

もはやレポート

知ること**で**強くなれ！

“**イップス**”を知り、学び、

強くなろう

あなたは、“イップス”という言葉に耳にしたことはあるだろうか。イップスとは、様々なスポーツにおいて、当たり前のようにできていた事が急にできなくなってしまう（野球でいえば、急にボールが投げられなくなってしまう）という症状だ。実は、私も社会人野球時代にこのイップスに悩まされたことがあった。そのとき、私は乗り越えることができたが、泥沼にはまってしまい、まったくボールを投げられなくなってしまう人もいと聞く。今回は、そんな野球人の天敵ともいえるイップスのケアに専門的に取り組んでいる、イップス研究所の河野昭典先生にお話を伺った。もし、イップスに悩んでいる人がいたら、隅々まで読んでほしい。

誰もがかかる可能性がある

もはや大塚（以下もはや） 先生、まずイップスとはどういった症状のことなんでしょうか？

河野先生（以下先生） イップスとは、様々なスポーツで思い通りのことが出来なくなってしまう症状のことです。昔はゴルフについてよく使われていた言葉ですが、最近は野球でイップスに悩むプレイヤーのかたが増えていますね。

もはや どんなことがキッカケでイップスになってしまうのでしょうか？

先生 キッカケは人それぞれ様々な原因や要因があげられます。例えば、ピッチャーであれば、デッドボールを当ててしまったこと。内野手では暴投をしてしまったことなどがキッカケになりえます。またそのようなプレーをしたことで、監督、コーチに怒られたことがトラウマとなり、発症してしまう人も少なくありません。

もはや それでは、どんな人でもなりうる可能性があるのでしょうか？

先生 そうですね。**イップスは誰でもかかってしまう可能性のある症状です**。しかし、誰でも必ず克服できる症状でもあります。簡単な言葉でいうと、“心の風邪”ですかね。

イップスになりやすい人

もはや イップスになりやすい人というのは、どういった人が挙げられますか？

先生 よく、**イップスになる人は気の弱い人、メンタルが弱い人などと言われますが、それは少し違いますね**。逆に非常に志が高く、思いの強い選手、または感性が高い選手などがなりやすいタイプといえます。監督やコーチに言われたことをすべて受け容れすぎてしまって、混乱してしまうとか、自分自身に「もっとできる。もっとやらなくちゃいけない」という風に、追い込みすぎてしまう。または「絶対にエラーしてはいけない」と、強く考えすぎてしまうんですね。

もはや ではある程度、野球ができるようになってきた中学生とか、もとから能力が高い選手が陥りやすいとも言えるのでしょうか？

先生 そうですね。中学生、高校生ぐらいの野球少年が陥ることが多いです。またもとの能力は非常に高い選手が多いですね。能力的には高いものがあるから、それを発揮できないのはなぜだろうと考えすぎて、悩んでしまう。そこで頭（思考）と体と心のバランスを崩してしまうんです。

もはや 具体的にそういう選手はどうイップスに陥ってしまうのでしょうか？

先生 イップスというのは、**意識しなくてよい部分を意識してしまう**ことから生まれることが多いんです。本来、身体の動きのなかで、意識して動かすものというのは1割程度しかありません。たとえばまばたきをするとき、自分で目を閉じようとして閉じる人はなかなか居ないですよ。野球でも同じことが言えます。ボールを投げようとするとき、1つの失敗などがキッカケで、気にしなくていいはずの感覚などを考えすぎて、意識をする。すると筋肉が硬直してしまい、思い通りに体が動かずに失敗してしまう。



もはや 悪循環ですね。

先生 そうです。意識をしすぎた結果、これまで無意識に普通にできていたことができなくなってしまうんです。また、自身で気付かぬうちにフォームも変わってしまいます。もちろん、理屈にかなったフォームとは離れていってしまうため、ケガなどにつながってしまいます。

もはや となると、プレイヤーにとっては大変な悩みですよ。

イップス研究所・横浜催眠心理研究所所長 河野 昭典（こうの・あきのり）先生

1958年、山口県生まれ。小学1年から大学（法政大）に至るまで投手、内野手として野球に携わる。大学卒業後は某製薬会社に勤めてから、心理療法に興味を持ち始め、催眠療法を行っている医療機関や研究施設いくつかの門を叩く。製薬会社を退職後、自ら横浜催眠心理研究所・イップス研究所を立ち上げる。以降、うつ病やパニック障害などのメンタルケアや、自らの球歴をいかした野球、その他のスポーツのイップスのケアに尽力。全国でイップスのケアやメンタルトレーニングについての講演も行い、プロ野球選手（13名）を含め、多くの野球人のサポートをしている。

先生 そうですね。ですから、ケアが必要なんですね。

まずは受け容れ、い抜け出そう

もはや 具体的なその“ケア”というのはどういったことが大事になってくるのでしょうか。

先生 まずは自分でその症状を受け容れることです。そして症状にはキッカケが必ずあるので、それを乗り越える方法を見つけていきます。これは人それぞれですね。本来だったら楽しく野球がやりたいはずなのに、症状を意識しすぎていつしか目的が失われてしまう。大事なのは気付くこと、受け容れることです。気がつくことで自分で乗り越えられる人もたくさんいます。気付かないうちに治っている人もいるぐらいですからね。

もはや 私も社会人野球のときは一時期悩んでいましたが、いつの間にか治っていました。



先生 気付くところできればそういうものなんですよ。ただし、なかなか抜け出せない選手は、さっきも言ったとおり、フォームが変わっていつてしまっていることが多いです。私も多くの選手たちを診てきましたが、やはり、イップスで長い間悩んでいる選手というのは、変わった投げ方になってしまっていることが多いんです。そういうときは周りからもケアをしてあげることが重要ですね。

もはや なるほど。本来の動きを取り戻させてあげると。

先生 そうですね。ただしこれにも注意は必要です。正しくない動きであつたら、またも悪循環につながりますから。実は海外に比べて、**日本の選手のほうがイップスに掛かりやすい**といった傾向が見られます。それは日本は「肩のまわしかた」とか、「壁を作りなさい」とか、指導の方法がワンパターンになっているところが多いからです。メジャーリーグの選手なんて、独特なフォームをしている選手のほうが多いですよ。その**選手の体にあったフォームを身につけることが、大切な**のです。いい意味で型にはまらず、形にこだわらずにすることが大切です。

もはや 指導する側も気をつけなくてはいけないんですね。

先生 少なくとも、フォームに関しては「○○しなくては“いけない”」という風な指導はよくないですね。

乗り越えれば強くなれる

もはや それでは最後に、全国でこのバッセンを読んでくださっているかたがたに、ひとことお願いします。

先生 はい。これまで、私のところにも全国からあらゆるスポーツ選手がイップスを克服に来ました。そのなかで乗り越えられた選手もいれば、途中であきらめてしまった選手もいます。一番大切なのは自分の気持ちです。**なぜ野球をやっているのか**をあらためて考えてみてください。きっと野球が**好きで、野球がやりたいからという選手がほとんどだと思います**。大好きな野球のために、努力をすることはきっと苦痛ではないはずです。**イップスを乗り越えた選手は、その後すごい選手になることが多いです**。自分自身を知り、困難を乗り越えることで心が成長し、また自分でも思っていた以上の潜在能力を発揮できます。**イップスは決して悪いことではありません。必ずケアできます。逆に成長できるチャンスだと考えて、ポジティブに考えてみてください**。選手のみならず、選手の保護者、指導者のかたがたも、イップスをご理解いただければと思います。

もはや イップスに悩んでいるかた、もしくは周りに悩んでいるかたがいる人は、是非、先生のお話を見せてあげてください。本日はありがとうございました。

先生 私ではればお手伝いさせていただきます。お待ちしておりますよ。

■オフィス

■所在地

■TEL/FAX

■Email

■URL

■料金システム

イップス研究所・横浜催眠心理研究所

〒222-0036

神奈川県横浜市港北区小机町128-1

サングレイス小机501号

045-475-0840

info@yokohama-shinri.com

イップス研究所 <http://www.yips.jp>

横浜催眠心理研究所 <http://yokohama-shinri.com/>

1時間無料相談 初診3時間 30,000円 2回目以降2時間 10000円（トレーニングを含む）

■診療時間 AM 10:00～PM8:00（最終予約時間）

※予約制となっておりますので、お電話・メールでご予約願います。

■診療日 月～日（基本的に毎日検診を行っています）

※不定期休診日がありますので、HPにてご確認ください。

■アクセス

電車/R横浜線・小机駅より、徒歩12分（約1km）

車/第三京浜港北インターチェンジより約2分（駐車場完備）

▼オフィス内