



大会直前～最高のパフォーマンスをするために心を整えよう～

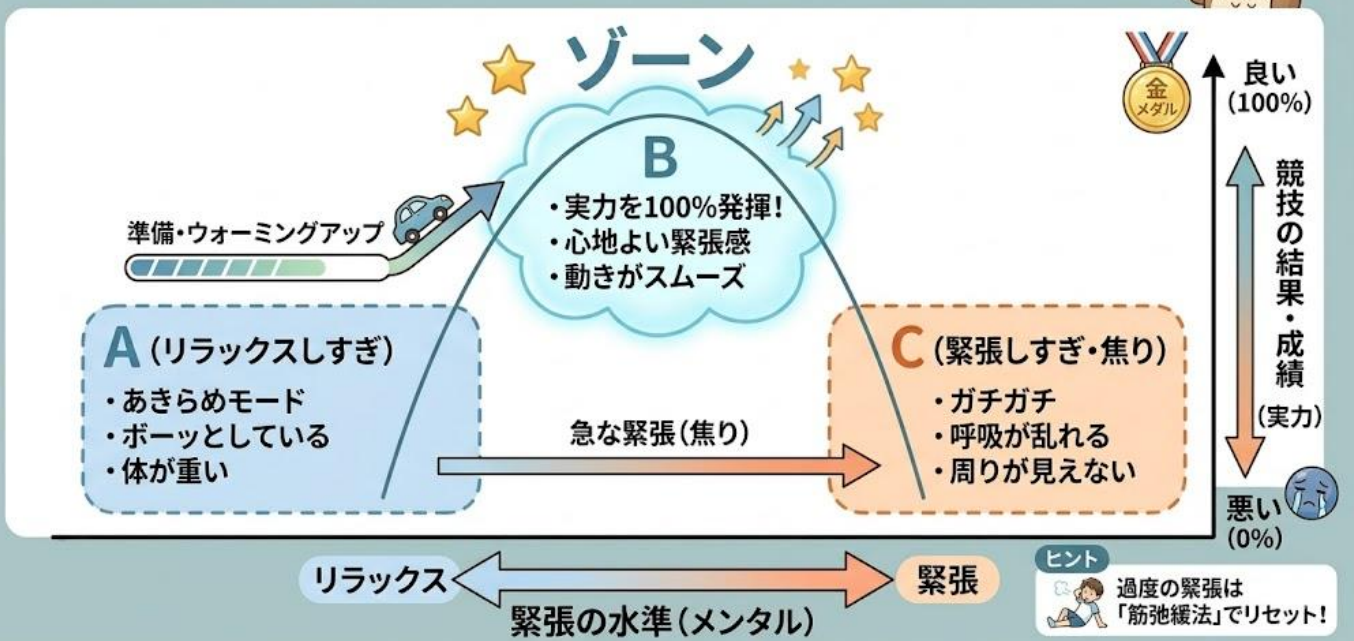
市選手権、高岡地区、県選手権、そして全国大会へつながる試合がいよいよ始まります!せっかくの努力を本番100%出し切るために、今回は試合での「心の整え方」を紹介します。

## 1. 目指すのは「ゾーン(適度な緊張)」

緊張感と実力の関係は、下の図のような「逆U字(山型)」になります。

- A リラックスしすぎ(あきらめ):「勝てるわけない」とボーッとしていると体が重くなります。
- B ゾーン(心地よい緊張感):心は落ち着いているけれど、体はいつでも動ける最高の状態です。
- C 緊張しすぎ(ガチガチ):「負けたらどうしよう」と焦ると呼吸が乱れ、周りが見えなくなります。

## 【メンタル・トレーニング】試合で実力を発揮する!



多くの選手はCの「緊張しすぎ(ガチガチ)」になりがちです。そんな時は、裏面のイラストにある「筋弛緩(きんしかん)法」(体に一度ギュッと力を入れてからフツと抜く方法)を試して、心と体をリセットしましょう!

## 2. ピンチで「ゾーン」を呼び込む!飯山暁朗(じろう)さんの教え

昨年度のPTA講演会で、メンタルコーチの飯山暁朗さんが教えてくださった「夢を叶えるカギ」を覚えていますか?試合本番でゾーンに入るために、この3つを意識してみましょう!

### ①「ワクワクの願望」を持つ!

「成功したからワクワクしたのではなく、ワクワクしながらチャレンジしたから成功した」と飯山さんは言われました。「勝てるかな…」ではなく、自分が最高のプレーをして仲間と喜んでいる姿をワクワク思い描き、自分を信じて試合に臨もう!

### ②「プラスの言動」で脳をダメす!

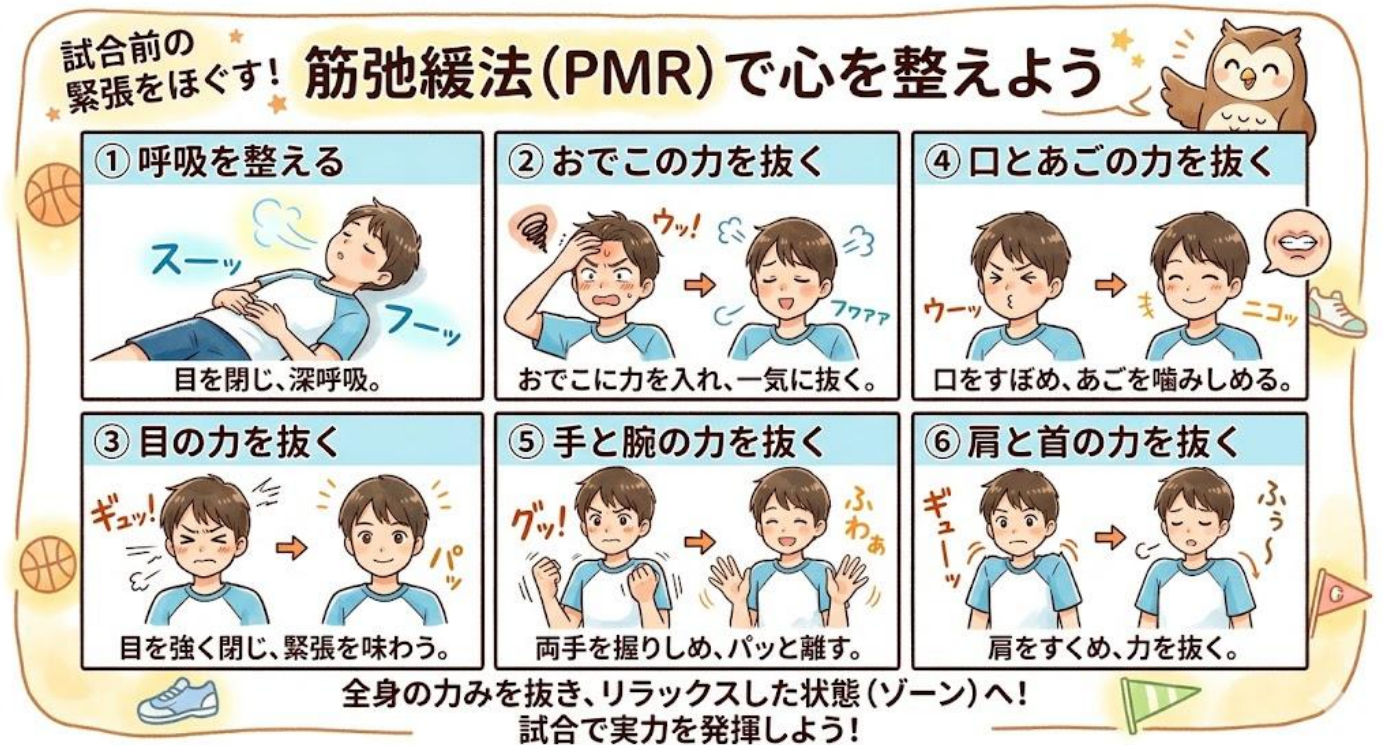
人間の行動のほとんどは「無意識」です。ミスした時に「ああ、もうダメだ」と口にする、無意識にブレーキがかかります。ピンチの時こそ、言葉より先に「笑顔」や「ガッツポーズ(動作・表情)」を作り、「できる!」「大丈夫!」という言葉を出することで、脳を前向きに切り替えられます。

### ③「自分のためより誰かのため」に

自分のためだけだと、苦しい時に心が折れそうになります。でも、「仲間のため」「応援してくれる人のため」と思うと、脳は不思議と限界を超える力を発揮します。「自分だけじゃない」と思えたとき、心は一番強くなります。今まで苦楽を共にした最高の仲間とともに、培ってきた実力をベストな状態で発揮できるよう応援しています！

### 3. ガチガチ・焦りをリセットする「筋弛緩法」

試合直前に「緊張しすぎだな」と感じたら、体にわざと力を入れてから一気に抜く「筋弛緩(きんしかん)法」で、心と体のこわばりをリセットしましょう！下の図の「1. 呼吸を整える」～「6. 肩と首の力を抜く」のステップを参考に、試合前や自宅で試してみてください。



#### 💡 試合直前に使える「一瞬プチ裏ワザ」

バスケットボールのフリースロー直前に、「口をすぼめて息を吸い、そのままぶるぶると唇を震わせて息を吐き出す」だけで、シュート成功率がアップしたという報告もあります。競技のここぞという場面で、肩をストンと落としたり、拳をギュッと握ってパッと開いたりして、ゾーンを呼び込みましょう。

### 4. 仲間への応援もメンタルトレーニング

緊張している仲間に対して「時間がないぞ!」「ちゃんとしろ!」と焦らせる言葉は逆効果です。「リラックス!」「深呼吸して、いつも通り楽しもう!」など、飯山さんの教えてくださったプラスの言葉でお互いを高め合いましょう!今まで培ってきた最高の状態で実力を発揮できるよう、応援しています!



#### <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
- 勝者のゴールデンメンタル 飯山暁朗著 大和書房