

白石 豊 略歴

1954 年岐阜県生まれ。朝日大学保健医療学部健康スポーツ科学科教授。福島大学名誉教授。1979 年筑波大学大学院体育研究科修了。日本ヨーガ療法学会理事などをつとめる一方で、下記のようなトップスポーツ選手にメンタルトレーニングの指導を行い、成果を挙げている。

プロ野球 日本ハムファイターズ (2001 年～2004 年)

下柳剛投手 (阪神タイガース、2005 年セリーグ最多勝)

田中賢介選手、大野奨太捕手 (日本ハムファイターズ)

吉川光夫投手 (読売ジャイアンツ)、森雄大投手 (楽天イーグルス)

鶴岡慎也捕手 (ソフトバンクホークス)

バスケットボール 萩原美樹子選手 (日本リーグ 4 年連続得点王)

アトランタオリンピック日本代表チーム (7 位)

新体操 シドニーオリンピック日本代表チーム (5 位)

スピードスケート 田畑真紀選手 (バンクーバーオリンピック、銀メダル)

剣道 内村良一選手 (全日本剣道選手権優勝 3 回、2015 年世界選手権大将 優勝)

レッドブルエアレース 室屋義秀選手 (2016 年ワールドシリーズ第 3 戦優勝、2017 年ワールドシリーズ第 2 戦、第 3 戦優勝) など。

2008 年 6 月から、サッカー・ワールドカップ日本代表岡田武史監督のチームづくりをサポート。詳細は『日本人を強くする』(岡田武史、白石豊著：講談社) に詳しい。

著書には、

メンタルトレーニング関係で、「実践メンタル強化法」、「スポーツ選手のための心身調律プログラム」、「ゴルフのメンタルトレーニング」、「野球のメンタルトレーニング」、「バレーボールのメンタルトレーニング」、「ゴルフ頭脳革命」、「サッカーのコーディネーショントレーニング」(以上、大修館書店)、「なぜか仕事もうまくいく 7 つのメンタルスキル」、「壁を破るゴルフ」(ゴマブックス)、「心を鍛える言葉」(NHK 生活人新書)、「本番に強くなる」(筑摩書房)。「勝利する心 ～東洋の叡智に学ぶメンタルトレーニング」(サンガ)。「日本人を強くする」(講談社)、「夢をかなえるコツ」、「フローゴルフへの道」(水王舎) 運動学関係で、「運動神経がよくなる本」(カッパブックス)、「どの子も伸びる運動神経 幼児編」、「どの子も伸びる運動神経 小学生編」、「どの子も伸びる運動神経 指導者編」、「スポーツの得意な子に育つ親子遊び」(PHP) などがある。

また、DVD で「トップアスリートが実践する最高の目標を達成する心の使い方」(音学)、「ビデオ版、スポーツ選手のための心身調律プログラム」、「サッカーのコーディネーショントレーニング」、「ボールコロビクス」(以上、大修館書店) を、CD で「白石豊のメンタルトレーニング講座全 15 巻」(クレーマー・ジャパン)、「ラジオ深夜便 心の時代 -本番に強くなる-」(NHK 出版) が刊行されている。

本番に強くなる

朝日大学教授 福島大学名誉教授 白石 豊

1 「ベスト4かなわぬも、夢かなう」(岡田武史監督の言葉)

(1) 岡田武史監督との3年間

理詰めのサッカーでは、日本一がせいぜい

監督の操り人形ではなく、自らクリエイティブにプレイできる選手

“秘密の鍵”を求めて勉強の旅に出る

(2) 2008年8月26日、福島大学で6時間の対話

なぜ日本は「個」では勝てないと言うのですかという質問

本番に強くなるコツ その1

リミッティング・ビリーフからの脱却

(自分や自分たちの可能性を制限している誤った思い込み)をはずせ

「できないと誰が決めたの？」

「昨日までは、できなかった。でも、明日からは違うでしょ。」

(3) なぜ日本の男子体操競技は50年以上も世界のトップレベルなのか

1) まず勝者(成功者)を真似る(モデリング)

2) “ウルトラ”の発想 → 世界で誰もやっていないことをやる

本番に強くなるコツコツ その2

徹底したモデリングと絶えざる創意工夫

(4) ワールドカップ2010南アフリカ大会で奇跡は起こった

強豪カメルーンとデンマークを撃破

本田圭介のミラクルシュート

2 メンタルスキル（心の力）をチェックする

（１） 意欲

今日（今週）のやる気はどうだろうか。朝起きたときにその日の練習や試合のことを思い浮かべてみよう。イメージしただけでワクワクして飛び起きるようなら 10 点。憂鬱になってまた布団をかぶるようなら 1 点。

（２） 自信

今日（今週）の自信はどうだろうか。自信にあふれていれば 10 点。自分の行動や成績にまったく自信が持てないなら 1 点。

（３） 感情コントロール能力

どんな状況でも冷静沈着に対処できるなら 10 点。些細なことでイライラしたり、落ち込むようなら低い点数となる。「キレル」、「イラツク」、「ムカツク」などがよく感じられる人は 1 点。

（４） リラックス

プレッシャーのかかる場面でも、心も体も意図的にリラックスできるなら高得点。逆にすぐに緊張して硬くなる人は得点が低い。

（５） 集中力

何かをやるときに、そのことに完全に没頭できる人は得点が高い。逆に頭の中でいつもいろいろなことが雑多に浮かんで能率の悪い人は得点が低い。またケアレスミスが多いと指摘される人も同様である。

（６） イメージ想起能力（視覚化）

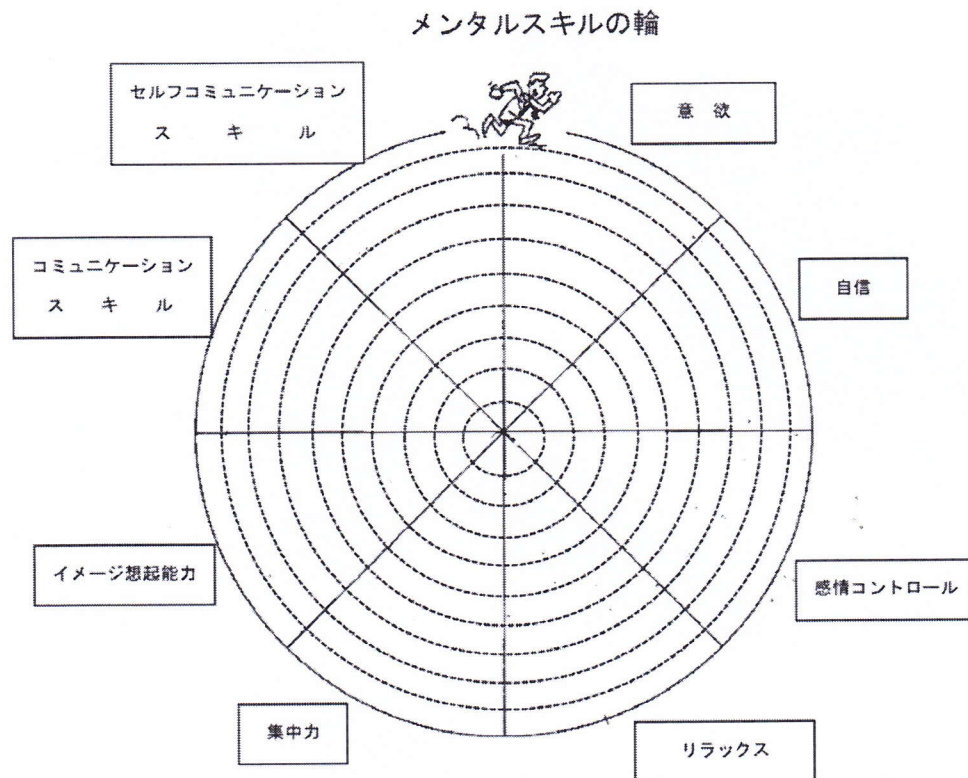
試合や試験の鮮明なイメージがリアルに思い描けるなら高得点。目を閉じて何かをイメージしようとしても何も浮かんでこない人は 1 点。

（７） コミュニケーションスキル

自分の考えを、相手がよくわかるように伝える力。これには話の内容だけではなく、話し方、つまり声や表情、姿勢などのすべてが含まれる。

(8) セルフコミュニケーションスキル

コミュニケーションは他人とばかりではない。あらゆる場面で、私たちは自分とも話している。どんな苦しい時でも自分を励ましたり、誉めたりできる人は高得点。逆に「どうせ私なんか・・・できない」などとネガティブに語りかける人は得点が低い。



3 「2017 年に世界一になりたいんです」(室屋義秀選手の言葉)

(1) 2010 年 8 月 30 日、突然の来訪

(2) 大きな目標（結果の目標）を立てたら経過の目標（実行目標）まで立てる = 目標の細分化

本番に強くなるコツ その3

夢を知ってもらい、多くの人に協力してもらう

本番に強くなるコツコツ その4

デイリー・メンタルトレーニング（リラックス、集中、イメージ）

ステージ1 リラックス（トータル5分）

以下の3つのステップで心身ともにリラックスします。

（1） インスタント・リラクゼーション・テクニック（I R T）

10秒ほどの間に次の順番で体の各部分に力を入れていき、最後は顔もくしゃくしゃにして全身硬直の状態です。5秒保ちます。力を入れていく順序は、
足 → ふくらはぎ → 太もも → お尻 → お腹 → 胸 → 肩 →
上腕 → 前腕 → 手を握りしめて → 首から顔面で全身硬直

5秒この状態を保ったら、一気に全身の力を抜き30秒ほど完全にリラックスします。これをもう2回繰り返します。1回目より2回目、2回目より3回目と心身がリラックスしていくのがわかると思います。

（2） 鎮静呼吸法

3回のI R Tが終わったら、目を閉じたまま鼻から静かに息を吸いお腹をふくらませます。続いて吸った倍の時間かけて鼻から息を吐き出してお腹をへこめます。吸う息と吐く息の長さは1：2、つまり5秒吸ったら10秒吐くというようにコントロールします。これを2分、つまり8呼吸してください。

ふだん私たちは、意識することなく自然に呼吸を行っています。それは自律神経の働きによるわけですが、安静時で1分間にだいたい15～17回呼吸しています。これを5秒吸ったら10秒吐くにすると、1分間に4呼吸に落ちます。つまり安静時の呼吸数の1／4です。少し練習すれば、10秒吸って20秒吐くという呼吸もできるようになるでしょう。ここまですると安静時の呼吸数の1／8ですから、とても深いリラックスが得られます。

（3） 鎮静呼吸に言葉とイメージをのせる

次に鎮静呼吸に次のような言葉とイメージをのせます。

吸う息に合わせて「太陽の暖かいエネルギーが全身に満ちわたった」。

吐く息に合わせて「体の疲れや硬さ、心の不安やイライラがすべて出ていく」。

これを8呼吸、つまりもう2分続けます。

ステージ2 集中 (センタリング)

目を閉じた完全にリラックスした状態で、今度は意識を集中させます。まず右足の親指のつけ根に意識を置いてみてください。10 秒ほどそこに意識集中したら、今度は左の膝頭に意識を移します。10 秒集中したら、次はお臍からちょうど手のひら一つ分下にある丹田に意識を置きます。ここに意識をおければ、“落ち着く”という状態が体感できます。ここは30 秒ほど意識集中して“落ち着き”を実感してください。最後に眉間に意識を置きます。ここに意識を集中できるとイメージが描きやすくなり、次のイメージリハーサルのステージがやりやすくなります。

ステージ3 イメージリハーサル

3分から5分ほど使って、その日の練習や試合のことをイメージでリハーサルしてみましょう。前日までにその日の課題は明確になっているはずです。そのことがうまくやれているイメージを描くのです。このイメージリハーサルの最後には、「大丈夫。絶対うまくいく」といったようなポジティブなセルフトークを行って、このステージを締めくくってください。これはアフターメーションといって自信や集中を高めるとも重要な儀式です。

4 感情コントロールのテクニック

- (1) インターバルタイムを制する者が、ゲームを制す
- (2) 4つの感情レベル
 - 1) 挑戦
 - 2) びびり
 - 3) 怒り
 - 4) あきらめ
- (3) E m o t i o n (感情) をコントロールしたければ、M o t i o n をコントロールせよ
 - 1) 不動体をつくる
 - 2) 顔をつくる
 - 3) ポジティブ・セルフトーク