

JISS

2008



【特集】 北京オリンピックにおける フェンシングサポート

太田雄貴選手のメンタルトレーニングを通じて

スポーツ科学研究部・心理グループ 織田 憲嗣

はじめに

北京オリンピックにおいて、JISS心理グループの一員として、太田雄貴選手の個別心理サポートに関わらせていただきました。北京オリンピックでの結果は、ご承知の通り、彼自身が持っている最高のパフォーマンスを発揮し、銀メダル獲得という快挙を成し遂げてくれました。これも太田選手が真摯に謙虚に自分自身と向き合った賜物であると思われまふ。以下に、今回の北京オリンピックに向けて行われた太田雄貴選手の個別心理サポートの概要を追いつつ、個別心理サポートとはどのようなものか紹介させていただきます。(個人の心理に関する事象は守秘性が高いため、一般的には公の場で公表するものではないのですが、太田雄貴選手に関しては、本人の了承を得た上で公表しています)

心理サポートとしてのメンタルトレーニング

今回の個別心理サポートは、オレグコーチからJISSヘトータルサポートの要請があり、心理個別サポートの紹介をしたところ、太田選手自身の意志で、メンタルのサポートを受けたいと申し出があり来談されました。個別心理サポートは自発来談を原則とします。なぜなら、自分自身の心と向き合う作業はとてもしんどい作業であり、自分自身の心の課題を強化・改善したいという動機づけが、その後のサポートの効果や継続に大きな影響を及ぼすからです。その後、担当は私と

なり、太田雄貴選手との北京オリンピックまでの個別心理サポートが始まりました。

心理サポートは関わる者のスタンスにより、そのアプローチ法は若干異なってきました。現状のところ、アプローチ法は大きく2つに分かれ、「メンタルトレーニング」と「スポーツカウンセリング」に分類されます。JISSでも、認定メンタルトレーニング指導士(並びに指導士補)、認定スポーツカウンセラー、臨床心理士(心療内科医)との連携も含むが、それぞれの専門性を活かしながら連携をとり、選手の心理サポートを行っています。2つのアプローチを簡単に説明すると、前者は、選手の要望を聞きながら、競技力向上に関する心理技法を指導・教育し心理的スキルを学習・強化していくアプローチです。また、後者はカウンセリングをベースとし、会話を通じて選手の心理的問題・課題に対する援助を行い、人格的成熟を促し、パフォーマンス向上につなげるといった立場をとります。私はメンタルトレーニングのアプローチ法を用いて、選手の自己実現を支えるといった立場でサポートを行っているため、メンタルトレーニングの様々な技法を用いて、彼の持っている長所を最大限引き出し、それをパフォーマンスにつなげる作業を彼と共に進めていきました。一般的にメンタルトレーニングでは心理的スキルという心に関するスキルを強化・学習していく(例えば、リラクゼーションの技法を用いて、パフォーマンス発揮のための

よい心の状態を作り出す)アプローチ法です。しかしながら、人の心というものは、この技法をやったからみんな同じような状態になるといった単純なものではなく、その過程では個人差の影響が多分に見られます。個別に行うメンタルトレーニングでは、その個人差を考慮することができ、メンタルトレーニングの技法やスキルを学習・強化しつつも、それらを選手がどのように感じながらやっていくのかということを確認しながら進めていくことができます。そこで対話は、こちら側の選手理解を深めたり、選手が何を求めているのかを理解すると同時に、こちらの問いかけに対して選手が自分で考え、自分の言葉で答えるといったやり取りは、選手自身の気づきにつながり、自己理解を深める大切な心の作業となります。

今回の太田選手のメンタルトレーニングにおいても、目標設定、リラクゼーション、集中力、セルフトーク、パフォーマンスルーティンなど、彼の訴えてくる要望に合わせて必要だと思われるメンタルトレーニング技法を行っています。また、後者はカウンセリングを指導しながら、それらを彼がどのように感じているのかということと大切に、共に試行錯誤しながら対話を繰り返したことが、彼自身の自己気づき・自己理解を深め、最終的にパフォーマンスにつながったと思われまふ。

また、選手の話の聞き、その選手が求めていることに対して適切な技法を提供したり、その中で選手の気づきを促すような問いかけをするためには、専門家として日常から自己研鑽し、多分野の助言を受けることができる環境をもつことが必須となります。今回の心理サポートにおいても、直接選手と関わったのは私ですが、JISS心理グループのスタ

ッフであるメンタルトレーニング指導士、スポーツカウンセラー、心療内科医、臨床心理士からそれぞれの視点でアドバイスをいただきながら、客観的な視点で自分の行っているサポートを見直し、それらをうまく取り入れ、サポート内容を充実させていきました。

個別心理サポートは「関係性」と「お互いの聴く(学ぶ)姿勢」により成り立つ

今回の心理サポートがうまくいった大きな要因として、太田選手が真摯に聴く(学ぶ)姿勢をもって接してくれたことが挙げられます。われわれ心理の専門家の基本的な姿勢として「傾聴」というものがあります。選手と対話する際は、選手が話していること、感じていることをできる限り純粋に受け止めるよう心掛けています。今回のケースではそのようなお互いの聴く(学ぶ)姿勢により、良い関係性が築かれ、メンタルトレーニングが最大限彼の心に作用したと私は捉えています。また今回の心理サポートでは、必要であると判断されたため、選手とコーチのコミュニケーション媒介も行いました。その際に、オレグコーチも聴く(学ぶ)姿勢を持って私の話を真摯に受け取ってください、選手・コーチ・メンタルトレーナー(私)の3者関係が非常に効果的に働いたケースであったと感じています。

おわりに

個人的な意見ですが、心理サポートは心の弱い選手が行うものではなく、誰しもが抱えている心の弱さを感じたりと見つけ、それに向き合う覚悟のある選手が行うものであると思っています。今回の太田選手のケースは、このような視点での示唆を多分に示してくれたケースであると私は感じています。

笠原 本日はスケジュールが立て込んでいる中、時間を取っていただいております。北京オリンピックでは菅原選手が入賞、太田選手が銀メダル獲得と、めざましい活躍をされました。改めておめでとうございます。まずは北京の活躍の状況を菅原さんの方から言をお願いします。

菅原 はい。大会が始まって3日目に試合がありました。フェンシングは1日で全部試合が終わってしまっているので、悔いのない試合をしよう、目の前の1試合1試合を自分なりに精一杯やるつもりで試合に臨みました。また、JISSでやった500日合宿の成果を全部出そうという思いも強かったですね。ベスト8に入ったのが全然分らなかったんですけど、無我夢中で試合をしたらそういう結果が出てきたという感じなんです。でも本当はメダルが欲しかったですね。今は取れなくて悔しい気持ちもあるんですけど、自分なりに納得して全部力を出せた試合だったので、すっきりしたというか、頑張ったなって思っています。

菅原 日本では個人種目で初の入賞ということで関係者も大変喜んでいました。その時のエピソードをあとで聞きましたが、菅原さんが入賞した後、なんか太田選手が「先輩の記録はすぐ消えますよ、私がメダル取りますから」と言ったという話です。

菅原 はい。そうですね。2日後にもうなくなりますよというのを言われたので。

菅原 太田選手はよっぽど自信を持って試合に臨まれたか、それか自分にプレッシャーをかけたのか。その辺も含めて聞きたいですね。

太田 そうですね。でも、あと2日ですよという話は、本人には言っていないと思いますけど。ただ、あれは自分の決意の表れだと思っています。菅原先輩がベスト8に入ってくれたという事は、日本チームにとって頑張れる原動力になりました。

菅原先輩には、いつも冗談っぽく言いますけど、本当に刺激されました。同じ種目ですけど、練習は男

菅原 2008年1月にナショナルトレーニングセンター(以下、NTC)が開所しました。北京オリンピックで活躍した競技の多くはこのNTCやJISSを活用したわけですが、特にフェンシングはJISSの中にトレーニングセンターがありました。太田選手は、こちらで練習して、メダルはその成果だと言ってく

れるので我々も非常に喜んでます。JISSは合宿の拠点でもありましたが、いろいろなサポート支援を受けることができたと思います。サポート、支援で役に立つことがあればご紹介ください。押し売りみたいな感じになりますけど(笑)。

菅原 私は今までフェンシング以外のトレーニングをしたことがありませんでした。年齢も30歳を過ぎて最近体力の低下というのを感じていたので、トレーニング体育館でトレーニング指導員の方からウエイトトレーニングの指導を受け始めました。この結果、今回のオリンピックで試合の最後まで疲労を感じることがありませんでした。あと食事について、7階の食堂で栄養グループのスタッフからいろいろな栄養のことを指導受けました。例えば、海外遠征では食べるものは限られてくるのでそのよきときの対処法を教えてくださいました。こういったサポートを受けて試合に臨むことができたのは良かったなと思います。

太田 ぼくは、自分がJISSを二番手活用したオリンピック選手だと自分も思っています。JISSでサポートをしてくださる方々は、押し付けるわけでは絶対なくて、やりたかったらおいでというスタンスだった。これが僕のスタンスとマッチしていたと思います。僕はウエイトトレーニング、メンタル、映像のサポートを受けていました。ウエイトトレーニングに関しては僕が昔から好きだったので、メンタルサポートは500日合宿の200日切った辺りから本格的に始めました。映像に関しては、100日切ったくらいから僕が情報スタッフの方に無理矢理お願いしてサポートを受けました。だから、オリンピックでは何一つとして、あれをすれば良かったな、がなかったですね。全く後悔は無

女で別なんですよ。でもいつも菅原先輩の努力に刺激を受けていました。菅原先輩がオリンピックでベスト8に入っていないければ、メダルというのなかったのではないのかなとさ思っていますね。

菅原 しっかり先輩を立てていますね(笑)。

太田 いやいや、本心です。面と向かって言うて恥ずかしいので。

菅原 そういってお互いに相乗効果があつて、いろいろな形で成果があつた。その後、フェンシングが国民に人気を持ってもらうことができた。これは、お二人の活躍の成果だと思えますけど。メディアにも取り上げられましたが、オリンピックで成果を収めた背景には、500日合宿がありました。お二人にとって500日合宿の印象というのはどうですか。

菅原 500日合宿って聞いて、本当に500日でもできるのかなって自分では不安でした。本当に最後までできるのかなって思ってたんですけども、自分一人ではなくて、同じチームメイトですとか同じ日本の選手団のみんなの支えとか刺激とかがあつてできたと思つています。あと、このJISSのスタッフの方々のサポートがあつて、それによって乗り越えることができたのかなって思っています。

菅原 女子の場合には、団体の合宿が最初にスタートしました。途中で団体の出場枠がなくなったので、合宿に参加しているのは菅原さん一人になってしまいましたが、その辺の所はどうですか。

菅原 4人ですものなをなんとかやり遂げようって言うて励まし合いながら合宿を積んでいたんで、一人になったときに何をしたいのか分からなくなった時期もありました。でも一緒に



菅原智恵子選手

笠原センター長

太田雄貴選手

かつたですね。試合の映像は見て倒して、トレーニングも自分の満足するものをして、メンタル部分も最高のサポートを受けたと思う。後は、フェンシング技術をどう出せるか、その三つの上にフェンシングが乗ると思うので、本当に、そういった点では、JISSのサポートの結集として、日本史上初めてのフェンシングのメダルを僕がとれたことは、本当に幸せなことだと思います。

菅原 JISSのサポートがあつて太田選手がその上に乗っていますよということも言ってくれましたが、JISSにこういう部分を変えてもらえたら良いといった、注文とか要望はありますか？

菅原 いや、本当に最高の施設だと思うんですけど継続していただけたらいいと思います。

笠原 いいですよ、今日は思いつき自分が気になったところとか言ってもらったほうが良いので。

太田 本当に施設のほうには文句のつけようがないと思います。人的な部分では研究スタッフだけでなく事務運営側のスタッフの方にも助けてもらいました。こういった部分では本当に感謝しています。あとというなら、選手間の交流を促進するようなプログラムを検討していただけたらと思います。ほかのアスリートと交流を持つことで僕はすごい刺激を受けるんですね。ほかのアスリートや友達になった選手が世界で活躍しているのを見て非常に刺激を受けて、自分ももっと練習しないといけないと思うこともあります。JISSには各競技のすごい選手が多く集まっているんですけど、なかなか交流を持つということは難しいので、イベントではないですけど、軽く触れ合う機会などを設けて、

なかつたメンバーから、先輩頑張ってくださいって言われることで一人でもなんとか頑張ろうと気持ちを強くすることができました。

菅原 仲間もまた菅原さんが頑張ってくれることで自分たちがやった合宿の成果にもなるという気持ちもあつたのかなと思います。太田選手は、どうですか。

太田 慣れてきてからは、本当に毎日があつたという間に過ぎました。家とJISS、12時間ずつという間に

ような日も何日もありました。練習は本当にストレスもなくできました。ただ初めての一人暮らしというところが僕にとってはすごく辛かったですね。でもオリンピックでメダルを取るという目標がそれを支えたと思います。北京オリンピックでは男子フルレは団体戦が開催されませんでした。個人戦の出場枠を最大の2枠まで上げるためには、誰かが世界ランキング8位以内に入らなければいけなかったんで、そういうプレッシャーもありました。でも頑張れたのは本当に素晴らしいチームメイトに支えられたからですね。本当に500日は長いようで短かったです。

菅原 オリンピックに出る以前に世界ランキングでベスト8に入らなくてはならないということが太田選手にとってプレッシャーになっていた部分があつたということですね。それは、あまりみんなに知られていなかったですよ。

太田 ベスト8というのが当たり前の感じだったのでそれが逆にプレッシャーになりました。ただ、自分の中でもオリンピックでメダルを取るのであれば、世界ランキングベスト8以内に入っていないときついかなって思っていました。ですからプレッシャーもあつたんですけど、オリンピックで勝つための最低条件と想つて気持ち切り替えました。オリンピックでは最低条件はクリアすることができていたというのが自信になりました。

[特集] 北京オリンピックにおけるフェンシングサポート

[インタビュー] JISS 笠原センター長が、フェンシングの太田雄貴選手、菅原智恵子選手に聞く

ど、トップの選手でも面白いかなと思います。

菅原 JISSが2001年にでき、ナショナルトレーニングセンターが2008年にできました。これによって太田選手が言ってくれたような、異種目というのでしょうか、他の競技の選手たちと交流が自然に行われるようになってきた部分もあると思います。そしてまさに日本の選手団が言っている「Team Japan」という気持ちが醸成されていく。

菅原 練習環境の話に戻りますが、最高の環境という評価をいただきましたが、JISSのフェンシング場は狭い部屋でした。NTCができたことによってレスリング練習場がJISSからNTCに移動し、空き部屋になった。そこにフェンシングの要請により練習場を移動しました。これから本格的に整備をするわけですが、その前にピストを借り上げて急遽フェンシング場としての運用が始まりました。

太田 急ぎでピストを用意していただき、本当に助かりました。用意していただいたピストが北京オリンピックのピストと同じであったのが良かったですね。あのピストは特徴があつて、グリップがよく効くんです。前の



ング協会ではフルレが重点種目でした。そしてフルレには、オレグコーチがついていました。これも非常に効果もあつたんだらうと思いますけど。ただ、太田選手は最初オレグコーチとは、スムーズにいかなかったという話も聞いていますが、その辺は。

太田 そうですね。彼と僕は、非常に似ている部分が多くて、意見がよく対立するんですね。オレグは最近それが気持ち良いとか言ってますけど、僕自身は、それをストレスに思っている部分がありました。一緒にいる期間が短期間だと良いんですけど、長期間になるとしんどかったです。ただ、2006年のドーハアジア大会で優勝してから彼の尊敬というのが、僕の中でもしつかり生まれました。その結果、500日合宿の中で彼とめたことは、数回しかありませんでした。それは、競技者と指導者に生まれる自然な衝突だったと思います。

菅原 500日合宿が始まる前には、色々あつたけど、500日合宿に入ってきたらお互いに尊敬し合つて今回の成果に結びついた。

太田 4年後は、どうなるか分からないですけど(笑)。

フェンシング場のピストとは全然違うので。

菅原 あれは滑るでしょ。

太田 はい。あの練習場でしか練習せずにオリンピックに行っていたら、グリップの感覚をつかむと全く終わっていたと思います。菅原選手もわかると思ってますけどオリンピックでは普段の練習通りでした。その理由の一つは設備のおかげだと思います。

菅原 いろいろなメディアに太田選手は出ていますが、専門的なので、このことはなかなか喋らないですよ。太田 そうですね。

菅原 JISSで取り組んだ成果をそういう形で評価してもらえるのは我々としても嬉しく思います。北京オリンピックから4か月経ちましたけれど、菅原選手は、これからどうするんですか？

菅原 はい。体の動くうちは、フェンシングを続けていこうと思っています。また、今までやってきた自分の経験とか試合の感覚とかを、次の世代に伝えていきたいと思えます。一緒にやりながらどんどんいろいろなことを教えていけたらいいなと思っています。

笠原 今回のオリンピックにおいてフルール女子で優勝した選手は、3大会連続で出ていて年齢も相当高いと聞いています。まだまだという感じもありますけどどうですか。

菅原 そうですね。でも今の自分の気持ちでは、次の世代の子たちを教えるという気持ちも強いですね。もしかすると、また、ロンドンの直前になったら自分が出たいという気持ちになるのかなって思っています。

笠原 私がいろいろなところで話の中で、アテネと北京で連続した選手が多くなっている、ということと女子の活躍が多くなったということがあります。ぜひ、菅原選手にはさらに上を目指して頑張ってもらいたいですね。オリンピックで変わったところはありますか。みんな人賞して人気が上がったと言ってますけど。

菅原 自分の気持ちの中では、今までやり切った感というのがなかったんですけど、本当にやることをやって試合を終えるところなにするって感じなんだってことを実感しています。自分の気持ちが晴々しているというか、そういう気持ちです。

笠原 太田選手は、北京が終わった後、毎日マスコミに囲まれているような感じがしますね。その中で太田選手の受け答えがスポーツの良さや自分の思いというのを伝えてくれたということが我々もうれしく思っています。このような太田選手のフェンシングに対する真摯な姿勢にフェンシングファンが増えたかなという気がするんですけど、太田選手その辺いかがですか。

太田 そうですね。今までもずっと駆け足で生きてきた人人生だと思っんですけど、この4ヶ月はダッシュで来たという感じがします。本当に忙しくさせてもらっていますし、でもこれは嬉しいことなんです。僕と菅原先輩は、フェンシングが全然注目されていない時間も味わっているの。遠征費も全て自己負担、強くなればなるほどお金がかかる競技でした。その競技を



る立場になってくると思いますが、ロンドンを目指す後輩たちに伝えたいことはありますか？

菅原 いままで注目されてなかったフェンシングがこうやって世界の舞台でメダルを獲得できることを太田選手が証明してくれました。やればできるという希望を与えてくれたと思います。この太田君以上の結果を目指してほしいと思います。私は私ができることの中で精一杯のお手伝いをしたいと思います。

とても切れない関係にあります。練習の中でも映像撮影とフィードバックがあるといいですね。オリンピックに向けては非常によくしてもらったので、継続的にやってもらいたいですね。

菅原 フェンシングは年をとっても活躍されている先生もいらっしゃいますので、指導者としても選手としても活躍されることを期待しています。太田選手はロンドンに向けてどのようなプランを持っていますか？

太田 私がメダルを取ったことで、自分たちもできるといつことを後輩たちも強く思ったと思います。遠かったオリンピックでのメダルがぐっと近くなったと思います。練習で僕に勝つことができればオリンピックでメダルをとることができるレベルに近づいているというのが彼らにもわかると思います。太田選手はメダリストだからという素晴らしい目ではなく、同じ人間なんだ、倒してやるぞという強い気持ちを持つてほしいと思います。人間は強く思えば思っほいイメージに近づくとできると思います。でもあきらめたらその瞬間すべてが終わると思います。挑戦し続けることが大事だと思います。2012年は僕はもちろん金メダルを目指したいと思いますが、菅原先輩にもメダルを目指してほしいですね。

笠原 今後、国民もフェンシングを期待する目で見えるようになっていきます。それは喜びでもあるだろうし、プレッシャーでもあると思います。そのようななかで今後、JISSにこんなことをしてほしいという事はありますか？

太田 オフの時間に他競技との交流をもてほしいですね。あと、ビデオ判定などフェンシングと映像は切

トレーニング体育館における

北京オリンピックに向けたトレーニングサポート

トレーニング指導員 岡野憲一

JISSトレーニング体育館においても、フェンシング協会がメダル獲得の為に立ちあげたプロジェクトである500日合宿開始と合わせて男女フルール選手を対象にトレーニングサポートを開始しました。選手は大会期間を除くほぼ毎日、JISS内フェンシング専用練習場で練習していたことで、時間的制約などを受けずトレーニングに取り組むことができました。トレーニング体育館は様々な競技団体が利用しますが、フェンシングのような強化体制はあまり類を見ず、他の競技に先んじた強化体制でした。主に男子を私が、女子を福田崇指導員が中心となってプログラムを作成し、実際の指導の際はそれ以外の指導員にも協力してもらいサポートにあたりました。今回は北京オリンピックで銀メダルを獲得した太田選手へのトレーニング体育館における体力強化の取り組みおよび北京オリンピックに向けてのサポート活動について紹介します。

フェンシング競技はトレーニング体育館において、それまでサポート事例も少なく、まずは競技特性を検証することからスタートしました。試合の映像から競技分析、練習場に足を運んで心拍数を計測することなどから、トレーニングプログラムを作成しました。また、TSCチェックで得られたデータをJISS科学部研究員に様々な角度から分析してもらい、フェンシング選手の特徴的な体力要素および各選手個人の特徴・課題を明確化することによって、的を絞ったトレーニングプログラムを提供することが可能となりました。フェンシングは素早い動き・華麗なフットワークと細かい剣さばきによるテクニックが要求される競技です。その中で9分



間の試合時間を動き続けられる持久力、前後への素早い移動や剣を突く際の瞬発力、剣の巧みに扱う上肢の柔軟性や敏捷性などが求められます。また競技中、構えの向きは常に一定で、剣を扱う腕も踏み込む脚も常に一定という片側的な競技特性のため、筋力の左右差が大きい選手も多く見受けられました。選手やコーチ、JISS研究員と常に意見交換をしながら、その選手の課題克服や戦術に沿った内容となるプログラムの作成に努めました。

また、トレーニング体育館においても、定期的な測定を行うことで、トレーニングの効果を確認することが可能となり、モチベーションの維持・向上につながりました。また、測定結果について検討し、何か問題が見つかれば、トレーニングの内容(種目・負荷・回数など)を見直すようにしました。年間を通じて試合が続く、測定が行いにくい時期もありましたが、遠征や試合期間中の体力を把握することによりコンディションの指標にもなることから、選手にきちんと説明をしたうえで、試合期においてもトレーニングの一環として測定を定期的に取り入れるようにしました。

フェンシングの国際大会はポイントランキング制になっており、このランキングもオリンピック出場

のためには重要になってきます。そのため、海外での各選手権大会、ワールドカップに参加しなければなりません。このように、ナショナルチームの選手は国内の大会を含めると、ほぼ年間を通して試合が続くため、試合へむけたコンディションはもちろん、時期によっては計画的・継続的なトレーニングは非常に困難な状態でした。限られた期間の中で、どのようにトレーニングを実施していくか、また試合へむけてコンディションを合わせていくかということが非常に大きな課題となります。そこで、コーチ・選手と三者でスケジューリングを行いながら、トレーニングを進めていきました。

JISS常駐のドクターに定期的なメディカルチェック・血液検査をお願いして、医学的な観点から選手の状態のアドバイスしてもらいながら、強度の調整を行いました。大切なオリンピックの前にトレーニングを計画的に実施できたことで体力的な不安はなく、自信を持ってオリンピックに挑めたのではないかと推測しています。

トレーニング体育館においても、次のロンドンオリンピックにむけて既にサポートが開始されています。今回銀メダルを獲得した男子フルール太田選手以外にも、高校生や大学生などジュニア世代の選手、フルール以外(エペ・サーブル)の選手もトレーニングサポートを受けるようになってきました。今後は今回のサポートを再度検証し、より多くの選手が国際舞台で活躍できるようサポートを継続実施していきたいと考えています。

