

令和3年10月23日

# 南の風 420

南部地区ミニバスケットボール連盟

会長 藤原 敬一

419号の続きです。

ところが、マインドセットの歪みという、いわばこころの炎症に似たものは実感しづらかったりします。そのような目に見えないものを、メンタルコーチはケアしなければいけません。したがって、彼らは非常に能力が高いと思われます。数値化、可視化ができない部分を地道に追求する姿にも頭が下がります。

そのような人たちの「他者を変えていく力」を私は目のあたりにしたのです。コーチであれ、選手であれ、マインドセットの手伝いをしてくれる存在は、彼らにとって間違いなく必要だと考えます。他のクラブにもしと相談されたとしたら、間違いなくメンタルコーチの整備を勧めます。

彼らは、私たちに「学びを生む環境の創出力」と「学びの機会の提供力」を今も問い合わせます。「心地よく、かつ失敗できる環境を提供することこそが、選手にとっての学びのチャンスとなる」ことへの理解を促し、指導者の方的な教え込みのリスクに対し継承を鳴らしてくれるのであります。

メンタルコーチについては、ミニバスのチームや中学、高校の部活ではすぐ導入することはできないと思います。それぞれのチーム、学校のコーチや顧問が、選手やチームの「マインドセット」に関わっていかなければならないと考えます。

さて「教えないスキル」の抜粋引用を続けてきましたが、最後に、第7章の認知力を育てるです。お付き合いください。

～ 抜粋引用を続けます ～

## 第7章 認知力を育てる

### 日本人はフットボールで世界上位に食い込める

ビジャレアルの選手に特に求められている要素のひとつがコグニティブスキル (Cognitive Skills)、「認知力」です。時間、空間、スピード、変化、シチュエーションなど、ゲームにおける不確定要素を認知する力のことを指します。

～ 中略 ～

この認知力を選手がより養えるよう、私たちは指導改革しました。体が大きい、強い、速いといった要素よりも、試合中の不確定要素をどうとらえ、考え、判断し、選択したか。脳の動き、作業の精度を高めることを選手に求めます。

世界のフットボール業界を見渡すと、認知力を選手の能力の優先順位として位置づけるクラブがあれば、コンディショニングを入口にしてフットボールを理解するクラブもあります。後者の、コンディショニング寄りのクラブは、選手のスピードやフィジカルの強さ、パワーを重視します。