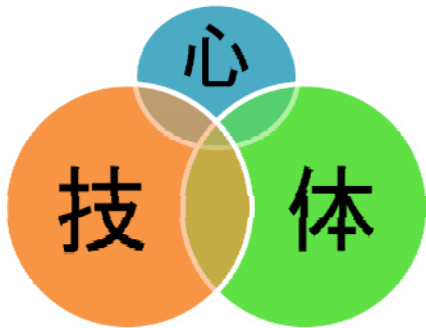


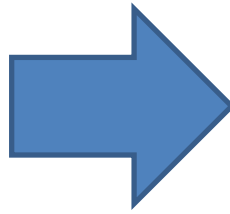
メンタルトレーニング

秋田県体育協会トレーニングアドバイザー
小倉 晃輔

このページでは、メンタルトレーニングの紹介をしましょう。
スポーツの世界では、「心・技・体」という言葉をよく耳にします。しかし日本では、技術や体力の練習ばかりに時間を使い心理面のトレーニングがあまり行われていないのが現状です。試合で力を出し切るためには、「心・技・体」をバランスよくトレーニングすることが大切です。



「心・技・体」のバランスがとれていない状態
(練習の質が低い・試合で力を出し切れない)



「心・技・体」のバランスがとれている状態
(うまくなる・試合で実力が発揮できる)

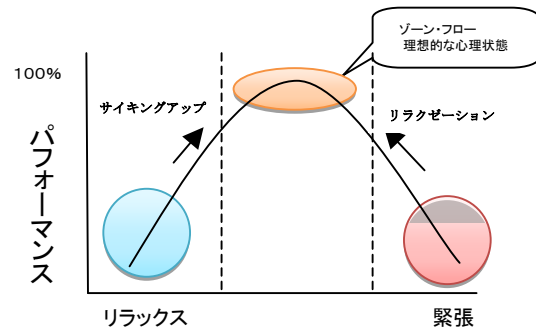
「心・技・体」のバランスをよくするために、「心の強化」のメンタルトレーニングを練習に取り入れていきましょう！このメンタルトレーニングは、世界のトップ選手が行っていることを調査・分析・研究し、科学的に効果が認められたものをプログラム化したものです。スポーツだけでなく、日常生活や学校生活でも活用してみましょう。

Q あなたは、「○○○○○する」などの目標がありますか？

→ 一流選手ほど大きな目標(オリンピックで金メダル、日本一)を持っていますし、その目標を達成するために何をしたらよいか(プロセス)を理解しています。加えて、毎日「練習日誌」を書き、練習や試合の予習・復習(イメージトレーニング)をしています。

Q 試合(コンクール・試験)で緊張してしまい実力が出し切れない！

→ 試合になると緊張して「自分の力が発揮できない」という人がいると思います。右の図は、スポーツ心理学でよく使われる「逆U字曲線」というものです。緊張しすぎても、リラックスしすぎても力は発揮できません。緊張とリラックスのバランスが良い時に最高のプレーが発揮できます。この状態を「ゾーン」、「フロー」、「理想的な心理状態」などと言います。



Q 試合中にどうすれば自分をコントロールすることができますか？

→ 姿勢を変えるだけでも気持ちはコントロールできます。胸を張り上を向いている時と下を向いている時の気分をチェックしてください。胸を張って上を向いているときは「明るく・前向き」な気持ちになり、下を向いた時は「暗い・落ち込む」気持ちになりませんか？みなさんの試合中の姿勢はどうですか？試合中にミスをした後、下を向いて落ち込んだりしている時間はないはずですよ。苦しい時(ピンチの時)こそ胸を張って上を向きましょう。

Q 試合中、プレーに集中できない・・・

→ 一流選手ほど、集中力を高めるのが上手です。たとえばトップレベルの選手は、集中力を高めるために「パフォーマンスルーティーン」などを行っています。これは、プレーの前に必ず行う動作です。イチロー選手(シアトルマリナーズ)が打席に入る前にいつも同じ動作をしているのは有名です。プレー前の動作を一定にすることで集中力を高め、平常心にして成功の可能性を高めます。

ここで紹介した内容はメンタルトレーニングのほんの一部です。また、メンタルトレーニングは、毎日トレーニングすることで試合で使えるようになります。メンタルトレーニングを詳しく知りたい人は、下記の参考文献をご覧ください。秋田県体育協会又は秋田県スポーツ科学センターにお問い合わせ下さい。

参考文献：今すぐ使えるメンタルトレーニング:選手用 高妻容一著 ベースボールマガジン社
基礎から学ぶ！メンタルトレーニング 高妻容一著 ベースボールマガジン社