

タカ番



宮崎で開催中のフェニックスリーグ。ホークスの宿舎にはメンタル臨時コーチとしてイップス研究所(横浜市)の河野昭典所長(53)が滞在している。個別に心理テストを行い、そのデータを元にしたカウンセリングなどを通じて2、3軍の選手、首脳陣を心の面でサポートする。「メンタルトレーニングなんて...と聞いていたけど、試合への気持ちの入りが変わった」。体験した小斉も何だかスッ

若鷹成長へメンタルトレ

キリした表情。自分の中で変化を実感したという。

私も同じ心理テストを受けさせてもらった。100個以上並ぶ質問に「はい」「いいえ」「？」の3択で答えるのだが、判定結果の「うつ状態」に驚くやらへこむやら。仕事のストレス? それとも恋愛の悩み? 「一番大切なのは自分を知ること。そうすればどうすべきか方向性が見えてくる」と河野所長。は、はい...。ともあれ、精神面でレベルアップした若タカたちには期待だ。