

大会を通して自分を知らう

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 栗原 啓
(スポーツメンタルトレーニング指導士)

夏が近づき学校部活動では1年間で最も大きな大会を迎える季節となりました。期待と不安が入り混じる中で大会までの期間を過ごし、普段とは異なった特別な気持ちになる人が多いのではないのでしょうか。スポーツには、実力を養成・向上させていく局面と実力を思う存分発揮する局面の2つがあると考えられており、大会は実力を思う存分発揮する局面にあたります。この局面では、集中することや自信をもって思い切ることなどのメンタル的な能力が浮き彫りになります。メンタル的な能力を獲得するにはメンタルトレーニングをすることが推奨されており、メンタルトレーニングでは自己分析を行うことが必要不可欠です。しかし、「どのように自己分析をすれば良いかわからない」という人もいます。そこで、今回は自己分析の観点とそれに基づいた取り組み方法について紹介します。

●人のストレス反応

例えば、大会が近づくとソワソワしたり、よく眠れず疲労感が抜けないように感じる人もいないのでしょうか。これらをストレス反応と言い、ストレス反応には「体の反応」と「心の反応」があります。右の表はそれを簡単に示したものになります。あなたはどの反応を起こす傾向が強いですか。



体の反応	心の反応
●心拍数や血圧の上昇（ドキドキしてくる）	●精神がストレス源に向く → プラスに働く場合 注意力が高まる、五感が鋭くなる やる気が高まる、エネルギーが確立される
●発汗（手や顔など動いてなくても汗をかく）	→ マイナスに働く場合 注意力が低下し考えがまとまらない、 物忘れする、判断が雑になる、間違いが多くなる
●筋緊張（表情がこわばる、動きが固くなる、力む）	●等級よりも周りの人たちを気にかけ、 相手の感情に敏感になっているのに気づく → プラスに働く場合 社会的なつながりを求める 恐怖が弱まり勇気が湧く
●呼吸が速く速くなったりする	→ マイナスに働く場合 不安や敵意が高まる
●不安で落ち着かない一方、瞬時に行動を起こせる	●怒り、不安、悲しみなどの感情や気分の興奮がある

●集中の範囲・向き

集中には広さ／狭さ／内側／外側などがあり、試合前や試合中における自分の集中の傾向を知ることが重要になります。これは「最高だった試合」と「最悪だった試合」を比較することで分かります。（右表参照）



	最高だった試合	最悪だった試合
試合前	意識を向けていたもの、自分に言い聞かせていたこと	気になっていたもの、自分に言い聞かせていたこと
試合中	意識を向けていたもの、自分に言い聞かせていたこと	気になっていたもの、自分に言い聞かせていたこと

●セルフコントロールにつなげる

メンタルトレーニングの基本的な考え方は、「自分のコントロールできるものに意識を向けること」です。実力発揮が上手くいかない場合の多くは、「監督に怒られないか」「ミスをして負けたらどうしよう」などの「結果」（未来＝コントロールできないもの）が気になってしまうことで起きます。このような場合は、自分でコントロールできる“プロセス”に意識を向けられるように日ごろから集中（注意や意識を何かに向けていくこと）のトレーニングをしましょう。トレーニング方法の例を下に挙げます。自己分析によってわかった“ストレス反応の傾向”や“集中の範囲・向きの傾向”をもとに、あなたに合った方法を試してみたいはかがでしょうか。

●呼吸法

呼吸という動作を使った集中のコントロール方法。深呼吸や強く息を吐くことに意識を向けましょう。

●セルフトーク

言葉を使った集中のコントロール方法。やるべきことや意識を向けるもの、キーワードを自分自身に言い聞かせます。

●フォーカルポイント

視覚（眼）を使った集中のコントロール方法。集中するために意識を向ける（じっと見る）ところやものをフォーカルポイントと言います。体育館なら非常口のマーク、グラウンドならポールや旗など目線よりも上にあり移動しないものがお勧めです。フォーカルポイントに意識を向け、深呼吸やセルフトークを行うようにしましょう。

参考文献

森恭、前川直也、西野勝敏、山崎史恵（2011）「心理的競技能力、試合中の心理状態、及び競技パフォーマンスの関係」新潟教育大学教育学部研究紀要第3巻第2号
田中ウルヴェ京、奈良雅弘（2005）「ストレスに負けない技術」日本実業出版社
ケリー・マクゴニガル：神崎朗子訳（2015）「スタンフォードのストレスを力に変える教科書」大和書房