

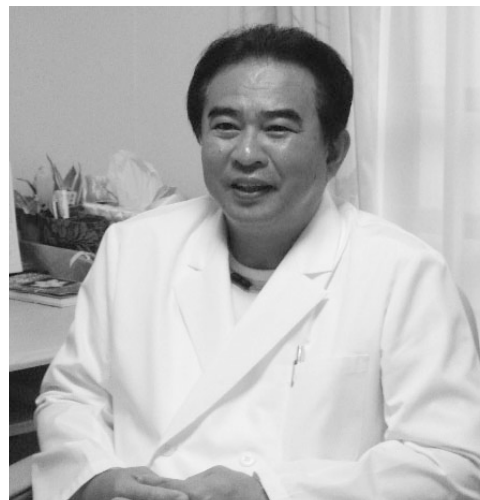
I n t e r v i e w

イップスは必ずケアできる！ 乗り越えると、すごい選手になれる！！

イップス研究所 所長 河野 昭典

特 別 企 画

極度の緊張が原因で、一塁への送球ができなくなる…。昨日までは普通に投げられたのに…。「イップス」と呼ばれる運動障害に悩むプレーヤーは少なくありません。イップスのケアに、専門的に取り組んでいるイップス研究所・河野昭典所長は、「必ずケアできます」と力強く語ってくれました。



こ う の ・ あ き の り

1958年山口県生まれ。小学校1年から大学（法政大）まで投手、内野手としてプレー。大学卒業後、製薬会社に勤務してから野球に対するメンタルトレーニングに興味を持ち勉強を始める。多数の高校、大学、社会人野球チーム、プロ野球選手のメンタルトレーニング、イップスのケアを受け持つ。芸能人野球チーム「東京ライタース」では投手として現在も活躍中。

そういったものを含めながら、この選手はどうしてイップスになったのかを分析します。そして、無意識の中を楽にして、潜在意識に直接アクセスする心理療法を行っています。身体の中の動きの中で、意識によるものは1割しかなく、9割は無意識の世界だと言われます。まばたきも無意識、うなずきも無意識。まず、

無意識の中を楽にして余裕を取り戻し、脳のしくみを使ってケアします。身体と心を楽にします。

本来できたことができなくなっているという状態は、潜在意識の中にあるもの（能力）が、出ない、出てきにくくなっている状態のため、それを出しやすくするのです。

技術的なものを例に挙げると、120kmしか投げられない選手に、150km投げろと言ってもそれは無理な話です。そのようなケースは、120kmのスピードで勝負できるピッチャーになればOKです。そのコツを教えることが大切ではないかと考えます。

指導者の方々には、「肩をこうまわしなさい」「壁を作りなさい」というような言葉で指導されることが多々あります。ところが、極端な例ですが、壁を作らなくても、打てればOKです。どんな投げ方をしても、相手打者に打たれなければいいのです。その選手、今の体の状態に合ったフォームをしていけばいいのです。メジャーリーグの選手も、みんなそうです。個性的に見えますが、みんな自分の体に合ったフォームで伸び伸びとプレーしています。だから日本より極端にイップス

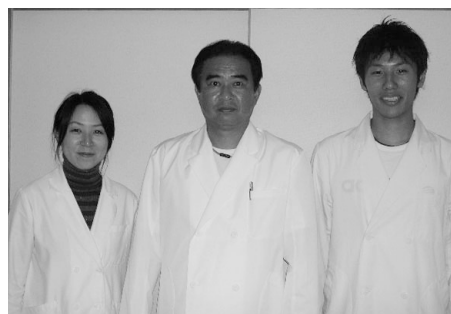
の選手は少ないのです。大切なのは、型にはまらず、形にこだわらずありのままの自分を受け容れること。イップスを受け容れるということです。

風邪の症状と一緒です。「スポーツにおける風邪」みたいなもの。そう私はとらえています。風邪は何の理由も意味もなくひきません。もちろん、イップスも必ず要因と意味があります。そして、必ずケアできます。選手の話をもっと聞いてあげること。それが一番大切じゃないかな。我慢している子が多いので、言いたいことが言えなくて、心の中に葛藤を起こし、いっぱいいいで、体に影響が表れます。

自分を責めないで、まず投げられない自分を受け容れて、そこから方法を考えていきましょう。方法はここにありますが。

意識と無意識、両方をケアし、それにプラスして技術指導することによって、イップスを乗り越えることができます。

そして最後に、イップスは、決して悪いことや不幸なことではありません。選手にとっては（家族や周囲の方にも）、心の成長とともに、潜在能力の向上や、これから生きていく上で大きな意味に気付けるチャンスとタイミングだと感じています。



イップス研究所
横浜催眠心理研究所
<http://yips.jp/>
<http://yokohama-shinri.com/>

① イップス研究所・横浜催眠心理研究所

横浜市港北区小机町128-1-501（JR横浜線・小机駅から徒歩12分）。予約制。診療受付時間は10時～20時。電話番号045-475-0840