

# アスリートのみなさん、コーチングを活用してパフォーマンスの更なる向上を目指しませんか？

オリンピック東京2020及び北京2022では、様々な競技のアスリートから沢山の勇気や感動をもらった方が大勢いるでしょう。私もその一人で、何度も元気をもらいました。

多くのオリンピックは、日頃からそれぞれに大切な何かを犠牲にして、心と技術を磨き、万全の準備をして、本番に臨まれたことでしょう。メダルに辿り着いた方、自己ベストを出した方、残念ながら本来の力を発揮できなかった方、結果は様々だったでしょうが、大きな目標に挑む姿は、私たちに元気と勇気をもたらしました。その陰で、アスリートがオリンピックで100%あるいは120%の力を発揮するために、技術指導者に加えて、メンタルコーチもアスリートを支えていることを皆さんはご存知ですか？

オリンピックのみならず、様々な大会や競技会で本来の力を発揮するためにはどうすればいいか、悩んでいるアスリートはプロ/アマを問わず多いでしょう。チャレンジをするのはアスリート自身ですが、どのように準備を進めたらいいか等をサポートするメンタルコーチがいることで、目標達成の確率は確実に高まります。特に、自分1人だけでモチベーションを高めることは簡単なことではありません。

あなたも、メンタルコーチの言葉や対応で、より早く、より高い、目標の達成を目指してみませんか？



## アスリートへのコーチング

レベル向上のためにどのように自分と向き合えばよいか、どうしたら高いモチベーションを維持できるか等の悩みを抱えているアスリートに対して、セッションを通して、ヒントを見つけられるようサポートします。

## アスリートと技術指導者の間のコミュニケーションサポート

アスリートと技術指導者の間の信頼関係を高めると同時に、アスリートのモチベーションを高めるために、2人の会話や対応等の改善及び向上をサポートします。

## 技術指導者へのコーチング (コーチ オブ コーチ)

アスリートの期待にどのように応えたらいいか、アスリートへの接し方等の悩みを抱えている技術指導者に対して、セッションを通して、ヒントを見つけられるようサポートします。

【コーチ紹介】 清水 俊宏



<保有資格>

- ・スポーツコミュニケーションアドバイザー & コーチ (SCAC)
- ・銀座コーチングスクール (GCS) 認定コーチ



## 【連絡先】

株式会社アパス コーチ 清水 俊宏  
〒166-0003 東京都杉並区高円寺南3-63-6  
電話：080-6679-0594 E-mail：[t.shimizu@apasnets.com](mailto:t.shimizu@apasnets.com)

Apas



# アスリートを支えるコーチの言葉や対応

## 「自分のやれることをやってきなさい！」（平井伯昌コーチ[競泳]）

東京2020で2つの金メダルを獲得した競泳の大橋悠依選手は、かつて「周囲の期待に応えなければ！」「勝たなければ！」とプレッシャーに押しつぶされそうになった時に、平井コーチからこの言葉をかけてもらった。

他の選手の泳ぎを見て、「もっと完璧な泳ぎをしなければ勝てないのではないか」という不安がよぎっていたが、この言葉でそれを吹っ切ることができた。そして、本来の思い切りのよい泳ぎで、見事に周囲の期待に応えることができた。

自分に大きな期待をかけすぎるアスリートには、コーチの冷静な言葉は、普段の自分に戻るのに有効である。



## 「花織はできる！」（中野園子コーチ[フィギュアスケート]）

北京2022で銅メダルを獲得した女子フィギュアの坂本花織選手は、緊張に押しつぶされそうな演技直前に、この言葉をかけて送り出してもらった。

「先生の一言で気持ちがグッと締まった」とのことだが、できることはすべてやってきたという自信と、中野コーチとの信頼関係があったからこそ、不安や緊張を拭い去ることができた。普段からのコーチの観察力と適切な言葉、そしてコーチと選手の関係性の良さを窺い知ることができる。

このように信頼関係が構築されているコーチからのポジティブな声掛けは、過剰な緊張を感じている選手の本来の力を引き出すことができる。



## 「肩に力が入っている！」（ヨハン・デビットコーチ[スピードスケート]）

北京2022で5種目に出場し、金メダル1つと銀メダル3つを獲得したスピードスケートの高木美帆選手は、銀メダルを獲得した500mのレース前に、ヨハンコーチから、この言葉を何度も言われた。

「その言葉にはいろいろな意味合いが込められていて単純に力を抜けば良いというわけではない。その言葉の中から自分の動きにどういう変化が出ているのかという情報を拾ったりもする。」と高木選手は言う。コーチの的確な一言が、選手の力みを取り除き、選手自身に考えることを促す。

コーチが選手を熟知し、お互いに信頼し合っているからこそ、本番にピークを合わせるアドバイスが可能となる。



## 「大きなミスをした彼女を笑って出迎えた」（青木翔コーチ[ゴルフ]）

2019年AIG全英女子オープンで日本人女子2人目のメジャー優勝を飾ったプロゴルファーの渋野日向子選手は、その全英女子オープン最終日の前半に4パットの大きなミスをしてしまった。

その時、青木コーチは、笑って渋野選手を出迎えた。そして、笑っている青木コーチを見て、渋野選手も笑顔になり、ギアをもう一段上げて、チャレンジングなプレーを展開していくことができ、栄冠を手にすることができた。

選手が果敢に挑戦した上での失敗を、コーチが歓迎することができれば、選手はチャレンジを怖がらない強い気持ちを持つことができるようになる。

