



## テーマは別紙をご覧ください

たちばなりゅうじ

立花龍司

千葉ロッテマリーンズ  
ヘッドコンディショニングコーチ

- 人物・特徴** ● 大学野球でピッチャーを務めるも、肩の故障のため選手生活を断念。1989年近鉄バファローズにコンディショニングコーチとして入団。その後、アメリカでメジャー式の総括的なトレーニング理論を学び、千葉ロッテ・NYメッツ・楽天コンディショニングディレクターを経て、06年千葉ロッテマリーンズコンディショニングディレクターに就任。TV・執筆など多方面でも活躍中。
- 職歴・経歴** ● 1964年 大阪府に生まれる。浪商高校、大阪商業大学商経学部卒業。  
1987年 ダイヤモンドスポーツ医学研究所入所。  
トレーニング及びアスレチックリハビリテーションの実践を学ぶ。  
1989年 コンディショニングコーチとして近鉄バファローズに入団。  
トレーナーとして野茂英雄投手等を指導。アメリカでトレーニング・アスレチックリハビリテーション・コンディショニングを学ぶ。  
1994年～1996年 千葉ロッテマリーンズ コンディショニングコーチ  
1997年 ニューヨークメッツ コンディショニングコーチ  
同年オフに帰国後、再び千葉ロッテマリーンズと契約。  
2006年度 東北楽天ゴールデンイーグルス コンディショニングディレクター  
2007年度 千葉ロッテマリーンズ コンディショニングディレクター  
また、NHK「サタデースポーツ」、NTV「スポーツうるぐす」、CX「すぽると」などテレビ出演も多数。
- 著書** ● 『メジャー初コーチのポジティブ・コーチング』『個性を引き出すスポーツトレーニング』『What is Coaching?-今、コーチに求められるもの』等多数。  
現在、筑波大学大学院で心理学・メンタルヘルスを学んでいる。野球界においての実践面での幅広い活躍を活かし、大阪府堺市・阪堺病院SCA（ストレングス&コンディショニングアカデミー）での活動を中心に、心身両面のコンディショニングの重要性を普及している。

< テーマ一覧 >

コーチング

心を動かし、人を変えるポジティブコーチング講座  
 「個」の力を伸ばすコーチング講座  
 メジャーリーグに見た真のコーチング講座  
 勝てる組織を作るコーチング講座  
 若者の可能性を引き出すコーチング講座  
 メジャーリーグに学ぶコーチング  
 人の心を動かし、人の心を変え、個人の才能を伸ばす考え方  
 個の力を伸ばし、勝てる組織をつくるコーチング  
 コーチとは、才能を伸ばし、鍛え、勝てる組織をつくる踏み台だ  
 本音を話せる共感力向上講座  
 本音を聞ける、話せる関係づくりのミラートレーニング

リーダーシップ

日米プロ野球の監督に学ぶリーダーシップ  
 日本組織とアメリカ組織のトップに学ぶリーダーとは

メンタル

誰でも出来る、ポジティブシンキング  
 気力がないと、体に力が湧きません、積極的な考えが人生をかえる  
 一流に学ぶ、メンタルトレーニング  
 一流アスリートが実践している、呼吸法とメンタルトレーニング

健康・美容分野

老化防止トレーニング講座（アンチエイジングトレーニング）  
 メジャー流簡単ダイエット  
 アスリートもしている、家庭で簡単に出来るエクササイズ  
 女性の為のダイエットトレーニング講座  
 サラリーマン向けトレーニング（運動不足解消）  
 かっこいいお父さん向けトレーニング講座  
 夏に向けた簡単スタイリングトレーニング講座  
 美人になる簡単トレーニング講座  
 老いに勝つ、アンチエイジトレーニング  
 「運動」「休養」「栄養」で老化予防、介護のいらぬ体づくり  
 本当の健康づくり  
 肉体的・精神的・社会的・環境的に良好な状態を目指して

その他

挫折と新しい夢の発見  
 嫌な挫折から新しい夢の出会いまで  
 プロ野球とメジャーリーグの経験や一流選手との素晴らしい出会い

野球

小学生対象のトレーニング講座  
 中学生対象のトレーニング講座  
 指導者向けのトレーニング講座  
 野手の為のトレーニング講座  
 投手の為のトレーニング講座

オールスポーツ

チーム強化の為のトレーニング講座  
 個人的な体力向上トレーニング講座

ゴルフ

ゴルフが上手くなるトレーニング  
 飛距離を伸ばすトレーニング  
 ゴルフの為の眼球トレーニング

指導者

トレーニングコーチを目指している人の為の講座  
 トレーニング計画講座  
 チームコンディショニング講座  
 運動神経開発、ゴールデンエイジトレーニング  
 子ども達の運動不足を解消し、運動神経を開発するトレーニング

眼

眼を鍛えるトレーニング  
 スポーツビジョントレーニング  
 アウフバウトレーニング

## ◎内容

テーマ「勝つ組織のリーダーとは～指導者・コーチの本当の役割～」

- ・組織というのはトップが変わらないと良くならない。
- ・強いチーム、弱いチームというのは会議を見れば分かる。
- ・仰木監督、バレンタイン監督→普通弱い組織のリーダーは自分の意見を押しつけるが、この二人は例えばコーチ会議をして、「自分はこう思うが、みんな他に良い意見はないか？」と議論を求める。

→色んな議論が飛び交う→部下の意見を引き出す場である。

- ・弱い組織の場合、トップだけが喋り、部下からは意見が出ない＝言うとは反感に取られるという雰囲気

- ・コーチングについて

コーチとは？語源は客車・馬車という意味。「大切な人たちを安全に確実に目的地に送る事」→

「選手をケガなく確実にチームの夢に向かって送る」事。

- ・教え方、コーチングも日進月歩。→数年前の理論が今も通用するとは限らない。
- ・アメリカ、キューバなどスポーツ先進国ではコーチになる人は皆、心理学をまず学ぶ。
- ・メンタルトレーニング＝心のトレーニング、コンディショニング、心の持ち方、考え方  
アテネ五輪でメダルを 36 個取ったが、殆ど個人競技。

つなひきの理論：1人 100 k g の引く力×3＝普通は 300 k g プラス α になるところが、これを日本人がすると何度実験しても 300 k g にならない。何故か？

→日本は「和」を重んじる。→逆に言うと「依存心が高い」→誰かがやるだろう

- ・ポジティブシンキング（積極的な考え方）⇔ネガティブシンキング（消極的な考え方）

野球＝ポジション変わった所にボールが飛んでくる、と良く言われる途中から試合に出る選手を調べると大半が「試合の流れにのるまでボール飛んでくるなよ」と思っている。

→ネガティブに考えると、ネガティブな事が起こる。

- ・バレンタイン監督

ロッテ：チームが弱い時は、チームでランニングしていても遅い人に合わせる傾向がある。チームが強い時は、遅い人が頑張るって速い人に合わせる。

- ・チームが大敗

原因を探り、「なんで出来ないんだ！」と叱るのが弱い組織のリーダー。

→1つ掘り下げて、ではそれをどうしたら克服出来るか考えるのが一流の指導者

(例) 子どもに「横断歩道、危ないから飛び出しちゃダメだよ」→ネガティブコーチング

「横断歩道の右に出なさいよ」→ポジティブコーチング

(例) 高めのボールを打つのが難しい相手ピッチャーの場合

「高めのボールに手を出すな！」→結局打ってしまい凡打の山

→さらに怒り、「何でアカンって言ったのに手を出すねん！」と叱る→三振が増える

→本当は「低めの球をどんどん振っていこう」がポジティブコーチング

\*指導者の一言でチームは変わる。ポジティブな言葉を使うか、ネガティブな言葉を使うか？

(例) 子どもたちA10人 B10人 集めて守備練習

A: 絶対エラーするなよ → 積極性を奪うコーチング

B: 何でも良いから来た球をグラブを水平にして取ろう → 積極性を与える  
コーチング

=AとBで動きだしが2歩違う

- ・メジャー: 元々、野球が好きで良いプレーをどんどん伸ばしたいから練習する
- ・日本: 失敗しないための練習になっている
- ・褒めて伸ばす
- 叱って伸ばす

割合的に7割褒めて3割叱るのが理想。再学習意欲が湧く。や叱り続けたら逆に萎縮する。

- ・日本のスポーツの歴史

戦前は兵士を鍛えるための運動だった

明治学院VS開成高校(東大)の野球対決。開成高校は何度対戦しても勝てない。

そこで血尿出るまで練習。

→これがスパルタ教育の元になる。だからスポーツは楽しむもの、なんてとんでもない発想だった。

- ・1970年代(東京五輪があった時) = 提案誘導型
- ・1990年代 = 質問型 → 選手に考えさせる
- ・2000年代 = 質問提案型 + 気付き気付けせ法
- ・選手とコーチが一体になる時 = 共感

共感力を高める = ミラーリング: 悪いところに気付いても言わない。本人と会話を重ねる事で本人に気付かせる

- ・ブリマップの原理(人生の成功)

イヤな事を先にし、好きな事を後に回す

逆にすると、不得意な事を全然しなくなるし、進歩しない。

不得意だった事が得意になる → 自分のツールが増える

- ・心を動かそう

ポジティブに考えよう