



# 大会での成功は 才能や能力によるものではなく準備の賜物

やまぐちスポーツ医・科学サポートセンター  
スポーツメンタルトレーニング指導士 栗原 啓

大会を勝ち抜き成功を味わうためには、身体能力を高め、技術を磨き、戦略・戦術を練るだけではなく、成功に値する想定が必要となります。高校生の全国大会 Big3 と言えば、夏のインターハイ（甲子園）・秋の国体・冬の選抜大会ですが、大会によって気温も違えば、会期も違い、総試合数も違うため、必要となる準備も異なってきます。その上、「初めて」「最後」「最初で最後」「憧れの舞台」など大会の持つ意味合いが加わると心理面の複雑さは増していきます。人によっては特別な心境になるため、強い不安や恐怖を感じる、結果に意識が向きやすくなる、オーバーモチベーションによる空回りや焦る、心が休まるときが無い、戸惑う機会が増えるなどが起きます。そのような状態では、気合いや勢いではなく、具体的な行動の積み重ね（準備）が心の支えや自信の根拠になります。

そこで今回は、大会に対する心理的準備について紹介します。

まず、大会環境が練習環境と異なる点を考えてみましょう。

「場所」にまつわるもの	「人」にまつわるもの	個人競技における特殊ケース
<ul style="list-style-type: none"> <li>・待機場所や活動場所に制限（指定）がある</li> <li>・活動時間に制限（指定）がある</li> <li>・待機時間がある</li> <li>・居場所が少ない</li> <li>・会場独特の風があり、位置によっても異なる</li> <li>例）エアコン、浜風、中央と壁際で違う</li> <li>・照明の位置や明るさによって落球の見え方が異なる</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・声援、物音、話し声、アナウンスなどの音が常に聞こえる</li> <li>・音圧や音量を強く感じる</li> <li>・自分の声が聞こえにくくなる</li> <li>・ほぼ常に「見慣れぬ人*」が視野に入る、視線を感じる</li> <li>※普段から時間を共有しているチーム関係者以外の人たち全て</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・1つの大会に2～3のトーナメントがある</li> <li>例）団体戦・個人戦、○○m・リレー、遠的・近的</li> <li>・自分は負けてもチームが勝ったので、次戦がある</li> <li>・自分は勝ったがチームは負けた。数分後・数時間後・翌日から次トーナメントがある</li> <li>→ チーム目標の達成に向かう局面が終わり、個人目標の達成に向かう局面が始まる</li> </ul>

そして、これらを知った上で「1日何試合あるのか?」「次試合までの猶予時間は十分、何時間、何夜あるのか?」「何日続くのか?」を調べると次のことが見えてきます。

- 「試合開始への気持ち」を作る連続日数
- 1日の中で気持ちの切りかえと再準備が必要になる回数
- 集中&心のエネルギーの耐久力 (○試合分 × ◇日分)
- 集中&心のエネルギーの回復猶予 (○分、◇時間、一夜)

## 具体的な心理的準備

### 1. 事前調べ

- 映像で大会の雰囲気を確認する
- 会場の下調べをする（試合場、トイレの数、動線、周辺の店、移動手段）
- 宿（部屋、食事、ランドリー、風呂、ミーティング・ケア場所、周辺の店）
- 開催地の気温や車の混雑具合、移動時間

### 2. 疑似体験(リハーサル)

- 大会の日程で過ごしてみる
  - スピーカーで会場の音を流して練習
  - 連日連戦を疑似体験（疲労の現れ方を知る）
  - 失敗の疑似体験（心の痛みや不快さの現れ方を知る）
- 例）脚が出なくなる  
足が重くて出遅れる、一歩目の反応が遅れる  
コース選択に偏りが出る  
（クロスばかりになる、強打ばかりになる  
ネットにかかるが増える、ファールが増える など）
- 例）人と話したくなくなり、人との距離ができる  
イライラしているうちに動きが止まり、着替えやエネルギー補給への取り掛かりが遅くなる  
気落ちして消極的なプレーを選ぶようになる  
攻撃的になるが、少しの失敗で崩れ切ってしまう（踏み止まらなくなる）

### 3. やることを決めておく

- 会場下見でのチェックリスト\*を作る
- 集中のプランを作る\*（例：団体戦用、個人戦用、スタメン用、途中交代用）
- 再集中のプランを作る（例：基本型、前戦の成功感がある場合・失敗感がある場合）

\*【会場下見のチェックリスト】  
【集中のプラン】の詳細は  
次ページをチェック！

# 大会での成功は 才能や能力によるものではなく準備の賜物（続き）

## 会場下見のチェックリスト(例)

- ☑ コート（グラウンド）の広さ、ラインや壁の色
- ☑ ラインから壁までの距離、観客との距離
- ☑ 空調、照明の位置
- ☑ トイレの位置、数
- ☑ 動線（控室⇄コート、会場内⇄外）
- ☑ 周辺の店（コンビニ、スーパー、薬局、救急病院）
- ☑ 駐車場、タクシー乗り場、バス乗り場
- ☑ W-UP できる場所
- ☑ 一人になれる場所、集まって話せる場所

## 集中のプラン(例)

具体的に書き出してみましょう。

	望む感じ、気分、状態	具体的にやること（行動）
前夜	明日の準備ができた状態で「よし寝るぞ」といった感じにしたい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・明日の持ち物、着替えの準備</li> <li>・起床時間の確認、起床アラームのセット</li> </ul>
起床～朝食までの間	カラダを目覚めさせ、身なりを整える。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・洗顔、歯磨き、髪を整える</li> <li>・散歩</li> </ul>
食後～出発までの間	時間があれば一旦寝たい。 ゆとりをもって出発準備ができたなら BEST。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・歯磨き、着替え、トイレ</li> <li>・持っていく物の確認（傘が必要な日など）</li> </ul>
移動中	バス＆時間があるなら寝たい。音楽に没頭したい。無言でいたい。冗談話がしたい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・音楽を聴く</li> <li>・陽気に物事をとらえられるように努める</li> </ul>
W-UP 開始までの間	本番日の会場探索がしたい。人の多さに慣れたい。興奮状態に慣れたい。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・会場探索 （客入り、動線、トイレ込み具合の確認）</li> <li>・歩き回りながら人の多さに慣れる</li> </ul>
開始の挨拶までの間	一旦、自分に集中。その後、視野を広げるため国旗を見つめる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆらゆら動いてリズムを作るように自分に集中する</li> <li>・国旗を見つめて視界（集中）を広げる</li> </ul>
プレー開始までの間 （流れ）	脚で床を蹴る感じや踏み込む感じを確認する。スイッチを入れる。	<ul style="list-style-type: none"> <li>・大きく足を踏み出して、前後左右にステップを○回</li> <li>・一旦、天井を見つめて、強く息を吐き出す</li> </ul>

具体的な心理的準備は、試合開始までの「選択の機会」を減少させるため、本番での集中につながります。大会に対する心理的準備をしていったら【あとはもうやるだけ】です。思い切ってこれまで培ってきたものをぶつけてきてください。