

# Interview

インカレ4連覇の強豪チームを率いる  
いま注目の監督のコーチング哲学

## 恩塚 亨

2006年に東京医療保健大学女子バスケットボール部のヘッドコーチに就任。創部6年でインカレに初出場。そのわずか5年後にはインカレ初制覇、さらに四連覇へと導く、その手腕を高く評価され、現在はバスケットボール女子日本代表のアシスタントコーチも兼務。

Toru Onzuka



学生の成長に  
つなげる  
マインド  
セツトとは？

人は何をする時でも成果や結果を出したいと思って行動していると思います。私はその成果や結果を出すためには、成功の方程式があると考えています。その方程式とは、「何を『どんな心』でやるか。目標や夢のために、ワクワクしながら取り組めるかどうかです。人はワクワクする」「やりたいことを、やりたくて仕方がない心でやる」と集中力や意欲が高まると言われています。義務感ではなくワクワク。そうした状態になれば誰もが物凄いエネルギーを発揮するようになるんです。そして、そのワクワクする気持ちにはコーチにとっても大切です。コーチ自身がワクワクしていないと、選手がワクワクするはずはないですから。以前の私は、選手を成長させ

「やらせる」や「成長させる」のではなく、選手の意欲や集中力を高めるために、心のエネルギーをいっぱいにする。それが指導者の役割です。

たいという責任感から、「やらせない」「徹底しないと」と考えていて、怒るのも仕方ない、不機嫌な態度をとるのも仕方ないと思っていました。ところが、感情的な指導は選手の成長を妨げるばかりか、不機嫌は伝染し、脳のパフォーマンスを半分近く下げてしまうという研究結果があるのです。今、私が考えるコーチの仕事の定義は「選手の心のエネルギーをいっぱいにする」こと。それができれば選手の自主性は高まり、コーチも共に幸せになります。そして「私ってイケてる！」と選手全員が思えるようになるとチームのムードは激変します。そんな積み重ねが、インカレ四連覇という素晴らしい結果へとつながったのだと実感しています。



前を向く、医療人づくりを、追求する。

東京医療保健大学  
TOKYO HEALTHCARE UNIVERSITY

TEL:03-5779-5071 (入試広報部)  
www.thcu.ac.jp

