

試合での“流れ”って何？

～「勝てる雰囲気」を自分でつくる～

MENTAL

こころの習慣

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター
メンタルトレーニングコーチ 高士 真奈

みなさんは、試合をしているチームをみて「勝てる雰囲気がある」また、連続失点しているチームをみて「流れが悪い」などと感じたことはありませんか？みなさんが感じる“雰囲気”または“流れ”とは一体何でしょうか？今回は、自分たちで「勝てる雰囲気」「勝つ流れ」をどのようにつくればよいのかを紹介していきます。

“勝てる雰囲気”や“悪い流れ”って何が原因でそう感じるの？

試合中に選手が無意識のうちに起こしている行動【動作・表情・考え(思考)】が試合の雰囲気や流れをつくり出す要因の一つだと考えられます。



ネガティブな行動

首をかき上げる 落ち込む表情
ため息 負ける雰囲気・流れ ミスを恐れる
弱気なプレー 受け身なプレー チームとの会話なし

自信に満ちた表情 積極的なプレー
ガッツポーズ 勝てる雰囲気・流れ 声を出す
笑顔 チームとのコミュニケーション
ミスに気にしない

ポジティブな行動

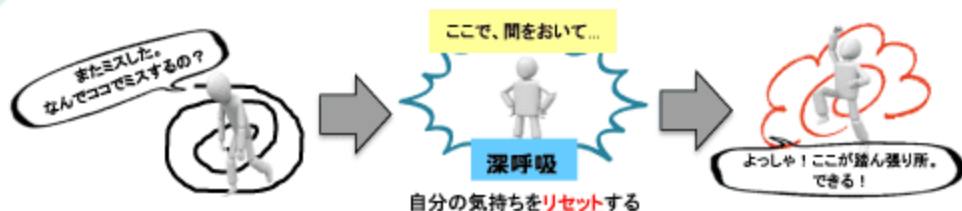


自分自身の行動の波 = 試合の雰囲気・流れをつくる！

自分たちで“勝てる雰囲気”や“いい流れ”をつくるには？

どんなに劣勢(負けている状況)でもポジティブな行動(ACTION)をすることが大切になります。ポジティブな行動(ACTION)の例には以下のものがあります。

- セルフトーク(独り言)→自分自身に前向きな言葉をかける。(例: いける! 自信持って!)
- キーワード(意識するポイント)→自分が意識するポイントを決めて言い聞かす。(例: リズムよく、テンポ)



劣勢の時(負けている)こそ、自分自身で

ポジティブな ACTION (アクション) を起こす!



負ける雰囲気・流れは無意識のマイナス行動から生まれます。流れや雰囲気が悪い状況(負のスパイラル)を断ちきるために、意識してポジティブな行動(ACTION)を自分で起こしましょう!

