

医・科学サポートは理論やモデルに基づいて行われており、それは心理サポートにおいても同様です。今回は、私も大会に向けた心理サポートで参考にして、「実力発揮に至る心理的過程モデル」を紹介します。

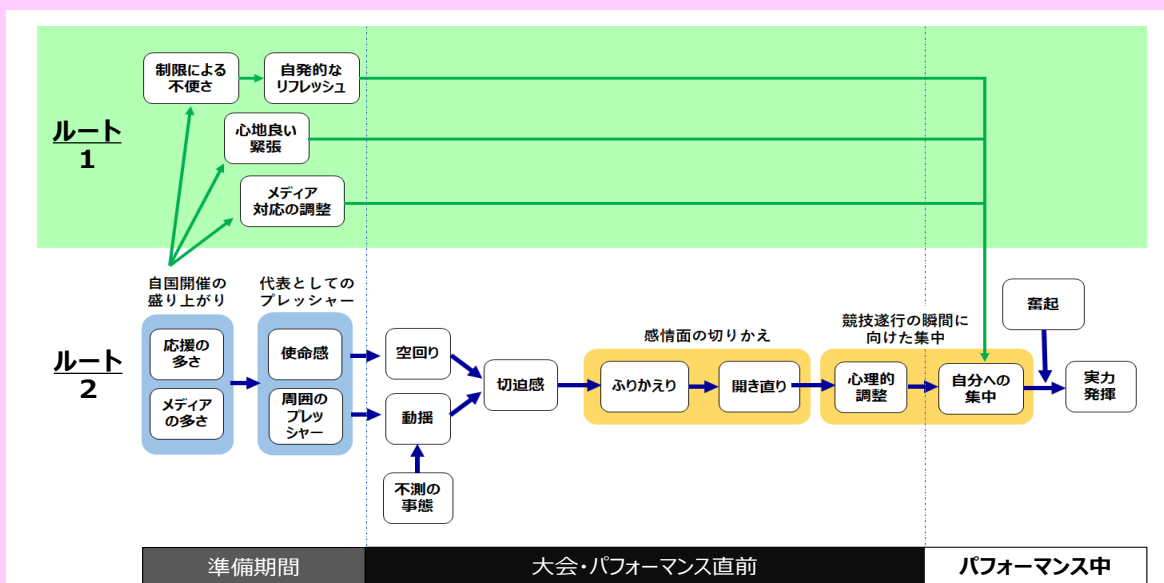
国立スポーツ科学センター（JISS）が行った自国開催の国際大会に出場し実力を発揮した経験のある選手についての研究により、実力発揮に至るルートには2つあることが見えてきました。

## ■ルート1

自国開催特有の状況を感じつつも、自発的なリフレッシュなどにより自分への集中につなげ、実力を発揮できた

## ■ルート2

自国開催による盛り上がりや代表としてのプレッシャーに伴う心理的困難に直面しながらも、【ふりかえり】をきっかけとした【開き直し】により心理面の調整に成功し、本番での【実力発揮】につなげた



このモデルで興味深い点は、実力が発揮できた選手でも【代表としてのプレッシャー】を感じ、【空回り】【動揺】【切迫感】などの不調が訪れていたという点です。さらに、この心理的動揺を【ふりかえり】をきっかけとして【開き直し】の心境に切り替えていったことが、【自分への集中】と【実力発揮】につながっていきました。

## 実践

練習量も大事ですが、その質をいかに高めるかが最も重要です。やるだけやったら、少し落ち着いて、大会への心理的な準備の時間を作ってみましょう！

### ■ふりかえり

練習で積み上げてきたものをふりかえる時間を設けてみましょう。セルフモニタリングや感情日誌などもこの方法の一つです。

### ■開き直し

日頃の練習をふりかえることによって、改めてこれまでの出来事や努力が思い返されてきます。その気持ちが開き直しにつながって、実力を発揮する力になります。イメージやセルフトークなどを活用してみましょう。

チームや県、国の代表としてのプレッシャーを感じた場合は、大会前の不調を避けて通れないこと、それでもふりかえりや開き直しによって実力発揮に至ることを示したこのモデルは、大会への心理的ピーキングにとっても多くの示唆を与えてくれます。選手であれば自分自身の、指導者や支援者であったら選手の理解・対処につなげ、実力発揮に役立ててみてください。