

令和2年4月

大島海洋国際高校 硬式野球部

大島海洋国際高校野球部
顧問 増子良太



○ 令和元年度 活動報告新聞(第1号)

1、新年度活動開始!!(4/16)

「新年度から何をしようかな?」と考えていた3月、新型コロナの影響で選手たちは実家へ帰省となってしまいました。その後、3月中旬に設けられた都内の登校日に、一度選手たちと会える機会がありました。その際、野球日誌やできそうな課題を渡して以降、1か月程度SNSでのやり取りのみでした…。しかしながら、今月の16日に、ビジネスで活用されていたZoomというミーティングアプリを活用し、初めてオンラインミーティング&講習を行いました。このような形ではありますが、令和2年度の海国野球部の活動が始まりました!久しぶりにお互い顔を見てコミュニケーションが取れたことが大きな収穫でした。このような状況だからこそできることに目を向けて、このアプリを活用して選手たちの成長を促していきます!

【4/16 オンライン講習の様子】



←講習の様子です。この日は、顧問の私が資格を持っているSBT(スーパーブレイントレーニング)ことを話してみました!これからガンガン講習を入れていき、この状況でプラス思考になってもらおうと思います♪

2、第2回オンライン講習(4/20)

第1回目の講習から少し日が空きました…。理由としては、私の思っていた選手が求めてくるであろう日数と、選手たちが提示してきた日数に大きな隔たりがあったため、そうした意識の差を埋めるのに日数が必要となってしまいました。ただ、結果的に良い機会となりました!実は、数日前からしていたキャプテンとのSNSのやり取りの中で、目標を達成することを諦めているような雰囲気や言葉を端々から感じていました。そうした部分を指摘し、こちらの思いを伝えました。そうしたやり取りを経て、4/21に開催した第2回のオンライン講習では吹っ切れたような表情が見られ、こちらもし少し安心しました。私としてもかなり踏み込んでいきましたが、結果的に良い結果となりました!

社会がこうした状況で先が見えなくなり、多くの高校球児が燃え尽きてしまってもおかしくない状態となっています。そうした中でも、前を向いて進んで行こうと決意したこいつらは本当にスゴイ奴らです!本当に海国野球部の成長が楽しみで仕方なくなりました!!こちらも全力でそれに応えていきます!

この日の写真はありませんが(撮り忘れました…)、午後から1回やりました。内容はトレーニングDVDと見ながら実技とった形式にチャレンジしてみました!

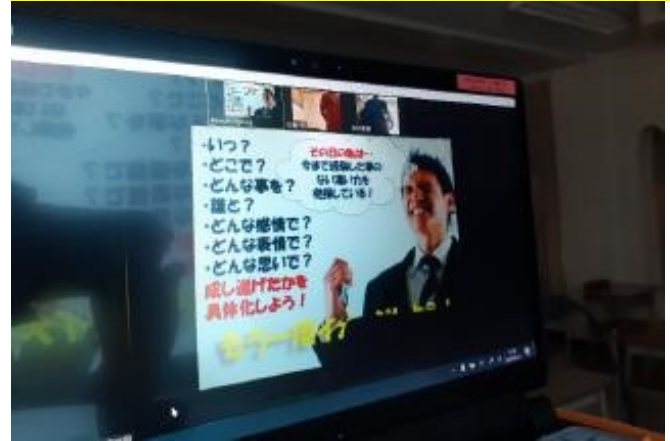
3、第3回オンライン講習(4/21)

今日から日に2回のZoomによる講習が始まりました！朝と夕です。生活習慣の正すために朝8:30～(1時間程度)、その日にやったことの確認・共有のために夕15:30～(1時間半程度)という意図があります。そして、朝は実技込みのトレーニング系、夕はSBT(スーパーブレイントレーニング)の講習系に設定しました。本日の内容については、下記を参照してください！

【4/21 夕のオンライン講習の様子①(イメトレ中)】



【4/21 夕のオンライン講習の様子②(講習中)】



【朝】股関節周りのトレーニングをおこないました。今日はストレッチ中心のウォーミングアップメニューでしたが、辛そうだけど楽しそうに取り組んでくれていました！講習の最後には、午後の講習までのスケジュールリングを発表してもらい終了しました。

【夕】本格的にSBT(スーパーブレイントレーニング)の指導を開始しました。前の代から少しずつこの理論を取り入れていきましたが、自分の知識があまりにも中途半端で良い結果にチームを導くことができませんでした…。これではダメだと思い、SBT1級コーチというメンタルコーチとしての資格を習得しました。それを活用しての初指導を始めることができました！この理論を選手が学んでいけば、ワクワクして目標実現に向かっていけること間違いなし！！選手の変化も伝えていきますので、乞うご期待☆

OSBT(スーパーブレイントレーニング)とは？(株式会社サンリHPより)

SBT(スーパーブレイントレーニング)は通常のメンタルトレーニングとは大きく異なります。それは1970年代からメンタルサポートを行い、重ねてきた数多くの成功と失敗の経験があるからです。その膨大な経験と脳科学に裏付けされたメンタルトレーニングがSBTです。

1.あらゆる分野に対応しているメンタルトレーニング

1970年代より研究をスタートしたSBTは、ある特定の競技だけでなく、あらゆる競技、種目において驚異的な実績を残してきました。

【スポーツ】

- 〔野球〕プロ野球セ・パ両リーグ選手、WBC日本代表選手、社会人野球優勝チーム、甲子園優勝チーム
- 〔バレーボール〕五輪日本代表選手、Vリーグ優勝チーム
- 〔ハンドボール〕日本代表選手多数
- 〔ゴルフ〕ツアープロ多数、学生選手権優勝チーム
- 〔バドミントン〕リオ五輪金メダル選手、五輪日本代表選手、日本リーグ優勝チーム
- 〔競泳〕リオ五輪入賞選手、世界水泳日本代表選手
- 〔カヌー〕五輪日本代表選手
- 〔射撃〕五輪日本代表選手、世界選手権日本代表選手
- 〔空手〕世界大会銀メダル選手、高校日本一チーム
- 〔弓道〕高校日本一チーム
- 〔競艇〕日本一選手
- 〔サッカー〕W杯日本代表選手、Jリーガー、高校日本一チーム
- 〔バスケットボール〕五輪日本代表選手、Wリーグ優勝チーム、高校日本一チーム
- 〔ソフトボール〕北京五輪金メダル日本代表チーム
- 〔テニス〕日本チャンピオン
- 〔陸上競技〕リオ五輪銀メダル選手・入賞選手、世界陸上日本代表選手、日本選手権優勝選手、箱根駅伝優勝チーム
- 〔飛込〕五輪日本代表選手、世界水泳日本代表選手
- 〔スピードスケート〕五輪日本代表選手
- 〔アルティメット〕世界選手権金メダル日本代表選手多数
- 〔格闘技〕ボクシング世界王者、キックボクシング世界王者競輪S級選手多数
- 〔団体〕日本ソフトボール協会(社)日本競輪選手会、高校野球連盟

2.思考をコントロールする脳の仕組みとは？

SBTは脳生理学と心理学に基づき、研究、確立した脳から心を鍛えるメンタルトレーニングです。人間の脳の仕組みは天才も一般人も同じ仕組みで機能しています。しかし、現実には人によって能力や結果に大きな差が生まれてしまいます。この差を生んでいる原因は思考（脳が何を考え、どう思うか）の差であり、この思考をコントロールする方法を身に付ければ、誰でも驚異的なメンタリティーを獲得する事ができるのです。

3.発揮能力だけでなく保有能力も高める

スポーツ、ビジネス、受験など全ての分野で結果を出せないパターンは2つしかありません。

①能力はあるのに大事な場面で力を出せない＝発揮能力の不足

②元々の能力が足りない為に結果が出せない＝保有能力の不足

一般的にメンタルトレーニングとは「①発揮能力」を高める心理トレーニングと言われています。その為、保有能力の高い人が大事な場面でその能力を発揮できない場合には非常に効果的なのですが、保有能力を高める必要のある一般人にとっては効果が限定的になる事が多いのです。

⇒SBTでは日常から本番まで全ての場面でのパフォーマンスが向上していきます。その為、発揮能力と保有能力の両面を高める事ができます。



4.依存ではなく自立成長型の人財育成

メンタルトレーニングの問題点として「トレーナーへの依存」という弊害があります。トレーナーが過度に問題に対するケーススタディを行い過ぎるとアスリート自身の気づきの感覚が低下し、問題発見能力と解決能力をトレーナーに依存するようになる事があります。そして、これはビジネスや教育の世界でも同じ問題が起こるのです。

問題発見能力や解決能力を企業がコンサルタントに依存し、子供が教師に依存すると瞬間的にはプラスになるのですが、長期的に見れば自立する能力が失われ、大きな問題となります。

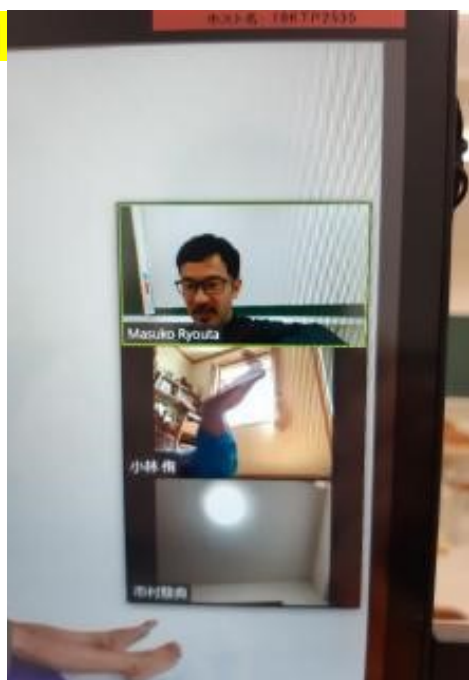
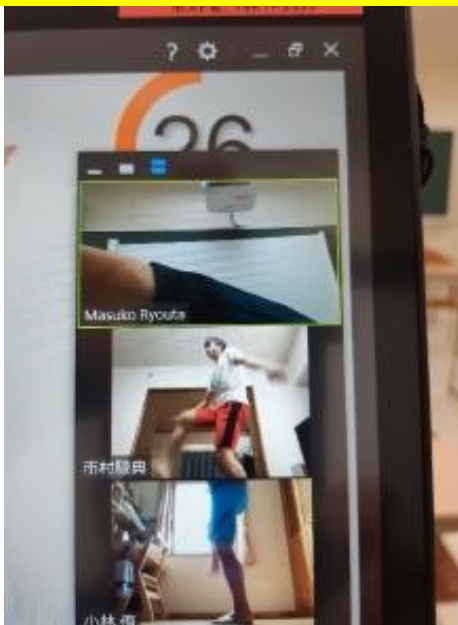
⇒SBTでは自らの長所や現状の問題点に“気づき”、自己変革できる『自立成長型の人財』へと導きます。その為、SBTの指導者をメンタルトレーナーではなく、自立を促すSBT“コーチ”と呼んでいます。



4、第4回オンライン講習(4/22)

この日も2回のZoom講習を行いました。朝は昨日に引き続き、股関節周辺のトレーニングを行いました。本日もキツそうな様子を見せながらも、楽しそうに取り組んでくれました！下の画像がそのときに様子になります。左の画像はサイドタッチという種目に取り組んでる様子で、右の写真はV字腹筋に取り組んでいる様子です。朝の講習の最後には、今日も午後の講習までのスケジュールを発表してもらいました。

【4/22 朝のオンライン講習の様子】



講習の最後には、今日も午後の講習までのスケジュールを発表してもらいました。

夕の講習の写真はありませんが、SBTの講習を実施しました！昨日とは内容を変えて、SBTの内容も伝えました。今日の内容は目標設定のこと。なぜ目標立てるのか、どのような目標を立てる必要があるのかについて、脳の仕組みと絡めて話をしました。

今まで理論的な話をしっかりと伝える機会がなかったので、聞いた選手たちは「そういうことだったのか！」と今までの取り組みについて納得したようでした！また、選手たちが真剣に聞いてくれ、本当に良い講習になりました☆