Takahata Yoshihide

たかはた・よしひで

1968年、広島県出身。早稲田大学人間科学部スポーツ科学科心理学専攻卒業。同大学運動心理学研究生修了。日本心理学会認定心理士。メンタルトレーナー。多くの野球、Jリーグ、Vリーグ、ボクシング、ゴルフなどのプロ選手やオリンピック選手にメンタルトレーニングの指導を行う。著書多数。

http://www.takahata-mental.com/

－メンタルトレーニングのススメ－

小手先のスキルに頼らず、“本質力”を高めよ！

3月1日、日本トップランクのボクサーを対象に
メンタルトレーニング講習会が開催された。
講師はメンタルトレーニングの第一人者である高畑好秀氏。
フィジカル、コンディショニングの重要性が浸透し始めた現在、
次に来るのはメンタルか。高畑氏がその行くべき道を指し示す。

取材・文＿長谷川亮 text＝Ryo Hasegawa　撮影＿矢内耕平 photo＝Kohei Yauchi

「いま、メンタルトレーニングースキルみたいに言われていて、たしかにスキルの部分はあるんだけど、例えば病気を例にして言えば、風邪薬みたいなのがスキルだと思うんです。対処療法って言うんですか。でも、風邪を治すのは薬じゃなく、自分自身の免疫力じゃないですか。それが人間の持っている本質的な力だと思うんです。それは心も同じで、本質を強くしていけば自ずと風邪も引かなくなる。よく緊張する選手がいると、リラクゼーションの方法やスキルを教える訳ですが、極端に言えば緊張しなければいい訳です。集中力が切れるじゃなく、切れるから集中力を高めるスキルが必要になる訳で、常に集中力が高まっていればいい。その力をつけていくことの方が本当は必要なんだろうと思っています」

試合や大会には付き物である不安と緊張。それを取り除くスキルはたしかに存在するが、常にそうした方法に頼っていては、根本的な解決には至らない。高畑氏は言う。

「小手先のものを身につけたって、その人間の本質が変わっていなければ、そんなスキルをいくら持っていたってダメじゃないですか。本質を変えない限り、いくら表面にサビ止めを塗っても、中がサビていたらまたサビが生じてくる。そんなことをしているうちは、永遠にスキルの繰り返しですよ。スキルマニアみたいになってしまう」

人の心は即効を求めるが、その場しのぎのインスタントなスキルを求めるのでなく、場所や相手にとらわれない、確固たる自分を作り上げていくべきだ。

「勝つか負けるかなんて絶対分からない。ノーヒットノーランでも勝ち投手になれない時があるし、自分の力を出し切ったって負ける時は負けるんです。でも、力を出し切り続ければ、自ずと勝率は上がっていく。例えばオリンピック選手がすごいって言うけれど、プールはプール、トラックはトラックで、やることそのものは変わらない訳です。別に特別な場所なんてないはずで、そこが特別だと構えるからダメになってしまう。だから特別に何か思わないことじゃないですか。簡単に言えば」

コントロールの利かない勝ち負けにとらわれるのではなく、自分の力を出し切ることに集中する。そのためには様々な状況に目を奪われない「揺るぎない心」や、人としての哲学も必要になってくるでしょう。今のメンタルは答を出すことに生きがいを感じてるような人が多過ぎます」

メンタルの道、やはりこれもまたなり難し──。

▲[illegible]ボクサーたち

トッププロボクサーのための
メンタル&栄養学(サプリメント)講習会

2009年3月1日(日)
[illegible]
17：30～20：00

<参加者>
[illegible]／日本SW級チャンピオン)
[illegible]／日本W級チャンピオン)
[illegible]／日本SF級1位)
[illegible]／日本SL級3位)
[illegible]／日本M級3位)
[illegible]／日本SW級6位)
[illegible]／日本LF級7位)
[illegible]／日本W級8位)
[illegible]／日本SW級8位)
[illegible]

※ランキングは講習会当時のもの

RATS
H.ADHIT
KYO
DREAM
SAKRECK

別冊付録 | 注目の女性ファイターを一挙16ページ大特集!

[ファイト&ライフ] 格闘技ライフ提案マガジン

アイアンマン5月号増刊
http://www.fnlweb.com
定価880円

Fight&Life

2009 vol. 12

2大テクニック特集
MMA組み力&前蹴り

【MMA組み力特集】
小見川道大×三浦広光
「柔道技は脱力+タイミングで決める」

［インタビュー］
ヒトー“シャオリン”ヒベイロ
アンドレ・ガウヴァオン

［インタビュー］
マモル
「ムエタイ=打と組みの融合論」

【前蹴り特集】
［インタビュー］
小比類巻太信
「前蹴り強化は壁を蹴れ!」
山口元気の前蹴り講座

ンタビュー］
桜井“マッハ”速人
青木真也
27秒の真実」

KID、ムエタイ王者に学ぶ。

山本“KID”徳郁×ワンロップ・ウィラサクレック

【別冊付録】
藤井惠発行
「ファイトアゲイン」
コラボ企画

MIKU／レーナ／杉山しずか
石岡沙織&SACHI／長野美香&岡田円
田嶋はる／神村江里加

柔術家よ、フィジカルを鍛えろ!
杉江大輔／佐々幸範／中山巧

柔術バンナム日本人黒帯王者誕生!

［リポート］
兵庫、新たな関西格闘技のメッカ