

JADA 通信

7-8月号 No.117

■ BUSINESS COLUMN

コロナで
本物のリーダーシップが試される

■ SPORTS INTERVIEW

TVで話題
ボウリングで人生革命

■ NUTRITION

夏バテの原因と
原因ごとの食事対策

ボウリングで 人生革命



■Profile 安藤 瞳 選手

愛知県出身のプロボウラー。高校卒業後に日本プロボウリング協会のプロボウラー資格取得テストに合格。Pリーグには『第1回次世代P★リーガー発掘プロジェクト』合格後、第36戦から参加している。第61戦で自己最高の準優勝。2018年MKチャリティーカップでパーフェクトゲームを達成。

うすい ひろふみ

■インタビューー

臼井博文



SBT グランドマスターコーチ
株式会社サンリ取締役 能力開発研究室 室長



弊

社と(株)スポーツファイ
ルドが共同運営する「アス
リートNo.1プロジェクト」

ト(以下Nプロ)の採用アスリートであり、SBT3級コーチでもある、プロボウラーで、日本の女子プロ・女子アマチュアボウラーによるボウリングトーナメント番組『P★League』にも出場している、**安藤瞳さん**(東名ボール所属)が、**日本テレビ系列で全国放送された「ザ!世界仰天ニュース 世界のすごい女子2時間スペシャル」**で、摂食障害を乗り越えてプロボウラーとなったすごい女子として紹介されました。

初めて安藤さんのNプロ採用面接を行った際、非常に驚いたことがありました。

Nプロに採用される為には、厳正な書類審査と面接をクリアする必要があるようですが、安藤さんと簡単な挨拶を済ませた後の第一声が「私は摂食障害なんです!」だった事です。続けて彼女が言った言葉が、「だからこそ、私が強くなる事で摂食障害で苦しんでいる人たちを救いたいです。」という言葉でした。

安藤さんの、その力溢れる言葉に深く感動し、Nプロに採用させて頂きました。

その後、安藤さんが全国的に有名となったのは、2019年12月3日に日本テレビ系列で全国放送された「ザ!世界仰天ニュース 世界のすごい女子2時間スペシャル」で、摂食障害を乗り越えてプロボウラーとなったすごい女子として紹介された事です。

安藤さんが、それまで摂食障害のことを一切隠さず、それどころか、そんな思いを抱えている女性には全く見えないほどの笑顔と明るさで生き抜く姿がテレビ局の目に止まったのだと思います。

今回は、その安藤瞳さんにインタビューをさせていただきました。





臼井 安藤さんは、なぜ、プロボウラーを目指そうと思ったのですか？

安藤 摂食障害で、ほとんど外に出られなかった私がボウリングを見た時、「こんなに楽しいものがあったんだ！」と衝撃を受けたからです。その思いをプロボウラーの方に話したら「だったらプロになったらどう？」と進めていただいた瞬間、「よし！プロボウラーになろう」と決めました。

臼井 「ザ！世界仰天ニュース」で自分のことが特集されたことによつ

て、周りの環境はどう変わっていき
ましたか？

安藤 今まで、私のことを全く知らなかつた方や、ボウリングをされていない方からも応援をいただけるようになりました。

そして、ボウリングやプロボウラーの事を、知っていただけのきつかけになれたことも嬉しかったです。

また、摂食障害の高校生の女の子から「勇気が出ました」「私もボウリングをやってみたい」と言ってもらいました。その生きる希望のような言葉が本当に嬉しかったです。

私がプロボウラーになった意味を改めて感じさせていただけの機会になりました。

臼井 安藤さんがNプロを知ったきつかけと応募した理由を教えてくださいえますか？

安藤 最初は同じプロボウラーの方にメンタルトレーニングの大切さを教えていただき、その方に臼井先生の講演会に誘っていただいたのがきつかけです。

講演会や講習会に出させていただく中で、臼井先生にNプロのことを教えていただき、今の有難い環境をいただいています。

応募した理由は、「ただ強くなり
たい」だけではなくNプロの理念を
お伺いしたときに「私が目指してい
たアスリートの姿だ！」と思い、ぜ
ひ学ばせていただきたいと思い応募
させてもらいました。

また、同じNプロのアスリートの
皆さんとの交流が出来るという点に
も物凄く惹かれました。

臼井 安藤さんは、Nプロでメンタルサポートを受けているだけでなく、自らS B T 3級ライセンス講座を受講し、3級コーチにもなられたわけですが、S B Tを学ぶ中で、一番衝

撃を受けた内容は何ですか？

安藤 今までの私の中のトップアスリートの概念は「自分を痛めつけ頑張る」のようなイメージがあり、私の中でも「トップになりたいなら、楽しんじゃいけない！」と思い込んでいました。

しかし、S B Tを受けたことで、「ワクワク」することが、単純に気持ち前向きになるということだけでなく、競技力も上げてくれる確かなものなんだということが分かった事が一番の衝撃でした。



「ここの一番の力」を測定

LMI 検査

本番の能力検査



- 本番力を測定、具体的心理状態を知りメンタルタフネスに
- メンタル強化のためのパワーアップシート付き(結果返却時)

このLMI検査は、本番におけるLMIの3つの要因について徹底的に分析、本番での心理面の弱さを克服する為のアドバイスをします。



購入はこちら▲
ビジネス版 / スポーツ版 / 受験版

臼井 Nプロによるサポート中で、試合毎に行う「LMIシート※①」と、「クリアリングシート※②」がありますよね。
それを毎試合実施することで、どんな変化や成長を感じましたか？

安藤 SBTを受講する前の私は、良くて、悪くても一日一日の結果に一喜一憂していて、心が揺れ動くことが多かったです。ですが、試合前にLMIシートを書き、試合後にクリアリングシート書くというルーティンワークを実践する中で、「私」が「私」に対して少し距離をおいて冷静に見れるような感覚を感じることが出来てきました。

また、ピンチの時の気持ちや行動を決めて試合に挑めることによって「こういう私で試合に挑みたい!」というイメージがはつきりしました。それまでだったら、私の心を支配していた「何に焦っているか分からない焦り」が格段に少なくなりました。

臼井 では最後に、安藤さんのこれからの『夢』を教えてください。

安藤 もちろんトッププレイヤーになる、そして世界で活躍出来る選手になることも夢なのですが、私が幼少のころ苦しみ、そして一緒に歩んできた「摂食障害」で辛い思いをする皆さんはもちろん、それに限らず



色々な悩みを持ち苦しんでいる皆さんへも勇気や希望を与えたい。
私が感じる「喜び」や「幸せ」を、私が競技を楽しむ姿を発信することで、多くの皆さんへ伝えていける存在になることが私の夢です。

安藤瞳さん 関連サイト情報

安藤瞳さん所属
「東名ボール」



安藤瞳さん
• YouTube
• Instagram
• Facebook



※①LMIシート(LMIパワーアップシート)は、大事な場面でマイナスの状況をプラスに切り替えられるようにするためのメンタルシートです。このシートを使用する事で、ここの一番や大舞台でも、持っている力がフルに発揮されていきます。

※②クリアリングシートは、調子の波を意識的にコントロールできるようにするために、一日の終わりや試合などの本番の場面の終わりに行うものです。これにより、気の緩みが招くメンタルスペースや、否定的な感情を消去するなど感情をコントロールする事が出来ます。

