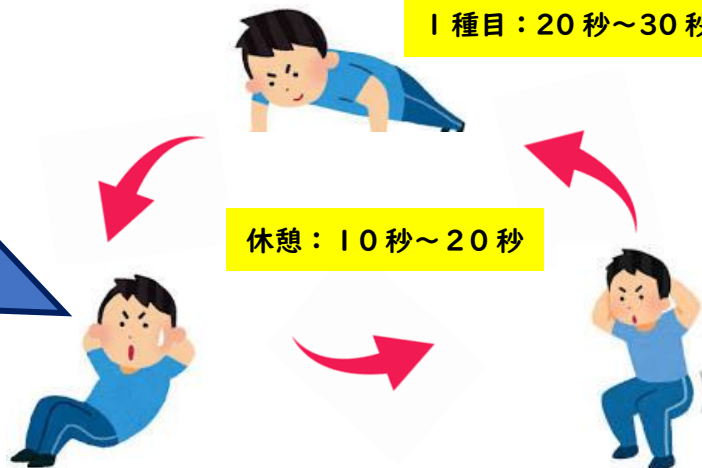
○「自ら強くなる」

時間内の回数の向上など
数値的な明確な成長が自信（メンタル強化）につながるよ！

平均15分程度（2～3セット）

1種目：20秒～30秒

休憩：10秒～20秒



「基本的なことです。実施前に体調の観察や水分補給（かなり汗をかくので）を行い、実施中には表情を確認し、熱中症等にも気をつけています。また、実施する時の姿勢で筋力強化できるポイントが変わるので、正しい姿勢で行わせます。」



やってみようコーナー

ウェイトトレーニングは競技の壁を超えて
全ての競技で取り組むことができます。

「同じポジションで」「隣の部活動」「学校
全体での取り組みとして」など、様々な形
でハードワークを乗り越え、体も心も強く
なろう！！ #レッツハードワーク

才田先生指導実績

【R1】

全国高校総体 73kg 級個人 6 位

全国高校総体 96kg 級個人 4 位

【R3】

全国高校総体 67kg 級個人 6 位

全国高校総体 89kg 級個人 5 位など