

校長室から 令和2年12月14日

「歴史変えるの・誰？」

選手が監督を超えた瞬間

先日、テレビ番組で、日本ラグビー代表のメンタルトレーナーだった荒木香織さんの特集が放送されていました。日本であまり進んでいなかったスポーツ心理学を広めた方で、2015年のラグビーワールドカップで大躍進した日本チームを陰で支えた方です。私もこの方の著書を何度も繰り返し読んでいます。「ラグビー日本代表を変えた心の鍛え方」という本です。時々、「校長室から」で紹介したり、生徒会だよりでも紹介したりしていました。

テレビ番組では「心を鍛えるスペシャリスト」として紹介されていました。荒木さんご本人は学生時代、陸上の短距離選手として活躍し、日本ランキングで3位の実力者だったそうです。しかし、大舞台で思ったように活躍が出来ず、地元で開催された国体では期待されていましたが「勝たないといけない。失敗してはいけないとソワソワしていた。」と語るとおり、スタートに失敗して、思ったような成績があげられませんでした。コーチのところに戻ると「強い気持ちが足りない。」と指摘されますが、「強い気持ちがどこからくるのかが分からない。どのようにしたら強い気持ちになるのかが分からない。誰も説明してくれなかった。」そんな時、滞在していたアメリカで陸上の有名選手と話す機会があり、思い切って「練習しているのに思ったように力が発揮できない」と打ち明けます。答えは「考え方を変えてみたらどうか。物事の受け止め方を変えればきっと楽しくなる。」

その言葉にはっとした荒木さんはアメリカの大学院でスポーツ心理学を学びます。「陥りやすい状態が自分で分かっていたら自分が変わる」「緊張することに対しても『なにくそ!』といった根性論で対処するものではない。しかし、ある程度の緊張がないと力を発揮できない。」様々な事を学び、日本に戻ります。

しかし、日本では荒木さんが学んだ事を必要としている場所がなく、力を発揮できません。自分の学んだ事を生かせず、アルバイトをしながら時間が過ぎていきます。しかし、ある日突然電話が鳴り、「ラグビー日本代表のメンタルトレーナーとして必要としている」と当時の日本代表監督だったエディ・ジョーンズさんから声が掛かります。

代表合宿に参加した荒木さんは、「選手から自分があまり必要とされていない雰囲気」を感じます。すっかり有名になった五郎丸選手も「本当に彼女がきて、みんな変わっていきけるのか」と疑問を持っていました。そのようななか、合宿を観察した荒木さんは代表チームの課題が次々に見えてきます。「起きてしまったミスのことさら強調し、萎縮する」「コーチの指摘にすぐにすみませんと謝ってしまう」「褒められても聞き流してしまう(褒められたことがインプットされるとパフォーマンスが変わるのに・・・)」荒木さんはもう少し建設的な会話や意見交換があればと感じます。

それまでの日本チームは毎回ワールドカップの試合に出場していましたが、1勝12敗1分け。世界相手に勝つことが難しく、チームの中には「どうせ無理」「やっぱり世界では勝てない、と負ける理由を探している」チームでした。なんとか自信を与えたいと考えた荒木さんは、選手と何度もコミュニケーションを図り、選手達に不安な気持ちをはき出させます。「このままやっつけていけるか不安。」「勝ったことがほとんどないので、勝ったら、どんな景色が見えるのかが分からない。」そこで彼女は「勝つチームとはどんなチームなのか」「このチームの誇りは」等、様々なテーマで話し合います。そして「よかった事、できた事を意識して言葉にしよう、声をかけあおう」「互いに褒

めることによってそのプレーをインプットしよう」そしてチームはコミュニケーションを深めていき、バラバラだったチームは少しずつ改善されていきます。そしてチームの目標が明確になっていったそうです。「**世界でベスト8に入ろう**」共通理解・共通認識を持ったチームは、「世界一過酷な練習」に向き合います。練習の成果、コミュニケーションの深まりはやがて結果にも結びつき、親善試合ながらも当時世界5位だったウェールズに23-8で勝利します。当時のキャプテンだった廣瀬選手は「**今までで一番幸せな時**」とインタビューで答えていました。

しかし、長年日本代表に貢献してきた廣瀬選手はその後、若手の台頭でキャプテンを外されてしまいます。廣瀬選手は悩み、荒木さんに「**チームを去ったほうがいいのではないか**」と相談します。荒木さんは「**しんどいならやめたらいい。**」と優しく声掛けしますが、廣瀬選手自身に決めてほしかったそうです。彼の決断は「**チームに残る。このチームで自分が出来る事をする。チームに残り、若手をサポートしたい。**」と心に決めます。スター選手だった廣瀬選手の苦悩を知り、選手たちは「**苦しくて難しい判断をした廣瀬さんがチームに残ってくれたことで、自分たちも逃げてはいけない、という雰囲気になった**」そうです。

心も体もハードワークを続け、鍛え続ける選手たちでしたが、監督の注文は厳しさを増し、チームの雰囲気がネガティブになります。そんな時、荒木さんが「**あなたのチームに対する態度は正しいですか？みんな萎縮している。日本人の心を分かってほしい。**」と監督に訴えます。これまで世界中で名監督として知られたエディさんでしたが、荒木さんの話に耳を傾け、チームと向き合う姿勢を変えていきます。

そして2015年、ワールドカップイングランド大会の初戦を迎えます。対戦相手は過去二回優勝している南アフリカ共和国。世界中のラグビーファンが「南アフリカの圧倒的な勝利」と思っていました。しかし、試合は接戦が続き、最後まで勝者が分からない状態になり、南アフリカ3点のリードで残り時間は0。アディショナルタイムだけが残っていました。レフリーの試合を止める笛が鳴ったら、そこで試合終了となります。

しかし、最後のプレーで相手が反則。日本にペナルティーキックのチャンスがやってきます。このキックが成功したら、同点で試合が終了するという場面でした。南アフリカに引き分けでも、世界を驚かせるには十分でしたが、日本チームは全員が同点のキックを狙わずに、逆転のトライを狙いに行きます。その時、エディ監督は監督席で「**どうしてキックを選択しないんだ。これが決まったら同点で試合は終わるのに**」と激怒します。荒木さんは監督席にいるエディさんが怒っているのが見えたそうです。しかし、選手は異なる判断をしました。「**引き分けで終わるなんて、負けたと同じだ。**」「**スクラムを選択してトライを狙おう。俺たちは勝つために練習してきたんだよな。**」監督を超えた意思統一がなされます。そして、日本国籍を取得して大会に参加していたトンプソン選手が、日本語で叫びます。「**歴史変えるの誰？**」世界と戦って勝つ事を信じられなかった選手たち、自信がなかった選手たちの姿はそこにはありませんでした。勝つために全員で意思統一した選手たちが自分たちの力で、自分たちの意志で最後は逆転勝利を呼び込みます。世界中の人々に「世界のスポーツ界で史上最大の番狂わせ」と驚かれましたが、荒木さんは「**奇跡でもないし、番狂わせでもない。これは必然。勝つために正しい努力をしてきた。**」と自信を持って話していました。

最近使われる言葉にハードワークという言葉があります。この言葉はエディさんと荒木さんが広めました。ただいたずらに根拠もなく突き進むのではなく、正しい準備とは何か、自分には何が足りないのか、何をしたらもっと状況がよくなるのかを考えながら、努力を重ねる。疲れたら立ち止まる。そのなかで正しい努力を積み重ねていく。受験期になる3年生にも、1、2年生にも何らかのヒントになるかもしれません。先日の番組を見て、もう一度、荒木さんの著書を手にとってみました。すべてがその通りだなとは思いませんが、今後の生きていく糧になると思いました。