



日本で唯一、アスリートに特化した
研修プログラムを有する人材育成企業

株式会社ホープスの取り組み

皆さんは、今、プロ野球界で、「頭を使って強くなる」取り組みが進んでいることをご存じだろうか？ 同様に、アマチュアのスポーツ競技においても、世界の頂点に立つことを目指して取り組んでいる競技者に対して、「自ら考えて、最適解を導き出し、それを強みとして、さらに競技力を高めていける能力」を学ぶ機会を設けるケースが増えている。そうした研修や教育の場面において、アスリートに特化した内容を開発・提供していることで、利用者から厚い信頼が寄せられている人材育成企業がある。株式会社ホープスだ。同社の取り組みを紹介する。

●文／児玉育美

「アスリートに特化した研修」を展開する国内唯一の企業

今年、創業から19年目を迎えるホープスは、一般企業向け研修や、講師の派遣、個別指導等の事業を展開するとともに、アスリートに特化した教育研修プログラムや講師を有する国内唯一の人材育成企業として、各種スポーツの競技団体やプロスポーツチームなどから依頼を受け、アスリートや指導者の人材育成、組織やチームに向けた教育研修、講師の派遣などを行っている。同社代表取締役社長で、自身も「アスリート研修の専門家」として活躍する坂井伸一郎さんは、ホープスが展開するアスリート向け研修の特長を、「教育研修の専門家として、アスリートに最適化したさまざまなメニューを提供できること」と胸を張る。坂井さん自身は、2011年からアスリートを対象にした研修の現場に立っているが、その内容や評判が広がり、相談や依頼が年々

▲ “知力の強化”によってアスリートの成長と成功を支える株式会社ホープスの坂井伸一郎社長 撮影／船越陽一郎

プロ野球以外のスポーツでも需要は高まっている。なかでもアマチュアスポーツ競技の場合は、日本代表や強化指定選手など世界大会で勝つことやメダル獲得が期待されるレベルの競技者、あるいは将来的にそうした活躍を期待されている若い年代の競技者を対象に行うケースが多いという。これまでにハンドボール、卓球、カーリング、スケートなど14の競技で実績があり、もちろん陸上競技もその1つ。メダル獲得を狙う種目の日本代表選手への研修、あるいは将来を嘱望される若手競技者を対象とした育成プログラムの企画・実施にかかわっている。

ホープスのアスリート研修に対する考え方

ホープスでは、アスリートに向けた研修を展開していく上で次の3つを大切にしている。1つは、「競技者の“今、”を大切に、競技の成果向上にコミットする」こと。アスリート研修の現場では、よく“セカンドキャリアを見据えて、という視点で展開する例が見られるが、ホープスでは、今、取り組んでいるその競技の成績を高めることを重要視し、その実現に直結する内容の提供を目指しているという。

もう1つは「ワンストップで網羅的なコンテンツを提供する」こと。例えば、英会話教室がアスリートに英語を教えるといった研修スタイルは他にも存在するが、ホープスの場合は何から何まで対応できることが強み。「私たちのところへ来てくれれば、英語も教えられるし、SNSのリスクマネジメントも、チームビルディングも、メンタルコントロールも、論理的に物事を考える方法も、何でも教えることができます。つまり、アスリート向け教育研修のデパート、のような存在なのです」と坂井さん。「そして、そういう教育を専門とする会社だからこそ、提供する研修メニューにも、起用する講師にもこだわっています」と坂井さんが言葉を強くするのが、その3つ目。「結果的に、有償でのお取り引きとなりますが、その代わりにアスリート向けに設計されていないコンテンツをそのまま提供したり、知識を持たない講師を派遣したりするようなことは絶対にありません」と坂井さんは言い切る。

こうした確固たるポリシーがあるからこそ、クライアントからの信頼を勝ち得ることができるのだろう。

本物を、カスタマイズして、定着させる

では、具体的に、どんな研修が行われているのだろうか？ 右表は、ホープスがアスリートに対してできることをまとめたものだ。

大きく分けると、競技成績に影響を与える知識や思考法、さまざまなリスクの対応法、異なる業界のスペシャリストに触れる経験の3つがあり、それぞれで紹介されている各項目が、研修として提供できるテーマとなる。これとは別に、50項目におよぶサンプルメニューも存在するが、「過去に実施した400回の研修で、1つとして同じもの



▲ いろいろな引き出しから、さまざまな知識や手法をアスリートに提供できることがホープスの強み

はありません」と坂井さん。依頼を受けた段階で、受講者の年齢層やニーズ、競技レベル、そして、その研修を実施する側が求めているものをヒアリングし、その受講者に最適なものに必ずカスタマイズしているという。

また、「本物に触れることを通じて受講者の内面に響かせたり、脳科学などの学術研究から効果があるとされる手法を取り入れたりすることで、受講者に“忘れられない学習経験、が提供できるよう、常にブラッシュアップを心がけています」。記憶に残すことができるれば、人間は自ずとそれを使うようになる。その結果、言動が変化し、目指す方向へとより良く変わっていくことを期しているわけだ。

より本質的な“考える力、”を高める

こうした研修によってホープスが目指しているのが、冒頭でも紹介した“頭を使って強くなる”ということである。「アスリートは、競技技術を高めるために、身体とメンタル（精神）の2つが重要であることは理解していて、誰もがそこに取り組んでいます。そんななかで、私たちが提案しているのは、身体やメンタルだけでなく、頭を使って工夫することもやってみようよ、ということなんです」

実施する研修は、その時々によってテーマも対象も異なるが、どの場合においても、●物事や課題は、必ずそれらを構成しているいくつかの要素がある。まず、その要素は何であるか1つ1つを把握する（分解）●目指す方向や問題解決のために、分解した要素をどう組み立てればよいのか、さらによくするためにあったほうがよい要素は何かを考える（構造化）が、自然とできるようなたちに構成されている。つまり、ものの見方や考え方を分解できること、それらを構造化していけ

ホープスがアスリートに対してできること

1. 競技成績に影響を与える知識や思考法

日々の練習の密度・効率を高めることや、試合において実力を発揮できる確率を高めることができるようになる。

<研修項目例>

目標設定&目標管理、PDCAサイクルの活用、チームビルディング、リーダーシップ、論理的思考法、選手と指導者のコミュニケーション、強くなるための五感活用、眼を強化して強くなる、メンタルコントロール、効果的な睡眠方法など。

2. さまざまなリスクの存在と、その回避方法

どんな問題があるかを知ること、アスリート人生をより長く延ばすことができる。

<研修項目例>

リスクマネジメント、キャリアデザイン、喫煙が身体に与える影響、異性問題の回避方法、SNSの安全な使い方、アンガーマネジメント、お金と税金についてなど。

3. 自分たちの競技と異なる世界に触れる経験

日常のトレーニングや試合において、革新的、あるいは個性的な工夫を生み出すことができるようになる。

<研修項目例>

日本の伝統芸能に学ぶ、AI（人工知能）の進化に学ぶ、ゾーン&フロー状態の科学、他競技のプロフェッショナルに学ぶなど。

ること、という、より本質を見極めて考えていける能力を高めることが研修のベースとなっているわけだ。この力が身につけば、競技場面だけでなく、日常生活においても、競技生活を終えたのちの人生でも、さまざまな場面で応用することが可能になる。

坂井さんは、「考えて行動できるアスリートが増えれば、今、取り沙汰されているセカンドキャリアの問題は、自然となくなるはず」と未来を見据える。そうしたアスリートの変化は、きっとスポーツ界そのものにも大きな変容をもたらすことだろう。

そして、ホープスが提供する研修は、“学び続けること、”が求められる指導者にも、最適と言えるだろう。プログラムが指導者向けにカスタマイズされていることはもちろんのこと、「情報提供というかたちで、トップ・オブ・トップ、で活躍している競技の事例や、プロスポーツが実施している例などを話したり、自分が必要とする情報の集め方や探し方、さらには公表されている資料の読み解き方を紹介したりすることも行っています」と坂井さんは言う。

自ら「アスリート向け教育研修のデパート、と形容したように、いろいろな引き出しから、さまざまな知識や手法を提示することもホープスの大きな強みなのだ。



どこにもない学びの場がここにある
株式会社ホープス

〒150-0022 東京都渋谷区恵比寿南3-9-11 3階
TEL 03-6451-2450 FAX 03-6451-2458
URL <http://hopes-sports.com>

ホープス アスリート研修 🔍 検索

