

生徒のみなさんへ



試合に力を出す緊張感とは！②



Heartful(仮称)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、気分が乗らなかつたり、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、リラックスし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。

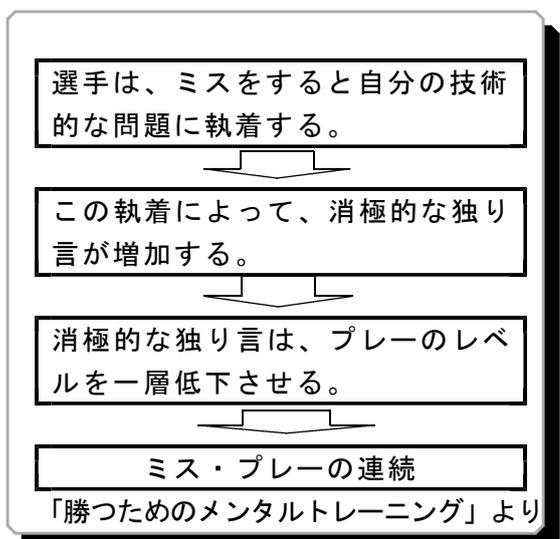
<セルフトーク>

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



の行動こそ、プラスのセルフトークをしている場面なのです。

簡単に言うと、強気な言葉は、プラスの行動を引き起こす可能性が高いということです。積極的で強気な言葉は、それを口に出すだけでもけっこう気持ちが変わります。今から実験をしましょう。①うつむきかげんに「自分はダメだ（自分は強い）！」とってください。次に②顔を上げて、背筋を伸ばして笑顔で、「自分はダメだ（自分は強い）！」とってください。①と②の違いがはっきり理解できると思います。

がんばり屋のみなさん、練習や試合・テストを問わず、いつでもどこでも顔を上げ、背筋を伸ばして堂々とプレーをしませんか。苦しいときほど笑顔で、プラスのセルフトークをしてみよう。

いくつかのマイナスのセルフトークをプラスのセルフトークにする例をあげておきます。是非自分でもやってみよう！

マイナスのセルフトーク

練習前

- 今日も調子が悪いなあ
- 今日も練習時間が長いのかな



プラスのセルフトーク

- 声を出して、積極的にいくぞ！
- 同じ時間を使うなら、目的に向かってがんばろう！

練習中

- つらい！苦しい！
- まだ、30分あるのか。



- つらいのは誰でも同じこと。ここが勝負の分かれ目、踏ん張りどころだ！
- あと30分。今日の力はすべてだすぞ！

試合中

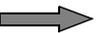
- 負けるかもしれない
- 俺のところにボールは来るな
- ◇あのボールは速くて打てない



- あせるな、絶対勝てる。あきらめないぞ！
- いつでもOK、俺のところに来い！
- ◇お前の球ぐらい打ってやる！

テスト

- 目標点とれるかな
- ◇この問題解けない。あと10分しかない。



- やることはやった。解ける問題はすべて解くぞ！
- ◇解ける問題を先にやろう。あと10分もある。落ち着こう！

緊張しすぎても、リラックスしすぎても自分の力を十分に発揮できない。緊張をほぐすために「呼吸法（リラクゼーション）」が有効であり、リラックスしすぎる場合は「サイキングアップ」が有効です。自分のマイナス思考をプラス思考に変えるには「セルフトーク」が有効です。

自分をよく知って、自分の力を十分発揮することが一番大切です。その後結果がついて来るのではないのでしょうか。練習のメニューの中に自分の体の健康管理と一緒に心の健康管理もしていくことで、いろいろな場面で素晴らしい自分が発揮されるのではないのでしょうか。

<参考文献>

- 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
- 勝つためのメンタル・トレーニング ジム・E・リアー著 テニスジャーナル

※ 相談室だよりを現在「HEARTFUL」仮称(仮の名前)としていますが、相談室だよりの名前を募集してます。右の二次元コードを読み取って送ってください。

