

スポーツの由来は遊びであるとされており、スポーツとは本質的に楽しいものです。しかし、競技スポーツの試合となると楽しさを感じられないことがあります。『スポーツの汗は悩みや欲求不満から自分を解放してくれるはずなのに、「考えすぎ」「頑張りすぎ」から苦しさやイラ立ちを逆に招いている。』や『試合中も練習中もひっきりなしに自分に対して命令し、励まし、叱咤するもう一人の自分がいる。』と指摘する文献*もあります。

上記のことをふまえて実際に選手を観察してみると、プレー前後に考えている様子や、ひとり言を言っている姿に気づくのではないのでしょうか？このように、頭の中で思ったことや、ひとり言のことを専門用語で「セルフトーク」と呼びます。今回はこの「セルフトーク」を用いたメンタルトレーニングの方法について紹介していきます。

1. 自分が使っているセルフトークを知ろう

私たちは選手をサポートする中で、選手自身に、幾つかの場面でのセルフトークを記録してもらう方法を取ることがあります。次のものは、選手に「練習中」や「試合中」のセルフトークを記録してもらったものの例です。

「疲れた」「寒い」「苦しい」「呼吸が楽」「風がつよい」「足が張ってる」「いい感じ」「思ったより今日は動ける」「まだ大丈夫だ」「もう少し」「出だし成功」「離れた」「もう追いつけない」「今日は無理かも」「がんばらなきゃ」「後は楽や」「ポジションもらった！」「予定通り進まない」「やばい」「スピードが上がらない」「入りが少し早いかも」

上記の例で気になるのは、「やばい」「予定通り進まない」「もう追いつけない」「今日は無理かも」などのネガティブなセルフトークです。メンタルトレーニングでは、ポジティブなセルフトークの使用を薦めており、そのためにも各場面や状況における自分のセルフトークの傾向を知ることは重要です。次からの文章では、ポジティブなセルフトークに変える方法を紹介します。

2. セルフトークをコントロールしよう

自分がどの状況でネガティブなセルフトークをしてしまうのか、傾向が分かってきたら、ポジティブな方向のセルフトークに言い換える練習をしましょう。例えば、試合序盤に同じミスが続く状況で、「やばい。今日は無理かも・・・。」とネガティブなセルフトークを使っていることに気づいたら、以下のように言い換えてみましょう。

「いや、スポーツにミスはつきものだから、
今考えても仕方ない。まずは●●からやっていこう。」
「やばい。今日は無理かも・・・。」
「ちょっと待った！まだ試合は序盤だぞ。
もう一回●●からやっていこう。」



先に行われた全国男子・女子駅伝では、集中の手助けとして写真のようにセルフトークを活用したサポートを行いました。内容は、駅伝の競技特性をふまえて、選手との対話からできる限りシンプルなものを決めていきました。(写真参照)



写真：時計の下の手首テーピングに文字（このケースでは、「走れ！抜け！」）

気持ちをポジティブな方向に向けることに加えて、集中をコントロールする場合は、集中の向け先をハッキリさせる必要があります。これに基づき「●●からやっていこう」という一言を入れてみました。

(※「集中」については050号のコラムを参照)

セルフトークは、広く使えるテクニックです。皆さんも心理的スキルとして身につけられるよう普段から活用してみてください。

※引用文献：ティモシー・ガルウェイ：後藤新弥訳（2000）「心で勝つ！—集中の科学 新インナーゲーム」日刊スポーツ出版社、p.30-44

参考文献：高妻容一（2002）「今すぐ使えるメンタルトレーニング 選手用」ベースボールマガジン社、荒木香織（2016）『ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」』講談社+α新書