

大会中に起きる 内面の反応を味方にしよう！

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

●言い表し方や解釈はメンタルコントロールに影響する

プレッシャー下では、身体と心に平時とは異なる反応が起きる。そういうときに「緊張」という言葉をよく耳にする。しかし、試合に関連するプレッシャーやストレスによる反応すべてを緊張と言い表す人もいれば、「緊張の場面」や「緊張の一瞬」と言い表されるように状況とそれに伴う心身の状態を併せて緊張と言い表す人もいる。このように語の解釈が個々にゆだねられている場合がある。そしてそれにより混沌とした状況も生まれている。「平常心」が良い例である。平常心・不動心・不感心^{※造語}の区別が曖昧であるがために、感情が発生したことを異常事態かのように捉え、自ら勝手にメンタルコントロールを難しくしてしまうケースを目にすることがある。平常心を目指したが故に心が乱れるとは、なんと不幸な現象だろうか。曖昧な言い表し方や解釈をしている言葉があれば、いったん書き出して、自分の中で整理しよう。

●捉え方がメンタルコントロールに影響する

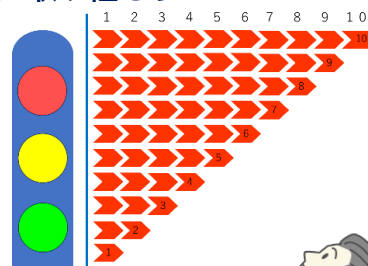
話を「緊張」に戻すと、ある研究では、緊張の捉え方が特性不安に関連しているとの報告もある。緊張をネガティブに捉える人ほど不安が生じやすく、高まりやすいのだ。そのため、緊張をポジティブに捉えていくことが推奨されている^{※1}。実際、理想的な心理状態（ゾーン）には適度な緊張が必要とされている。プレッシャーやストレスによる反応があるからこそハイパフォーマンスが発揮できる場合があるのも事実である。



プレッシャーやストレスによる反応（または緊張）を味方にしよう！
もしうまく捉えられない場合は、開き直ろう！^{※2}

●度合い化とテクニックを併用してメンタルコントロールに取り組もう

捉え方を変える以外には「度合い化」する方法ある。
プレッシャーやストレスによる反応（または緊張）や発生する感情は、選んで（好んで）生起させているわけではないので【有無】で考えない方が健全さを保ちやすい。【度合い】で考えることでコントロールの余地が生まれる。生起（発生）はコントロールできないが、度合いはコントロールできる。右図のように信号に当てはめるとわかりやすいかもしれない。



度合いをコントロールする方法

- 呼吸法（深呼吸、大きく吸った息を一気に強く吐き出す）
- 表情（顔マッサージ）
- 姿勢（上を向く、胸を張る）
- 言葉（セルフトーク、言い表し方）



※1 永野翔大・黒須雅弘・筒井清次郎（2022）

大学生における緊張に対する考え方とスポーツ競技特性不安との関係性. 東海学園大学教育研究紀要 6 : 53-59.

※2 佐々木文子・福井邦宗・鈴木敦・米丸健太・奥野真由・立谷泰久（2019）

自国開催の国際大会における実力発揮に至る心理的過程の質的研究. Journal of High Performance Sport. 4. p79-93