

スポーツのチカラ まちのミライ



2030北海道・札幌オリンピック・パラリンピック冬季競技大会が実現すると、
私たちの街・札幌はどのような姿へと変貌を遂げるのでしょうか？

元サッカー選手で現在はメンタルトレーナーとして活躍する石川直樹さんにお話を伺いました。



元プロサッカー選手、メンタルトレーナー
石川 直樹 さん

1985年生まれ、千葉県柏市出身。柏ユースから2004年に
トップ昇格。J1通算264試合11得点、J2通算66試合出場
3得点を挙げ、2020年にコンサドーレ札幌で現役引退。現
在は「プロフェッショナル心理カウンセラー」の資格を生かし
講演活動やアスリートのメンタルサポートなどを行なう。

セカンドキャリアとして歩み始めた新たな道
自身の経験を子どもたちと街の未来に役立てたい

自身の不調からメンタルケアに着目
同じ悩みを抱えている選手の支えに

僕がメンタルケアの分野に興味を持ったのは、現役時代に経験したメンタル不調がきっかけでした。様々な期待やプレッシャーを日々背負い続ける中で、いつの間にか眠れない日が続き、全く動けなくなっていました。やがて少しずつ元の自分を取り戻していく中で、同じような悩みを抱えている選手の力になりたいと考えようになり、そこからスポーツ心理学を学び「プロフェッショナル心理カウンセラー」の資格を取得しました。現役引退後に海外のサッカーチームでより実践的なメンタルコーチングを学び、22年4月から札幌大谷高等学校サッカー部のメンタルコーチとして、子どもたちの指導にあたっています。

海外で得た学びを次世代へ繋ぎ
世界と日本の架け橋になりたい

近年、メンタルケアの重要性が認知されつつありますが、世界に比べて日本のスポーツ界はひと昔前の根性論が未だ根強く、アスリートにとってまだまだ好ましい環境とは言えません。今後は海外と日本を行き来する中で僕自身が世界との架け橋となってメンタルケアの必要性を周知し、自分の経験を現役選手や子どもたちに伝えていきたいと考えています。札幌市が招致を目指す冬季オリパラは、子どもたちが「世界」に生で触れられ、新たな学びを得られるチャンスです。もし実現したら、僕も子どもたちや街のみんなと一緒に全力で楽しみ、自分自身の成長に生かしたい。そして新たに得た学びや発見を、子どもたちの未来や街の発展に役立てられたらうれしいです。

問い合わせ先

札幌市スポーツ局招致推進部調整課 ☎011-211-3042



食や自然など多くの魅力に恵まれた
「笑顔になれる街」さっぽろをイメージしたロゴです

問い合わせ先

札幌市総務局広報部広報課 ☎011-211-2036