

I n t e r v i e w

イッブスは次のステップへのサイン！

イッブス研究所 所長 河野 昭 典

第 2 回 / 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…。昨日まではできたのに…。「イッブス」と呼ばれる運動障害に悩むプレイヤーは少なくありません。昨年の冬季号（199）に続き、今回もイッブス研究所・河野昭典先生にインタビューさせていただきました。イッブスは、次のステップへのサインなのです。



こ う の ・ あ き の り

1958年山口県生まれ。小学校1年生から大学（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選手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、イッブスのケアを受け持ち、全国の大学、高校のスポーツ部での講演を行っている。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。

し、イッブスを克服できていないのか。それは脳のしくみと心のしくみ、そして身体のしくみを理解した上で、意識では気づけない無意識の領域にも、当所独自のスポーツ催眠を用いてアプローチが可能なことが大きな理由と言えるのではないのでしょうか。

で、誰にでも通用するものは、存在しないといえます。そのため、おひとりおひとりに合った方法をとっていくことが不可欠となります。様々な経験とアプローチを駆使しながら、じっくりと向き合っていくことで、その方に合った、その方にしかない乗り越え方をご本人とともに引き出すケアをし、本来の動きや力を出せるように導いていきます。そのため、目の使い方、関節の使い方、筋肉の使い方、バランスの取り方、タイミングの取り方などのキャッチボールを含んだトレーニングも行っていくます。

頭で考えていることと、心で感じていることが違うと、苦しくなりまますよね。そのギャップをいち早く理解できる人は、早い段階でイッブスを克服できます。

頭では、どうしたいかわかっているけど、どう動いていいのかが分からない。その中で、うまく、そのときそのときの自分を受け容れて乗り越えてゆく。

イッブスになる人って、自分では気づいていないのですが、「できている人」のことがうらやましいんです。「できている自分」のことが好きだったからこそ、今、「できない自分」を責めている。このことに気づいて、弱さを認められた人間が、次のステップへ行くことができるのだと思います。

よく言われるのは、「スランプに陥ったら原点に戻れ」ということ。選手たちにとっての原点というのは、走ることであったり、基礎的な練習をすることですね。私にとっての原点って何かというと、自分の心と向き合うことなんです。自分の心と向き合い、ちよつとずつ何か変化を感じていけると、いろんな意味での乗り越え方や、受け容れ方、自分にとっての「気づき」が出てくると思うんです。

人間には、気づきとか、タイミングって、すぐあると思います。そういうタイミングは、自分で感じ取つかむものなんです。感じて、考える、そして行動する。人って、何かを感じているからこそ考えるのです。不安を感じているなら、それを取り除くことに執着するのではなく、その不安とうまく付き合ひながら、考えて、行動すればいい。期待が大きいと、かなわなかったときのことを考えてしまい、不安は大きくなるものです。

何の期待もしなければ、決して不安にはなりません。好きであればあるほど、向上したい気持があればあるほど同時に期待します。期待することもある不安になることも自然なことなので、自分なりの付き合ひ方を見つけていくことが重要なのです。

もちろん、身体の使い方にも、同じことが言えます。自分の体を今、「どう動かしたいの?」「どう使いたいの?」っていうことを、自分なりに体と相談しながらやっていけるといいですね。

1人1人に合わせた独自のケア方法

では、なぜ、イッブス研究所でケアすること、本来の動きを取り戻

指導方法と臨床経験を重ねた研究の結果から実績を作り続けているからです。

今までに心の病のクライアントを3000例以上、あらゆるイッブス症状1000例以上のケア経験や、プロ野球、社会人野球、大学野球、高校野球と選手がイッブスを乗り越え活躍することへのお手伝いをしてきました。

野球及びスポーツ関連のスタッフは技術的に身体の見方は指導されています。しかし、脳のしくみ、心のしくみを専門的に勉強し、実績を作ってこられた関係者は少ないと思います。プロ野球OBの方とお話をする中で、現役時代にはメンタルについて考える機会も余裕もなかったということが分かります。指導者になつて客観的に野球を見ることで、改めて技術よりメンタルが一番大切ということに気づいたと耳にします。

当所で行っているイッブスを克服するための方法は、イッブス症状があらわれた要因や原因が個人個人違うように、克服するめの方法も選手によって、それぞれ異なります。

従って、イッブスを乗り越えるには、これが正しい方法、これさえできれば大丈夫、といった1つの方法



室内は、明るく落ち着いた雰囲気。当所でケアされたプロ野球選手のサインがたくさん飾られています。右はテクニカルアドバイザーの大塚義之主任。

また、大塚義之テクニカルアドバイザーにも、日大三高、社会人野球のENEOS、アメリカのピッツバーグ・パイレーツで学んだ技術やメンタルなどを指導、サポートしてもらっています。

焦らずに自分を信じて、新たな一歩を踏み出していきましょう！

① イッブス研究所・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 (初回相談 1 時間無料)

<http://yips.jp/>
<http://yokohama-shinri.com/>