

心の方程式の間違いを
見つけ、解消する

[第46回]

メンタルトレーナー

高畑 好秀 さん

筋肉と同じように、メンタル(精神)をトレーニングし、強い心を育てていくメンタルトレーナー。

スポーツやビジネス分野でその仕事の重要性が問われるようになったのは、実は最近のことである。

高畑好秀さんは、メンタルトレーナーの仕事を確認した先駆者の一人だ。

アスリートを中心に、アーティストや作家、あるいは経営者などの活動を、精神面からサポートする。それがメンタルトレーナーの仕事だ。メンタルという見えないものを扱う職業だけに、その仕事は端から見ると抽象的に映る。だが、20年以上のキャリアを持つ高畑好秀さんは、メンタルトレーナーの役割は極めてシンプルだと説明する。

「メンタル面が弱いと言われる人は、物事の見方や考え方、思考の方向にどこかに必ず間違いがあります。心の中の方程式のどこかに間違いがあるから、出てくる答えがマイナスになる。その原因を見つけ、改善することがメンタルトレーナーの役割なのです」

高畑さんは主にプロ野球選手やJリーガー、プロゴルファーやプロボクサーなどプロスポーツ選手のメンタル・トレーニングの指導を行っている。試合や練習の様子から選手のコンディションを分析し、抱えているメンタル面での課題を一緒に解消していく。

「大切なことは、結果ではありません。目先の結果がどうであれ、いかに心の弱さに打ち勝ち、自分の持てる力をすべて発揮できるか。そのためには、心の強さを養うためのスクラップ・アンド・ビルドを重ねる必要があります」

メンタルは、筋肉と同じように成長させることができる。高畑さんは言う。ウエイト・トレーニングを行うと、負荷を掛けることで筋繊維が損傷する。その後、回復する課程で筋繊維は以前よりも強くなる。この“超回復”が、心にも起こると言うのだ。

「回復力のある幼い頃から、心のスクラップ・アンド・ビルドを重ねてほしいと思います。今の時代、学校も家庭も、子どもへの負荷を先回りして取り除こうとしています。そのため子どもたちは、か細い筋繊維のような心のまま社会に出ていくことになる。社会では、いきなり大きな負荷を

遠慮なしにかけられます。その結果、心が筋断裂を起こしてしまうのです」

こうした社会的背景もあり、メンタルトレーナーの仕事は、いま大きな注目を集めている。だが、高畑さんがキャリアをスタートさせた20年前はメンタル・トレーニングがあまり重要視されておらず、メンタルトレーナーという仕事すら存在しなかった。

「どうしてもスポーツの世界で働きたいと思い、大学卒業後にこの仕事を選びました。周りからは『食えない』と猛反対されましたが、『食べるようになれば良いだけだ』と無鉄砲に走ってきました」

大学時代の同級生がプロボクサーになり、そのメンタル・トレーニングを務めたことがきっかけで、高畑さんの仕事は次第に広がっていく。やがてスポーツだけでなく、ビジネスや教育分野へも活動の場を広げていった。

「自分自身、小さい頃から心が弱いと悩んでいました。だから大学でスポーツ心理学を学び、メンタルトレーナーの仕事をはじめたのです。選手を指導していく中で、自分自身に対してメンタル・トレーニングをしている感覚ですね」

メンタルトレーナーの先駆者として、その歴史と共に歩み続けてきた高畑さん。かつて「食えない」と反対された仕事だが、今ではメンタルトレーナーになりたいという相談が後を絶たない。

「個人的には、メンタルトレーナーに必要なスキルや資質はないと思っています。一番大切なのは、愛情です。『こいつを何とかしてあげたい』という本気の思いがあるから、何とかするための方法を見つける。そうして見つけ出したものが、僕のメンタル・トレーニングの方法論になっているのです」

「心の時代」と言われる現在、メンタル・トレーニングの重要性はさらに高まっていくことだろう。



たかはた よしひで

1968年、広島県生まれ。早稲田大学人間科学部スポーツ科学科スポーツ心理学専攻卒。日本心理学会認定心理士資格を取得。数多くのプロ野球、Jリーグ、Vリーグ、プロボクシング、プロゴルファーなどのプロスポーツ選手やオリンピック選手などのメンタル・トレーニングの指導を行う。

