

生徒のみなさんへ

試合に力を出す緊張感とは！

市選手権大会？高岡地区大会・県選手権大会と全国大会につながる試合が始まります。技術向上のための練習は毎日やっていると思います。今回は、「エンジンがかかる前に試合が終わった」「あがって力が出せんかった」ということにならないために、試合での心のもち方を紹介します。

< 1. 自分の状態を知る >

「エンジンがかかる前に試合が終わった」

→リラックスしすぎた・・・図では「A」

明日は試合と、緊張と不安がつつのり、睡眠不足のままの当日の朝。寝不足気味のけだるさがまだ抜けない。「勝てるわけないよなー」とか「参加することに意義があるんだ」と自分に言い聞かせ、ウォーミングアップも十分できず、何となく体が重い感じで動きも鈍い。声を出しても気分が乗ってこない。気付いたら試合が終わっていた。

「あがって力がだせんかった」

→緊張しすぎた・・・図では「C」

練習も結構調子がよい。この調子なら優勝だなとか前日も周りから期待がかけられた。当日は「負けたらどうしよう」「期待にこたえなければ」と思い、トイレが近くなる。試合になると力みすぎなのか呼吸が乱れ、のどが渇く。手と足、頭と体がちぐはぐで異常に疲れる。距離感がつかめない、周りが見えない。

ほとんどの選手はこのような状態で試合をしているそうです。

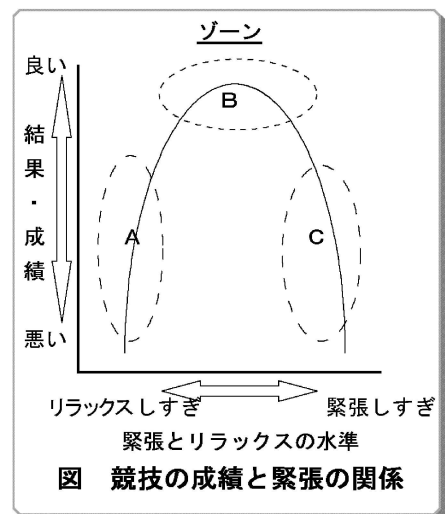


図 競技の成績と緊張の関係

もう少し詳しく、緊張とリラックスの水準と競技の結果・成績の関係で見てみましょう。2つの間の関係には図のようなU字を逆さにしたような関係が成り立ちます。

具体的に数字を使って説明してみます。〇〇部のT君の実力を100とします。その100が曲線の一番上の部分を示しています。最も力を発揮しやすい範囲なので「ゾーン」と呼ばれています。その状態から緊張感が高まりすぎると70→60→50と下がっていきます。例えば試合中でやばいと焦るときに起こる可能性があります。逆に緊張感が抜け、ボーとしているとか、違うことを考えているときは、リラックスしすぎてやはり、もっている実力を発揮できません。もっと具体的にいうと、試合の順番がまだまだと安心していうとリラックスした状態「A」です。試合に向けて緊張感を高め、「B」にもっていくのが普通ですが、急に試合が始まると心の準備が出来ていないので、緊張しすぎの「C」へ行ってしまう、力が発揮されません。試合の中で絶えず適度な緊張をもつ「ゾーン」で試合をしていくことが大切です。一般に「C」の状態になっていることが多いので、緊張をほぐし、適度な緊張に戻す必要があります。その一つの方法が「リラクゼーション」です。（裏にそのリラクゼーションの例を紹介します。）

< 2 自分の状態を知ったら、ゾーン「B」へもっていく。 >

- ・「リラックスしすぎても緊張しすぎても力は発揮されない！」このことに気付き、緊張しすぎた場合は、リラクゼーションをし、緊張をコントロールする。
- ・「C」の人への応援は、「リラックス！」「集中！」はいいが、「時間がないぞ！」と焦らせるような言葉を言うてはいけない。よけいに緊張し力を発揮できない。
- ・緊張しすぎないようにいろいろな準備をしっかりとて、試合に臨む。

☆リラクゼーションのテクニック・・・緊張をほぐすこと

初めて行うときは、静かで気持ちがよく落ち着く部屋で仰向けに寝て行うのが理想です。ここではたくさんあるリラクゼーション法の中でも、＜^{きん し かん}筋弛緩法＞（筋肉を緊張させ次にリラックスさせていく方法です）を紹介します。

やり方

- 1 はじめに仰向けに寝ます。
- 2 深呼吸を3～5回行います。
- 3 息を鼻から吸いながら、目を大きく開けて息を止め、額にシワを作るように大きく目を開けたまま、息をゆっくりフーと口から吐きながらリラックスします。
- 4 鼻から大きく息を吸いながら目を力いっぱい閉じ、息を止め、目を閉じたまましばらく目の周りの緊張を感じます。次に息をフーと吐きながらリラックスします。
- 5 ここからは目を閉じたまま進めて行きます。
- 6 息を鼻から吸いながら、口をとがらせ、唇に力を入れ、息をしばらく止めたあと、息をゆっくりフーと口から吐きながらリラックスします。
- 7 鼻から息を吸いながら、あごに力を入れ、息をしばらく止めた後、息を吐きながらリラックスします。
- 8 笑顔を作ります。そして顔面をリラックスした状態でしばらく感じてください。以上を、1回10～15分くらい行いましょう。



その後、両手を片方ずつおもいっきり握ったり、離したり、両肩を上げたり、力を抜いたり、両足のかかとやつま先を伸ばしたりリラックスしたりを順に行っていきましょう。その際に注意することは、息を吸うときに力を入れ、息を吐くたびに力が抜けてリラックスしていくのを感じてください。全部終わったら、目を開けて下さい。

この方法はあくまで過度の緊張をとるためのものです。競技においては適度な緊張状態が必要なのは言うまでもありません。

バスケットボール競技のフリースローで、口をとがらせて息を吸い、そのままぶるぶると音が出るくらいに唇をふるわせるだけでシュート率がアップしたという報告もあります。

それぞれの競技で使える部分だけを試合前に、要のシーンで行うことは可能ではないでしょうか。

すべては自分の性格を分析し、今まで培ってきたベストな状態で実力を発揮できるよう、様々なメンタル・トレーニングを試してみることをお勧めします。

＜参考文献＞

- メンタル・タフネス読本～スポーツで勝つ心のトレーニング～（朝日ワンテーママガジン）朝日新聞発行
- 明日から使えるメンタルトレーニング～コーチのための指導書～ 高妻容一著 ベースボールマガジン
- 笑って勝つスポーツメンタルトレーニング 勝木豊成著 スキージャーナル