

AFCエモーションズプロジェクト



©Vestiaires Magazine



©JFA



©JFA

参加者：アンディ・ロクスブルク（AFCテクニカルダイレクター）
マーク・ミルトン（AFCエモーションズプロジェクト プロジェクトリーダー）
小野剛（JFA副技術委員長）

○対談日：2021年7月7日

日本サッカー協会（JFA）がアジアサッカー連盟（AFC）の中でパイロットとなって展開している「AFCエモーションズプロジェクト」。今回は、その中心人物であるアンディ・ロクスブルク氏（AFCテクニカルダイレクター）とプロジェクトリーダーのマーク・ミルトン氏を招き、小野剛JFA副技術委員長の進行の下で対談を実施。プロジェクトの概要、目的、重要性などを語ってもらった。

コロナ禍でメンタルヘルスの重要性が目されるようになった

小野 本日は、このような素晴らしいゲストのお2人をお招きすることができ、われわれとしては大変光栄であり、とてもワクワクしています。AFCエモーションズプロジェクトとは、最近始まったばかりのプロジェクトです。まずはアンディさんに、エモーションズプロジェクトの概要や目的、重要性などについてお伺いしたいと思います。アジアのサッカーファミリーに対して、どのようなことを実行、展開しようとしているのでしょうか。

ロクスブルク サッカーでの成功を考えると、プロフェッショナルレベルのトッププレイヤーの場合、皆さんがご存じのテクニック、戦術のノウ

ハウ、フィジカルの特性など、サッカーに対応するために必要な運動能力や心理的な能力を十分に持ち合わせているかが基本となります。

7月7日に欧州サッカー連盟（UEFA）が主催するUEFA EURO 2020（欧州選手権）の準決勝で、イタリア対スペインの試合が行われましたね。今挙げた全てのことが世界に示された、素晴らしい試合でした。素晴らしいテクニック、戦術、最高レベルの運動能力だけでなく、メンタルの強さも示されていました。

そして、分析です。近年は、大変洗練されてきています。もはやコーチの目というだけではありません。分析をして、それに基づいてトレーニングをする。技術、戦術的知識はますます洗練されてきています。フィジカルコンディショニングと評価といったスポーツ科学も進歩しています。

しかしそうした中で、心理的な要素はまだ明確になっていません。サッカーの発展を考えた際には、最後に残された大きなフロンティアであると言えます。われわれはもちろん、選手や監督にはメンタルの強さが必要であるということは、みんなが分かっています。

なぜわれわれはこのプロジェクトを始めたのか。2020年の新型コロナウイルス感染拡大の間、ヨーロッパでは、選手のメンタルヘルスについて大いに話題になりました。選手たちは落胆していました。選手のメンタルヘルスを考えたときに、失望や落胆をどうするのか。それによって健康の問題に発展してしまう可能性もあります。もしかすれば、精神科医が必要になることもあります。もし攻撃性の高まりといったことに発展すれば、スポーツ心理学者がそれに対応することになります。

先ほど話した試合では、スペインはベンチに心理学者を置いていました。イタリアは置いていませんでした。結果としてキャプテンがその機能を果たすことになりましたが、そのトピックに詳しいコーチが、専門家ではないものの、心理面のケアをすることもあります。あるいは、選手自身が自分の心理状態に対する気付きを持つ。こうしたことの全てが、エモーショナルインテリジェンスに関わります。コロナ禍の状況の中で、この非常に重要な分野について考える必要が生じたというのが、プロジェクト発足の背景です。

小野 なるほど。新型コロナウイルス感染拡大が、プロジェクト立ち上げの背景にあったのですね。

ロクスブルク われわれの目的は、駆け出しのコーチだろうが、最前線で活躍するコーチだろうが、彼らを助けることです。コーチたちに働き掛けることによって、最終的には選手たちに働き掛けることになります。われわれが扱うのは、精神科医の領域ではありません。スポーツ心理学者の領域でもありません。われわれが助けるのはコーチです。そして目指すのは、スポーツ科学そのものではなく、コーチに対する実践的なアドバイスとガイダンスです。

エモーションは、ゲームを推進します。残念ながら2020年にお亡くなりになりましたが、ジェラルド・ウリエス(フランス人指導者/元リヴァプールFC監督ほか)はこう言っていました。「監督としてのリーダーシップとは、エモーションを伝えることだ」と。監督のエモーションが、チームのエモーションに影響を与えます。サッカーは、人生の学校であると言われる。学び、成長する場所であり、そこにはエモーションも含まれます。あらゆるエモーションが、サッカーでは非常に強く現れます。だからこそ、これは非常に興味深いケーススタディになるのです。

われわれがここで扱うのは、セルフアウェアネス(自分自身の状態に気付くこと)、エモーションのコントロール、そしてエモーションの表現です。日本人はエモーションのコントロール、エモーションを抑えることにはとても優れていますね。ただしもしかすると、コントロールではなく、隠しているだけかもしれません。コインには裏表があるように、一方ではエモーションを表すこと、ポジティブな方向に表現すること、そして他者を理解して適切に関わっていくことができる能力は大切です。

先日、イングランドの有名な新聞で、ある記事を見つけました。「リヴァプールFCのユルゲ

ン・クロップ監督の最大の才能は、エンバシー(他人の心情をくみ取る力)である」と書かれていました。これはまさに、エモーショナルインテリジェンスに含まれるものです。この記事はすごいと思いました。彼は、戦術能力、人のマネジメントに長けている監督です。しかし、この記事はエンバシーを挙げたのです。選手たちと関わっていく能力が彼の一番の才能であると。だから今こそ、サッカーの歴史の流れの中において、このトピック、すなわちエモーショナルインテリジェンス、サッカーにおけるエモーションに目を向けてみる良い時であると考えています。今こそ、その時です。

小野 ありがとうございます。私自身も、このプロジェクトに関わって、あらためてエモーションの重要性を痛感させられているところです。特にマークさんとの1対1のミーティングは、私にとって学びのプロセスであり、本当に多くのことを学ばせていただいています。その中で聞いたのですが、アンディさんがUEFAでテクニカルダイレクターをされていたときに、マークさんはすでにUEFAと一緒に活動をされていたんですね。あらためて、いつもながらアンディさんの慧眼、先見の明には感心させられました。

では、アンディさんにお伺いします。どのようなきっかけでマークさんとコラボレーションするようになり、そしてヨーロッパではどのようにエモーションプロジェクトを展開してきたのでしょうか。併せて、日本の指導者に対してマークさんご紹介もしていただけるとありがたいです。

ロクスブルク マークの組織とUEFAにはつながりがあり、UEFAが彼のプロジェクトをサ

ポートする形でコラボレーションしていました。もともとは、われわれではなくマークが行っていたプロジェクトなのです。そんな折、マークがイタリアで行われたエモーションに関するカンファレンスのスピーカーとして私を招待してくれて、私はオランダで行われたグラスルーツカンファレンスのスピーカーとしてマークを招待しました。そうして関係を深めていったのです。われわれは彼の活動、その重要性に感銘を受けて、喜んで一緒に活動していこうと思ったわけです。

AFCエモーションズプロジェクトでは、プログラムのオーナーシップをAFCが引き受ける形ですが、ヨーロッパではマークが行っていることをUEFAがサポートしながら展開していくという形です。同時に、彼はすでにいくつかのUEFA所属の協会・連盟と連携を図っていました。マークからも説明してもらいましょう。

小野 ありがとうございます。マークさん、UEFAで行っていた活動について説明を加えていただけますか。そして、現在行っている活動についてもお願いします。

ミルトン アンディさんとお会いしたのは、たしか2006年。UEFAはクライアントでした。ただ、エモーションズプロジェクト以前も、ミシェル・プラティニ氏がUEFAの会長になった際に大きな改革があり、体制も刷新された中、私はUEFAのエクゼクティブコーチとして活動もしていたのです。

当時、すでに「Education 4 Peace」を設立していて、「IFOTES(International federation of telephone emergency services)」という組織の会長をさせていただくことになりました。



AFCテクニカルダイレクターのアンディ・ロクスブルク氏 ©JFA/PR



ンについて、素晴らしい講演をしてくれました。興味深いことに、その2年後にUEFA EUROのスローガンが“Get ready for emotions!”だったのです。アンディさん、覚えていますか。

ロクスブルク よく覚えてますよ。

ミルトン とても興味深く感じました。というのは、2年前にエモーションという言葉はとてもデリケートなものだったのが、急にこのように使われるようになったのですから。これが大きな変化につながりました。当時のUEFAの広報ダイレクターは社会貢献部門のダイレクターもしていたのですが、彼が話してくれたのは、UEFAにとって大きな課題になっているのが“Violence in football(サッカーにおける暴力)”であるということ。そのため、サッカーにおける暴力根絶のために、UEFAの社会貢献のパートナーになってほしいと言われました。これが、私たちが一緒に仕事をするようになった経緯です。

このようにして、多くの協会・連盟、クラブとも関わるようになりました。このプログラムに取り組んで5年になりますが、言わば、白紙の状態からのスタートでした。というのは、先ほど言ったように、エモーションという概念はそれまで主流として扱われるものでは全くなかったからです。

小野 ありがとうございます。非常に興味深いお話でした。このトピックはわれわれも非常に重要であると捉えており、同じように取り組んできています。

た。IFOTESは、世界中で自殺防止の活動をしている組織を統括する団体です。私たちの仕事は、人材育成、エンバシー、傾聴のスキルを身に付けさせることでした。2007年には、エモショナルヘルスという非常に重要なテーマを扱う kongress を開催しました。当初、UEFAにこの話を持ち掛けると、何人かが興味を示してくれました。特にアンディさんは、私たちが学校で展開していた活動に関心を持ってくださいました。その頃の活動はサッカーとは関係がなく、学校を通してエモショナルヘルスやエンバシーを広める活動を行っていたのです。アンディさんは教師としての経験もお持ちなんですよ。だからアンディさんは、私たちがやっていることに対して感度が高かったのだと思います。しかし、2006年当時にUEFAでエモーションの話をしたときには、スポーツの世界において、それは「科学」であって「スポーツ」ではないという見方をされがちでした。スポーツと科学の間には大きな壁がありました。ただし、アンディさんは私たちがやっていることをすぐにキャッチしてくれて、イタリアで開催するこの kongress に対して、UEFAに経済的支援をお願いしたのです。世界保健機関(WHO)も共同支援してくれました。これが非常に大きなマイルストーンとなりました。

WHOはメンタルヘルスという概念を打ち出していました。WHOのメンタルヘルスの定義は、マイナスの状態に陥ったものを健全状態に持っていき、すなわち心理、あるいは精神科医的な治療を必要とする医学領域の言葉として扱われているものでした。それゆえに、医師、精神科医、心理療法士などの医療関係者が、長年に渡りメンタルヘルスに携わってきたので

す。

小野 メンタルヘルスとエモショナルヘルスは異なるものなのでしょうか。

ミルトン そうですね。エモショナルヘルスというのは、健常者がより良くなることも含め、あらゆる人に関わるものです。言葉を換えれば、医科学だけが扱う領域から外に引っ張り出したものなのです。私は24年前にコーチをしていましたが、それはまだほんの始まりでした。スポーツのコーチのことではなく、組織の中のコーチングのことです。そのときに問題になったのが、セラピー(治療の領域)とコーチングの間の境界がどこなのか、ということでした。この kongress で、アンディさんがサッカーとエモシ



特集1 AFCエモーションズプロジェクト 対談

否定的なアプローチではなく ポジティブなマインドに変えていく

小野 この問題を扱う際に、「これをしてはいけない」「これは駄目」というアプローチになりがちです。マークさんから伺った話では、このプロジェクトでは全く違うアプローチですよ。「これをしてはいけない」ではなく「こうしよう」という。例えば、アンガーマネジメント。ある人が怒りの感情を抱いたとします。それはいけない、そのような感情を抱いてはいけない、というアプローチになりがちです。しかし、マークさんがいつも言っていることは、エモーション自体は悪いものではない、自然なものであると。大事なのは、エモーションとどのように向き合うか、マスターするかということ。姿勢やマインドをそのように変えていくということ。これはスポーツだけでなく、あらゆることに大切なマインドだと思います。このような考え方をサッカーの指導者たちに、どのように広げていけばいいでしょうか。

ミルトン 私たちが文化を変えようと思うときに、「××をもう見たくない」「No ××」というアプローチをしがちです。暴力根絶、人種差別反対など、さまざまなキャンペーンが行われています。もちろん、それは必要なステップです。「暴力反対。暴力はもう二度と見たくない」と宣言することは大切なことです。しかし、宣言の次にやってくるのは、「私たちが見たいのは○○である」という段階です。つまり、抑えるのではなく、望ましいものをインスパイアする、励ます、刺激して促進する段階です。

教育で変化を起こしたい場合、「××をしないように注意しなくては」というよりも、「○○を試してみよう」とモチベーションを与える方法をとります。UEFAとの取り組みを始めた際に、この点を確認しました。というのは、私にとって、学校からサッカーへ取り組むべき対象の移行は、簡単な決断ではありませんでした。キーとなる問いは、「新たな世代がセルフアウェアネス(自分自身をよく知る)ことをインスパイアする、という考え方で合意できるか」ということでした。

自分自身のエモーションを知り、困難な状況にあっても自分のエモーションのマスターでいられるということは、若者にとっては「クールなスキル」です。若者は「そうさ、ゴールをとってチャンピオンになるんだ、有名になって大金持ちになるんだ」というだけではなく、「自分はあのチャンピオンのようになりたいんだ。困難な状況にあっても、あのチャンピオンのように、その状況をマスターとして解決できるようになりたいんだ」というように、インスパイアされるということ



U-24日本代表 キリンチャレンジカップ2021より ©JFA

です。UEFAがこのビジョンに同意してくれて、プロジェクトをスタートすることができました。

アンディさんが言っているように、さまざまなスキルの一つであるということです。文化を変えたいと思ったら、誰もが理解するような、強力なメッセージが必要です。文化を変える際の鍵です。4つのスキル、すなわち、技術、戦術、フィジカル、マインド(考え方)があります。その中でマインドは、スポーツのパフォーマンスにフォーカスしたものです。自分自身を知り、より良いパフォーマンスを発揮しようというものです。その中で私たちは、5つ目のスキルを導入することにしました。つまり、態度、姿勢(Attitude)です。これは、パフォーマンスに関わる心理学的側面とは異なり、より社会的な行動です。

いくつかのナショナルレベルの協会・連盟と活動をするようになったことも、大きな機会となりました。もちろん、地域レベルやクラブレベルとも。コーチ、プレーヤー、審判員、親といったサッカーファミリー全体との関わりができました。誰もがこのトピックに関心を持っています。プレーヤーだけではなく、審判員との取り組みもとても興味深いものです。UEFA EURO 2020では、審判員たちの姿勢は非常にすばらしかったですね。近年、審判員は変わってきているという印象を持っています。エモーションのマスターになれており、すばらしい模範になっています。

ロクスブルク 同感です。マークが言うように、このトピックはとても広範囲にわたるものです。というのは、あらゆる人に関わることだからです。サッカーのコーチやプレーヤー、あるいは審判員のことだけではなく、その影響

は、それらを越えて、さらに広い範囲に及びます。その他のスタッフ、あるいはファンにも及びますし、社会全体に影響を及ぼすものです。だから、サッカーから発してはいますが、政府も、教育や学校にも関わる面で関心を持つものです。サッカーが道を示す、あるいはサッカーをモデルにして若者を支援する。サッカー選手に限らず、社会全体の若者に、教育や社会の面で影響を及ぼすものです。

小野 確かに、エモーションというのは誰もが持つものですからね。

ロクスブルク とはいえ、これらに取り組む際に戻るべきポイントは、サッカーにフォーカスすること。最初に聞かれたことへの答えにもなりますが、われわれ(Football People)の視点からのこととして取り組むべきもので、いわゆる心理学ではなく、スポーツ心理学者とともに取り組むものでもありません。もちろんインプットは喜んでいますが、彼らから得られるのは基本的な理論です。それに対して、マークが示してくれているのは、われわれの基準点(Reference Point)です。彼は実践的な事例を提示してくれますし、価値の高い基本的な理論をもたらしてくれます。

これらの考え方やアイデアを、サッカーの中でどのように適用するかということです。つまり、実践的なアドバイス、実践的なノウハウ、知識。われわれの仕事の一つは、ディスカッションを刺激すること。コミュニティにおける、このトピックに関するディスカッションをさらに刺激すること。先ほどマークが言ったように、過去にはタブーとされてきました。非常に男性的な活動



なでしこジャパン MS&ADカップ2021より ©JFA

であるサッカーにおいて、エモーションについて語ることは軟弱と思われる、エモーションはそのように扱われてきました。

しかし今は、「不安の時代」です。現代の若者は以前とは異なり、大きな不安を抱えています。コロナ禍もそれに大きく影響しています。この「不安の時代」では、メンタルヘルスについて語る、サッカーにおけるエモーションについて語ることも問題ありません。

ただし、これは実践的なものであるということを確認しなければなりません。まずはコーチに、このトピックについての思考をしてもらいたい。われわれはコーチたちに、マニュアルのようなもので、単に知識を提供しようとしているのではありません。思考を刺激したいのです。「実践的」と言うときに、コーチやプレーヤーに実際に起こるさまざまな問題、すなわち勝ちや負けの際に生じるエモーションなどに、どのようにうまく対応するか。リジリエンス(立ち直る回復力)を持つことができるか。自信や自尊心が揺らいだとしても、ストレス、プレッシャー、不安に対処できるか。集中を保つことができるか。フォーカスを保つことができるか。周りがどのような状況であっても冷静でいられるか。失敗への恐れを克服することができるか。仲間と協力することができるか。人の言うことに耳を傾けることができるか。言い訳ばかりせずにいられるか。チームメイトをリスペクトできるか。監督にとって大きな課題、大きな期待に対応することができるか。これは、イングランド代表のガレス・サウスゲート監督が現在さらされている問題ですね。期待をコントロールすること。こうしたことの全て。限りなく挙げることができます。

セルフアウェアネスや、他者と関わる能力な

ど、これらは全て、エモーションの傘の下に入るものです。これらの全てがゲームに影響を与えます。テクニックが不十分、戦術不足、フィットしていない……それであれば必要ないかもしれませんが。しかし、これら全てが十分だったとすると、エモーションの側面をコントロールする能力、それこそが違いを生み出すことになるのです。

小野 ありがとうございます。本当に重要なプロジェクトですね。マークさんが言ったような文化の変化を、日本サッカー界にもたらすのに良いタイミングだと思います。われわれがこのプロジェクトに取り組めば、アンディさんの言うように、サッカーが社会全体に寄与することができるのではないかと思います。

指導者養成からはじめて グラスルーツに根を下ろしていく

小野 われわれはこのプロジェクトを導入するにあたり、指導者養成から開始しています。まずはA級コーチライセンス養成講習会で実施してみました。非常に良いセッションになり、受講者からもポジティブなフィードバックを得ています。次のステップとしては、どのような方向が考えられるでしょうか。指導者養成から開始しますが、アンディさんがおっしゃるように、指導者のみに関わるトピックではありません。グラスルーツのプレーヤーや親たちにも関わることで、どのようなステップで進めていくのがいいでしょうか。

ロクスブルク このトピックは、とても広範囲にわたるものであり、あらゆる可能性がありま

す。しかしスタートにあたっては、それを狭めたところから展開させていこうとしています。そのステップとして、AFCのメインのタスクは指導者養成、コーチングコンベンションです。つまり、次世代の指導者を育て、各協会・連盟が自身の指導者養成を確立するのを手助けすることです。もちろん、現在の世代の指導者をアップデートしていくことも必要です。われわれがしようとしていることは、とてもシンプルなことです。指導者養成にこのトピックを含めていくこと。まずはエモーションという用語を入れました。各国の協会・連盟がそれぞれの指導者養成の中にこのトピックを確実に含めていくようにします。将来プロの監督になる指導者には必要となる性質のトピックになります。

また、ユースプレーヤーを指導するC級コーチライセンスなどでは、若干異なるアプローチでこのトピックを扱うことになるでしょう。指導者養成に関しては、もう一つの柱があります。指導者間でのディスカッションを刺激していくことです。これは指導者養成講習会になるかもしれませんが、リフレッシュ研修会などになるかもしれません。われわれとしては、各国の協会・連盟にサンプルとなる教材を提供したいと思っていますし、そのためにも、プロジェクトのパイロットとしての活動を通して、リサーチをもっとしたいと思っています。

それがある程度進んだ段階で、次のステップでは、より直接的に選手たちにアプローチしたいです。例えば、アカデミー所属のユースプレーヤー。ユースプレーヤーに直接働き掛ける素材も考えています。審判員にもそうです。あるいは、もっと拡大して学校へのアプローチも考えられます。コミュニティーにあるサッカーのクラブ、グラスルーツプログラムなどへの教材も考えています。これは教室での学習とは異なり、最終的にピッチで生かされるものです。

小野 範囲を少しずつ広げていくわけですね。

ロクスブルク はい。フランスサッカー連盟に、ジャック・クルボアジェという仲間がいます。心理学者であり、サッカーのコーチでもある彼は、すばらしい仕事をしています。フランス代表選手、アカデミーのプレーヤー、アーセナルFCなどでのアンケートを整理してまとめ上げて書籍にしたものを私もいただき、それが今ここにあります(『フランスサッカーのプロフェッショナル・コーチング』/大修館書店刊)。

彼がしようとしたのは、どのような問題があるのかを明らかにし、その上で、これらのトピックについて選手たちに直接働き掛けました。選手

特集1 AFCエモーションズプロジェクト

対談

が必要としていたのは、時には集団としての要素もありますが、多くは個人的なことです。すなわち、これは学校や教育現場に下ろしていくことができるのです。

まずは、指導者養成から。指導者養成のカリキュラムに取り入れていくこと、コースの中に一つのセッションを設けることから構いません。とにかくスタートすること。そして、指導者養成プログラムの中のモジュールにしていくこと。ここまでやったら、波が起こっていきます。なぜならば、これらの将来のコーチたちが、グラスルーツでもユースアカデミーでも、あるいはプロレベルでも、彼らが選手を指導する上で、このピックをプロモートしていくからです。

これらの取り組みの究極の目的は、「サッカーはロボットがプレーするゲームではない」と示すことです。時に指導者は、プレーヤーをロボット、駒のように扱おうとすることがあります。ここに駆け、あそこに駆け、何も考えずに…。しかし、サッカーというのは、人間が考えながら行うゲームです。目的は、プレーヤーが自分自身で判断して実行できるようにトレーニングすることです。監督がタッチライン際からゲームをするわけではありません。ゲームの中で生身の人間がプレーするのです。つまり、プレーヤーを教育すること。プレーヤーは、技術、戦術、フィジカル面などあらゆる場面に対応できるかもしれない。しかし、エモーションに関してもゲームで遭遇するさまざまな状況で対処できるようにしなければならぬのです。試合で、勝敗の分かれ目になるような場面であると認識した瞬間に適切に対処できるか。この要素は先ほども話したように、サッカーの発展において、最後に残されたフロンティアなのです。



2018FIFAワールドカップ ロシアより ©JFA

小野 指導者養成に始まり、下に向けて波を起こしていく。よくアンディさんがおっしゃる「カスケード効果」(小さな刺激が段階的に次々と増幅して、大きな効果を引き起こすこと)ですね。

ロクスブルク そう、「カスケード効果」です。だから、最初にマークのような人がスタートとして必要なのです。そして、次に指導者養成のコアとなるチューター(かつてはインストラクターと呼んでいた)たちへ。そのチューターたちが次世代の指導者を養成するわけです。その指導者たちが自分のチームのスタッフを教育する。そのスタッフがプレーヤーを教育する。一本の細かい滝が、下へと流れていくうちに連なって、広がりを持っていきます。つまり、上の部分だけ

の話ではない。さまざまなレベルや環境へと広がっていくことが大切です。

小野 ありがとうございます。よく理解することができました。では、マークさん、同じ質問です。実際にAssociate-Pro(A-Pro)ライセンスコースにおいて、一緒にセッションをさせていただきました。受講者は非常に大きな刺激を受けていました。しかし、これはマークさんがいつも言うように、感受性を高めるための刺激のプロセスですね。これをさらに発展させていき、エモーションのマスターになっていくためには、どのようにすればいいでしょうか。

ミルトン まずアンディさんにお礼を言いたいですね。この仕事を始めて10年になりますが、これはある意味、パイオニア的な仕事です。初めから多くの人に理解されて受け入れられたわけではありませんでした。しかし、アンディさんのようなグローバルに、総合的な広い視野を持った人がサポートしてくれて、また励ましてくれたことで、進めることができました。先ほどアンディさんが言った、「プレーヤーがロボットになるリスク」が印象的です。これはとても大事なことをハイライトしていると思います。私たちがこのフィールドで発見していることは、ウェルビーイング(健康で幸福であること)とパフォーマンスのつながりです。プレーヤーが自分自身を知り、ハッピーで健康的で、困難な状況に対処することができるほど、優れたパフォーマンスを発揮できます。そして、よりクリエイティブになれるのです。

エリートレベルに目を向けると、これはとても重要な側面です。プレーヤーがクリエイティブ



2018FIFAワールドカップ ロシアより ©JFA

で、個性を発揮できること、そして他者と共に連携できること。エモーション、セルフアウェアネスのトピックは、ウェルビーイングから始まっているのです。コーチやプレーヤーが、違いについてより理解すること。心理学者が必要なフィールド、つまり何かがあまくいっておらず、助けが必要な状態とは異なります。このトピックは、心理学というよりは、もっとコミュニケーションスキルに近いでしょう。他者と、自分自身と状況に応じてどのようにコミュニケーションをとるかです。

小野 先ほどお話しされた、精神科医的な治療とは異なるということですね。

ミルトン そうです。そして文化を変える際に重要となるのは、最重要人物からなる10人程度の最少限のグループを形成し、共通の知識、共通の言語を共有していくことです。エモーションをめぐるボキャブラリー、エンパシーや聴く力(Listening Ability)など、こうしたものがもっと主流になっていくためにも、JFAの皆さんの取り組みは非常に重要なことなのです。このトピックが他のテクニック、戦術、フィジカルなどと異なるのは、アンディさんが言ったように、とてもパーソナルなものであるということです。人にセルフアウェアネスを押し付けることはできません。人に、自分自身を知るべきだ、とは言えません。自分自身のことを知るように、人を励ましてモチベーションを高めることしかできません。それを広めていくためには、トップダウンだけではなく、ボトムアップも重要となるのです。

AFCにおいては、それぞれ文化の異なるさまざまな協会・連盟でどのように展開していく

のが重要となります。これまでの経験でも、各協会・連盟によってそれぞれカスタマイズされたやり方になっています。なぜならば、エモーションに対する感覚も異なりますし、組織の体制も異なるからです。ある協会・連盟ではスポーツ科学者、スポーツ心理学者がたくさん関わっており、そういう人が関わっていないところもある。組織のメインのステークホルダーを見つけていることが大切です。日本の場合はチームワークですね。

日本で現在進めているプロセスは、本当に素晴らしいものです。ステップバイステップで着実に進んでいます。第1段階のイントロダクション、刺激を広げています。次のステップ、第2段階はより深めて、さまざまなトレーニングを取り入れていくことになるでしょう。アンディさんが言ったように、その先には親もいます。例えばベルギーサッカー協会では、多くの親に対して働き掛けをしており、親のためのプログラムがあります。他の協会・連盟はそうではありません。JFAの取り組みが今後どのような方向に広がっていき、どの対象がこのトピックに対する感度が高く、どの対象が受け入れる準備が進んでいるのか。うまく進んでいけば、アジアの他の協会・連盟での導入に対しても、非常にポジティブな影響を与えてくれるでしょう。

もう一つ、政治レベルに働き掛けることも大切だと思っています。このトピックに興味を持つ省庁が3つあります。もちろんスポーツに関わる省庁、そして健康に関わる省庁、そして教育に関わる省庁です。私の夢は、サッカーが他のスポーツの刺激になって影響を与え、同様に広まっていくことです。

小野 よく理解できました。ありがとうございます。実は、刺激のステップからさらに学びたい人に向けて、現在、マークさん本の翻訳作業をしているところです。本当に素晴らしい本で、翻訳しながらも多くのことを学んでいます。何とか今年秋には電子書籍として出版し、受講者がさらに勉強できるようなツールにしたいと思っています。

ロクスブルク マークが言ったことに少し付け加えさせてください。ちょうど最近、スポーツ界で起こったことです。エマ・ラドゥカヌというイギリスの若い女子テニスプレーヤーが、ウィンブлдンのセンターコートでプレーしました。彼女はまだ18歳です。勝ち上がっていく彼女に、イギリス中が熱狂していきました。しかし、それが大きなプレッシャーとなって彼女にのしかかっていき、その状況に対処しきれず、4回戦で途中棄権することになってしまったのです。彼女にとっては、大変な悲劇です。幸い、彼女はその後回復しましたが、自分で状況に対処することができなかった、エモーションが崩壊してしまっただけを認識しました。

技術レベルは大会で十分に通用したけれど、おそらく18歳の彼女にとって、パーソナリティー、エモーションのコントロールの面で、それをこの大舞台で対処する準備がまだできていなかったのでしょう。マークの言うように、これは他のスポーツにもあてはまるものです。まもなく開催される東京オリンピックでも、たくさんの事例を見ることになるでしょう。

逆の面からもう一つ。UEFA EURO 2020の準決勝でイタリアがスペインを破ったその日、イギリスの新聞は試合の記事であふれていました。試合は延長戦の末、PK戦に持ち込まれました。PK戦をどちらのエンドで行うかを決めるコイントスに勝ったイタリアのキャプテンは、ゴール裏がイタリアファンで埋め尽くされた側で行うことを選択しました。これによって彼は、この試合に勝ったと感じたのかもしれませんが、素晴らしいパーソナリティーの持ち主である彼は、エモーションをあふれさせ、なんと相手チームのキャプテンをハグし、ジャンプしました。この瞬間、エモーションを噴出させたのです。まだPKを蹴る前のその瞬間、彼は勝利をたぐり寄せたと確信し、スペインのキャプテンは完全にショックを受けていました。非常にエモーションにあふれる瞬間だったと思います。

イタリアのゲームに対する情熱、自信、あらゆるエモーションがそこに示されていました。PKを外したスペインの選手は、どんどん自信を失っていきました。これもエモーションです。このPK



第99回全国高等学校サッカー選手権大会より ©JFA

特集1 AFCエモーションズプロジェクト 対談

で彼は緩いボールを蹴って、GKにセーブされました。これもエモーションです。イタリアの最後のキッカーは、チェルシーFC(イングランド)のジョルジーニョ。冷静にゆっくりと歩いていて、最後の瞬間まで待った。GKが先に動き、彼は実に冷静に緩いゴロでゴールの隅に決めました。これら全て、エモーションが関わることで

です。もちろん彼らのテクニックのクオリティーは十分に素晴らしいものです。しかし、時としてエモーションの対応がうまくいなくなる選手がいる一方で、トップレベルの完璧な対処ができる選手もいます。

このプロジェクトでは、スローガンをつくりました。「ボールをコントロール、そしてエモーションをコントロールすることで、ゲームをコントロールできる(Control the Ball, Control your Emotions, Control the Game)」です。この小さなスローガンが、今日話してきた、サッカーのコーチに対するこのトピックのまとめです。

一人一人が自分自身のエモーションを理解することが大切

小野 このプロジェクトにおいて、痛感させられたことがあります。われわれはエモーションの重要性を漠然と分かっているつもりですが、実際には、十分に理解しているとは言えませんでした。テクニックや戦術、フィジカルについては、その重要性とともに、それを向上させるための切り口、ノウハウがあります。しかし、エモーションに関しては、その切り口、どのように高めていくか、それが分かりません。だから、重要だと思いつながら、おざなりにしてきた面があります。これはわれわれにとって、われわれのサッカーを発展させるために非常に良い機会であり、またサッカーを越えて社会に貢献できる素晴らしい機会であると思っています。

ロクスブルク コーチは自分自身のエモーションと、選手のエモーションを理解することが必要です。理解したその先に、どうしたらいいのかが分からなければいけません。重要なことは、「What(何を)」よりも「HOW(どのように)」です。誰もが強くなりたい、チャンピオンになりたい。みんながそうです。しかし、そのために必要なのは、HOWです。HOWが違いをもたらすのです。

日本がどのようにプレーヤーを育成するかは、カタールがどのように育成するかとは異なります。どのように行動するか、どのように準備するか、これが違いを生み出します。最終的には、このプログラムから何を心得、どのように活用



SAMURAI BLUE キリンチャレンジカップ2018より ©JFA

するか。これが違いを生み出すのです。

イタリアのキャプテンのあの姿を見ると、日本のキャプテンがあのようには振る舞うことは想像もできません。おそらく日本の文化の中では、あのようなエモショナルな行動は好ましいとはされなかったかもしれませんが、日本では、エモーションのコントロール、抑えることに関しては、むしろ非常に優れている。けれども、エモーションを正しく表現することにはあまり長けていないように感じます。

2018FIFAワールドカップロシアのノックアウトステージ・ラウンド16のベルギー戦、最初の60分の日本は本当にすばらしく、2-0でリードしていました。しかし、その後、失点をしてしまった。そこでどうすべきか。技術や戦術の問題ではありません。この状況をどうコントロールしていけばいいか、このときのエモーションの要素は、日本の味方にならなかつたように感じました。イタリアのように、時にはエモーションの発揮を味方につけること。エモーションをポジティブな方向に使うこと。それが最終的に、結果を生み出すことにつながるのです。

小野 そうですね。われわれはエモーションをコントロールする方向は得意かもしれませんが、今後さらに向上していくためには、もっとエモーションを表に出していくような面も、併せて高めていくようにしなければならないと感じています。

ミルトン 剛さん、エモーションをめぐるHOWの重要性について、アンディさんの言ったことに付け加えさせてもらっていいですか。エモーションは「知識」ではなく、「経験」に関わること

です。そして私たちは一人一人、それぞれの経験を持っています。

だから、教科書などで知識を身に付けて、試験に合格する類のものではありません。私たちはまず、一人一人が自分自身のエモーションを理解する必要があります。そしてその上で、異なる人生を送っている他者とも共になる(bewith them)にはどうすればいいかを理解します。他者に「こうしろ」と言うことはできません。私たちにできるのは、彼らの言うことに耳を傾け、心情をくみ取ること、すなわちエンパシーなのです。

先ほどの話に出たイタリアのキャプテンのあの情熱を目の当たりにして、とてもインスパイアされました。サッカーは社会に大きな貢献ができると思っています。現代社会が直面している大きな課題は、競争とプレッシャーです。ビジネス、金、名声、あらゆる面での競争が要求されています。サッカーは、それらの競争をポジティブな価値のあるものへと変える可能性を秘めていると思っています。それゆえに、サッカーはとても美しい競技なのです。イタリアのキャプテンはそれを示しました。

ロクスブルク まさにその通りです。彼はあの瞬間、泣いていましたね。初めてサッカーをした9歳の子どものように、エモーションを表に出していました。もちろん、あれを人にやれと言っているわけではありません。ただし少なくとも、彼はあのエモーションを示すことで、周りをインスパイアした。プレーヤーだけでなく、ファンや観衆まで。どのくらいの家であの試合が観られていたかは分かりませんが、きっと同じようにインスパイアされたことでしょう。私もインスパイアさ

特集1 AFCエモーションズプロジェクト 対談

れました。イタリアとスペインという意味では、どちらも自分にとってはとても関係が深く、どちらかの側で観ていたわけではないですよ。どちらが勝っても幸せだと思って観ていました。しかしあの夜は、フットボールが勝利した、エモーションが勝利した、そんな試合だったと感じています。サッカーの喜びが示された、本当に素晴らしい試合でした。

小野 すばらしいお2人の話を聞くことができ、本当に贅沢な至福のひと時でした。今後のこのプロジェクトをますます楽しみにしています。どうもありがとうございます。

マーク・ミルトン氏より 日本の指導者の皆さんへ

皆さんと仕事ができることを大変光栄に思います。2020年にアジアサッカー連盟(AFC)から、エモーションズプロジェクトの導入と実施を依頼していただきました。私はこのトピックに関して、ベルギー、フランス、スイスなど、ヨーロッパのいくつかの協会・連盟や、アーセナルFC(イングランド)やオリンピック・リヨン(フランス)といったビッグクラブと仕事をしてきました。

日本サッカー協会(JFA)はこのプロジェクトのパイロットとして展開しており、後に続く協会・連盟のためのモデルとなる成果を得られるよう、皆さんをサポートすることを楽しみにしています。

自分のエモーションのマスターになることは、これからのサッカーでの成功には欠かせないものです。ハイパフォーマンスの面ばかりでなく、社会的な行動やウェルビーイング(健康で幸福であること)の面への影響も大きなものです。サッカーは、獲得したスキルを促進するには完璧な環境です。

指導者の皆さんは、このプロジェクトにおいて非常に重要な役割を果たします。皆さんはプレーヤーのロールモデルです。その姿勢、聞く力、プレゼンス、そして困難な状況でエモーションに対処する力が、違いを生み出します。うれしいことに、これらのスキルは習得し、改善し続けることができま

す。私たちは単に、自分自身に気付くことを、生活の中で優先していこうと決心するだけで良いのです。

私たち一人一人には、成長、向上、レジリエンス(立ち直る力)、逆境を克服すること、信頼関係を深めること、真の意味で他者とリスペクトを持って関わること、これらを身に付ける伸びしろがあります。

このトピックに関わるところで、「マスター・オブ・ユア・エモーション」という本を、日本でも9月に出版する予定です。この本では、サッカーのスキル、フィジカル、テクニカル、戦術、マインド(セルフパフォーマンス)に続く5つ目のスキルとして、態度・姿勢を挙げています。これは全ての人、大人だろうとユースだろうと、経験を問わず、誰もが習得できるものです。この本の目的は、セルフアウェアネス(自分自身のことをもっと知ること)に対するモチベーションを高め、サッカーの指導における文化を変えることを刺激しようというものです。

私はこれを、それぞれ特徴や課題を持つ、さまざまな国や文化において経験してきました。私たちがリスペクトの心を持ち、謙虚で好奇心を持って臨めば、自分自信の行動を振り返りやすくなります。ですから、これは日本の文化にとっても合ったものだと思います!

