

令和5年度 埼玉県立越谷南高等学校

第2学期 始業式

校長講話



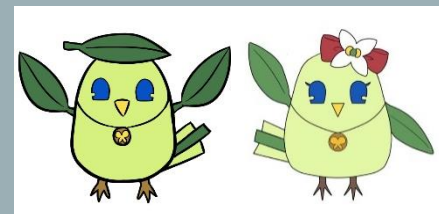
スポーツ心理学者

「荒木 香織」さん



荒木香織さん

- ・メンタルトレーニング
コンサルタント
- ・大学の教授
- ・そのほか多数の肩書



- 中学1年生のときに陸上競技を始める
- 中学、高校、大学と毎年全国大会に出場するも、日本一にはなれず記録的には十分なれるはずなのに、期待されて大会にでると結果がでない



- ・ 周りの人からは
「気持ちがい足りない」とか、
「自分が一番になりたいとは思わないのか」
などいろいろ言われた
- ・ 先輩や同級生、後輩たちが日本記録を出したり
世界大会に出たりするのにその違いはなんだろう



- アメリカで 8 年間、スポーツ心理学を学ぶ
- アメリカでのスポーツ心理学は、すべてが理論や研究に基づく理にかなったもの
今までの自分にはなかったもの



- ・一躍クロローズアツプされたのは、
2015年、イングランドで行われ
たラグビーW杯（ワールドカップ）

※皆さんは6～8歳くらい？



当時の日本のラグビーの状況

- ・ 過去24年間、W杯7回の出場
成績は 1勝 2 1敗 2 分け



＜彼女が招かれた理由＞

「いくら技術を学んでも、
負けることが習慣化していた
日本チームの勝利に対する
モチベーションを上げないと、
決して強豪チームには勝てない」



日本代表は

優勝経験2回を誇る南アフリカを打ち破る

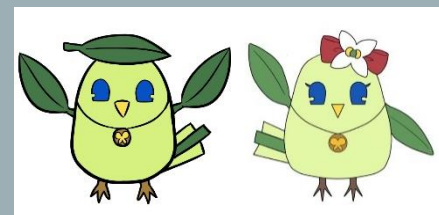
(ラグビーは最も番狂わせが起きにくいとされる競技)

日本の勝利は「全スポーツ史上最大のアップ
セット (番狂わせ)」とまで称される

このW杯で3勝するという大健闘



荒木さんは
日本が勝利した時の
立役者のひとりと言われている
⇒ 「心を鍛える10か条」
をもとに、選手と関わってきた



「心を鍛える10か条」

- 1 家族・友人・同僚との友好的な関係性を重視する。
- 2 自分自身を理解する。
- 3 現実的な目標を掲げ、大義を確認する。
- 4 成果や良かったことを確認する。
- 5 グレーゾーンを受け入れる。
(できないではなく、もうすぐできると思う)
- 6 大げさに反応することをやめる。
(とっさに、最悪だとか言わない、思わない)
- 7 とにかく前向きにアクションを起こす。
- 8 人生を長い目で見ると。
- 9 楽観的に物事を捉える練習をする。
- 10 機転を利かせる。



＜南アフリカ戦の前のミーティングの時に、選手たちに言ったことば＞

「リラックスしないで。

緊張しているのはいいことです。

たくさんのお客さんに観てもらって、

全力を発揮したいと思うからドキドキするんだから、

それを遮ったり、なかったことにしないで、

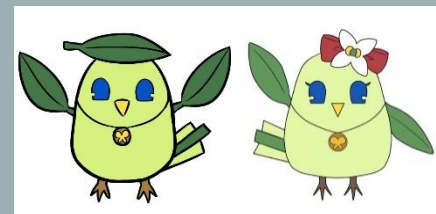
それをエネルギーに変えて精一杯いきましょう」

⇒ 「緊張や不安をエネルギーに変える」



「心を鍛える10か条」

- 1 家族・友人・同僚との友好的な関係性を重視する。
- 2 自分自身を理解する。
- 3 現実的な目標を掲げ、大義を確認する。
- 4 成果や良かったことを確認する。
- 5 グレーゾーンを受け入れる。
(できないではなく、もうすぐできると思う)
- 6 大げさに反応することをやめる。
(とっさに、最悪だとか言わない、思わない)
- 7 とにかく前向きにアクションを起こす。
- 8 人生を長い目で見ると見る。
- 9 楽観的に物事を捉える練習をする。
- 10 機転を利かせる。



- **面接練習大歓迎**
- **2学期も頑張りましょう**

