

北村 聡

Satoru Kitamura

講演会

プロフェッショナルとしての
メンタリティーとは

会場

茨城町駒場庁舎

2019年

2.12 TUE

13:30 ~ 15:30

茨城町介護支援専門員研究会主催の

「平成30年度第2回茨城町介護支援専門員研究会研修会」に、
北村聡監督が講師として招かれました。

演題は『プロフェッショナルとしてのメンタリティーとは』。

約60名の介護支援専門員及び介護従事者の方々が参加され、

熱のこもった北村監督の話に耳を傾けました。



挫折と葛藤

挫折は、大学2年生でスポーツ障害になったときです。風邪からインフルエンザになり、中耳炎、蓄膿症、眩暈、吐き気というありとあらゆる症状に苦しみました。休めば治るけど、当時は真面目な気質だったので（笑）ゆっくり休むなんてことはできない。ちょっと休んでは練習をするとまた悪化する。こんな繰り返しで6ヶ月間続いてしまいました。

このときに感じたのは、**食事・練習・休養のバランス**がしっかりできていないと、練習がしたくても練習にならない、ということです。

競技スポーツに身を置いている立場としては、ライバルを持つことが最も成長につながっていると思っています。

そのライバルの一人は上野裕一郎氏です。

2005年第10回全国都道府県対抗男子駅伝で上野と僕の二人は7区13.0kmを走りました。

11km過ぎから並走、前に出たは追い抜かれ、肩を並べるといった大接戦。

彼は長野県代表、このとき中央大学1年180cm。一方の僕は兵庫県代表、

日本体育大学1年162cmの闘いは、今でも最も記憶に残るレースのひとつです。



ライバルの存在、 2度目の挫折

上野裕一郎氏とは最高のライバルであると同時に最高の仲間です。僕が日清食品陸上部で実業団4年目のとき、2度目の挫折がありました。初めての大きな怪我で何をしたら良いのか分からなくなり、鬱のような状態になりました。怪我で走れない。その時、**自分から陸上を取ったら何も残らない**と思い、自分にノルマを付け1ヶ月に本を5冊読もうと決め、1年間続けました。

治療をしながら1年が過ぎ、走れるようにはなりましたが結果が出ていませんでした。

そんなとき、上野から「元気にやっているか？」と聞かれたのです。僕は自分は頑張っているという自負があったので誇らしげに「こんなに頑張っている」と話しました。

ところが、「それで頑張っていると言えるのか」とあっさり切られたのです。**自分の「頑張っている」の基準が下がっている**事に上野が気づかせてくれました。

発破をかけてもらったことで、僕はもう1度上をめざすことができました。



◎ 現役引退を決断

目の前で日本記録が出たときに「あー凄いなー」と傍観者になっていたんです。

僕も選手だから、これまでだったら自分も、と思うはずなのに
傍観者になっていた自分を客観的にみて現役引退を決めました。



◎ 「強く」 なるためには

自分でどうなりたいかを、まずは想像して考え、
現状に落とし込まないと強くはなれません。

人間力を高くするのもその1つです。

感謝、素直さ、謙虚な心、挨拶もそうです。自信がないと挨拶の声は小さいです。

自分が言っていたとしても相手に伝わらなくては挨拶をしているとは言えません。

その積み重ねこそが競技生活につながっていくと思います。

それから、思いやりもとても大切です。

損を取っても誰かのために尽くす。

見返りを求めないこと。

人とのつながりは大事だし、かかわり方はとても貴重だと思っています。



質疑 応答

Q. 辛くなったとき、 どう自分を奮い立たせますか？

A. 走るのが嫌だな、辛いと思う自分がいたらそれを認めて受け入れています。そしてどうせやるんだったらやるしかないと考えて行動しています。

Q. 走っている最中は何を考えていますか？

A. まわりのランナーの息づかいを聴いたり、タイムを計算したりしています。

Q. 景色の良い穴場のランニングコースはありますか？

A. 東京です。東京は景色が絶えず変化するので面白いですね。

刺激的だし発見もあるので、走っていてもあつという間に「もう15km走ったのか」という感覚になります。

Q. 選手と指導者の信頼関係の面で工夫しているところはありますか？

A. 例えば会話の中で、選手が「大丈夫です。」と言ったとしても、その「大丈夫」を見極めます。

そのまま話を続けるか、一呼吸置いてから話しをするかのどちらかを必ずします。時間が解決すると思わず、そのままにしないようにしています。

Q. 鬱になったときのターニングポイントは？

A. ライバルや仲間の存在は大きかったです。それから、選手はマッサージに通うのでマッサージ師に話を聞いてもらうようにしていました。

Q. 長く続けられるコツは？

A. 長く続けることができるひとには「遊び」があることだと思います。スティックになってしまうと、それだけしかなくて逃げ道がなくなってしまうことがありますね。

体の筋肉などをマッサージやストレッチでニュートラルな状態にしてからトレーニングをすることで、怪我をしない。

結果的に継続的な練習ができるので速くなる。周囲の匂いも感じながら走ると、いつもの景色も違って見えてきますよ。



ご参加いただきありがとうございました。



北村 聡
きたむら さとる

- ◆日立製作所女子陸上競技部監督
- ◆兵庫県出身
- ◆高校2年生の時に国体で高校新記録
- ◆実業団2年目で全日本実業団駅伝優勝に貢献