

生徒のみなさんへ



試合に力を出す緊張感とは！②



Positive 第3号では、「試合で力を出す緊張感とは」の中で、「ゾーン」・「リラクゼーション」について話をしました。今回は、「サイキングアップ」と「セルフトーク」を中心にメンタルトレーニングを紹介します。

<サイキングアップ>

前回紹介したリラクゼーションは「緊張をほぐすこと」がポイントでした。サイキングアップは、気分が乗らなかったり、気持ちが落ち込んだり、弱気になっていたりするときに意識的に自分の緊張を高めて気分を盛り上げていくテクニックです。リラクゼーションとは反対の行為です。競技によっては、リラクセスすぎて逆にスキができて、出足をくじかれる競技もあります。特に格闘技やラグビーのような競技では、開始直前にテンションを上げて、心を戦闘モードに切り替える必要がある場合があります。

- ・ 力士が仕切りを繰り返しながら気持ちを徐々に盛り上げていく。顔をバーンバーンと叩いたり、塩を投げつけたりするのもサイキングアップの一つです。
- ・ アニマル浜口さんが「気合いだ！」「おい」を連呼しているのをテレビで見たことがあると思いますが、言葉ではなく、呼吸を短く強く、声を出すというものはサイキングアップ呼吸といって、交感神経を刺激し神経を興奮させて、気持ちをのせて、やる気を湧かせる方法です。
- ・ 競技の開始前に全員で円陣を組み、「ファイト、オー」など大声で気合いを入れて志気を高め方法もサイキングアップの一つです。

<セルフトーク>

スポーツ心理学のジム・E・リアー博士（アメリカ）は、選手たちが競技中自分が不利になったり、ミスをしたりとすると消極的な独り言（マイナスのセルフトーク）を言っていることを確認しました。ミスがあったり、不利な立場におかれたりした選手は、マイナスのセルフトークが多くなり、調子のよい選手やトップクラスの選手は、強気でプラスのセルフトークをしているということを発見しました。

練習中や試合中にミスをしてしまうと気持ちが落ち込んだり、下を向いたり、心拍数が上がったりするものです。そんなとき、動作が速くなって、さらにミスが増えたという経験はありませんか？あせるあまり思考や視野が狭くなり、相手の動きを正確にキャッチできなくなり、冷静に判断できなくなるのです。

試合中に不利な状況におちいったときは、どこかで気持ちの切り替えをしなければなりません。それには、前号で紹介した「リラクゼーション」と今回の「プラスのセルフトーク」が有効です。

プロ野球の投手が投球に入る前にボールに向かって何かつぶやいている場面や陸上競技の100Mの決勝などのスタートに入る時に選手がつぶやいている場面を見たことはないでしょうか。そ

選手は、ミスをする自分の技術的な問題に執着する。

この執着によって、消極的な独り言が増加する。

消極的な独り言は、プレーのレベルを一層低下させる。

ミス・プレーの連続

「勝つためのメンタルトレーニング」より