



アルファテック7

～不思議現象解明のツール⑩～

天からの揺らぎ現象

ありがとうございます！

東京駅丸の内線で嶋田恵子さん
のご紹介によりありがとうございます
（写真1）の町田宗鳳師匠とご夫
人にお会いしました。

かねてから喜びのない感謝は
偽善だと表現して来たのでいさ
さか具合の悪い対面でしたが、
どうしてどうして意気投合して
いい出会いでした。

接客業の多くの方が原因不明
の腰痛になるのは、喜びのない
感謝をするからで、専門家によ
ると喜びはA10神経核でドーパ
ミンが分泌し、感謝はA9神経
核でドーパミンが作用するそう
で、喜びのない感謝はA10が働
かずにA6だけなので歪が生じ、
腰痛を起こすらしいのです。

そこで対策として夜寝るとき



写真1 町田宗鳳氏の著書



写真2 ありがとう寺の全景



写真3 ありがとう寺の内部

に呼吸と喜びとを条件づけるの
です。寝床に入り息を吸いなが
ら「よかった」とA10を働かせ、
息を吐きながら「ありがとう」
とA6を働かせます。4〜5回も
繰り返し返すと気がついたら朝です。
これを1週間も続けるとパフ
ロフの犬のように条件づけられ
ますから、お客の前で大きく息
を吸ってから「ありがとうござ
います」と言えばいいわけです。
これで客室乗務の腰痛が見事に
治った事例が沢山あります。

それはともあれありがとう寺
（写真2）に赴きました。三島駅

から時之栖（ときのすみか）へ
行く無料バスが運行され、富士
山を一望にする絶好の地にあり
ます。5年前に建立された近代
的な無宗派寺院だそうです。

中の造りも（写真3）大黒柱
を中心とした広いスペースがあ
り様々なイベントが行われてい
るそうです。

今回もここでありがとう禅が
行われ貴重な体験をしました。
町田宗鳳師匠のリードで40人程
の参加者が「ありがとう」を声
を張り上げてひたすら繰り返し
ます。30分程でしょうか。



写真4 結跏趺坐のできないことがバレますね

するとおかしなことが起きました。戦時中、国民学校の1年生の時常陸太田市に縁故疎開して毎日いじめられた情景が思い浮かびました。夜にお寺やお墓に呼び出さるのです。

その嫌な情景と「ありがとう」とが結び着いたのです。そうだが、このような体験をしたからこそ今どんなにいじめられても耐えられるのだ・と。

松下電器の研究所を退職して脳力開発研究所を設立して脳波研究を本格化したとたんに医者品川嘉也先生がご自身の書籍



写真5 護摩法要

にa波はボケの脳波。
a波強化のセミナーまでしてボケを増やすのか、と表現するので勇氣を出してお茶の水にある医科大学の品川先生の研究室をアポイント無しで尋ねて測定データを見ていただきました。

記憶力世界一の友寄英哲氏や将棋の永世棋聖米長邦雄氏など優れた能力を発揮している時はa波が強いことが一目瞭然です。さすがは品川嘉也先生も科学者、認めてくれました。ダイヤモンド社の経営講座では品川先生と連名で本も発行しました。



写真6 奉納舞

アムリータさんの奉納舞

本誌 Vol.15 で新体操ゴールドメダリスト・アムリッタ朝子さんの即興舞の脳波計測レポートを掲載しましたが、その即興舞を奉納することので、何とタ イミングのいいことでしょう。

ここでも脳波を計測して以前のデータと比較するといいいのですが、用意していなかったのですが、以前のデータを参考にします。

図1は上段がアムリータさんの右脳、下段が左脳の脳波です。「ありがとう」の感謝の気持ちの即興舞では7.8Hzのスペクトルがかなり含まれています。

写真5の炎の形と写真6の奉納舞の形が部分的に同じ感じになる時があります。手の指の形が炎の形そっくりになります。

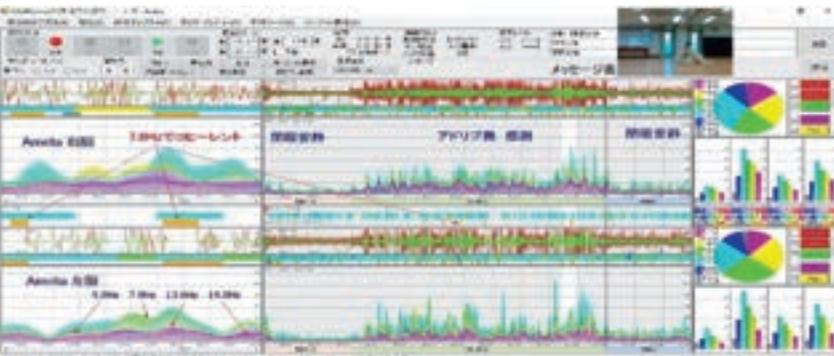


図1 アムリータさんの即興舞のときの脳波

炎は炭素が酸化して炭酸ガスになる時に高温で炎になり上昇しますが、指はたくさん細胞の集まりです。全く異質ですが、共に電氣的に分極していて空間の電磁波の影響を強く受けて動くからだと思えます。

宇宙エネルギーを操作する
天界の電磁波と共鳴！

宇宙語を話したり宇宙エネルギーを活用できる人がいるよ、という話を時々耳にしましたが、さりとてどうしようもないので、何もしないでいたら、幸いご本人から連絡があり、宇宙語を話しているときの脳波を測って欲しいと、願ったりのことでしたからお引き受けしました、

写真8に示す色紙は宇宙語だそうですですが持参してこられました。それを手にして読み上げます。何やらさっぱり訳が分かりませんが宇宙からの私宛のメッセージなのだそうです。

その解説を聞くといふことづ



写真7 宇宙語の脳波計測

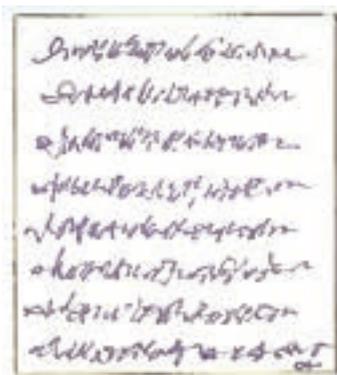


写真8 宇宙語の一例

くめで気分はいいのですが宇宙が私のことを知る由もないので、介在する近藤さんの潜在意識の応答だと思っています。ともあれ図2に2人の脳波を示します。これを見て不思議に思ったのは、お互いに初対面なのに図の↓で示した位置で脳波が頻繁に78Hzでコヒーレントになるのです。体が触れているわけでもないし導線で繋がってもないのに、どうして脳波が揃うのでしょうか。脳梁で繋がっている右脳と左脳とでさえなかなかコヒーレントにはなりません。考えられるのは2人の空間にヴァンアレン帯からの78Hzの電磁波が存在しているのです、そ

の電磁波が介在していると思われれます。周波数が低いから波長が長く、傍に居るか遠方かはあまり関係ないようです。その波長はほぼ地球一周ですから、海の中や洞窟中まで電磁波の作用は同じように働きます。

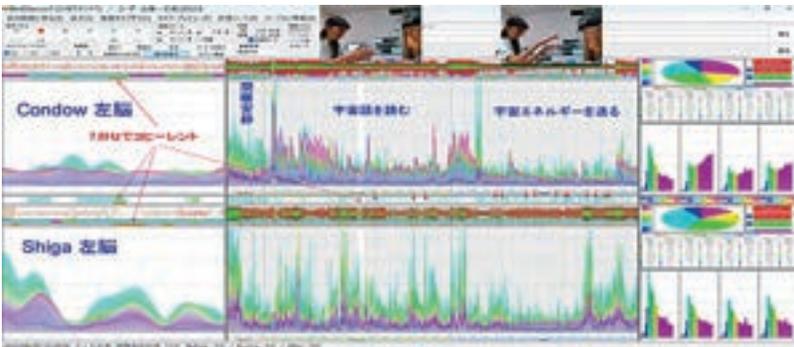


図2 宇宙語と宇宙エネルギー活用時の脳波

費用の関係でアルファテックに付属のソフトウェアでは78Hzしか明確にできませんが、136Hz、19.8Hz、25.4Hzも共鳴しているはず。これまでの観察により、宇宙からのメッセージや宇宙からのエネルギーなどは全てこれらの電磁波が介在しているのではないかと思えます。図3はこれらの電磁波と脳波との周波数関係を示します。

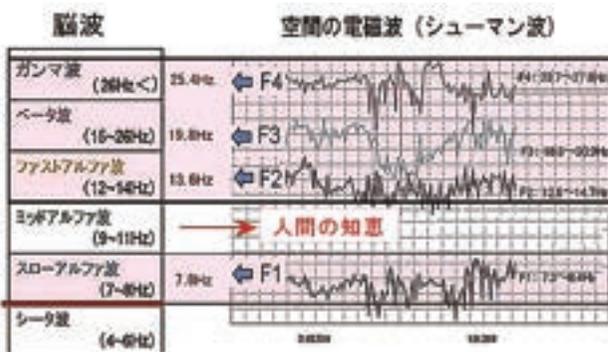


図3 ヴァンアレン帯の電磁波と脳波の周波数との関係

読経とクリスタルボウル とのアンサンブル

港区芝にある浄土真宗安楽寺
ご住職の藤沢克己氏のご協力を
いただいで、読経とクリスタル
ボウル演奏のアンサンブルを試
みました。

写真9に示すように、お二人
の脳波を計測しながらの実験で
す。クリスタルボウルの演奏は
萩原薫さんで、本誌「**こころ**」でお
経とヴィオラ演奏の実験で既に
ご協力をいただいで第二弾に
なります。なんの打ち合わせも



写真9 読経とクリスタルボウル演奏

なくいきなりの合奏です。
お経は浄土経で極楽浄土への
いざないかも知れませんが不明
です。心地の良いリズムを耳に
しながらの実験です。

測定結果を図4に示します。
3分間閉眼安静状態で、5分間
合奏し、3分間閉眼安静状態に
戻ります。図の上段が藤沢和尚
で下段がクリスタルボウル演奏
の萩原さんです。

閉眼安静状態ではお二人とも
にリラックスした α 波が優勢に
観察されましたが、演奏が
始まって直ぐに↓で示しました



写真10 事前打ち合わせなくの合奏

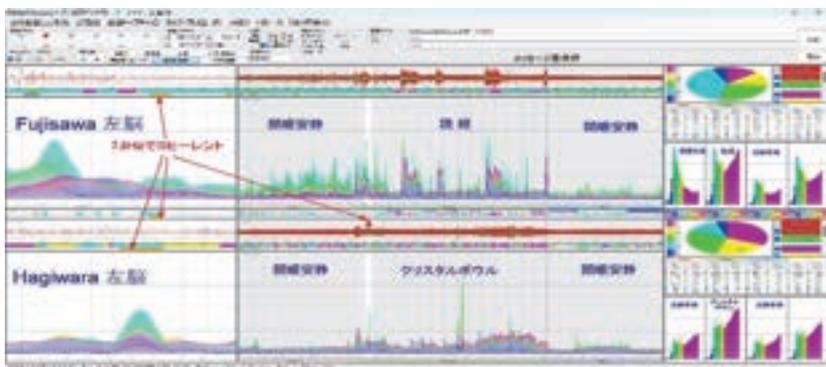


図4 ご住職（上）とクリスタルボウル演奏者（下）の脳波

が、お二人の脳波が「8Hz」のス
ペクトルでコヒーレント状態に
なりました。より詳細に調べる
と、136Hz、198Hz、254Hzのス
ペクトルも観察されています。こ
れらはヴァンアレン帯の4つの
電磁波と同じ周波数です。

スペースの関係で掲載は省略

しましたが写真11に示すように
聞き手の脳波との共鳴も調べま
した。この場合もヴァンアレン
帯からの4つの電磁波が関与し
ているようです。

空間の電磁波をどのように捉
えるかは全く不明ですが、生後
一か月の乳児の脳波も同じ現象
でしたので、恐らく胎児の段階
で共鳴する神経回路が形成され
て残っている神経回路が働いて
いるのではないかと思われます。

前掲の宇宙との交信の報告と
共通する部分があり今後の脳波
研究に参考になると思います。



写真11 ご住職と実験者の脳波も共鳴



見るチカラを育てる

プログレスビジョン モンキー



むらやま けんた

村山 健太

MWT協会認定資格

●ビジョントレーニングインストラクター

プロフィール

兵庫県出身 1997年6月2日生まれ。
小学2年生の頃に柔道を始め、高校、大学で全日本ジュニア選手権に出場しました。引退後、ボートレーサーを目指しました。夢を叶える事は出来ませんでした。ビジョントレーニングに出会い、その良さを知ることが出来ました。そんなビジョントレーニングの良さを世に広めたいと思い、教室開校を決意しました。



今回は兵庫県赤穂市でビジョントレーニング教室「プログレスビジョンモンキー」を運営しておられる村山健太さんにインタビューを行いました！村山さんはMWT協会の主催する「ビジョントレーニング指導者資格認定講座」の全課程をご受講いただきインストラクター資格者として認定させていただいております。また現在は現場指導に活かすためにメンタルウェルネストレーナーの指導者資格認定講座も受講中で、ご自身の様々な経験と合わせて、さらにレベルの高いトレーニング指導を行うために日々奮闘しておられる村山さんのお話は非常に興味深い内容でした！

レポート：斉藤義生

実施内容 **ビジョントレーニング**
 住 所 **兵庫県赤穂市加里屋 69-3 2F**
 電 話 **090-2073-2148**
 メール **monkey-vision@outlook.jp**

ビジョントレーニングの
出会い

幼い頃からのボートレーサーになる夢を目指して取り組んでいた、19歳の時に、岸先生と出会い、そこで初めてビジョントレーニングというものを知りました。あの時の出会いと岸先生には感謝の気持ちでいっぱいです。



教室を開設したきっかけ

ポルトレーサーの夢が厳しくなった頃、自分がプロとして活躍できないのであれば、現在プロとして活躍しているスポーツ選手、これから活躍しようとする子どもたちや学生達にビジョントレーニングを通して応援出来ればと考え教室開校に至りました。

現在の手ごたえ、
会員さんの成果

開校して間もなく、まだまだ会員様は多くないですが、開校当初から教室に通い、柔道をしている小学3年生の男の子が、「ビジョントレーニングのおかげで初めて県大会で3位に入賞することが出来た」と言っていただけで嬉しかったです。

今後の夢、抱負

教室に通っていただけの皆様全員が望む、最高の自分を手に入れるための土台をこの教室で築き、その方々がこれから世の中で活躍していく姿を見るのが私の大きな夢です。



ビジョントレーニングに
関して読者へのメッセージ

やはりビジョントレーニングは、目だけでなく脳や身体にも大きな影響を及ぼすという事を現場指導と自分自身のトレーニングで知ることが出来ました。どのように変化するか、皆様に感じていただきたいです。是非、実践してみてください。

手



中村 道太郎

MICHITARO NAKAMURA



インタビュー：平真理子（MWT協会／イブラスジム北九州）

平 中村さん、昨年4月に突然電話で当日予約をされて体験当日に入会を決められたのですが、なぜイブラスジムのトレーニングを受けようと思ったのですか？

中村 開幕3連戦で、結果を出せたのですが、200%の集中力で戦ったので、これで年間80試合続けるのは辛いなあと感じていて、心も身体ももっと緊張をコントロールして、楽しみながら結果を出せる方法がないかなあという思いと、チャンスの時に、自分に自信が持てなかったので、チャンスに強くなりたいと思って、調べていて「イブラスジム北九州」を見つけたんですよ。

そして、香川時代にビジョントレーニングをやっていた、ビジョントレーニングの重要さも感じていてメンタルとビジョンの両方をトレーニング出来るっていう所に魅力を感じ、すぐに電話したんですよ。

平 今シーズンメンタルやビジョントレーニングをやったどんな変化がありましたか？

中村 朝起きたら、「よく寝た。今日もいいことがある。」3度の食事の際は「おいしそう。おいしい。おいしかった。」寝る前は「よかった。ありがとう。」と練習メニューにブロックストリングスや立体視カードを取れました。そして、ネクスト

とですか？

バッテリーサークルに立った時には、イブラスジムで学んだ「プラスのイメージの効果」を思い出し、チャンスで実力を発揮できるスイッチが入れたので、練習で身につけた実力でチャンスで発揮でき、満塁では7打数6安打打てました。

平 ところで中村さんが野球を始めたきっかけはどんなこと

中村 3歳か4歳の時にテレビで甲子園での野球を見ていて、おばあちゃんに野球のルールを教えて貰ったんですよ。それから野球に興味を持ち始めて、実際に野球を始めたのは幼稚園の年長になってからで、小学校1年生からソフトボールチームに入り、中学校では良い環境で野球をしたくて、校区外の中学に入学して軟式野球部に入りました。大学時代は4年の秋まで野球ばかりしていて、就活が出来なかったので、適当に横浜で飲食の会社で就職しました。

平 どうして野球を「リ・チャ



一度野球をやめたからこそ、

野球の大切さがわかったんです



「レンジ」しようと思ったのですか？

平 2022年のシーズンを振り返ってみて、どうですか？

中村 仕事でどんなに喜んで

中村 2022年は僕の独立

貰えても、ヒットを打ったときのアドレナリンが出る感じが超えられなくて・・・野球で味わった感動に未練があったんです。でしょうか(笑) 24歳で仕事を辞めました。辞めたときは、また野球をするなんて思っても

リーグでのキャリアハイ3割1分6厘の成績を残せました。ですが、首の故障から痛みで夜眠れず、精神的に参ってしまつた時期がありました。その時に先生が電話で「今は頑張つて野球をやらなくてもいい」と言ってくれ、つい頑張

いなかつたのですが、友人に背中を押され25歳で野球に復帰したんですよ。

りすぎてしまう僕にとつていい意味で気持ちに余裕が出来ました。

大学時代にはキツい練習メニューばかりで、「ふざけんな」と思っていたんだけど、野球を辞めてから、キャッチボールが

急いで判断や決断をしてしまう自分のクセにも気づき、野球だけではなく、人生で大切

出来る相手がいるって事や、チームに所属しているって事は感謝だったんだ。僕は恵まれた環境で野球をやっていたんだと気が付きました。一度野球をやめたからこそ、野球の大切さがわかつたんです。

この経験から、気持ちが落ちてしまったときの、対処法が学べたことは今年一番の収穫だつたと思います。

平 2023年はどんなシーズンにしたいですか???

中村 昨年フットサルチーム

『ポルクバレット北九州』の試合を観戦し、会場の作りこみ、照明やDJ、アナウンスや選手入場時のパフォーマンスなど演出のすごさに感動したんです。僅か10000円程のチケット代でしたが、試合の勝ち負けはどうでもいい。って思うくらい試合前に満足してしまつたんです！

僕はこれまで、観客の方を満足させるためには『勝ち試合』だと思つていましたが、今シーズンは試合の演出も合わせて、試合が始まる前から魅了されるような、感動を与える球団にしたいと思えます。もちろん

プレーの質も大事ですが、演出などパフォーマンスでも価値を感じる試合にして、観戦に來られた方に日頃味わう事のできない興奮やスタジアムで非日常的な感情になつて貰いたいと思つています。そして、北九州にはサッカーチーム『ギラヴァンツ北九州』・フットサ

ル『ポルクバレット北九州』・女子ソフトボールチーム『タカギ北九州ウォーターウエーブ』等のスポーツチームがありま

平 独立リーグのオフシーズ

ンについて教えて下さい。

中村 独立リーグの選手は

中村 道大郎

1992年5月26日 福岡県北九州市出身
日本体育大学卒業 一般企業に就職。2
年で退職をし、独立リーグ：「香川オリ
ブガイナース」、「神奈川フューチャード
リームス」を経て2022年より地元に戻つ
てきて「福岡北九州フェニックス」でキャ
プテンとしてプレーする



且過市場火災義援金募金活動

中村 道大郎



12ヶ月毎月給料が出ないんです！2月〜9月のシーズン中のみ給料が出るので、10月〜1月は昼間練習をして、夜アルバイトをして生計を立てています。

選手・プレイヤーとしては、12ヶ月お給料が出て、本当はバイトをせず、1日中練習や

身体のケアとかしたいんですが、アルバイトすることで野球以外の社会勉強も出来るんです。今は北九州市のスポーツ局長に会いに行き、スポーツで

「平先生もそうですが、これまでも僕は数え切れないくらい人のサポートを受けてきました。年々僕に力を貸してくれる人が増えてきて、色々な力を借りてここまでやってこれました。」

「25歳で野球を再開して今年で6年目になりますが、正直この年までプレーできると思ってたかったです。遠回りをすることは決して悪いことではなく、遠回りしか気付けなないこともあるんです！仕事を辞めて香川で野球をしている時にタイトルを取って、1ヶ月アメリカに行つてプレーしたんです。釣りをやって自給自足していた僕が、気が付いたら元メジャーリーガーと対戦していたんですよ！

「人生は何が起きるかわからないうちから、やったらいい！！」本気でそのことがやりたいと言う心構えがあれば野球に限らず、人生でやりたいことがあったら、やればいい。その気持ちがあれば、何とかなる！って思うんです。

平 イブラスジムでは「リチャレンジ」を応援しています(笑) 中村さん、プレイヤーとしての今シーズンの目標は？

中村 3割2分打つ！ ベストナインを取る！

平 目標に向かってシーズンも楽しく頑張りましょうね。

中村 辛い努力では無く、ワクワクしながら楽しんで目標を達成したいと思っています。

2023年2月26日(日) 東京都文京区後楽園飯店

株式会社 脳力開発研究所 …… 40周年 (1983年7月25日創業)
一般社団法人 MWT協会 …… 10周年 (2013年11月7日創業)
志賀一雅 博士 …………… 米寿前年 (1937年9月27日生)
(数え年87歳)



脳研
グループ

記念祝賀会 レポート

令和5年2月26日曜日、東京ドーム近くの後楽園飯店にて脳研グループ祝賀会が開催されました。

(脳研グループとは、株式会社脳力開発研究所と一般社団法人メンタルウエルネストレーニング協会を総称しています)

一般的に企業が30年続くと「老舗」と言われますが(東京商工リサーチより)株式会社脳力開発研究所は今年で創業40年。

メンタルウエルネストレーニング(MWT)協会は今年で創立10年になります。

そしてこの両組織にとって欠かせない脳力開発研究所創業者であり、MWT協会会長である志賀一雅工学博士が米寿の前年となることから、脳研グループや志賀先生の縁の方にお声をかけて共にお祝いを！ということで祝賀会の開催が決定し、開催当日は全国からたくさんの方が駆けつけてくださいました。

はじめにMWT協会顧問の石黒哲明氏(株式会社日本M&Aセンター執行役員)が開会のご挨拶をされました。

ご挨拶の中の「懐かしいお顔にたくさんお会いでき、みんな年をとりましたね」という言葉に会場が笑いに包まれ。

レポート：中山淳子
(MWT協会理事)



「それだけのご縁が続いていることが素晴らしい」という石黒氏の言葉からのスタートでした。

続いてMWT協会顧問の佐藤和彦氏（学校法人片柳学園 日本工学院八王子専門学校キャリアサポーター）が乾杯の発声をされるためにマイクの前に。なんと佐藤氏は志賀先生の初期の著書を祝賀会にご持参され、会場から「珍しい本ばかり!」「凄い!!」という感激の声があがったところで和やかに乾杯、歓談がスタート。

会場の後楽園飯店は長嶋茂雄さんが長年愛し続ける「ふかひれラーメン」が有名な中華料理の名店でこちらも本年が60周年!ご参加の皆様、食事も堪能されていました。

今回特別に協会が編集した「志賀一雅ヒストリー」のスライド上映を実施しました。

志賀先生の誕生（音楽家であったお父様のこと）／学生時代／松下電工時代／脳力開発研究所創業／協会設立／大病をされ完治されたこと／現在を協会でまもっていたのですがスライドごとに会場の皆様から「懐かしい」「こんな時があったんですね!」などのお声が聞こえてきました。

「あの時があったから今がある」というフレーズをよく聞きますが、志賀先生の功績はまさに学生時代のあの研究があったから、松下時代のあの時があったから、だからこの功績があるんだ、と心から感じる志賀先生のヒストリーでした。

「この祝賀会はいにく別件と重なり、会には参加できないけれど、志賀先生にお祝いを伝えたい!」とメッセージ



ジをわざわざ寄稿してくださった医師の松村先生、ソフトバンクホークスの小久保二軍監督。

ビデオメッセージを送ってくださった、今はアメリカでコーチをされている元ソフトバンクホークスピッチングコーチの倉野さん。

メッセージを聞かれる志賀先生の嬉しそうなお顔が印象的でした。

メッセージを寄稿してくださった方々だけでなく、祝賀会には参加できないけれどもお祝いには参加させてもらいたい、とのお気持ちも多数いただきました。

そしてこの日はお祝いをいただいた皆様を代表して、志賀先生と長年のお付き合いがある、星雅啓先生（教育コンサルタント・星雅啓事務所代表）より目録を贈呈していただきました。

ところで。

志賀先生とこの祝賀会で同じテーブルで特に盛り上がっていた方々がいらっしゃいました。それは脳力開発研究所の創業時のスタッフの方々に、当時の「そんなことがあったんですね！」という笑い話や苦労話がそれぞれの方から飛び出し大いに盛り上がりました。

また志賀先生だけでなく当時、経理を担当されていた志賀先生の奥様との思い出話など普段伺うことがない話も聞けたところでピアノ演奏者萩原薫さんが特別にゲストとしてご登場。

素晴らしいピアノの音色を聞かせてくださいました。

宴も佳境に入ったところで今回の主催者である協会理事



長齊藤義生より皆様にご挨拶とこれからの新体制の発表が行われました。

志賀一雅現MWT協会会長が相談役に。そして住友大我副会長が会長に。

副会長には岸浩児先生と北川健太先生が就任されます。

同時に住友大我先生の今回の会長就任を記念して制作された書籍「メンタルトレーニングの思考法」住友大我著（エコー出版）

くごどもからシルバー、そしてトレーナーまで！コンディショニングとトレーニングに生かす精神論ゼロの脳波的メンタル術

が2023年3月1日より正式に発売されることが発表されご参加の皆様に記念品として進呈されました。

あつという間の2時間の祝賀会でしたが、ご参加の皆様が終始笑顔で「よかった！」「ありがとう！」の言葉が飛びかいたながら、会場のあちらこちらで話が盛り上がっていたことがとても嬉しく印象的でした。

帰路につくのも名残惜しい、とのお声もたくさんいただき急遽隣の部屋をお借りし臨時の二次会まで行われました。

4月1日より11年目の活動がスタートするMWT協会。

これを機に、さらに充実した情報や講座を会員および一般の皆様にお届けできるよう気持ちを新たに作り組む所存です。

引き続き今後とも何卒よろしくお願ひ申し上げます。

工学博士 志賀一雅

1961年電気通信大学卒業後、松下技研に勤務。東京大学工学部計数工学科研究員を兼務しながら、脳波研究に没頭。
1983年脳力開発研究所設立。パソコンを利用した脳波分析装置を開発し、大学や企業の研究所へ提供、高い評価を得る。
2008・2009年文部科学省より委託を受け「専門学校教職員、学生のためのメンタルヘルス・脳力開発プログラム」を開発、総合監修。著書多数。
2011年3月に米国HHS（米国保険社会福祉省）大統領諮問機関より、長年にわたる脳波とメンタルトレーニングの研究、実践に対しGOLD AWARD（金賞）を授与される。



スペシャルインタビュー①

志賀一雅

アメリカで脳波と出会う

— 脳力開発研究所（以下、脳研）の40年を振り返りながら、思い浮かぶエピソードなどを伺わせてください。

志賀 懐かしいですね。あつという間の40年ですからね。じゃあ、経過を振り返りながら話をしましょう。

大学は、電気通信大学の電気通信学科というところに通って、東京の調布市にあります。比較的近くにNHK放送技術研究所があったので、そこでアルバイトをしていました。アルバイト先が、電子工学の集積回路を分

析している部門で、ちょうど、3本足の魔術師と呼ばれたソニーのトランジスタが初めて商品化された時代でしたから、NHK放送技術研究所のテーマもトランジスタの研究でね。その研究部長さんが、近々作られる松下電器の東京研究所で所長を務めることになっていたの、「大学を卒業したら、そこに来ない？」と誘われて松下電器に就職しました。

研究所に所属して研究を始める、集積回路の研究が結構順調に進みまして。日本の電子通信学会（当時）から推薦をもらい、その成果を固体電子工学の国際会議で発表することになったのが1971年くらいのことです。会議に出席するため初めてアメリカを訪れたので、せっかくだから何か記念になる物が欲しいとフィラデルフィアの書店を歩き回っていたところ、ミリオンセラーと書かれた看板を見つけてね。Getting Well Again（邦題：がんのセルフコントロール）とExecutive ESP（邦題：経営者の意志決定と直観力）という本がすごく売れているようだったので、英語が得意ではないから立ち読みするわけにも行かず、両方とも買ってホテルに持ち帰りました。

いなことが書いてある本ですけど、当時は縁がなかったので大して読まず、Executive ESPは、脳波のことが書かれている本で、a（アルファ）波という脳波が強くなると、知恵や発想、意欲が出て仕事もうまく行く。だから、脳波を測りながら脳波をコントロールするバイオフィードバック法が有効という内容ですが、その頃の私は脳波なんて全く知らなかったで、驚いたのと同時に興味を持ちました。

幸いなことに、固体電子工学の会議と同じ会場で、バイオフィードバック学会が展示をしていたため、その場で入会して、日本に戻ってからは、ひとまずExecutive ESPを読み進めて行きました。でも、アメリカではa波が注目されていたのに、日本では脳波の話すら見つからないし、見つかったとしても、a波はリラクセスの脳波であり、脳がリラクセスしているということ。脳が活動していない状態であるという、a波否定論的な解釈が中心でした。

いとボケるとか、とにかく頭脳活動には有効でないという表現を使っている。色々な意見があるのは、それはそれで構わないと思いましたが。

脳研創業〜前半20年

志賀 自分でも脳波を測定してみたいと思いましたが、日本では医療用の脳波計しか見つからず、大きいし高いし、松下電器といえども、単に測ってみるという目的のためだけに買えるものはありませんでした。でも、脳から脳波の信号を取り出して、フィルターでノイズを処理して、そこから先の信号は周波数分析装置を使ってとか、その辺の原理は分かるし、部品も揃っているから、とりあえず自作してみよう。

そして、円周率を4万桁覚えているという友寄英哲さんや、過去の対局の棋譜を覚えているという将棋の米長邦雄さんが、回想をしている時の脳波を調べたところ、a波が強く出ることを発見したのです。

そういう分析結果を、チラホラですが学会で発表していたところ、電気通信大学の佐々木茂美先生から、超能力者の脳波、具体的に言うと、スプーン曲げで有名な清田益章君の脳波を測って欲しいと依頼を受けまし

て。そのことを上司に相談したのですが、松下電器が超能力の脳波を測定していると世間知られたら、えらいことになる。だから、絶対にダメだと大反対されました。

ただ、母校の先生からの依頼ですし、何となく測りたい気持ちもあったので、大学内で測るとか、研究所だとしても日曜日に測るとか、とにかく内緒で実験を進めていたのが、結局、上司に発覚して懲戒免職、まあクビですよ。松下電器を辞めることになって、でも、脳波の研究は面白いので、どうしようかと思っていたところ、松下の研究所長に「どうやら個人的には興味があったようで——2年間の委託研究費を出すから、それで研究を続けたらどうかと提案されて、急遽、脳力開発研究所を創業して研究を始めました。」

そうこうしているうちに、アルファテックという小型のバイオフィードバック装置が結構ヒットして、良いスタートを切れたなと思っていたのですが、そこに邪魔が入ります。先ほどの品川嘉也先生ですけど、「a波を強化するような訓練をしているグループがあるが、それはとんでもない話で、ボケを養成しているようなものだ」という感じのことを本に書かれてしまったのです。

— その「グループ」とは、脳研のことを指していたのですか？

志賀 そうです。最初は松下として発表していたのが、脳研に変わったのでね。

— 松下という大きい組織から、脳研という小さい組織に変わったので、叩きやすくなったというところでしょうか？

志賀 そういうことです。松下にいた時は、やんわりと。a波はリラクセスの脳波で、脳があまり活動していない時の状態を表しているとか、その程度だったのが、はつきり言われてしまったということ。それで、こちらも黙っているわけには行きませんから、友寄さんと米長さんとかのデータをかき集めて、勇気を出して品川嘉也先生の研究室に乗り込みました。その時ですけど、研究室に大きな脳波計がありましたね。「先生、これを実験で使っているんですか？」と尋ねたところ、「昔は使っていたけど、今は使っていない。それより面白いものがある」と言われて。ロッキングチェアアーでしたが、スピーカーが埋め込まれていてね、「音楽が鳴ると、その振動が背中に伝わって心地いい」ということだったので座らせてもらうと、見慣れた装置が付いていて、「なんだ、アルファテックじゃないか」と。

「この装置はa波が出ると音楽が聞こえるから、やってみな」と言われて、まあa波を出すのは得意ですから音楽がボンボン鳴るので、「君すごいね」とか。だから、「私はボケていないつもりですけど、こうやってa波がたくさん出ますよね。今後は、ボケを養成するという表現を改めて頂けませんか？」とお願いと、「うん分かった」ということで、そこからシフトし始めてくれたのかな。先生も科学者だから、データなどを見て認めてくれたのかも知れませんがね。

その頃、ダイヤモンド社が企画した、経営者の能力開発みたいなシリーズがありまして、第1巻のテーマは統制力でしたが、品川先生と私の連名で出版しました。ただ、実際のところ先生は最初の挨拶だけで、「内容は君に任せる」と言われましてね。

だから、医者に道を塞がれたらどうしようもないと思った時期もありましたけど、仲直りをして、なおかつ、ダイヤモンド社から連名で本を出して、ようやく脳波を堂々と語れるようになったという、ここまで10年くらいです。茨の道で前途多難でしたけど、その後も、それにアルファテックが売れたので、その収益で研究開発を続けていたのが、最初の20年くらいでしょうか。

後半20年とこれから

— 後半の20年と今後については、いかがでしょうか？

志賀 後半は、かねがね気になっていた脳波の起源を調べていますが、いくら調べても分かりません。

産婦人科医の早乙女智子先生のご紹介で、生後1か月の赤ちゃんの脳波を測定してみたところ、なんと立派な脳波でした。わずか1か月で、こんな立派な脳波になるとは思えませんから、お腹の中の10か月の経験ですよ。そうなる、電磁波の影響しか考えられなくなりますが、テレビとかラジオとかの波長の短いものは、お腹の中に入りませんから、波長の長いものということとでバンアレン帯の4つの電磁波を見つけて。それが、面白いことに脳波と同じ周波数帯に存在していたので、脳波の発生は空間の電磁波の刺激だと確信しました。そう考えると、色々なものがきれいに整理されて行きます。

ここから先の話は、企業（脳研、MWT協会）としてではなく、個人的にチャンスがある時だけ話すようにしていますけど、神とか仏とか、そういう概念は、人間の願望が作り上げたものだと思うのです。でも、大本がなければ作れないとすると、それは、もはやバンアレン帯の電磁

波しかないのではないかと。そして、神がバンアレン帯であるとすると、一方通行（人間が何をしようとバンアレン帯の電離層を変えることは出来ない）だから、ナチスとかブーチンとかが、どんな残酷な行為をしても、「神の御咎め」を受けることはありません。

また、前世も来世も、都合よく利用する人はいますけど、それも人間が考えた想像の産物であらうと思います。ただ、本当にそうなのかどうかは死んでみないと分かりませんし、もし前世や来世や、もちろん、神も存在しているのであれば、それはそれで良いじゃないかと。そういう世界観に触れてみたいし、そのためにチャレンジしてみるのが良いかなと。

いずれにしても、もっと本質を見極めたいです。世間に言うアカシックレコード（過去の全てが記録されているという概念）も、実体が何だか分かりませんが、やはり、バンアレン帯であろうと。だから、あまり入り込んじやいけないし、気を付けなきゃいけないけれども、斉藤さんと住友さんに運営をバトンタッチして、これから先は自由にやらせてもらいたいですかね。どうしても良くないと言われれば、考え直すかも知れませんが、

倉野 信次

株式会社フォーワンカンパニー

1974年三重県生まれ。

宇治山田高校から青山学院大学に進学し、大学4年間で4度のリーグ優勝と2度の日本一を経験。

96年ドラフト4位で福岡ダイエーホークス（現福岡ソフトバンクホークス）に入団し、2007年まで先発、中継ぎとしてマルチに活躍。現役通算11年で164試合に登板し、19勝9敗1セーブ。2007年現役引退。

09年に二軍投手コーチ補佐に就任。その後、三軍投手コーチ、二軍投手コーチ、一軍投手コーチ、そして投手全体をまとめる投手統括コーチなどを歴任し、ソフトバンクの4年連続日本一に貢献。武田翔太・千賀滉大らを育てた手腕は「魔改造」と評価される。

2022年のアメリカ留学中の様子は、倉野信次オフィシャルブログ「アメリカ便り～夢のアメリカ武者修行編～」に綴られている。



魔改造はなぜ成功するのか
(KADOKAWA)



スペシャルインタビュー ②

倉野信次

なぜよめる暗黒の2週間

最初に少し整理しておきますと、2021年のシーズン終了後に福岡ソフトバンクホークスを退団。そして、コーチの勉強をするためにアメリカ留学を決意したものの、なかなか受け入れ先が決まらず、しばらく不安な気持ちで過ごされていたという、そのあたりのお話から伺わせてください。

倉野 13年間務めていたホークスのピッチングコーチを、2021年に自らの意志で退団しました。ただ、コーチをしながらアメリカの球団を探すのは嫌だったので、10月一杯で正式に退団した後、知り合いを通じて受け入れ先を探し始めましたが、なかなか見つからず。2022年1月中旬になって、ようやく研修先の球団が決まりました。

日本では、2月1日からプロ野球のキャンプが一齐にスタートしますが、その2週間前まで何も決まらなかったわけですから、アメリカ行きを決断して辞めたのに行き先がない、どうしよう、何をやっているのだと。ただ、僕は英語を喋れないので、自分で交渉するわけにも行かず、その状態が2か月半くらい続いた時、もしこのままどこも決まらなかつたら…という最悪のケースまで想像していました。

でも、本当にありがたかったのは、その時期にお会いした人たちが、誰一人としてネガティブな発想をしなかったことです。もしメジャーリーグで研修が出来なくても、例えば、アメリカの大学に行くとか、アメリカの施設を回るとか、色々なアドバイスをくださる人がたくさんいて。僕個人は、目を重ねることにネガティブになって行くわけですよ。不安な気持ちがどんどん大きくなって行きましたけど、今までお付き合いをさせて頂いた皆さんが応援して、安心感を与えてくれて、それがものすごく心の支えになりました。

受け入れ先は、テキサスレンジャーズの2Aでしたよね？

倉野 3Aと2Aです。一応整理しておく、メジャーリーグというのはアメリカに存在するプロ野球チーム全体のことを表していて、メジャーリーグの中のビッグリーグが日本の1軍に相当します。そこから、3A、2A、1Aと数字が下がるとカテゴリーが低くなって行くので、3Aが2軍、2Aが3軍という扱いです。

今回は、その中の3Aと2Aを半分ずつ経験させてもらえるということでしたが、2月の終わり頃から3月一杯まではスプリングキャンプがありました、そこには3A、2A、1Aのマイ

ナーリーグの全選手が集まるので、ピッチャーだけで100人くらいいました。

留学中に書かれたブログを読むと、英語に苦労されたという話が本当によく出て来ます。

倉野 イミグレーション（入国審査）で、「あれ？英語が全然わからない」と思ったのが最初でしたが、そこで自信をなくして。チームに入ると、本当に何も聞き取れませんでした。

コロナ前までは、毎年、家族旅行で2週間くらいアメリカに行ったりとかして、その時は、あまり不自由しなかったのですが、でも、今思えば、それは本当に簡単な会話だけで、通じていると錯覚していたわけですよ。ホークスのコーチ時代も、11月と12月の2か月間、4年連続でブルトリコのウインターリーグに選手を連れて行きました。ブルトリコは基本的にスペイン語ですが、野球界では英語を使うことが多いので、非ネイティブ同士、片言の英語で会話をしていたのです。片言同士だと通じることがあるじゃないですか。

それが、ネイティブの英語になると聞き取れないし、こちらの発音も悪いから通じない。しかも、僕がどういう立場の人間なのかも理解されておらず、アジア人が研修に来ることも珍し

くないわけですから、僕の存在を誰も気に留めてくれない。そうすると、こちらには英語を話せない負い目もあるのですが、まずまず勇気が出ずに喋れなくなり、ますますもともと人見知りの部分もありましたし、言葉が通じなくても自分からコミュニケーションをとりに行くタイプなら、これほど苦労することはなかったと思います。自分はそのタイプではないので、本当にどうしようという感じでした。

2月のスプリングキャンプでは、朝7時からピッチングコーチのミーティングが始まり、その後、1時間半くらいのコーチ全体ミーティングがあり、9時から練習を開始して17時くらいまで球場にいます。でも、朝7時前に good morning と挨拶してからは、全く誰とも会話をしませんでした。しかも、ミーティングの内容が分からないから練習の細かい流れも分からないし、一応、練習の流れを書いた表はあるので、それを読めば何となくは分かるものの、野球用語で書かれているから直訳しても意味不明な日本語になります。そんな感じで、最初の2週間は本当に何も出来ず、端っこの方で1人ポツンと立っている状態でしたから、そうなるもメンタルがやられますよね。

それでも何とか自分を奮い立たせようとしたんですけど、もう疲れてしまつて、家に帰つても英語を勉強する気力すら湧いて来ませんでした。それが2週間くらい続いた時、「これは本当に8か月持つのか？」と、どん底とは言いませぬけど、精神的にかなり落ちてきているのが自分でも分かりました。内観(※)と志賀先生に出会つてからは、メンタルのコントロールが出来るようになっていたので、久しぶりに、それこそ10何年振りにメンタルが落ちたわけです。

たせようとしたんですけど、もう疲れてしまつて、家に帰つても英語を勉強する気力すら湧いて来ませんでした。それが2週間くらい続いた時、「これは本当に8か月持つのか？」と、どん底とは言いませぬけど、精神的にかなり落ちてきているのが自分でも分かりました。内観(※)と志賀先生に出会つてからは、メンタルのコントロールが出来るようになっていたので、久しぶりに、それこそ10何年振りにメンタルが落ちたわけです。

(※)瞑想の森内観研修所(所長・清水康弘)

天は自ら助くる者を助く

― 選手への言葉がけに関して、アメリカと日本には違いがあるようですが、それは意識して徹底されている感じでしょうか？

倉野 アメリカでは、ミーティングでも何でも必ず良いことから話し始めますが、徹底というより、ごく自然にそうしている印象でした。「昨日あれが良かったよ」から始めて、その後、次に向けた課題を説明するので、耳が開きますよね。最初に痛いところを突かれると、耳を塞ぎたくなるじゃないですか。それでは、なかなか素直に聞き入れてもらえませんが、僕もそうですけれど、自然に出来ないなら、

最初は意識してやるしかないというのを感じました。

― アメリカでは、コーチから選手へのアドバイスは積極的にはしないようですが、実際のところ、どういう感じなのでしょう？

倉野 日本の場合は年俵が決められていて、基本的にシーズンオフまで選手のクビを切れませぬんが、アメリカは日々クビを切れるシステムです。実際、悪い結果が続いているピッチャーがいた時、このまま放つとしたらクビになると思つたので、ピッチングコーチに「アドバイスみたいなことをしなくて良いの？」と遠回しに尋ねたこともあります。

僕は研修ですから、勝手に教えられないのでね。そうしたら、「聞きに来れば教えるし、その準備もしている。でも、聞きに来ないなら、それはそれでその選手の人生だから、それを俺は尊重する」みたいな返事で。要は、突き放しているわけではなく、相手が選ぶことだという発想ですよね。

結局、その選手はクビになつてしまいました。そういう考え方もあるのかと勉強になったのと同時に、やっぱり日本人としては救いたいわけですよ。助けてあげたい。ですから、次に同じような選手が現れた時があり、その選手とは仲が良かった

という部分もありましたので、現状と悪いところの改善方法みたいなものを、こつこりレポートにまとめて本人に渡ししました。そうしたら、ものすごく喜んでくれて。こんなことはアメリカでされたことがないくらいに感謝されましたし、今度はクビにならずに済みましたし、その時、僕は日本流のコーチンクの方が好きだと再認識しました。

例えばですけど、アメリカ人のピッチングコーチを日本に招いて、日本人に対してアメリカ流の方法を使うと、おそらく日本人には合わないと思います。ですから、日本の文化を大事にしたい一方、クビにしないとイケないとか、二軍に落とさないとイケないとか、決断をする時は、情が足枷になるのも事実です。そういう部分をアメリカは排除して、余計な情を一切挟まず、完全にビジネスライクでやると。それには良い面もあります。ですけど、僕は日本人なので、情を優先したいし大事にしたい。今は、そう思っています。

― そうだとすると、なおのことで、アメリカでコミュニケーションを取れなかったのは、本当に辛かったのでは？という気がしますが、

倉野 講演でよく話すことですが、僕は、ホークスではピッチ

ングコーチの中でも立場的には一番上、責任者でした。そういう人間が、次の年に、同じ職業でありながらトップから見習いになることは絶対にあり得ないわけです。例えば、社長さんが、脱サラしてラーメン屋の見習いになるとかはあり得ますけどね。

それに気付いたのも、最初の2週間の悶々としていた時期に、ありとあらゆることを考えて、後悔して。アメリカに行きたいと言っておきながら、きちんと準備して来なかった自分の甘さを責めるわけです。高い給料も捨てて自費で来たのに、何も出来ない自分を責めて、どん底に行くわけです。その時、「ちょっと待てよ、これはすごい経験をしているんじゃないか？英語を勉強して来なかったのはダメなことだけど、それによって味わえた状況かも知れない。こんな心境になる人は多分いないだろうし、なおかつ、トップから見習いになる人もいないだろう。ということ、自分には出来ない経験をしているのでは？」

そう思えるようになってから、前を向き始めたのです。

― お話を伺っていて、思考のプロセスが内観のように感じられました。

倉野 これまでに2回、清水先生のところで内観を経験しましたが、その経験がなければ、確

かにそういう心境にはならなかったかも知れません。内観は、僕の人生観を変えてくれましたし、志賀先生との出会いも、人間としての深みというか、視野を広げてくれたと思います。その当時の僕は完璧主義で、道を外れることが嫌で許せなかったのです。ですから、内観と志賀先生との出会いで人生が変わったというのは、はっきりと言えます。

メンタルに対する考え方の違い

— アメリカでは、チームの中に、メンタルのコーチと、心のケアのコーチが別々にいたということですが、もう少し詳しく教えてください。

倉野 メンタルコーチというのが、レンジャーズには5人くらいいました。全体としては一つの部署ですけど、その中に、パフォーマンスを上げるためのメンタルコーチ、心のケア（メンタルヘルス）みたいな立場の人、指導者に対してコーチをするリレーションシップメンタルコーチとか。それが、ビッグリーグ、3A、2A、1Aと色々なところを回って、選手、コーチ、スタッフのメンタルをケアします。アメリカがすごいなと思うのが、日本のプロ野球と比べると、



と、メジャーの科学的アプローチは少なくとも10年は進んでいる、色々な機器を使いながら数値を試みようとするため、ヒューマンエラーが起きません。日本みたいに主観で判断している、コーチが2人いれば、片方からは良い、もう片方からは悪いと言われる可能性があまりまずよね。そうすると、選手はコーチを選べませんので、自分と合うコーチに出会えるかどうかの運の問題になってしまいます。

一方のアメリカは、選手も商品である以上、選手への投資は出来る限り回収しようとして、色々な機器を最大限に活用します。それが、日本に足りないことの1つで、もちろん機器はありますけど、きちんと利用できていないのが現状です。

— 同じ機器が日本の球団にもあるということですか？

倉野 あります。ただし、活用の仕方や分析の仕方が分かっていないから、利用しきれず遅れ

て行くのです。野球は本当に遅れていて、サッカーとかラグビーとか、世界のスポーツはほとんどデータを取り入れていますよね。そういう科学的アプローチに優れているアメリカでもメンタルを大事にしているのに、日本は、ごく一部の球団を除いてメンタルコーチすらいません。ホークスも昔は雇っていましたけど、日本は、なんかこう、宗教の文化がないからかも知れませんが、メンタルを教えられることに抵抗があるというか。向こうですと、日曜日には牧師さんが来てミサミたいなことをします。

ですから、そういう文化の違いは大きいと思いますけど、いざれにしても、アメリカはメンタルという科学的ではない部分もすごく重視していて、例えば、ピッチャーの場合、マウンドで競争心や闘争心が見えないと評価されません。もちろん、圧倒的なものがあれば別ですけど、同じレベルの選手がいたら、あいつの、あのマウンド姿が良いとあります。それも新たな発見というか、合理的に物事を考える国が、メンタルも大事にして、メンタルコーチが何人もいるというのは、すごく興味深いし新鮮でした。

要は、チームが勝つために、やれることを全てやろうとするのがアメリカですよ。良いと

思われることはトライして、エラーが出たら改善してという、トライアルアンドエラーの精神が根付いています。日本は、基本的にネガティブ思考なので、トライする前にリスクを考えて、なかなか新しいことを始められません。

— 提案しても受け入れられない感じでしょうか？

倉野 受け入れられませんね。アメリカだと「おーし、やってみよう」となるところが、日本だと「うーん、それはこういうアメリカでもあるよね」と言い出す感じです。

— 何でもデメリットはありますからな。

倉野 ありますよね。ですから、そういうところが、アメリカが進歩していく理由の一つではないかと思いました。

— 倉野さんご自身は、メンタルトレーニングをどのように捉えていらっしゃるんですか？

倉野 僕は、志賀先生や内観と出会う前に、色々なメンタルトレーナーと契約をして、色々なメンタルの本を読みましたが、だいたい書かれているのが、マイナス思考をプラス思考に変える方法でした。僕は超マイナス思考なので、それらを一生懸命やりましたけど、無理です、性格なので変わりません。感情なんて湧き上がって来るものだから、

変えられないわけですよ。そうすると、やっぱり意味ないことになってしまいそうですが、でも一通りやってみたらこそ、何が大事かというのが僕の中にはあって、メンタルトレーニングは意味がないとか、やらなくても良いとか、そういうことは絶対ありません。

この前もホークスの選手から、「メンタルトレーナーを付けようと思うんですけど、どう思いますか？」と相談を受けたので、「絶対によれ」と言いました。色々な経験を通じて考え方は洗練されて行くものだと思いますので、今あるものが全てではないですよ。ですから、メンタルトレーニングを経験することも大事ですし、そのためにはメンタルトレーニンングに対する意識を持って欲しいと思います。その後、どういう方向に進むのか、どういう考え方になるのかは別として、メンタルがスポーツに外せないスキルであることは間違いありません。僕は、技術とメンタルのアプローチを5割5割とっていて、普段のコーチングでも、最低5割はメンタルのアプローチをします。

— 個人的な印象ですが、一流選手ほどメンタルトレーニングに対する発言が軽いように感じます。

倉野 だって、成功している人

間ですからね。メンタルトレーニングを必要とするのは、成功していない人間だと思えます。僕が正にそれで、成功していません。だからこそ、そこに目を付けました。

成功した（している）人がよく言うのは、メンタルは大事。だけど結局は、メンタル面に左右されないくらい練習して技術を高めれば良いという話になります。要は、不安を感じるなら、自信がつくまでとことん練習し

ろということですよ。僕はそれもやりましたけど、いくら練習で素晴らしいパフォーマンスを出せるようになっても、本番でビビって身体が動かなければ何もならないわけです。でも、そういうのが一流選手には分かりません。そもそも、そういう苦労をあまり知らないのと、とにかく練習してメンタルを克服しろという話になりますが、あれが僕には全然響かないし、むしろ危ない考え方だと思います。

成長するために必要なこと

— 倉野さんのご経験から、伸びる選手と伸び悩む選手のメンタル面やマインド面の違いがあれば教えてください。

倉野 簡単に一つ挙げると、自分で考えて行動できるかどうかです。指示されたことはやるけど、それ以外は何もやらないという選手は伸びません。もちろん、僕らコーチも、何をすれば良くなるかを考えて指示を出すわけですから、ある程度は良くなります。全く良くならないとすれば、僕らが仕事を出来ていないことになりませんか。でも、ぐっと伸びるのは、自分で考えて行動を起こした選手で、チームの練習だけでトップ選手になることは、絶対ありません。

— 指導者として、コーチとして、成長するために必要だと思えることを教えてください。

倉野 コーチとして大事なのは、「学ぶ姿勢」、「学び続ける姿勢」だと思います。仮に、僕がコーチとして評価されていたとしても、それは現時点の評価にすぎません。ですから、常に知識や理論を更新して、その時々の手が何を考え、何を学んでいるのかを知らなければ、対等に話も出来ませんし、アドバイスや

指導も出来なくなります。自分の感覚と経験からしか教えられないコーチは通用しませんよ。

いつも講演で言うことですが、今は捨てる時代に来ていると思います。今までは知識を得る時代でしたが、情報が溢れている今は、何を残して何を捨てるのかを見極める眼が必要で、その眼は経験者が一番持っているはずですから、そういう意味でも、指導者は学び続けられないけません。

もう一つは、コーチングとは何か？これも講演でよく話すことですが、それは「伝える力」です。言うのが目的ではなく、聞かせるのが目的ですから、相手が聞く態勢でなければ、100の理論が0になってしまうこともあります。ですから、相手が聞けるタイミングを計ったり、論理的に話したり抽象的に伝えたり。もちろん、何が正解なのか分からないことも多いですけど、それを見極めようとする姿勢、相手を知ろうとする姿勢が大事です。

— 現在は一時帰国中で、日本全国で講演活動をされていますが、対象者は、どのような方が中心でしょうか？

倉野 今は、指導者と保護者が中心です。大人のマインドが変わらないと、子供のマインドも変わらないので、たとえ結果が





方が重要だと思います。

アメリカにいた時、ボールを運ぶという当たり前のことをしただけなのに、次の日のミーティングで、「信次、昨日のあれ、すごく良い働きをしたよ」と言ってもらえたのが嬉しかったのですよね。その瞬間、この気持ちだよなと思いました。そういうことが大事なのは、頭では理解していたはずですし、自分が上の立場にいた時も、下の人の気持ちを分かっていたつもりですが、そこまでは出来ていなかったなど。自分を見つめ直すきっかけになりました。

オンとオフのメリハリ

— 大学時代、日本代表としてアメリカで試合をした時、「試合が楽しい」と感じた。その理由として、「スイッチのオンオフ」[気持ちのメリハリ]が明確だからではないかと思われたそうですが、その辺りの話を、もう少し詳しく伺わせてください。

倉野 アメリカは、気を抜くとは違いますが、練習はリラックスして、とにかく試合が全てなので、試合でMAXになるように持って行きます。ミスを描きられることも責められることも絶対はないとか、鳴り物がなくて良いプレーには拍手が起きるとか、そういう球場の雰囲気

もメリハリがついていて試合に集中しやすいですし、スイッチがバチンとオンになるから、真剣勝負の楽しさを実感できますよね。

日本の場合は、練習から張り詰めているというか、緊張感があるので、肝心の試合に対して、精神的にも体力的にも少し疲れた状態で入ってしまうことがあります。そうすると、肝心なところでバチンと切り替わる感じにならないのかなと。何と云うか、ずつと鍛錬している感じがすかね。それはそれで日本の良さだと思えますけど、そちらに比重を置きすぎているから、スイッチのオンオフが、すごく下手だなと感じました。

— その雰囲気作りに、監督やコーチが関わることもありますか？

倉野 あります。アメリカで面白かったのが、「今日は軽い練習日だから、コーチ全員フード付きのウェアを着ようぜ」と形から入るわけですよ。ちよつとリラックスした感じが出るじゃないですか。そういう視点も、さすがだなと思いました。

— 日本ではないことなのでしようか？

倉野 ありません。常にピシッとスーツを着ているような状態で、それが例えば、「今日はポロシャツで行こうぜ」みたいなこ

とですよ。まずないですね。

— 何となくですが、アメリカでは人生を楽しむことが中心にあつて、野球はその周辺に位置づけられている気がします。

倉野 そうですね。野球は本来楽しむもの、スポーツは本来楽しむもの、でも、仕事になってしまったがために、そういう気持ち忘れてしまっています。もちろん、緩い練習ばかりではうまくならないでしょうし、張り詰めるときも必要です。ですから、そういうメリハリを付けられるようになれば、日本のプロ野球も、もっと良くなるのかも知れません。

— 最低でも、もう一年アメリカでコーチの勉強をして、将来的には日本に戻る予定でしょうか？

倉野 はい。向こうで上を目指すと、いつになるかわかりませんが、いずれは日本に戻つて、アメリカの良いものと日本の良いものを融合した環境作りをするのが目標です。

— アメリカの球団にはコーディネーターという役割の人がいて、その存在が大きいようですが、これも日本にはないものなんでしょうか？

倉野 ないですね。ですから、1人の選手に対して、1軍、2軍、3軍でコーチが違うことを伝えてしまう可能性があります。そ

れを、アメリカでは1つにまとめるわけですが、要は、選手が迷わない状況を作るといことですよ。目標へのアプローチはコーチによって異なるとしても、目標そのものを統一させておけば、各コーチの主観によるミスマツチを防ぐことが出来ます。それをまとめるのがコーディネーターで、組織が大きくなればなるほど、全員の意見が一致することは難しくなりますから、決める役割、まとめる役割が必要だと思います。

— それから、ミーティングが、すごくしっかりしているのかなという印象を受けたのですが、実際のところはいかがでしたか？

倉野 それは、もうすごいです。選手を含めて、毎日ミーティングだらけです。春のキャンプですと、練習時間よりもミーティングの方が長い日もあります。技術的な話であれば、教育的な話もある。栄養士、トレーナー、トレーニングコーチ、メンタルトレーナー、とにかく色々な分野から話があります。

— コーディネーターの話もわかりですが、チームとして同じ方向を向こうとする意志を感じます。参考にすべきところが多々ありそうですね。帰国された際は、またお話を伺わせてください。