

精神面の強化で技術向上を

日本イップス協会が講習会

日本イップス協会会長で、プロ野球ソフトバンクホークスの元メンタルアドバイザー・河野昭典さん(横浜市)による講義

「メンタルトレーニングの活かし方」がこのほど、箕輪町地域交流センターで開かれた。町内の少年野球指導者や選手を中



メンタルトレーニングの方法を紹介する河野さん

心に内外から約100人が参加し、精神面を技術にどう生かしているかを学んだ。イップスとは、精神的な原因などによりスポーツの動作に支障をきたし、自分の思い通りのプレーができなくなる運動障害のこと。

河野さんはソフトバンクなどプロ野球の数球団で該当選手の指導を担当し、現在は北信越BCリーグでオフィシャルメンタルトレーナーも務める。

河野さんは「運動は、頭(思考)と心(気持ち)と体(技術)の三つで成り立っている。どこかに圧力がかかる」と、練習してもうまくない」と指摘。大脳や小脳の働きを紹介

「ながら、『○○しな
くちゃいけない』と思
うと、体はいよいよ動
く。『こうなれたら
い』と考えれば、脳細
胞が活性化して体が動
く』などとした。

「競技が嫌いになら
ないように、『ばかや
ろう』などと怒鳴った
り、我慢をさせないこ
とが大事。嫌な気持ち
の子どもに教えても上
達しない。自分の好き
なようにやらせ、言い

「と指導者としての心
構えも述べた。