



よいよいパフォーマンスのために

自分が目標としていた大切な試合やコンクールなどでの緊張や不安は、多くの人が経験したことがあるでしょう。トップアスリートと言われる人たちでさえも、プレッシャーを克服するために苦労している人が少なくありません。今回は、皆さんにとって少しでもヒントになりそうなことを紹介します。

スポーツメンタルの専門家である笠原彰先生（作新学院大学）は、ある取材に答えて、「日本人がやってしまいがちなスポーツメンタルのNG」について話されています。その中から、いくつか紹介します。

【NGその1 「緊張しない！」と強く意識すること】

「緊張しないようにするためにはどうしたいのだろうか」と考える人は、少なくないと思います。しかし、笠原先生によると、最近のスポーツメンタルは「緊張した状態に気づきながら、パフォーマンスを発揮する」というのが主流だそうです。

緊張する一番の要因は、その試合やコンクールが自分にとって重要であるからですね。ですから、重要な試合やコンクールで緊張しないようにするというのは、そもそも無理な話なんです。オリンピックに出るような選手でも、緊張はします。そんな時に、「緊張をしないように」と強く考えすぎると、「逆説的思考侵入効果」と言って、「緊張」という単語に脳の意識が向いて、余計に緊張することにつながってしまうそうです。大事なのは、その緊張した自分の状態を客観視して、それを受け入れた上で競技することです。そのためには「相手に関係なく、確実にやれることをやる」のが大切だと笠原先生はおっしゃいます。例えば、「ボールを見る」「チームメイトとコミュニケーションをとる」といったように、相手に関係なく確実にやれることに意識を向けると、最高の心理状態に入りやすいそうです。

【NGその2 「絶対に！」と結果を強く求めすぎること】

目標にしていた大事な試合やコンクールで「勝たなきゃいけない」「優勝しなくちゃ・・・」と、勝敗の結果を強く意識しすぎてしまうと、かえって練習でできていたことができなくなってしまいます。こういう時は「この雰囲気を楽しもう」など、遊び心が出てきたら勝てるようになると、笠原先生はおっしゃいます。先生が例としてあげたのが、東京オリンピックでのスケートボードです。選手たちは普段から「友だち」なので、結果にかかわらず、他の選手がいい演技をしたらみんな盛り上げて喜び、これが、ボード競技の文化だそうです。まずは楽しんでお互いのプレーをほめ合い、尊重し、リスペクトする。「結果はほしいけど、求めるのは目の前のやるべきことであって、結果はあとからついてくる」という発想になれば、結果に結びつくのだと先生はおっしゃっておられます。

【NGその3 「最高のプレー」をイメージすること】

これは、意外に思う人も多いかもしれません。私もパッと見たときは「なんで？」と思いましたが、聞いてみると「なるほど」と思いました。スポーツを例にとって考えると、イメージトレーニングで「最高のプレーや理想的な展開をイメージする」というものがありますが、実際は、スポーツでは理想的な展開ばかりではなく、アクシデントの方が多からず。最高のプレーばかりイメージしていると、逆にそれができなかったときのメンタル的なダメージは大きくなってしまいます。

東京オリンピックの男子柔道で金メダルを取った大野将平選手がよく言っている言葉で、「防衛的悲観主義」という言葉があります。簡単に言うと「最悪の未来を想定して、そうならないためにはどうしたらいいのか対策を考えて結果を出す思考パターン」だそうです。「どうしたら自分を負かすことができるか」と自問自答し、自分が負けるかもしれないパターンを何通りも考え、そうならないためにはどうすればよいかを考えていたそうです。笠原先生によると、この防衛的悲観主義はアジア人に多い考え方で、日本のトップアスリートの多くが防衛的悲観主義だと言われているそうです。自分の弱点を洗い出し、失敗したり負けたりするパターンをイメージして、それに対してどうすればいいのかを考える思考は、結果を出すために非常に有効な考え方だと言えるかもしれませんね。

栄光の足跡

先日、体育館に集まって全校集会をし、表彰状の伝達も行いました。昨年度は、年度末にホームページで表彰の紹介をしましたが、今年度は学期ごとに行おうと思っています。1学期分は、夏休みに教頭先生と教務の嶋田先生が準備して下さいます。パスワードはHome&Schoolでお知らせしますので、お待ちください。