

○BAMIS Café 2010年11月5日(金)

司会：清水 諭 (体育科学系)

選手の心、コーチの役割

司会 広州で開催される第16回アジア競技大会(以下、アジア大会)を前に、今日は尾縣先生と谷川先生にお越しいただいて、お話を伺おうと思います。尾縣先生はテレビの陸上競技解説でお馴染みだと思いますが、日本陸上競技連盟の統括ディレクターとして活躍中です。十種競技がご専門で1981年、82年の日本選手権競技で2連覇という実績も残されています。その後のニューデリー・アジア大会にも出場されています。現在、JOCの日本ユニバーシアード委員やナショナル・トレーニング・センターの運営委員などもされていて、いわば日本陸上競技界の中心人物です。研究もたくさんなさってしまして、いまはトレーニング疲労回復促進に関する研究をなさっていると伺っております。

ここに2002年のプサン・アジア大会の映像を流していますが、それを見ながらお話を伺えればと思います。それでは先生、どうぞよろしくお願いします。

尾縣 この大会、メダル獲得数が激減しました。確か金メダルは2個だったかな。そういう残念な大会でした。そのなかで、今日お見えの谷川先生は、中国の劉翔(この年、世界4位の記録保持者)に続いて110メート

ル・ハードルで2位(銀メダル)に入るといふ快挙をやったのけ、それは救いでした。

皆さん、スポーツの大会では、よくチームの勢いがいいとか、試合の流れがいいという話を聞かれますが、この大会では逆の感じを持ちました。出る競技、出る競技、中国や中東の選手に負けてしまう。どうも勢がない、流れが悪い、負の連鎖を見る思いでした。まず、長距離レースでは石油の出る国から来た選手に負けてしまう。提出されていた公式記録からは絶対に負けないと思っていた選手が、後半の追い込みで抜かれてしまう。そうなる、「やはりアジア大会は違う」「強い選手がいる」などと自分で勝手にハードルを高くしてしまう。「おれはダメか」と思った時点で勝てない状況に自分を追い込むことになります。それが若手にも伝播していく。それが“負の連鎖”です。たかがアジア大会じゃないか、たかがオリンピックじゃないか、と思えるほうが、むしろ好成绩が期待できます。それを「国際大会だから大変だ」「日本代表に選ばれたのだから…」などと負担を感じるようになると、結果はよくないですね。

同じ“負の連鎖”を感じさせられたのは、2007年の大阪での世界陸上競技大会のときです。為末も末続も池田もだめで、毎日落ち込んでいくのが分かるような大会でした。大会を盛り上げようという選手たち

の“気負い”が、裏目にでたのだと思います。

このプサン大会では私もテレビの解説をしながら、どのようにフォローしようかなどと考えて「中国の選手は強いですね」とか「中央アジアがソ連から分離してきたこともあって、これは仕方がないですね」などという話しかできなかつた。そのなかでメダルを取ったのは、末続と室伏という実力者だけだったですね。本当に力のある選手しか勝てなかつた。

アジア大会といった大きな国際競技になると、どうしても初参加の選手は緊張してしまいます。勢いがあるときは、若手でも「俺でもやれる」という気持ちになれますが、強い選手が負けたりしますと、経験の浅い選手は「俺もダメかな」と思ってしまう。これが“負の連鎖”です。谷川先生はオリンピックの予選で日本記録を出したり、主要な大会は自分の目標どおりの成果をあげている。それは精神力の強さがあるからです。その意味では、大きな大会になればなるほど、“心”の鍛錬（トレーニング）が大事になります。そのあたりが研究課題でもある「心・技・体」の強化にもつながります。従来は「技・体」を強くすることで弱さを克服しようとしてきましたが、もう一つの心の強化（鍛錬）も重要なのです。

北京オリンピックの優勝者・劉翔と谷川の名勝負を見ても分かるよ

うに、本番に強い選手は「緊張していても自分を見失わない」感覚をつねに持っています。たとえば人前で話をするとき、口が渴いてしようがない、ということがありますね。誰でも緊張すればそうなりますが、そのとき自分を見失わない、醒めたもう一人の自分がある、それが一流選手の条件でしょうね。

その意味では、谷川さんが国際大会の前にどのような心境でいたか、それは若い選手たちには参考になります。たとえば100メートル9秒7ぐらいの強い選手でパウエルというのがいますが、日本の選手が彼をじらそうとしたのかどうか、「位置について」から「よーい」という段階でゆっくりした動作でセットアップをしました。スターターがじれて選手を立たせて、やり直し。2回目も同じようなことになって、場内からブーイング。パウエルも「お前、遅いぞ」というようなしぐさを見せる。スターターからも注意があつて、3回目にスタートを切ったのですが、スタートの上手なその日本の選手も、これまで見たことのないまずいスタートで負けてしまう。これなどは予期せぬ事態に遭った時、ルーティンが崩れて、自分を見失った例です。

それと国際大会などに出場する選手は、事前に緊張しすぎるのもよくないし、“たかが…”となめてかかってもいけない、普段どおりの行動がとれる、つまり平常心で臨める

かどうかということですね。これが大事だと思います。

今年からは、1回のフライングで失格になりますので、国際標準に慣れることも必要ですね。日本語の「よーい」は人によって長短がありますが、長くなりがちです。それに慣れてしまい、ゆっくりと腰をあげたら「ドン」で遅れてしまうということがあります。心の準備も身体の準備もできていないから、遅れてしまうわけです。国際大会では「セット」という英語の号令です。これはどのスターターも時間的には変わりありません。そういう世界標準に慣れることです。もう一つは、いろいろなスターターを経験する、要するにスタートの瞬間に集中力を最高にする、これには経験を積むというか、本人の努力次第という面があります。

集中力を高める具体的な方法として、大声をあげて自分を鼓舞したり、活をいれるポーズをしたりします。いわゆる「シャウト効果」を狙ったパフォーマンスです。これも、ときには有効だと思います。以前は「お願いします！」と大声をあげたりして、同伴競技者を威嚇するみたいなことをする選手もいましたが、今はフライングになりかねませんから、注意する必要があります。要するに大声を出すことでホルモンの分泌をよくして、「やるぞ」という気分を高め、身体を緊張状態にするわけですね。外国の選手で、タオル

を口に当てて大声をあげているのを見たことがあります。これも同様の効果をねらっている姿です。スタート前に、どのようにして自分の精神をベストの状態に持っていか、です。緊張しすぎるのも良くないし、緊張しないのも良くないのです。そのあたりの問題は、国内競技の場合にはうまくコントロールできるのだけれど、国際大会になると自分でも何をやっているのか分からない状態になってしまう。そのほかに、選手によっては、風の向きが気になったり、スタンドのどよめきが耳障りになったりするという話も聞きます。これではスタートに集中できるわけがありません。

その意味で、コーチの態度も重要です。コーチが大丈夫かなと不安に思ったりしますと、選手はすぐに感じてしまうものです。普段やっていることをよりよい形で発揮すればいいのだ、というふうにと、笑っているとかならなければ、選手も硬くなることはありません。最終的には、それまでトレーニングで築いてきた技術や体力を本番で発揮できるかどうかは、すべて心の問題なのです。身体はつねに変化の状態にあって、しかもつねに新しいバランスを創っていく、つまり動的平衡状態にある。それを心が支えていく、バランスをコントロールするのは心だということです。

よく引き合いにだすのですが、三角形があって底辺は体力、その上に

技術がある。その三角形の下に丸い心がある。心がころころ動いていたのでは、三角形は安定しない。だから試合直前からは丸い心を四角にして動かないようにどっしりさせておく。そうすれば力を出せる。そのへんのことを選手もコーチも、阿吽の呼吸で高めあっていくということ。

もう一つ、アジア大会には妙な特徴があります。長距離の競技は、ケニアの運動会だと思える節があることです。国籍を売ったのか、他国の選手として元ケニアの選手が大会に参加しているのです。成績上位の選手は、みなケニア出身の選手です。

司会 大変興味の湧くお話、ありがとうございます。さて、今年のアジア大会に向けての展望はいかがですか。

尾縣 今年は11月21日からですが、だいたいこの時期は陸上競技の一流選手はシーズン・オフなので、大会に出たがらないものです。そうした状況下での沖縄の合宿（10月下旬～11月上旬）は、特に若手の身体面での「追い込み」をねらいとしていました。「追い込む」というのは、個々人がもっている体力・技術を最高の状態にするトレーニングを課していく。質と量の両面から、オーバー・リーチング（over reaching）と思えるトレーニングを課すとい

うことです。私の今の研究課題の一つですが、その疲労回復時期の“読み”も含めて、コーチと選手がどう対応するかですね。また、どの程度心の緊張度を高めていき、試合のときに最高に持っていくか、これも考えなければなりません。若手が自信を持てるようになれば、大いに期待していいと思います。体力の追い込みは「休養」で回復させるわけですが、精神の追い込みはかなりむずかしいし、回復策も個人差があって、専任コーチの役割も重要になります。よく“根性練習”は意味がないと言われますが、そのなかにも科学はあると思います。体力的に追い込んで、もうこれ以上は走れないという段階にまで持って行くと、精神面の強さが高まっていった、という場合もあります。

陸上競技は、11月21日から27日までです。明日（6日）が結団式で、現地に渡るのは、選手たちは18日です。時差1時間ですから、なるべくぎりぎりの日に選手村に入りたい。というのは、現地にはストレスがあります。また今回は“尖閣諸島の問題”もあって、外出もできない状態だと思います。だから、精神面のテンションをピークに持っていくということがむずかしくなるのです。つまり、自分が考えている計画どおりにやっていけるか、という問題が生じます。そのへんがむずかしいところです。

そういう状況下では、慣れている

選手は普段通りの生活ができますが、初めての選手には、それがなかなかできない。結局は自分でストレスを溜めてしまう。どちらかというと、男子のほうが環境適応能力は低いようです。たとえば外出できないとなると、部屋に閉じこもって何もできない。ところが女子のほうは、遊びを見つけたり、おしゃべりを楽しんでいる。これは何なのでしょうかね。持って生まれた性の違いなのでしょうかね。

司会 試合前日とか当日に、選手の状態を盛り上げていくには、どのようなことをされるのですか。

尾縣 コーチはそのへんのことに、いちばん神経をつかいますね。大事なものは、国内にいるときと態度を変えないということです。こんな例もありました。優勝候補と目されている選手のコーチの話ですが、コーチのほうがちがいに緊張しているのです。是が非でも優勝させたいと思っているわけです。ところが、そういう思いは顔の表情に出ます。言葉の端はしにも表れます。そういうことは、選手のほうに敏感になりますからね。以心伝心で、選手も緊張してしまいます。だからコーチが普段と変わらない態度がとれて、冗談の一つも飛ばせるようであれば、選手もリラックスした精神状態で試合に臨むことができます。「心・技・体」のうちの「技・体」を生かすの

は「心」だということです。選手も試合のときに自分のコンディションを最高にもっていこうと努力しているわけですから、それを実力どおりに出させるようにコーチが自然体でサポートする、というのがポイントになります。特にコーチは、精神面からのサポートを上手にやってみることが大事だというわけです。

司会 今日緊張と心理状態について、選手やコーチの精神面の在り方を含め、具体的で貴重なお話を頂戴しました。いい機会ですから、話をお聞きの皆さんのなかには陸上部の方もいますので、質問なり意見などを聞かせてもらえればと思います。いかがですか。

学生A 自分は先日の全日本インカレ（全日本学生陸上競技選手権大会）で一区切りついた形ですが、4年間かけて努力してきたものを出すべく試合に向けて調整していくなかで、先生に「とにかく楽しめ」と言われていました。私は十種競技で、100メートルから始まったのですが、初日はまあ納得できる成績でした。狙っていた競技会でいい成績を収めることができたのは、先生のお陰だと思いました。

二日目に入って、暑さもあつたと思いますが、いつもどおりの方法がテンションを抑えてしまったのでしょうか、テンションの上げ方に失

敗して、棒高跳びで3回ファールしてしまいました。そのとき気がついたので。確かに“上から”のテンションの下げ方をやっていたのですが、“下から”のテンションの上げ方を知らなかったための失敗だったのかなど。心のコントロールというのは、上からだけではなくて、下から上げるというのも、狙っていた大舞台で力を発揮するには大事なことだと知りました。尾縣先生の言葉を思いだして、残りの種目では開き直ってというか、当初の競技を楽しむ気持で臨みましたら、結果はうまくいきました。

尾縣 十種競技は連日試合が続きますので、緊張とか集中を持続させるというのはむずかしいわけです。彼はまじめだから無理もなかったと思います。外国の十種競技選手などは種目の間に10分とか、寝ていたりします。テンションとリラックスをうまく配分しているわけです。一種のリズムが必要で、力を入れるところと抜くところを自分なりに考えておくということです。

コーチによっては競技の間に休むと身体が冷えてよくないから、始終準備運動をさせるというケースも見かけますが、休んで心をリラックスさせる効果も忘れてはいけません。精神を興奮状態に追い込んでいくには、先ほどの「シャウト効果」などを活用する手がありますが、これだって普段やっていな

いと、試合前にすぐにはできません。自分流の方法を考えて普段から実行していないとダメです。

司会 あなたの場合もシャウトしているのですか。

質問者A しています。特に瞬発力が要求される種目の前にはやります。しかし、こんな経験もしました。高校のときですが、スタート前にシャウトしたら注意されました。それ以来、自分流で目立たないように気をつけています。

司会 他にどなたかいますか。

質問者B 尾縣先生に伺いたいと思います。日本代表の選手団の雰囲気落ちてくるときとか、試合に臨む前の選手団にどのように声をかけますか。

尾縣 そうですね。案外、競技自体には触れていかないですね。逆に抑えるべきところ、チーム・ジャパンの役割とか、服装とか、挨拶とか、そうしたことしか言いません。

質問者B 「頑張れよ」とか、そういった感じですか。

尾縣 「頑張れよ」は、まず言わないね。自分の力を出すためにどうするのかということしか言わない。「頑張れよ」は抽象的でしょう。そのよ

うなことを言われても選手はどうしたらよいか、「ええ、頑張っていますよ」みたいなことになります。連盟会長の言葉ならそれでいいでしょうが、コーチは決してそのようなことは言いません。頑張るのは当然ですからね。どうしたら持てる力を十分に発揮できるか、コーチも選手も一緒になって突き詰めているわけです。それと、その場になって、普段言わないこと、たとえば「こう走りなさい」などと言ってはいけませんね。すぐに直せるものではありませんから。だから、新しいことも言わないほうがいいと思います。選手は混乱するだけです。

結局、コーチは選手を気持よく送り出すだけでしょうね。先ほど紹介した“負の連鎖”だけは起こさないように気をつかいますね。これはアジア大会ではないのですが、大阪世界陸上のときでした。高野さんが監督、私がヘッド・コーチのときに、どうして食い止めればいいのか、それだけに苦労しました。末続が全身痙攣したのが始まりで、次々にみんな痙攣を起こした。その原因はなんだろう、熱射病かな、脱水症かな、などいろいろな意見も出ました。それでいろいろな飲み物を試してみたりしました。また、マッサージ室が23度ぐらいの部屋で、競技は35度ぐらいの炎天下だから、温度差で痙攣が起きたのだろう。いろいろ考えたが、よく分からない。

後日の反省会の席で、あのときは

それまでに経験したことのない緊張を強いられたからだ、という結論を得ました。

あの時の中心選手、池田とか末続、澤野たちが、日本でやるので盛り上げようとした。コマーシャルに出演したり、いろいろなことをやった。それが自分たちの首を絞めた格好になったわけです。最後は、大阪だから「大阪夏の陣」にかけてみんな鎧兜を着用してポスター撮りをした。それであるコーチが「大阪夏の陣でみんな討ち死にしたか」と言ったとか…。これは終わったから言えることだけれど、ほんとに“討ち死に”しちゃったわけです。気持ちが先走って失敗した例ですね。

北京オリンピックの中国の惨敗も構えすぎでしたからね。劉翔もアキレス腱を負傷していて、かわいそうでしたね。

司会 他にどなたか質問などありませんか。

質問者C 話はもどるかもしれませんが、選手の立場で言えば、試合前に自分の体調その他を考えても、どうもうまくいきそうもない、という感じを持った選手のテンションをどうやって上げるか、といった問題はどうか処理なさいますか。

尾縣 興奮状態が冷めてしまったのをどうやって上げるか、という問題ですね。数日前からだめだな、だめ

だたと落ち込んでいるあきらめ気分をどうやって高めるかですね。谷川先生はどうしますか。

谷川 あきらめないですね。その場になれば何とかありますから。

尾縣 いいことをおっしゃいましたね。「われ思う、故にわれあり」ですね。人間は自分が思っているだけの人間なのです。開き直ってどう前向きに考えるか、ですよ。先ほども心が身体をコントロールするという話をしましたが、少し体調が悪くても「お前は本番になればちゃんと実力を発揮できる」といつも心が思っていれば、技・体はついてくるものです。それにはいろいろな経験をすることも必要ですし、その種の「イメージ・トレーニング」を実践することが大事ですね。

私の経験に照らしても、1週間前に『1週間後に試合か、ちょっとしんどいな、今絶対に走れないな』と思ったら、ダメですね。心がダメになっているからです。そのとき悲観的にならずに、前向きに考える、そうした心のトレーニングをすることです。

司会 今日はいろいろ話を聞きましたが、征矢先生、何かありますか？

征矢 メルボルン・オリンピック（1956年）のときでしたか。日本人は本番に弱いという論争みたい

なものがありました。最近はあまり問題になっていないようにも思いますが、国民性なのか、宗教なのか、そのへんの問題はどのように感じておられますか。タイソン・ゲイやモーリス・グリーン（どちらもアメリカの陸上競技短距離選手）を見ても本番に強いことを実感しますものね。あれって、何なのかなと思いますよ。

尾縣 多分、子どもの頃のスポーツの捉え方かな。先生や親から押し付けられて走っているのか、自ら進んで楽しんで走っているのか、その差じゃないかな、と思います。たとえばジャマイカやアメリカの一流選手は、レースが終わって観客に笑って手を振ったりしていますよ。その笑顔、ほんとうに心の底から喜んでいることが第三者にも分かります。そういう素直な心、喜ぶときには心底喜ぶというメンタリティーがあるからこそ、いざ試合というときに実力を発揮できるのだと思います。日本人の選手は、試合を引きずって、どことなく硬さがうかがえる。心にゆとりがないからだと思います。その違いじゃないかと。ウォームアップの場を見ても、ウォーミングアップの準備運動は「こんな程度でいいのかな」と思えるほどです。笑いながら、ちょっとアップしてスタートに出ていく。それで本番は強い。日本の選手は、もう2時間も前から脇目もふらずにやっている。本

番に集中するためにやっているわけですが、逆に集中力が途切れて緊張だけが残ってしまう。微妙な問題ですが、その差です。

征矢 その、リラックスして走る力が弱いというのは、民族の持っている民族性の差なのでしょうか。それとも文化の差なのでしょうか。谷川先生を見ていると、そのような差を感じませんね。すると個人差なのでしょうか。

尾縣 良いときの為末もそうですね。本番にどうやって集中力を発揮させることができるか。あの人たちをモデルケースに調査研究する必要がありますね。

征矢 私も授業で話していますが、人間が持っているファイト・アンド・フライト (fight and flight) というのは動物の本能なのです。「これはやばい」というとき、アドレナリンが出て戦うか逃げるかします。これは本能ですから分かりますが、これだけではなくて“すくむ”ということがあります。

あと、社会的な緊張という問題もあります。典型的なのは大阪の世界陸上競技でしたね。自分たちですっこけたところはあるけれど、あれはとてつもない社会的ストレスをかぶっちゃったのだと思います。動物実験で言うと、あれは視床下部が興奮したのために、カリウムの反応が

悪くなるので、すごいストレスがかかっちゃう。そういう状況を自分たちの役割意識過剰がつくってしまったと言えますね。

司会 こうして、ストレスの問題は、分子生物学的アプローチから解明されていくようになるのでしょうか。それでは尾縣先生、このへんでアジア大会に向けて一言お願いします。

尾縣 公式には8個の金メダル獲得を表明していますが、悪くすると2個。予断を許さないというのが正直なところですね。実際には1個1個積み上げていく努力をするしかないと思います。ただ、今回は3分の2が新人です。初日に思いがけない好記録が続出という事態になれば、好結果につながると思いますが、もちろん逆のケースも考えられますから、今の時点ではそれこそ「頑張ります、頑張ってください」と期待するだけです。

司会 私たちも心から応援しております。日本から「頑張ってください」と願いを送ります。今日は、長時間にわたって貴重なお話、本当にありがとうございました。