

練習や日常のあらゆる場面でのメンタルトレーニング ～勝負の場面でぶれないアスリートになるために～

妻高校ボート部顧問 柴田美恵監督

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。

柴田監督にインタビューしてみました！

●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？

ボート競技はほとんどの選手が高校から始めます。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たから。



●具体的にどのような事を実践していますか？

まずは日本一を掲げているチームに所属しているという意識をもたせ、そこから個人目標を決め、そこへ向かって努力していく覚悟を持っていけるように指導する。メンタルトレーニングというと精神的な修行のようなイメージがあるが、チームで特に特別な取り組みはしていない。

実践例

- ・フィードバック…練習の最後にその日で一番良い漕ぎを意識する
- ・栄養講習…毎日の食事メニューを栄養士と相談（減量型と増量型に分けて自分の目標体型を意識）
- ・トレーニング講習…他種目やフィットネスなどプロの意見を取り入れる
- ・「これだけやったならきっと大丈夫」と思えるよう自分達の活動に自信を持つ
- ・大学のコーチに動画を共有して客観的視点からのフォームチェックやアドバイス





●どのような変化が現れたか？

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なか、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であった。

具体的な変化

- ・家で食事内容が変わった
- ・自主トレ頻度の増加…マシンを各自家に持ち帰る。アプリケーションを使った同時トレーニング

●最後に一言

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。

やってみようコーナー

スポーツトレーナーについて知ろう

スポーツトレーナーの種類

- アスレティックトレーナー：選手の健康管理やケガに対処
- メディカルトレーナー：運動機能の回復をサポート
- コンディショニングトレーナー：日々のコンディショニングを整える
- ストレングストレーナー：パフォーマンス向上をサポート
- フィットネストレーナー：ジムなどで利用者の指導

資格について…

スポーツトレーナーは必ずしも資格をもっているわけではないが専門的な知識が必要！

そこで…

下記の資格等を持っているかどうかでトレーナーを選んでもいいかも！？

- ・柔道整復師
- ・あん摩マッサージ指圧師
- ・鍼灸師
- ・日本スポーツ協会アスレティックトレーナー
- ・NSCA ジャパン CSCS・NSCA-CPT

各自・各部の課題に応じてトレーナーを選んでみては？