

ホイッスル！勝利学（1）

布施努

集英社インターナショナル ウェブ立ち読み

プロローグ 「勝つ思考」を身につけて風祭将ふうまつしやうになる！ 6

【第1章】 逆算思考

夢を現実にする！ 18

【第2章】 「大きな目標」と「小さな目標」

上達への最短距離 40

【第3章】 「セルフイメージ」と「セルフコンセプト」

ベスト・パフォーマンスを発揮する 54

コラム① 「下意識かいいし」とは？ 67

【第4章】 ライフスキル・トレーニング

本番に強くなる！ 70

【第5章】 エッジに立つ

チャンスをモノにする！ 86

【第6章】 「最低目標」と「最高目標」

波のない選手なみのないせんしゆの条件 116

〔第7章〕

ネガティブ・スパイラル

決定的なミスをしたら？

128

〔第8章〕

フロー状態

プレッシャーを味方につける

144

コラム② 「ポジティブ・シンキング」の罠わな

170

〔第9章〕

断固たる決意

強いチームの絶対条件

172

〔第10章〕

人間関係の超回復

信頼関係の築き方

188

〔第11章〕

マイチーム

勝つチームとは？

204

エピソード

226

プロローグ——「勝つ思考」を身につけて風祭将になる！

『ホイッスル！』は強いチームを作る教科書

海外の選手がスポーツ心理学を使ったトレーニングを行っていることは徐々に知られるようになってきました。しかし、そのトレーニング内容をオープンにしている選手は多くありません。

私が七年間アメリカでスポーツ心理学を研究している間、『ホイッスル！』は数少ない日本語の本として我が家のあちこちに置かれ、手に取られていました。アメリカでメンタルトレーニングをしながら家で読む『ホイッスル！』の風祭将や水野は、まるで生きて自分の前にいる選手のように語り、苦しみ、プレーしていました。

これから、いつも私の隣にあった『ホイッスル！』の登場人物とともに、スポーツ心理学の実践的な「勝つ思考」をご紹介します。いきたいと思います。

桜上水中が「勝つチーム」へと生まれ変わった秘密

『ホイッスル！』の主人公である風祭将は、全国でも屈指の強豪校・武蔵森学園中等部の三軍

に在籍していた、ごく平凡なサッカー少年でした。しかし、桜上水中への転校をきっかけに、そこから選手として急成長を遂げていきます。

将が加入する前の桜上水中サッカー部は、毎回地区予選で敗退してしまうような弱小チームでした。ところが、水野やシゲ、不破、高井、野呂くんなどの仲間が、みんな将の熱に巻き込まれるようにして、だんだんと「本気の火」が灯り、最終的にはあの武蔵森を最後まで苦しめるほど強くなります。そして将自身も、東京選抜チームのセレクションに招集され、その一員として欠かせない存在となっていきました。

では、なぜ将は短い期間でこれほど素晴らしい選手に育ち、なぜ桜上水中はそこまで強いチームへと変わることができたのでしょうか？

水野やシゲのようなチームメイトがいたからでしょうか？ 松下コーチという優秀な指導者に恵まれたからでしょうか？ あるいは夜遅くまでガムシヤラに練習を重ねた結果でしょうか？

しかし、考えてみてください。武蔵森をはじめ、名監督やコーチのもと、優秀な選手がそろい、日夜練習に励んでいるチームはいくらでもあります。

そんな中で、将を中心として桜上水中が「勝つチーム」へと生まれ変わった秘密——それは「心（メンタル）」にあります。

「勝つための思考」を身につけ、それを実践したからこそ、彼らは周囲が驚くほどの成長を遂げたのです。

中には「でも、漫画の中のお話でしょ？」と疑問に感じる人もいるかもしれません。

たしかに、これは架空のストーリーです。しかし、普段の練習や大事な試合に臨むときの心境、試合中に起こるさまざまな葛藤、チームメイトとの関係などは、どれをとっても現実に起こり得るものばかりです。

つまり『ホイッスル!』には、勝つチームを作り上げるために欠かせない重要なヒントが、数多くちりばめられているのです。

スポーツ心理学の専門家である私自身も学ばされることが多いだけでなく、かつて日本代表として活躍し、現在は少年サッカーチームの指揮をとる三浦泰年さんも「これは選手の心の状態をうまく描いているね」とおっしゃるほどですから、リアルな感触に満ちあふれていると言えるでしょう。

だからこそ、将をはじめ、『ホイッスル!』に出てくるキャラクターたちの「心の状態」を一つずつひも解いていけば、「勝つ思考」が、はっきりと現実味を帯びて浮かび上がってくるのです。

それは将来プロを目指している選手はもちろん、チームとして勝ちたい、強くなりたいという明確な目標がある選手にとって、かけがえのない財産となってくれるに違いありません。

本書では、登場人物たちの心の状態に迫り、そこで何が起きていたのかを、できるだけわかりやすく紹介していくつもりですので、みなさんもぜひ彼らのような勝つ思考を身につけてください。

「楽しいから苦しいけどつらくない」という心境

本書の目的は、フィジカル面やスキルの面ではなく、メンタル面からのアプローチによって「勝つ」ことにあります。

ただ、みなさんの中には「楽しみながらうまくなりたいたい」とか「みんなでサッカーを楽しんで勝つことが理想」と考えている人もいるかもしれない。あるいは、「勝敗にこだわるよりも、楽しむほうを優先したい」という人もいるでしょう。

しかし、勘違いしないでください。

本気で「勝つ」ことを目指して真剣に努力を積み重ねることは、じつは「楽しい」のです。それどころか、その「本気」の中にこそ、本来のスポーツの楽しさが宿っているのです。

遊びの中でさえ、基本的にそれは同じです。

たとえば、最初から「捕まってもいいや」と全員が思っている鬼ごっこほどつまらないものはないでしょう。真剣に追いかける鬼と、本気で「捕まるまい」と逃げ惑う仲間たち。その関係の中に、鬼ごっこの楽しさがあるのです。

同じように、四対二のボール回しでは、緩い雰囲気の中でダラダラと時間を過ごすより、本気でボールを取り合うほうが、ずっと楽しいと感じるはず。パスやシュートの練習でも、それは変わりません。

したがって、競技スポーツを志す人はもちろん、趣味としてサッカーを楽しみたいという人

や、サッカーを始めたばかりの初心者まで、誰でも情熱やひたむきさの中にある真のスポーツの楽しさを味わうことができるのです。

『ホイッスル!』の中でも、こうした本来の『Enjoy Sport』の精神が描かれていた印象的なシーンがありました。

桜上水中キャプテンの座をかけて、現・キャプテンの本間が率いるレギュラー組と、水野が率いる補欠組とで勝負（ミニゲーム）を行うと決まったときのことです。

試合当日に向けて、将は放課後に水野チームのメンバーと練習をこなし、さらに夜は水野と二人で猛特訓を続けました。そのあまりにもハードな内容に、将は苦しくて吐いてしまうほど追い込まれてしまいます。

ここで、さすがの水野も『やめるか?』と声をかけますが、このとき将が口にしたのは『大丈夫だから 楽しくって 苦しいけど ぜんぜん つらくないんだ 今は』という言葉でした（第1巻119ページ）。

これが本来の『Enjoy Sport』の精神だと、私は思います。

それは体力面だけではなく、メンタル面でも同じようにキツイ作業でしょう。本気で目標を手に入れようとすれば、今の自分の未熟な能力がわかってしまうからです。

それでも将は、勝つために自分の力量不足を受け入れ、自ら厳しい特訓を水野に要求したことを思い出してください。こうして自分の全部をさらけ出し、真剣に勝利を目指したプロセスを、将は「楽しい」という言葉で表現したのです。



目標に向かって本気で努力を積み重ねるプロセスにこそ、
本来の意味の「スポーツの楽しさ」、
つまり“Enjoy Sport”の精神がある。
[ホィスル] 第1巻 119ページ

一方、なれ合いの楽しさで満足している限り、たとえ自分の力量不足を自覚していても、笑ってごまかせば済んでしまおうでしょう。「できない自分」と向き合うこともないため、自分のプライドも傷つきません。

その代わり、スキルの向上は期待できないでしょうし、まして勝てるチームや強い組織を作り上げることも難しいと言えます。

大切なのは結果をしつかりと見据えることです。目指している、その過程の中にこそ、「Enjoy Sport」はあります。

自分自身に目を向けることを恐れることなく、本気でぶつかるプロセスそのものを楽しいと感じるようになれば、勝利や上達、強化などの結果へと確実につながります。「結果はあとからついてくる」という言葉は、つまりそういう意味なのです。

メンタル面が弱く、常にジレンマを抱えていた選手時代

ここで自己紹介を兼ねて、私の経験をお話ししましょう。

私は早稲田実業の中学部・高等部を経て、慶應義塾大学へ進学。その間、ずっと野球部に所属していました。

高校では甲子園で準優勝、大学では日本一になるなど、たまたま強いチームでプレーすることができましたが、そんなチームにいながら、選手時代の私の最大の問題は「試合に出るのが怖い」と感じていたことでした。

たとえば大学の三年生、四年生になって、ようやくレギュラーをつかみかけた頃、リーグ戦の開幕前に行われるオープン戦では、「こんなところでミスをしたら、レギュラーから外されてしまうんじゃないか」と思い、憂うつでした。

もっとひどいのは、夢にまで見た早慶戦を前にして「できれば盲腸を患って入院したい」などという冗談のようなことが頭をよぎっていたことです。

もしそうだったら、チームメイトがお見舞いに来て「布施、大丈夫か？」と声をかけてくれる。私は「ツイてねーよ」と答える——こうして、不可抗力で試合に出られないという状況をうまく作り出せば、たとえば試合に出られなくても、自分のプライドは傷つかないだろうと思っていたのです。

だからといって、試合にはものすごく出たいんです。心の底から試合で活躍したいと思っているのに、なぜか怖い。そして、いざ試合が始まると、体が硬くなってしまって、練習では普通にできるプレーが全然できない。そんなジレンマを、いつも抱えていました。

もちろん、「心理的な何か、自分にブレーキをかけている」という自覚はありました。しかし、どうしたらいいのか、まったくわからなかったのです。

一人でも多くの選手に「勝つ思考」を伝えたい

なぜうまくいかないのか？

その答えが見えてきたのは、競技スポーツの世界を退き、ビジネスマンとして働き出した頃

です。

入社当時、野球に比べたら仕事は私にとってまだまだ思い入れの大きくないものでした。そのため、守りに入っていたかつての自分とは違い、とても気が楽でした。何かミスをして、そんな自分を直視できる余裕があったのです。

直視して、できないことを「できない」と素直に言えると楽だし、できるようになると楽しくなる。仕事に対する変なプライドもなかったのが嬉しいし、どんどんプラスのサイクルに乗っていきました。

反対に、優秀な先輩が「仕事で失敗できない」と思っている様子を見て、〃つらそうだなあ〃と思うとともに、〃昔の自分もこんな感じだったんだろうな〃と感じ始めました。

選手時代もメンタルが重要だとは思っていましたが、「かつての自分」と「今の自分」を客観的に見ることができたことで、その重要さをあらためて痛感したのです。

私はどんだんスポーツ心理学の世界に興味を持つようになりました。

やがて本格的にスポーツ心理学を学ぶために会社を辞めてアメリカの大学院に留学し、応用スポーツ心理学の修士号を取得して、現在に至るわけです。

ここまでの流れを読んで、みなさんは「野球と仕事の話ばかりで、サッカーとは全然関係ないじゃないか」と感じたかもしれません。それは違います。それぞれジャンルは違っても、大事な本番でいかにパフォーマンスを発揮するかという点では、いずれもまったく同じなのです。

十分なパフォーマンスを発揮するためには、メンタル面が充実していなければいけません。逆に、せっかく厳しい練習を積んでフィジカル面やスキルの面を伸ばしても、選手時代の私のように、メンタル面がからつきし弱ければ、大事な場面で十分なパフォーマンスを発揮することは難しいでしょう。それはスポーツ選手もビジネスマンも、さらにミュージシャンだってパイロットだって、みんなそうです。

違うのは、それぞれのスキルの種類だけ。

大切なのは、心のメカニズムを知り、「パフォーマンスを発揮する方法」を学ぶことです。私自身、もっと早く、遅くとも高校時代にそのことに気づいていれば、もっと充実した選手生活を送れたのと思います。

だからこそ、今まさに本気で「勝ちたい」と願うみなさんには、できるだけ早い段階で「勝つ思考」を知ってもらいたいと思っています。

本気になれば誰でも「風祭将」になれる

現在、私の仕事の肩書きは「スポーツ心理コンサルタント」です。少し聞き慣れない言葉だと思いますが、要するに選手やチームをメンタル面からサポートし、そのトレーニングをする立場です。

仕事上、私はこれまでにアマチュアからプロまで数多くの選手と出会い、ともにトレーニングしてきました。

その中には、フィジカル面に恵まれ、圧倒的なスキルを備えているのに、ここぞという大事な場面でどうしても力を発揮できない選手もいました。また、持って生まれたまばゆいばかりの才能を高く評価され、将来を嘱望されながらも大きな壁にぶつかって挫折し、競技スポーツの世界から去っていった選手にも出会いました。

反対に、最初はプレーの面ではさほど突出した力はなかったのに、地道に「勝つ思考」を実践し続けたことで、最終的にプロへと続く階段を駆け上がっていった選手だって、何人もこの目で見えてきました。

そんな私の経験から、こう断言できます。

風祭将は、実在します。

みなさんの中にも、風祭将はいます。

たとえ今はそうじゃなくても、これから「勝つ思考」を身につければ、将のような選手に分になれるんだということを、本書のはじめの言葉として、ぜひ心に留めておいてください。うまい選手もそうでない選手も、どんなレベルの人であれ、思考を変えて強くなるチャンスは誰にでも平等に与えられています。ですから、これから本書の中でお話することを、どうぞ一つずつ実践してください。そのために必要なのは、「勝つために思考を変える」という強い意志だけです。

特別な環境など、何一つ必要ありません。

今、この本を手にしなからでも、すぐに始めることだってできます。

——心の準備はできたでしょうか？
では、次のページから本章に入っていきます。

ホイッスル！勝利学
布施努・著

発行・集英社インターナショナル 発売・集英社
定価 1,300 円（本体）＋税
ISBN 978-4-7976-7189-6

ウェブでのご注文は [こちらにどうぞ！](#)