

スポーツ心理学対談

# A talk show.

布施 努 × 秦由加子

コラム「スポーツ心理学」を連載中の布施努先生が、現役選手や指導者と対談する「A talk show.」。今回のゲストはリオパラリンピックに出場した秦由加子選手。布施先生も太鼓判を押した秦選手のメンタルの強さを見える化していきます

構成＝東海林美佳  
Text by Mika Tokairin



ふせ・つとむ ● 米国スポーツ心理学博士。スポーツ心理学の最高峰ノースカロライナ大学グリーンズボロ校にて博士号を取得。米国五輪組織やNFL数球団のメンタルコーチを務める世界的権威のDr. Gouldを師とし、最先端のスポーツ科学をベースにフィールドでメンタルトレーニングを共に行える数少ないスポーツ・サイコロジスト。国内外で活躍中。また、大手商社にて15年間事業投資会社設立などに関わる。  
<http://t-fuse-sps.co.jp/>

## 「コントロールできないことに固執せず、できることに心を向けるのが大事」

布施 まずリオパラリンピックに出てみて、いかがでしたか？

秦 それはもう、感動しました。夢に描いてきたことでしたから。

布施 前日は期待感と不安感、どっちが強かったですか？

秦 期待感です。大会前はいつもそう。布施 失敗したらどうしよう、とかそういうことは考えなかったか？

秦 やってきたこと以上のことをやるうとしてしまうと不安につながるの、今までの積み重ねを精一杯発揮しようという思いで臨みました。

布施 それは昔から？

秦 いえ、昔は不安でした。トライアスロンをやる前は、水泳でロンドンパラリンピックを目指していたんです。でも当時は、レースが全然楽しくなかった。

布施 それはなぜ？

秦 自分が目指すところに届いていない、という思いが強過ぎて、楽しさや

うれしさを味わえなかったんです。

布施 トライアスロンに転向されて、それが変わった？

秦 はい、もう全然。毎回発見があった。レースに出ること自体が楽しいし、タイムだけではなく、色んな面で成長が実感できる。悔しいことがあっても、次はこうやろうって前向きに考えられるようになったんです。

布施 水泳では、そういう感覚がなくなってしまうっていったんですね。トライアスロンでも、今後そういう時期が来るかもしれないという不安はない？

秦 ないです。トライアスロンをできることが幸せだと思えるから。競泳ってやっている最中は、タイムのことが頭に浮かびがちです。でもトライアスロンは周りの風景も見えて、風や景色、匂いなど、色んなことを感じられます。水泳は3歳からやっていたので、そういう新鮮な感覚がもてなかったん

です。

楽しみながら成長するカギ

「内的フィードバック」

布施 秦さんにとって、自分で工夫しながら成長できる要素がトライアスロンにはたくさんあるんですね。こういうのを「内的フィードバック」って言うんです。外から見たら淡々と練習しているようでも、選手の内面では自分との対話がある。イチローのバッティング練習なんかがそうです。ちなみに「外的フィードバック」はコーチなど周りから言われること。

秦 確かに、水泳はマンツーマンでコーチの指導を受ける機会が多いですが、トライアスロンは要素が多いし、それを自分で選んでいかなきゃいけない。

布施 自分で選ぶというのがポイントです。当事者意識が強くなる。今でもコーチからいろいろ指示は出ると思い

ますが、それを自分の中で消化してつくっていく作業ができるようになるのと、楽しくなるし、強くなれるんです。

秦 トライアスロンの場合、脚の切断個所の痛みとかもあるので、思うように練習ができないことがあるんですね。だから練習メニューを変更することもよくある。自分で考えて決めることが多いんです。リオの選考レース前には、落着いて鎖骨を骨折したりもしたので。布施 それは大変でしたね。焦りは？

秦 一瞬焦りました。その1カ月後にはグラッドフアイナルという大事なレースがあったので。病院に運ばれたときに、まずはコーチや稲毛の会員さんに電話をして最善策を聞きました。

布施 切り替えが早い！ 起こったことを受け止めて、自分のできる最善のことをやろうと行動を起こしている。これ、アスリートの資質としてはとても大事。コントロールできないことに固執せず、できることに心を向けるって、なかなかできないことなんです。

リスクを予測して  
具体的な対処法を用意

布施 秦さんはレース中などに「何々しちゃいけない」って考えることはありますか？

秦 落車の経験もあって、バイクのとき、「転んじやいけない」って思います。布施 そのために何をしよう、とかは考えてますか？

秦 転ばないために体重を移動するとか、そのタイミングとか……。

布施 そこが大事。「ドントステートメント」という状態ですね。これは「何々だけはいけない」と考えると、その「何々」だけがイメージに残ってしまいます。心理学的には野球で監督が「高めに投げるなよ」と言うと、ピ



はた・ゆかこ ● マーズフラッグ・稲毛インター所属。パラトライアスリート (PT2=四肢の切断や両足に障害をもつ選手。義足など装具の使用や、必要に応じてバイクの改造などを許可。PT2から4まで、障害の度合いでクラス分けする)。13歳で骨肉腫を発症し、右大腿部より切断。幼少のころに経験した水泳を2007年に再開し、2013年トライアスロンに転向。2016年リオデジャネイロパラリンピック・トライアスロン女子PT2で6位入賞。1981年、千葉県生まれ。  
http://www.marsflag.com/yukakohata/

## 「自分の中でなりたいイメージがあって、それに近づこうとしていました」

ツチャーはかえって「高め」を意識することとなり、結局高めにいっちゃ。だから言い換えるのトレーニングが必要。たとえば「ワンバウンドしてもいいから低く投げろ」とかね。

秦 自分が今やるべきことに意識を向けられるようにするんですね。

布施 トップアスリートは良いことばかり考えているわけではないです。本当のポジティブ思考は世間で言われるものと少々違う。トップ選手はリスクを感じていて、それに対し対策を考えるので不安は必ずしも悪くはない。不安なままにしておくのが良くないです。秦 身近にいるすごい選手は、やはりそういう準備をしていると感じます。遠征の荷物ひとつとっても無駄がない。布施 意外とトップアスリートって年がら年中ネガティブなことを考えてるんですよ。こうなったらどうしよう、とか。それがモチベーションでもある。秦 課題をクリアする感じですね。布施 そう。それを書いて記録しておくことも大事なんです。練習日記に不安感を書いて、それをクリアしていく

ことを重ねていくと自信になる。秦 対処するための引き出しが増えることができることも増えますものね。布施 トップアスリートのメンタルトレーニングって、目標を紙に書いて貼っておくというようなレベルではない。小中学生はそういうことも必要ですが、具体的な不安をたくさんつぶしていくことがトレーニングそのものになる。それによって何が起きてても対処できるという自信が生まれます。

秦 これはあのケースに当てはまるのか、置き換えたりもできますよね。布施 そう。それを本番で何度かやると、意識せず自動的にできるようになる。ふわっとアイデアが浮かんでくる。「自己効力感」をもてればなんとかなると思える

布施 話は変わりますが、小学生のときはどんな子でもでしたか？ 秦 積極的で色々なことに挑戦したい気持ちが強かったです。生徒会長をするタイプ。布施 挑戦してみて、自分の中で

どう感じていました？ やらうとしてたことは、できてましたか？ 秦 うーん、どうでしょう。でも自分の中でなりたいイメージがあって、それに近づこうとしてました。布施 出ましたね(笑)。読者にはおなじみの「たて型比較」です(Lumi na 2016年7月号P85参照)。

照。強いアスリートは必ずこれをやっている。秦 「たて型比較」とは？ 布施 他人と比べるのではなく、こうなりたい、という自分の理想に近づくために努力するという考え方です。それがあると「内的フィードバック」も起きやすいんです。他人とばかり比べていると愚痴っぽくなっちゃったり、逆に優越感だけになって向上心がなくなったりと難しい。ご両親が勉強しなさいと言われたことは？ 秦 一切なかったです。だから自分でやらないといけなかった。布施 良い育てられ方をしています。ご両親に感謝したほうがいい(笑)。親が他の子と比較せず、自分で葛藤したり考えたりする時間をあげると、子どもは「やってみよう」「できるかもしれない」という肯定的な気持ちで育つ。これは「自己効力感」と言っています。根拠はなくてもできると思える。秦 確かにそういう気持ちはずっとあったかも。病気で脚を切断するってなつたときも、自分のことだから自分なんとかできるって思っていました。子どもだったからかもしれませんけど。布施 いやいや、それはすごいことなんです。そういう考え方ができるっていうのは究極の保険でもある。人生って予期しないことがいろいろ起きる。それを受け入れて、今の自分でできることを探すのを、自然にできている秦さんのメンタルのポテンシャルって、計り知れないものがありますよ。東京パラリンピックに向けて、ますます楽しみになってきました。秦 逆に、だめなところはどこでしょう？ 布施 それがなかなか見つからない。さつきから探してるんですけど(笑)。

ただ、タイプとしては計画や準備って実は苦手なんじゃないですか？ 秦 はい。夏休みの宿題を最後にまとめてやるタイプです。布施 やっぱ(笑)。でもそういう人ってそれでやれる自信があるんですよね。それと、スイッチが入らないとできないけど、入ったらできちゃうという強み。得意なところを伸ばすっていうのは大前提なんですけど、それに加えて弱点にも少し意識を向けて使えるようにしておくといい。計画性とか準備とか、そういう分野。右手でこの紙に名前を書いてみてください。秦 はい……(怪訝な顔をしつつ、書く)。布施 いいですね。じゃあ、今書いた隣側に左手で書いてみて。秦 えー(戸惑いながら時間をかけて書く)。難しいですね(笑)。布施 左で書くとき、けっこう気を使つたでしょ？ これが、性格の裏側を使うっていうこと。できるんだけども、相当意識しないとできないから面倒くさい。でも使えるようになったら、いろいろプラスになる。競技で上へ行けば行くほど、そういう引き出しを使う機会が出てくるはず。秦 それ、フィジカルの強化と同じ考え方ですね。布施 そうなんです。だから、メンタルもワークアウト。知ってるだけではだめで、本番で使えるように訓練していかなくちゃいけない。秦 しつかり身につくように、繰り返ししていくわけですね。布施 秦さんはかなりベースの強さがあるの、それをブラッシュアップしていくと、大きな武器になりますよ。秦 うれしいです。今日はすごくためになることをたくさん知ることができました。ありがとうございます。