

# 2010 高校生キャプテン会議

OFFICIAL PARTNERSHIP

ホシノドリームズプロジェクト運営事務局



HIGH★  
SCHOOL **CAPTAINS**  
**CONFERENCE**  
第2回 高校生キャプテン会議

02 GUEST



## 高校生キャプテン会議とは？

高校の運動部**キャプテン**に向け、元日本代表のキャプテン経験を持つトップアスリートたちがメッセージを発信し、理想のキャプテン像について議論するプログラム。第二回を迎える今回のテーマは、「**リーダーシップと言葉の力**」リーダーがかかる言葉の重要性について考えます。



## ▶ 第一部 対談セミナー 「キャプテンが発する言葉の力」

高校生キャプテンたちは、リーダーとしてどんな言葉が発するかによって、チームのまとまりや個人のパフォーマンスに大きく影響を与えます。第一部ではそんな高校生キャプテンの為、ペップトーク※という技法をプロアスレチックトレーナー第一号である岩崎由純氏(写真右)と、司会の上田昭夫氏(写真左)の対談形式で伝えました。

※ペップトーク… スポーツ選手を励ますために指導者やリーダーが試合前や練習前に行う、短い激励のメッセージ



## ▶ 第二部 ディスカッション 「トップアスリートに訊く、忘れられないあの言葉！」

第二部では元日本代表キャプテンなどの経験を持つトップアスリートをアドバイザーに招き、自らの経験を元に、「言葉の力」について高校生キャプテンたちにメッセージを送りました。



■ コーディネーター  
上田 昭夫氏(ラグビー)

ラグビー元日本代表  
U21日本代表  
慶応義塾大学元監督

■ アドバイザー  
川合 俊一氏(バレーボール)

元全日本主将  
ロサンゼルス五輪出場  
ソウル五輪出場

■ アドバイザー  
山口 素弘氏(サッカー)

W杯元日本代表  
現役時代14/17シーズン  
キャプテンを務める

■ アドバイザー  
安藤 美佐子氏(ソフトボール)

シドニー五輪銀メダリスト  
現湘南ベルマーレ監督

■ オブザーバー  
岩崎 由純氏(ペップトーク)

全日本ジュニアチーム、  
バルセロナ五輪女子  
バレー帯同トレーナー

## ▶ 開催日時・場所

- 日時 7月10日(土) 14:00~16:30
- 場所 青山学院大学 総合研究所ビル12F
- 所在地 東京都渋谷区渋谷4-4-25



## ▶ 参加高校生

- 参加人数 **101名**
- 男女比率 男：**50名**，女：**51名**
- 参加高校数 **27校**
- 参加者学年 1年：**3名**，2年：**68名**，3年：**30名**



### ● 所属部

サッカー / バスケットボール / ハンドボール / バドミントン / バレーボール / 陸上 / 硬式テニス / ソフトボール / ラグビー / 柔道 / 卓球 / チアリーディング / 軟式テニス / 水泳 / 体操 / ダンス / ラクロス

## ▶ 高校生交流 (名刺交換・グループ分け)

開場後、受付を済ませた高校生はHDP記念シャツと名刺を受け取り、会場に入ります。入場後は早速高校生同士で名刺交換を行い、キャプテンやリーダーを務める生徒同士が交流をはかりました。

## 名刺交換会



キャプテン会議 特製名刺



HDPオリジナルシャツ



## ▶ 高校生キャプテン会議第一部 対談セミナー

高校生キャプテンたちは、日々の練習、試合での様々な局面でチームのまとめ役としてとても重要な役目を担っています。彼らがリーダーとして大人(担当の先生)や同級生や下級生たちに対しどんな言葉を発するかによって、チームのまとめりや個人のパフォーマンスが大きく左右されます。

### 【ペップトークとは】

「Pep Talk」の起源は、スポーツ選手を励ますのに指導者やリーダーが競技前に使った「短い激励のメッセージ」。短くて、分かりやすく、肯定的な言葉を使った、魂を揺さぶる、人をその気にさせるスピーチです。

### 【ペップトークの定義】

- ① 状況を把握する
- ② 目的・目標を明確にする
- ③ 短く・解りやすく・簡潔に
- ④ ポジティブな表現を使う
- ⑤ キーワードを含める
- ⑥ 現在の状況を容認し進むべき道を示す



**【岩崎】** キーワードというのが大事で、チームメイトにどういふふうに頑張ってもらいたいのかとか、チームメイトがどんな状態になっているのかというのを理解した上で、例えば「本気」という言葉を使って、「みんな緊張してるよね。でもそれはみんなが本気の証拠だよ。今まで練習してきた力を全部出し切りたかって本気で思ってる証拠だよ。だから、自分たちの本気を信じて頑張ろうよ！」みたいな言ったら、「本気」という言葉を3回使ってますよね？そういうのがキーワードになるわけです。

**【上田】** なるほど。でも試合の前っていうのは、状況によってテンションというか違うじゃないですか。だから、試合前に全部こういう事を言おうと思ってても、実際は言えない事があると思うんですよ。

**【岩崎】** そうですね。

**【上田】** ですからこの事をよく含めて、皆が気合が上がりすぎちゃったら冷静にした方がいいわけだし、そのことをよく考えといた方がいいかもしれませんね。

**【岩崎】** それで、次のこの事が出てくるんですね。

要するに、周りの状況、皆の心の状態を「耳」だけでなくプラス「目」と「心」で「聴く」という事ですね。これが一番、キャプテンが言葉選びをする前に大事なことです。

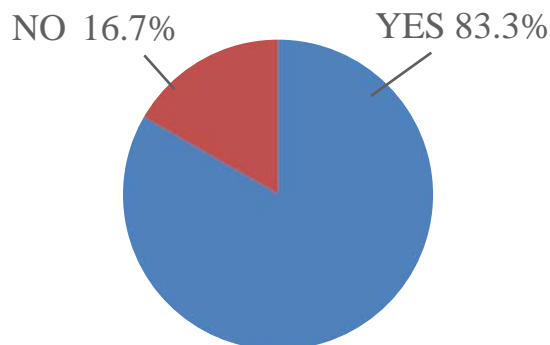


## ▶ 高校生キャプテン会議第二部 オープン・ディスカッション

高校生からの事前アンケートを元に、日本を代表する元アスリートと共に、理想のキャプテン像について導き出しました。

### 【質問】

実際に自分が言われて勇気・やる気が出たなどの、印象に残ってる言葉はありますか？



**【山口】** 大学のときに、「上に立てば立つほど汗をかけ！」と言われましたね。自分がその時、天狗になってたからかもしれないですけど。監督やリーダーからだけでなく、仲間や後輩から勇気づけられたことは多いです。

**【川合】** 全日本でやった頃なんですけど、日本のトップ＝世界のトップなんですけど、バレーボール協会の会長から「川合、調子に乗ってんじゃない！お前はこのチームの捨石なんだよ！」って言われまして、その時はビックリしたんですよ。世界でも有数の僕ですよって(笑)。その時は分からなかったんですけど、バレーボールっていうのは誰かが凄くて良いっていうものじゃないと、そういう凄い奴をおとりしながら誰かが決めて、ダメだったらまた僕が決めるというスポーツなんだっていうのを、プレイしても分からなかったのが、キャプテンになって「バレーボールとは？」と考えた時に気づかされました。

**【上田】** でも昔の方って、そういう方多いですよ。 「言葉」を、「お前が分かるようになるまで、お前は未熟だ。」みたいな事を言う方はかえっていらっしゃると思います。

**【川合】** それで悔しいからまた上手くなったりしましたからね。

**【安藤】** 私は逆に言葉ではないんですけど、宇津木監督がやってたんですけど、「姿勢」。ひたむきにやる姿勢、監督の姿勢・キャプテンの姿勢から、一途に真剣にやる熱さというか、そういうものをいつも近くで見ている、言葉ではないんですけど、私も甘たれていられないっていう、勇気になったのは凄くありますね。

**【上田】** やはり指導者・リーダーが緊張感を持って練習に臨むっていう事が、自然とそういう環境をつくるんですよ。やっぱり、信頼関係を築いたうえで始めて、言葉はうまく伝わるということですね。



※キャプテン会議より、一部抜粋。アスリートの皆様には、その他多数の高校生の悩みに対するアドバイスを頂きました。

## ▶ 高校生キャプテン会議 第二部 チームミーティング

**テーマ1 A・B・Cチーム**

試合中、一人の決定的なミスで試合に負けてしまいました。  
誰が見てもそのミスのせいで負けたのは明らかです。  
ミスを犯した選手は当然、落ち込んでいます。  
**こんな時、キャプテンとしてその選手にどんな言葉をかけますか？**

**テーマ2 D・E・Fチーム**

あきらかに格上のチームとの対戦が決まりました。  
チームメイトは試合前からあきらめています。  
この雰囲気を変える必要があります。  
監督からも「お前が何とかしろ」と託されています。  
**こんな時、キャプテンとしてチームにどんな言葉をかけますか？**



第一部・第二部を元にした議題を出し、A～Fのグループに分かれた高校生キャプテン同士がミーティングを行いました。

## ▶ キャプテン宣言



A～Eグループの各キャプテンが、チームミーティングで考え抜いた結果を発表しました。

## キャプテン宣言ボード

**Aチーム 「キャプテンの言葉」**

責任を感じさせない  
るな

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

**Bチーム 「キャプテンの言葉」**

私のミスをカバーできなか、自分達にも  
責任があるから、そのミスを生かして  
次がんばろう!!

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

**Cチーム 「キャプテンの言葉」**

次の課題を見つけたら  
次につなげようね。

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

**Dチーム 「キャプテンの言葉」**

負けて当然、勝つならロー  
だからローになろう!

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

**Eチーム 「キャプテンの言葉」**

決まったことは仕方ないが  
個人個人でできることもやる

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

**Fチーム 「キャプテンの言葉」**

結果より内容

リーダーシップと意欲の力  
高校生キャプテン会議

## ▶ 星野チェアマンから高校生キャプテンへ

『言葉は力』だとよく言われます。監督だとか指導者だとか、言葉っていうのは非常に大事で、キャプテンとなると特に大事だね。同じような年代でまとめていかないといけないということだね。

やっぱりキャプテンというのはね、まあ見方によって違うけども、7割がつかない。嫌なことでもまとめないといけない。チームが弱い・強いということもあるだろうけども、つらい部分が多いと思う。後の3割が「ヤッター！」とか、「俺のアドバイスがきいてチームがまとまった」とかね。

監督に言われて辛く当たられたけれども、みんなで一緒になって一つになって頑張れたという幸福感は3割だな。

でも、最後に勝ち取れば、それが100%になってくるんだろう。でもね、高校時代のキャプテンというのは、辛いこともあるけど、もの凄く良い勉強になると思う。自分を信じて、そして、仲間を信じて常に思っていれば、チームはまとまっていくよ。



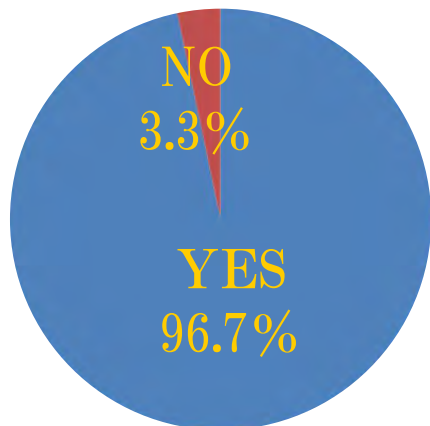
## ▶ 集合写真・事務局総括



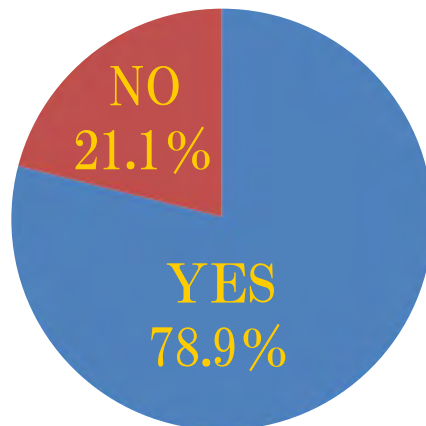
今回の「リーダーシップと言葉の力」というテーマは、高校生だけでなく社会人としても考えさせられる内容でした。参加した高校生からは、リーダーとしての言葉の掛け方だけでなく行動・取り組む姿勢に関しても非常に勉強になったという感想を多くいただきました。前回よりも緊張していた生徒が多かったようですが、逆に「積極性が足りなかった」「自分よりしっかりしてる人がたくさんいた」などの反省の声も。これからの高校生活、将来に向けての成長へのきっかけとなる会議になればと思います。

# 高校生キャプテンの声

①キャプテンとして、言葉の重要性を感じることはありますか？



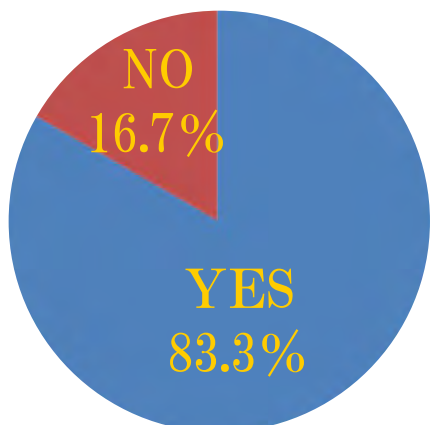
②練習中や試合中、チームメイトに指示を出したり声をかけたりする場面で、“言葉”に困ったことはありますか？



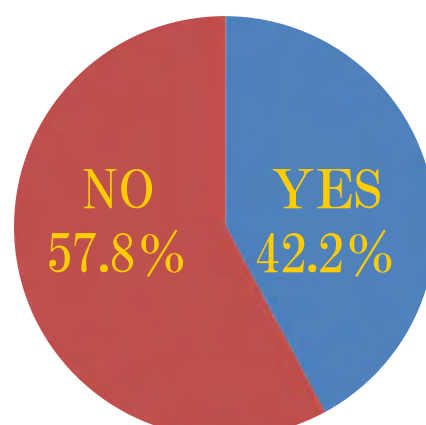
## 高校生キャプテンの悩み(質問②)

- やる気がない人とか、すぐにあきらめてしまう人にどういう風に声をかければいいのかわからない。
- 自分の言いたいことが上手く伝わらない。誤解され全体の雰囲気が悪くなってしまうことも。
- 試合に負けた時、チームメイトが落ち込んでいる時、調子が出ない時にどんな言葉をかけたらいいのか。
- 同年代や先輩部員を注意する時の言葉。

③実際に自分が言われて勇気・やる気が出たなどの、印象に残ってる言葉はありますか？



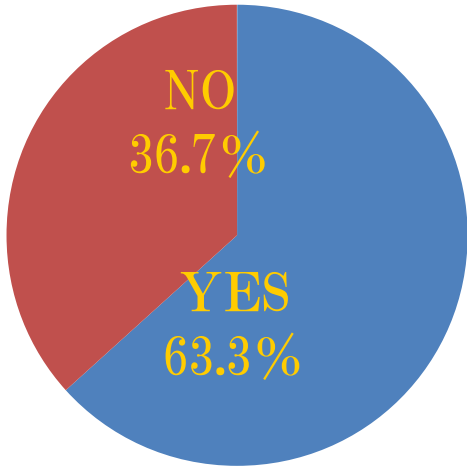
④実際に自分が言われて不快に思った言葉はありますか？



## 勇気・やる気が出た言葉(質問③)

- 「頑張れ！」「一緒に頑張ろう！」「ファイト！」「上手いんだから頑張れ」
- 「お前ならできる」「お前がやるしかない」「お前次第だ」「お前ならできる」「大丈夫、〇〇のトス信じてるよ」
- 「お前はチームに絶対不可欠な存在なんだから！」
- ミスの後にチームメイトから「今の積極的に攻めてたから良かったよ」や「次、一本はお前が取り返してやれ！」

## ⑤参考にしている(好きな)アスリートの言葉はありますか？



### 高校生キャプテンが参考にしている言葉

- 努力をした者が必ず成功するとは限らないが、成功する者は皆努力している。
- 努力する者は希望を語り、怠ける者は不満を語る。
- 小さいことを積み重ねるのが、とんでもないところへ行けただひとつの道だ。
- 失敗は誰にでもあるが、挑戦しないのは許せない。
- 自分を駆り立てろ。少しも気を緩めるな。ゲーム終了のブザーが鳴るその時まで。
- できない事を悔やむのではなく、何が出来るのかを考えなさい。

※事前アンケートより一部抜粋。

## ▶ 指導者(先生)からの声

キャプテン会議終了後、高校生キャプテンを引率された先生や、担当の先生から様々なコメントを頂きました。

- 指導者の視点からでも、生徒に投げかける言葉・励ます言葉のヒントになりました。
- 中身的に非常に勉強になりました。特に前半は教員にとっても良い勉強になったので、こういう機会が生徒と一緒に受けられたというのが前回に比べてプラスになりました。
- 部活だけではなく、学校やクラスの中でもリーダーをつかっていきたいと思っておりますので、ポジティブな声かけをしながら組み立てていくのに参考になりました。
- 参加した生徒がとても良い表情をしていたので、見にいけませんでしたがとても良い経験になったことが分かりました。
- 他競技、他校の生徒が集まるようなこういう機会はなかなかないので、非常に良い機会だと思います。
- 生徒の意識が上がりました。参加した生徒が帰ってきて早々、大きな声でチームをまとめる努力をしています！
- 全てが今後のクラブ指導、生徒指導につながるものでした。日頃何気に交わっていた言葉の大切さを再確認でき、うれしく思っております。またの機会がありましたらぜひお声かけください！
- 参加した先生も非常に勉強になったと言っていたので、次回もし呼んでいただければ、校内で厳密な抽選を行わないといけません。全クラブが参加したいと言ってくると思っておりますので！