

アスリートも、学生も、教職員も、みんな相模原キャンパスE101に集まろう！

東京オリンピック日本代表監督 来学

中垣内祐一氏

講演会

- ・目標を実現するためには何が大切か？
- ・トップアスリートは、
どのようにメンタルを整えているのか？
- ・組織やチームを強くするには
どうしたらよいか？

福井工業大学
スポーツ健康科学部教授

演題

成長とモチベーション

ー日本男子バレー復活に向けたアプローチ例ー

2026. 11.4 (水)

〔時間〕 13:30～15:00 (開場13:00)

〔場所〕 相模原キャンパスE棟101教室

【問合先】

相模原キャンパス学生相談センター

場 所：H棟2階

電 話：042-759-6012



←申込はコチラ

入場無料／当日参加も歓迎

学生相談センター・相模原事務部学生生活課 共催

【講師：中垣内祐一氏プロフィール】

現役時代、日本代表のエースとして活躍。1992 年バルセロナオリンピック 6 位入賞。現役引退後、堺ブレイザーズ監督として Vリーグ優勝。その後、日本オリンピック委員会（JOC）スポーツ指導者海外研修員として約 2 年間、米国やブラジルなどで、世界トップレベルのコーチング方法、選手育成、強化システムなどを研究。その間、アメリカ男子代表チームボランティアコーチ、ギリシャ男子代表チームアシスタントコーチを歴任。2017～2021 年、日本代表監督を務め、2021 年東京オリンピック 7 位入賞。日本代表男子バレーボールチームを再建し、国際競争力を復活させた日本バレーボール界を代表する人物。



本講演は、目標をどう設定し、その実現のために何が大切か、具体的にどうすればよいのか、日本代表チームの実践から学ぶ貴重な機会です。トップレベルのコーチング方法やチームマネジメントなど、スポーツ分野にとどまらず、様々な分野に通じる内容です。ぜひ多くの皆様のご参加をお待ちしております。

演題

成長とモチベーション

～日本男子バレー復活に向けたアプローチ例～

講演要旨

1. チーム作りの基盤と目標設定

勝てるチームには、指導者の「哲学（フィロソフィー）」と「コンセプト」の明確化、そして「目標設定」が不可欠です。

一貫した指導哲学はチームカルチャーを醸成し、数字や映像を用いた多角的なフィードバックが日々の成長を支えます。

2. チームワークと関係性の質

チーム能力の最大化には、単なる仲良しではなく、共通の目標に向けて各自の強みを活かし弱みを補い合う役割分担が必要です。心理的安全性を確保し、「関係の質」から高めて結果に繋げる「成功循環モデル」の構築が重要です。

3. 指導者の役割と選手の自律

指導者の役割は答えを教えることではなく、選手が自ら最適な動きを見つけ出せるよう練習やルールを設計する「環境設定者」となることです。選手自身が日常の行動を律する「自律」を身に付け、気づく力や仮説思考力を鍛えることで、重要な場面でのミス減少に繋げることや社会でも活きる持続的な成長へ繋げていくことができます。