

# 新春 対談

## 健やかな心を支える、

## あたたかい環境づくり

### 結果よりも重要なのは、

### 楽しくプレーできること

**理事長** 2015年のラグビーワールドカップで、日本代表大躍進の陰の立役者といわれている先生ですが、チームの中で、メンタルコーチとして担っていた役割とはどのようなものだったのでしょうか。

**荒木先生** 柱は二つです。ひとつはチームを作り上げること。日本代表メンバーというのはいわば寄せ集め。入れ替わりも激しいので、キャプテンやリーダーがチームをまとめることがとても重要になります。私はメンバーがそのスキルを身につけるサポートをしていました。

もうひとつが個人のコンディショニングや、試合でうまくプレーできるようにすること。選手一人ひとりが元気で、前向きに取り組むことができるようにサポートしていました。

**理事長** 南アフリカ代表戦はラグビーの「One for All, All for One」の精神をまさに体現したような試合でしたね。生協でも二人は万人のため

めに、万人は一人のために」というフレーズをよく使うので、感慨深いものがありました。

エディー・ジョーンズヘッドコーチは外国の方ですが、選手たちとのコミュニケーションや、そこでの先生の関わりというのは？

**荒木先生** 言葉や文化の違いから、さまざまな衝突が起きます。放っておくとチームは分裂してしまうので、私が間に入って「ヘッドコーチの厳しい言動の裏には、選手への期待やヘッドコーチ自身の焦りがある」と選手に伝えることで衝突を避けます。お互いの文化を理解し、適切な方法でコミュニケーションをとってもらい、楽しくプレーに集中できる環境を作りました。

**理事長** 先生の著書の中で「本番を想定し準備ができていれば、結果はさほど気にしなくてもいいのでは」とありましたが、準備の大切さは、日常生活や仕事をしていく上でも、通ずるものがあると読ませていただきました。

**荒木先生** つい結果ばかり追ってしまいますが、チームに愛着を持つたり、プライドを持つたりすることの方が重要であり、難しくもありました。日本代表として最後まで残った選手はみんな、ラグビーが大好きで上手くなりました。みんなと一緒にプレーしたいという気持ちを最後まで持ち続けていました。



京都生協理事長

畑 忠男 ×

園田学園女子大学教授  
元ラグビー男子日本  
代表メンタルコーチ

荒木 香織 先生

「ラグビーワールドカップ2015」での男子日本代表チームの大躍進を、メンタルコーチとして支えた荒木香織先生。メンバーを心理面から支えた陰の功労者として、一躍時の人となりました。現在は、園田学園女子大学教授として教壇に立つほか、スポーツ心理学の専門家としてさまざまなところで活躍されています。親子2代にわたる京都生協組合員で、現在2歳の男の子のお母さんでもある荒木先生と、京都の生活や働く女性、子育てについて語り合いました。