

特別企画

イップスは必ずケアできる 平野 謙！イップス先生を直撃

イップス研究所・横浜催眠心理研究所 所長 河野 昭典



河野 昭典
こうの あきのり

1958年 山口県生まれ。 小学校1年から大学（法政大学）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、脳のしくみ、心のしくみ、体のしくみを勉強し、野球に対するメンタルトレーニング、イップスに興味を持つ。プロ野球選手、高校、大学、社会人野球のメンタルトレーニング、イップスのケアを行う。高校での講演や専属メンタルトレーナーとして、甲子園出場に導く。

平野 河野先生は、プロ野球界、アマチュア野球界で治すのが難しいと言われていたイップスを治す先生として有名ですが治す方法ってあるんですか？

河野 うーん、自分はイップスを治そうとは考えていないですよ（笑）。イップスは心の病で言うところのバニック障害によく似ています。心の病の専門家として、バニックも生きている上で何か意味があつて症状を起こしていると考えています。今まで3000例以上の心の病、1000例以上のイップスをケアして実感してきたことです。そして、心理的にみてイップスを治そうとすると、今までの野球人生を全否定することになってしまう。自身にとって原因や要因があつて症状として出ているものだから意味があります。好きて野球を行っているのに、将来の夢を抱いて野球をしているのに、このイップス症状は、なった選手しか理解できないものなのです。私は、イップスは治すものではなく、受け容れ、乗り越える、克服していくものだを経験上考えています。

平野 私もプロ野球人生が長かったですが、たくさんすばらしい選手がイップスが原因で辞めていくのを見えています。本当に残念だと感じています。今もプロ野球界では、イップスで悩んでいる選手がたくさんいます。監督やコーチやトレーナーで何とかならないのですか？

河野 いろんな方法はあると思いますが、今の野球界の体制だと少し厳しいなと感じています。意識（顕在意識）での技術トレーニング、

ポジティブなイメージなどによって試されていると思いますが意識の領域は1割でしかありません。時的に良くなつていくケースはありますが、その対症療法としては、可能ともいえません。

9割ある無意識（潜在意識）の領域をケアしていくことが重要なのです。この無意識の部分は、脳のしくみ、心のしくみ、体のしくみを理解し、ケアした上で、それから1割の意識（顕在意識）での技術トレーニングを選手に合った方法で行うことが大切ではないかと感じています。

平野 では、イップスになった選手はどのような意識をもて練習したらいいのですか？ またイップスになった時の対処方法はありませんか？

河野 そもそも、このイップスの症状が表れる選手は、根本的に能力の高い選手が多いのです。持てる力を発揮しきれず苦しんでいます。今の苦しみは、次のステージへのステップアップになるのです。

そのタイミングで、この意味に気付けることが乗り越えることにつながる第一歩となります。ところが、無理も無いことなのですが、この症状を不幸なこと、悪いことと捉えてしまふことにより、乗り越えることを妨げてしまいかねない、とても残念なことです。まずは、今の自分の状態を受け容れるために、必す何か意味があり、それを知るためのサインなのだと信じていることから、乗り越

えることにつなげていきましょう。イップスの選手に限りませんが、焦らないことと諦めないことも大切ですね。

全ての選手に当てはまる対処方法というのがなかなか無いのですが、受け容れられず苦しんでいる共通点は、この症状によって周りにどう見られるか、思われるかを気にしすぎる余り、本来言いたいことが言えない、やりたいことができない、という我慢を重ね、尚更筋肉を緊張させてしまふ動きを妨げていることが挙げられます。

人は皆、自由に思い、考えます。全ての人に望むように思われること、同時に思われたいようにすることは不可能だということに気付いてください。自分の心のままに発言、行動することが一番の処方箋なのです。なかなかそうもいかない現実や、我慢していることにも気付いていないケースは多々ありますが、打ち明けてください。話をすることで思いを吐き出し、気付けることも多々あります。そして何より人に言えた時は、自分でも症状を受け容れたときとなるからです。

平野 先生は、全国の高校や大学でメンタルと技術指導の講演を行っているとのことでしたが、どのようなことをお話ししているのですか？

河野 講演の内容を考えて行ったことはありませんね。

平野 え？ そうなんですか？

河野 決めて行つてもその時話したくなることを抑えられないので…。

まず、段上に立つて選手を見て感じたことからお話ししていきます。同じ練習をしても結果が出る選手と出ない選手がいます。無意識がいつばいいいになっていると余裕やゆとりが無いために意識して練習したことが無意識（潜在意識）に入つても処理できず、能力として発揮することができません。人間が本来持っている脳のしくみや心のしくみ、体のしくみを利用して潜在能力を発揮できる本人に合った方法等を3時間に渡りお話ししていきます。

平野 最後に、イップスになつてしまった選手への励ましの言葉をいただきたいと思います。

河野 必ず乗り越え、本来の動きを取り戻すことができます。いまこの時、イップスのせいで、と思うか、イップスのお陰で、と思うかにより、未来が全く変わってきます。それは自分自身でしか決められないのです。どんな自分も自分。この苦しみ、つらさは、誰にも代わつてもらえないものではありません。思うように生きる事が、思うようなプレーにつながります。そして、自分を大切に思うことで、もつと自分を好きになつてください。

平野 そうなんですよ。自分の事が好きでないと始まりません。このページには入らない位のメンタルについてお話を頂き、私もこれから野球に関わつて行く中で、大変参考になりました。イップスに悩んでいる選手を一人でも多くケアして頂く事をお願い致します。ありがとうございます。



平野 謙

1955年、愛知県生まれ。右投左打。ドラフト外で1978年に名商大から中日へ入団する。俊足を活かして盗塁王を獲得。ゴールデングラブ賞を6年連続9回獲得するなど大活躍する。引退後は若手の育成に励む。2年前まで日本ハムファイターズの守備走塁コーチ。現在、野球解説者として活躍する。

イップス研究所・横浜催眠心理研究所

所在地：神奈川県横浜市港北区小机町128-1-501

連絡先：045-475-0840

ホームページ：<http://yips.jp>

<http://yokohama-shinri.com>

初回相談は、1時間無料（要予約）

初 診 3時間 30,000円

2回目以降 2時間 10,000円