

# 第72代横綱 稀勢の里の二所ノ関親方が語る！

## モチベーション維持・向上の極意

### ～褒めることは大事だが、“ディスカウント”をしないこと～

第72代横綱 稀勢の里。番付の各ステージで多くの熱戦を繰り広げたことは、皆さんの記憶にも残っているのではないのでしょうか。2019年に現役を引退し、現在は二所ノ関親方として、「愛される力士」、「怪我に強い力士」の育成に取り組んでいらっしゃいます。二所ノ関親方にモチベーションの維持、メンタルコントロールなどについて伺いました。

今回は、新型コロナウイルス感染症の感染防止も考慮し、オンラインでのインタビュー。「どーもー、お疲れ様です」から始まったインタビューは、時に笑いもあり、和やかな雰囲気で行われました。

月報編集部

#### 1. モチベーションの維持・向上について

— 公務の職場では、モチベーションをいかに保つかに悩んでいる方々も多いのですが、親方は現役時代、どのようにモチベーションを維持・向上されていたのでしょうか。

現役時代は、強くなりたいとか、番付の上位に行きたいとか、そういう目標を持っていることが一番のモチベーションだったと思いますね。一つ一つ大事なことを毎日こなすという、「達成できそうな目標」をしっかりと立てて、それを着実にやっていくということでもモチベーションを維持していました。「今日はこのくらいできた・できなかった」ということを明確にすることに、よって、自分の現状を確認することができ、自分がより良くなるためには次に何をしたら良いかが具体的に分かる、この繰り返しでモチベーション維持につながっていたと思いますね。

もちろん、大きな目標、高い目標を持つこともありましたけれども、高い目標は、そう簡単には叶わないものなので、結果としてモチベーションが下がってしまうことにもつながります。高すぎる目標になると、

具体的な対処方法に取り組み感ではなくなり、「何となく」になってしまいうんですよね。

例えば、相撲の稽古でも、立ち合いの場面で相手に強く当たっていく際に、どこに、どのように当たっていくのかという具体的な目標を決めていくと分かりやすくなります。そういう「近い目標」を立てて取り組んでいくことが大事ですね。高い目標があったとしても、その前に、日々こなすべき目標を設定して、それを一つ一つこなす、その過程を経ることが大切だと思いますね。



現役時代の二所ノ関親方  
(提供：二所ノ関部屋)

— 大きな目標もさることながら、目の前の一つ一つの目標をこなす、つまりスモールステップを歩んでいくということですが、そのスタンスはいつ頃から持つようになったものなのでしょうか。

現役時代は非常に厳しい稽古だったので、若いときは「その日を無事に終えることができれば満足」という気持ちでした。大きな目標を持ちつつも、達成できそうな目標をこなしていくことは、番付が上がってきて、相撲に対する姿勢、稽古の仕方などを自分で試行錯誤しなければならなくなってきたから考えるようになりましたね。

自分の場合は、立ち合いの際の「足の踏み込み位置」など、三つか四つくらい目標を立てて、それに対して「今日はこうやっていく」というように考えて稽古していくことを地道に積み重ねていました。その結果として、大関が見えてきたり、横綱が見えてきたりしたんですよ。

このように地道な目標を立てて毎日をごすには、「相撲が好き」ということが大前提にありますね。仕事も同じかもしれませんが、取り組んでいることを好きにならないと、モチベーションは続かないでしょうね。

—モチベーションとの関係で、「部下に接する際は、褒めて育てることが大事」とも言われます。二所ノ関親方の師匠は非常に厳しい親方だったことで有名ですが、そ

のような育てられ方を経験され、今度は御自身が弟子を育てる立場になり、どのようなスタンスで弟子に対応しているのでしょうか。

褒めることは大事ですが、安売りしてはいけないな、と思っています。たくさん褒めることによって、褒めることをディスカウンドしてしまうと、その褒められた部分を忘れてしまうこともあると思うんですよ。

自分の師匠が発する言葉は、九割九分、厳しいものでしたけれども、それでも褒めてくれる時はあるんですね。そういう厳しい師匠に褒められたことは、忘れないですね。嬉しさが、普段の何十倍、何百倍もあると思うんですよ。師匠から褒められたことは、今でも全部覚えていっていますよ。

褒めることが少なかったとしても、ポイント、ポイントで褒めていけば、受け取った相手は「これ（褒められたこと）をやっていたら自分は伸びるんだ」と思いますし、褒められたことを覚えていけば、「あの時、こうして褒められて、伸びてきたんだ」と振り返ることができます。指導者としても、褒めて伸ばすことは大事だと思います。もっとも、もっとも核心の言葉というのを大事にして接したいですね。



## にしょのせき ゆたか 二所ノ関 寛

## Profile

第72代横綱 稀勢の里。本名 萩原寛。2002年、15歳で角界（鳴戸部屋）へ入門し、入門から2年で新十両、その3場所後に新入幕。2012年1月場所で大関昇進、2017年3月場所で横綱昇進。2019年1月に引退し、年寄「荒磯」を襲名。2021年12月に年寄「二所ノ関」を襲名し、現在に至る。幕内優勝2回、殊勲賞5回、敢闘賞3回、技能賞1回。通算成績：800勝496敗97休。

現役引退後は、早稲田大学大学院スポーツ科学研究科で修士課程修了。2021年8月、田子ノ浦部屋から独立。大学院での研究も活かし、科学的な稽古やスポーツビジネスの手法を導入し、親方として後進を育成。

## 2. メンタルの維持・強化について

— 親方自身、現役時代・引退後を問わず、多種多様なプレッシャーの中で、どのようにメンタルの維持・強化を図られたのか、お聞かせください。

自分は、メンタルの部分では褒められた力士ではなかったですからね……。ここ一番で負けることも多かったですし、結局、最後の最後まで、このような部分での戦いだったですね。なので、メンタルの維持・強化ということについて、何が正解かは分からないのですが、ただ、自分の中で横綱になるきっかけというのが、ある本に書かれていた言葉との出会いで、これがメンタル面での充実につながったと思っています。横綱を張るには、日本の文化、伝統、精神などを勉強しなければならぬと思いい、横綱に昇進する一年くらい前からそれらに関連する本を読んでいた時に出会ったものです。

日本人は、人を蹴落としたり、上にあがるために他の人の足を引っ張ったり、というようなことは宜しくないということも育ってきていると思うんですね。学校でも、「みんなと一緒に頑張ろう」というこ



稽古場の様子  
(提供：二所ノ関部屋)

とが多いと思うんですけども、ある本に、そのような良さをどんどん伸ばしていったら良い、というような考え方が書かれていたんですよ。「相手を応援しよう」とか、「みんな頑張るんだ」という心持ちの方が、日本で育った人たちにはフィットするんじゃないかと思えますね。自分も、こういう考えに気付かされることよって、心を穏やかにできるようになった面はありますね。

若い時や成績が伸び悩んでいる時は、他の力士の取組を見ている際に、「負けろ、負けろ」と思ったり、「相手を蹴落として上にあがってやろう」とか、そういう相手に対するネガティブな考えを持ったことも

ありました。でも、そういうことを考えなくなつた時に、心が穏やかになって気持ち楽になりましたし、そういう時は自分のパフォーマンスをすごく発揮できたんですね。自分が番付を上げることができたのは、こういう心の持ちようが大きいかな、と思っていますね。

— メンタルと番付との関係に関連してお聞きしますが、関脇（番付上、横綱、大関に次いで三番目）の地位は、勝ち越しても容易に大関に上がれない、負け越すとその地位からすぐ陥落してしまう、という非常に難しいものだと思います。また、大相撲ファンの間では「関脇は中間管理職だ」との声も聞かれます。親方が思う関脇の位置付け、大関や横綱とのメンタル面での差はどのようなものでしょうか。

関脇は非常に難しい立ち位置で、早く大関に上がらなければいけないというプレッシャーもありましたし、今思うと常にカリカリしてたかな、と思いますね。でも、そういう時は、「掴めるものも掴めない」状況ですね。関脇時代は、過去の経験の積み重ねによって色々なものを持った状態で、さらに次の一步を掴もうとしても、な

かなか掴める状況ではなかったですね。ワクワクしつつも、掴めない、ということでも、関脇時代は感情に左右されていましたね。ただ、そういう経験があったからこそ、最終的に変わることができて、横綱まで行けたとも思います。今思えば、ですけどね（笑）。

こうやって、考え方とか、体の使い方とか、何かを核心に変えないと、関脇から大関には上がれないと思うんですよ。「今までの自分じゃダメなんだ」ということで、従来のやり方や考え方を大胆に変えていかないと、その先の大きな壁は乗り越えられないんですよ。仕事も同じでしょうかね。本場所が十五日間で、通常、「勝ち越し」と言えば八勝以上を言いますが、大関としての勝ち越しは、十勝以上だと思ってます。この十勝するためのメンタルの維持、体の維持というのはものすごいものがあると思うんですよ。並大抵の考え方で、大関に上がれないし、大関の地位を維持することはできないんですよ。大関時代のメンタルのすり減り方、筋肉のすり減り方というのは、関脇時代とは比べものにならないものがありますね。

横綱に上がって、休場が続いている時には、メンタル的にはかなり追い込まれて、

夜眠れなかったり、食事の味がしなくなったり、そういうこともありました。大関、横綱になると、メンタルの部分では、関脇以下と相当違うところがありますね。

— 親方は現役時代、休場が少ない力士で、入院先から本場所に駆けつけたというエピソードもありますが、その点からもメンタルが強いのではないかと感じた次第です。このような強い信念の源泉は何でしょうか。

どうだろう・・・（笑）。それがメンタルが強い、ということかどうかわかりませんが、ちょっと「おかしかった」のかも知れないですね（大笑）。自分はよく熱が出るタイプで、熱が出ると普通は休場するのですが、自分は逆に燃えてきて、成績が良くなるんですよ（注：コロナ禍になる前）。そういう自分を楽しんでいるのかもしれませんね。

メンタルが強い、弱いというのは、生まれ持ったものとか、それまで過ごしてきた環境もあると思います。二十代、三十代になって、メンタル面を新たに形成するには、自分が変わろうという強い意欲をもって相手が変わらうと難しいでしょうね。ただ、指導者という立場から言えば、本人が自主的

にメンタル強化を図るには難しい面があるので、指導する側がうまくコントロールし、対応してあげることが大事なかもしれませんね。

### 3. 他者との関係構築、次世代の育成について

— 他者とのコミュニケーション、弟子への接し方の観点で、親方がポイントとしていることについてお聞かせください。

まず、話す際には「分かりやすく伝える」、「はきはぎと話す」という点は意識していますね。また、弟子と接する時は、相手のことを理解するようにしています。相手のことを「何となく捉える」ということはせずに、それぞれの人の話をよく聞き、よく見て、特徴などをしっかり把握するようにしています。例えば、弟子の体重や体調の変化に気付くようにして、不足しているものは何か、栄養なのか、休息なのかなど、改善するために具体的に何が必要なのかをアドバイスするようにしています。

弟子の指導に関して、本来であれば、「相撲に勝つ」ということを念頭に、たくさん実践をこなすといった指導になると思い



ます。ただ、今は、めいっばい相撲を取らせることをせず、三年先、五年先の勝利を掴むことも念頭に、基礎的な体づくりを徹底してやらせていきますね。その結果、弟子たちの体はすごく強くなっています。他方で、相撲での勝ち方を十分教えていないこともあり、実際の相撲ではなかなか勝てないこともあります。負けてばかりになると、モチベーションが下がってしまいうんですね。そのような状況なので、弟子たちはモチベーションをどう維持していくか、悩んでいると思うんですよ。親方という立場の自分としては、相撲の勝ち方を教えていくべきか、それとも今までのように基礎体力をまずは身に付けさせるべきか、という点は悩んでいるところですね。

#### 4. 座右の銘、今後の目標などについて

— 親方にとつての座右の銘、大切にしている言葉についてお聞かせください。

自分がいつも相撲の解説などの場で言うのは、「相撲は我慢だ」ということです。相撲に限った話ではないですが、色々な場面で我慢が必要ですね。稽古を我慢してや

り続けられるか、実際の相撲でも拙速に対応せずに我慢する相撲が取れるか、と。楽しいこと、自分にとつて都合の良いことばかりではないというのは、仕事も同じですよ。我慢しなければいけない時はどうしても生じますよね。自分の人生の中でも、やっぱりこの「我慢」ということを心に置いて過ごしていましたから、この言葉が自分の中の、相撲人生を表す言葉だと、そう思っていますね。

— 最後に、今後の目標、やりたいことについてお聞かせください。

早く強い力士を育てることが一番の目標ですね。そのことしか考えてないですし、そのために自分も成長しなければなりません。いち早く強い力士を育てたい、その気持ちでいっばいですね。

— 本日はお忙しいところ、インタビューに御対応くださり、ありがとうございます。今後の御活躍も楽しみにしております。



二所ノ関部屋の皆さん  
(提供：二所ノ関部屋)