

あなたのチームにイップスの選手はいますか？ 指導者の方には、 選手が何でも話せる環境をつくってほしい

イップス研究所 所長 河野昭典

大好評、イップス研究所・河野昭典所長へのインタビューも、今回で3回目になります。メインテーマは、“指導者の方々へのメッセージ”です。今までとは違った視点でイップスについて語っていただきました。河野所長の野球への熱い思いが、ひしひしと伝わってくるインタビューとなりました。取材・構成一白井宏岳



●この・あきのり 1958年山口県生まれ。小学1年から大学(法政大)で、投手・内野手としてプレー。大学卒業後に製薬会社に勤務。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・プロ野球チームのメンタルトレーニング、イップスケアを受け持ち、国で講演活動も行っている。芸能人野球チーム「東京ライタース」では、監督兼投手として現在も活躍中。

イップスは、些細なことから 誰にでも起こりうる

——まずイップスになるきっかけについて、お聞かせください。

きっかけは、人それぞれ様々です。例えばピッチャーであればデッドボールを当ててしまい、内角を突けなくなつてコントロールが乱れてしまった。内野手なら暴投をしてしまい、監督やコーチに怒られて、そこから投げるのが怖くなつてしまった。このように個人個人、みんな事情が違います。本当に些細なきっかけから誰にでも起こりえるものなのです。

——イップスになりやすい選手とは、どんなタイプでしょうか？

まずあげられるのは、志が高く、思いの強い選手です。「こうでなくてはいけない」という観念(プライド)が強ければ強いほど、そして能力が高いほど、突然イップスになりやすいものです。そして感性の強い選手もイップスになりやすいタイプと言えます。監督やコーチに言われ

たことを、すべて受け入れ過ぎてしまつて、頭が混乱してしまうケースです。

——克服することは難しいのですか？

イップスは、風邪と一緒です。心の風邪だと思ってください。誰でも必ず乗り越えていけるものです。克服への第一歩として、まずはありのままの自分、イップスになった自分を受け入れることから始まります。そして最も大切なことは、自分を知り、感じるのだと思います。本人が感じれば、いい方向に向かつていくにはどうしたらいいかと考え、行動していくものです。感じなければ、進むべき方向も見えてきませんからね。

そして、イップス克服に大切なのは、意識(技術・トレーニング)と無意識(意識されていないメンタルな部分)の二つをバランスよくコントロールしていくことです。このコントロールが可能になつてこそ、イップスは克服していけるのだと、3000人以上の選手のケアから実感しています。

個性を伸ばす指導で、 イップスは減少する

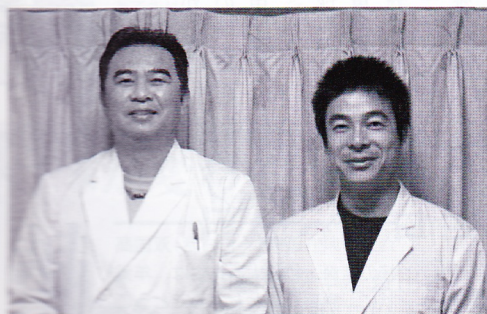
——指導者の方々には何を望まれますか？

指導者の方々には、普段から選手が何でも相談できる環境をつくらせてもらいたいですね。

選手の立場からすると、イップスになつたことを知られると「試合に使ってもらえなくなるのではないか」、「外されてしまうのではないか」という不安が出てきますが、指導者とのコミュニケーションが取れていれば、悩みも打ち明けられるはず。しかし実際には、言っても解かつてもらえないだろうと感じている選手が少なくないと思います。

昔ながらの、気合だ、俺の言うことを聞いていれいいんだという考え方の指導者には、やはり相談しづらいです。将来のある選手をつぶしてしまうような環境ではかわいそうです。もちろん練習が厳しいのは当たり前ですが、練習後はお父さんやお兄さんの立場のような関係が理想ですね。オンとオフをはっきりさせてほしいです。

——指導方針や考え方を変えるのは勇気のいることだと思います。そうですね。様々な経験を積んでこられて、教え方も間違つていないと思うんです。しかし選手と同じ方向を向いていない場合が多いように感じます。実際に、選手を受け容れられない、固定観念



室内は、明るくリラックスできる雰囲気です。野球関係の書籍や、プロ野球選手のリアグッズなども飾られています。右はイップストレーニング助手の夏目敏寿さん。

イップス研究所・横浜催眠心理研究所
〒222-0036 横浜市中区小机町128-1-501
(小机駅西口から徒歩12分)。予約制。
営業時間 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-shinni.com/>

今後の活動について

——最後になりますが、全国の野球人にメッセージをお願いします。

多くの野球関係者に、イップス克服のノウハウを理解してもらうことが、私の一つの役目かなと思っています。純粹に野球に取り組んでいる選手が、イップスを乗り越え、成長してくれば、これ以上うれしいことはありませんからね。もちろん個々の相談も大歓迎です。遠慮なく何でも聞いてください。お待ちしております。